



تصفحوا العدد

Health Supplement | Issue No. 221 | March 2023

في
البلاد

صحتنا

د. محمد رمضان

اتهام مشروبات في تراكم جير الأسنان والأرز
والبطاطس في التسوس



د. مؤمن الريفي:

أطمح للتعاون مع البروفيسور
العالمي سندوك رويت الفائز
بجائزة «عيسى الإنسانية»



د. أندرس بويكس

الثعلبة الأندروجينية تصيب 80 %
من الرجال و40 % من النساء

فاطمة المتوج

كن لاعب رياضي محترف بدون منشطات وهرمونات



د. محمد عقيل

الحياة العصرية والاعتماد على
التكنولوجيا قد يتسبب لك باحتكاك
الركبة فاحذر ذلك!

04

طبيب الشهر

د. مؤمن الرفيقي:

أطعم للتعاون مع البروفيسور العالمي
سندوك رويت الفائز بجائزة "عيسى الإنسانية"

10

مقابلة طبية

مستشفى "الملك حمد - الإرسالية
الأمريكية" يعلن عن خدمات طبية
بوسائل تكنولوجية حديثة



12

موضوعات طبية

د. أحمد محمد عبد الملك :
رمضان فرصة ذهبية لتنظيم السكر والضغط

د. حسن العريض :
لـ "تمكين" جزء في دعم مركز العريض التخصصي
للعيون منذ العام 2017

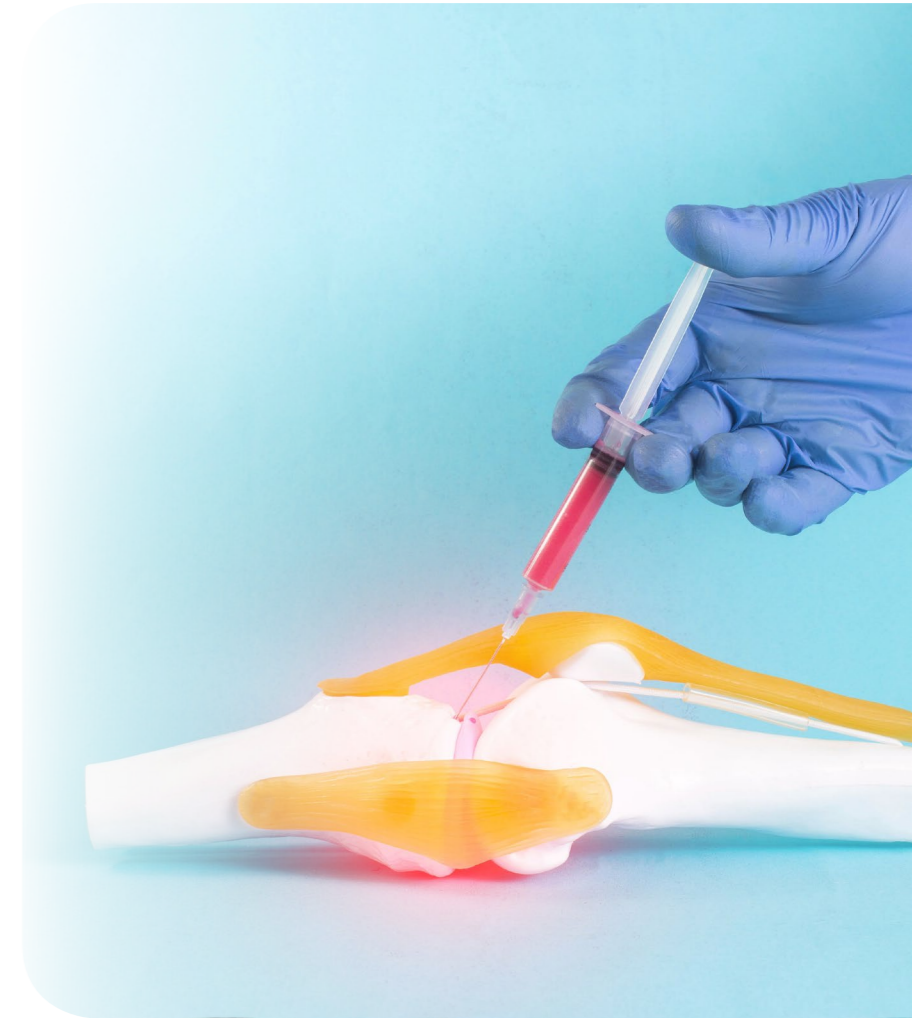
د. أندرس بويكس :
الثعلبية الأندروجينية تصيب 80 % من الرجال و40 %
من النساء

د. محمد عقيل :
الحياة العصرية والاعتماد على التكنولوجيا قد
يتسبب لك باحتكاك الركبة فاحذر ذلك!

أحمد قيراط :
التكميم علاج للأمراض السكري وارتفاع الضغط
بنسبة 100 % أحياناً

د. محمد رمضان :
اتهام مشروبات في تراكم جير الأسنان والأرز
والبطاطس في التسوس

د. محمد عيسى :
ارتفاع نسبة السمثة عالمياً ... والبحرين لها نصيب 10
% من الزيادة



32

الأمومة والطفولة

د. راجاني موتوكريشانان :
أعراض خفية تكشف إصابتك بتكيس
المبايض

نور أحمد :
وحدة علاج شاملة للأطفال ذوي
الاحتياجات الخاصة في مستشفى
الإرسالية

هدى المهدي :
كيف تتصرف مع نوبات غضب طفلك؟
أول شركة بحرينية تقدم طعاماً صحياً
للأطفال من 6 أشهر فأكثر

42

تجربة

بعد عشرات من الحلول كان
آخرها التكميم... مهند: أضعت
أجعل أيام شبابي مع السمثة
القائلة نفسياً وجسدياً

44

صحة نفسية

د. ريتا انطونيوس :
كيف تحافظ على صحتك
النفسية والأخبار السيئة من
حولك؟

60



56

تجميل

د.آيات أبوحنان :
«بلازما الفايبرين» أحدث تقنيات
علاج الهالات السوداء

4 طرق لتبييض الأسنان
والحصول على ابتسامة جميلة

46

تغذية

السيد علي :
أخطاء رمضان توجب حدوثها

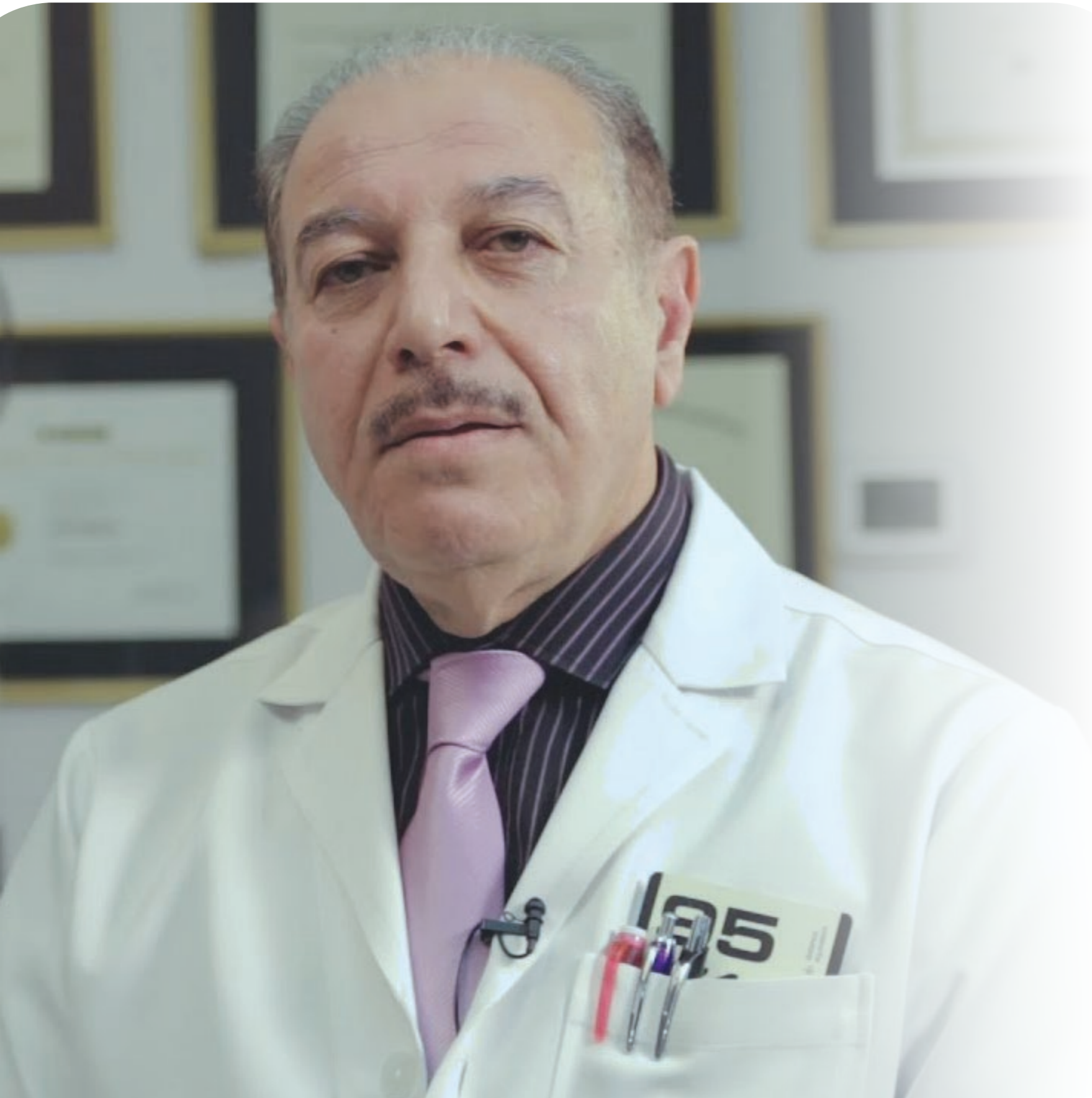
علي الحداد :
قاوم الأنسولين بـ 6 أطعمة

فاطمة المتوج :
كن لاعب رياضي محترف بدون
منشطات وهرمونات

فرح الفيومي :
6 أطعمة لها دور في خسارة الوزن
بسهولة وزيادته بسرعة

6 أنواع من الخضار تنقذك من
الالتهابات المزمنة





الاستشاري المختص بالعيون

د. مؤمن الريفي:

أطمح للتعاون مع البروفيسور العالمي سندوك رويت الفائز بجائزة «عيسى الإنسانية»

استطاع الاستشاري المختص بالعيون د. مؤمن الريفي أن يثبت كفاءته واسمه بين ألمع أطباء العيون في العالم العربي، حيث حصل على العديد من الشهادات الاحترافية والتقديرية من عدد كبير من المؤسسات والجهات الطبية المختصة بطب العيون.

فبراير الماضي اختارت جامعة البحرين الدكتور الريفي ليقيم الطبيب العالمي الحاصل على جائزة عيسى لخدمة الإنسانية بشأن مسيرته الطبية والأكاديمية. وكان لنا هذا اللقاء بُعيد فعالية تكريم د. سندوك رويت.

من هو مصدر إلهامك؟

مصدر إلهامي هو والدي الذي رباني وأحسن تربيتي وكان لي قدوة، حيث كان دائماً يحثني على الدراسة والمثابرة والإبداع وكان مثلي الأعلى، والحمد لله لدي 6 أبناء أطباء استشاريون وأكبرهم الدكتورة هبة استشارية أمراض وجراحة الأنف والحنجرة، وحالياً هي المدير الطبي لمستشفى عوالي في الرفاع.

من خلال الحوار الذي أقمته في جامعة البحرين مع د. سندوك رويت نرى أنه استطاع أن يعالج المصابين بالعمى وأنت كذلك من خلال عملية بسيطة تقومون بها، هلأ أخبرتنا عن هذه العملية وكيفية القيام بها بحيث تصح عيوب البصر؟

العملية التي تخصص بها الدكتور سندوك رويت هي عملية سحب الماء الأبيض وزراعة عدسة داخل العين، وهذه العملية تجري للأشخاص الذين يصابون بالعمى نتيجة كثافة عدسة العين وعتامة عدسة العين وما يسمى بالساد الأبيض، وهو حالة مرضية تحصل لكل إنسان بعد ما يتجاوز عمر السبعين يصبح لديه ماء أبيض ويسبب عتامة في العين ويسبب ضعف النظر وبعض الناس خصوصاً في القرى والمناطق النائية لا يتابعون حالتهم الطبية، فلذلك يرجعون حالتهم بعد ما تكون العدسة معتمة جداً وعند إصابتهم بالعمى، وهذا يستوجب إزالة العدسات المعتمة وزراعة عدسة أخرى مكانها، وهذه العملية تسمى عملية علاج الماء الأبيض أو سحب الماء الأبيض من العين.

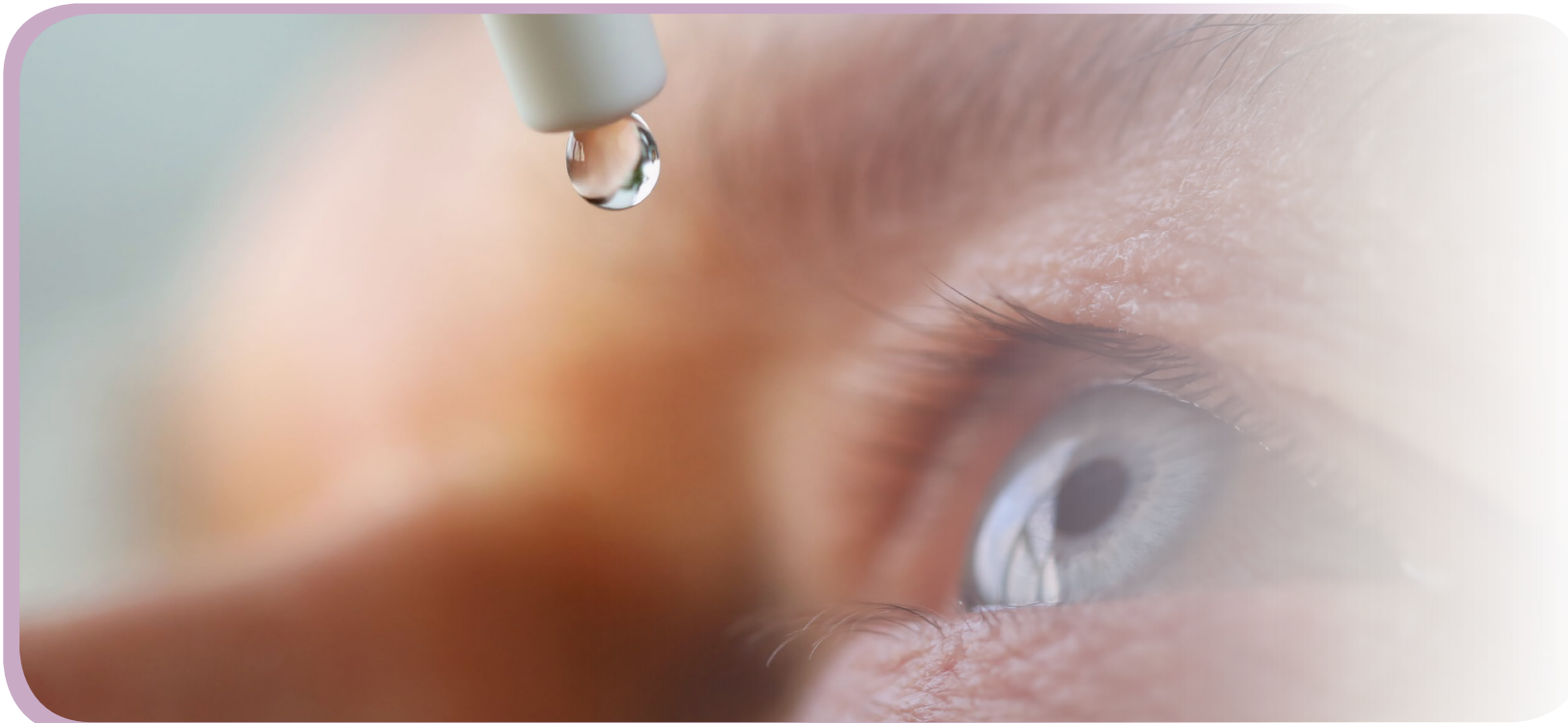


من هو مثلي الأعلى في طب وجراحة العيون؟

مثلي الأعلى هو الجراح سفياتسلاف فيدوروف، وهو طبيب روسي كشف تشطيب القرنية، أيضا كان طبيبا عسكريا ومر في ظروف حرب وأثناء الحرب اكتشف جروح القرنية، وأدى ذلك شفاء كثير من المرضى الذين كانوا يعانون من قصر النظر، فهو مثلي الأعلى لأنه طبيب مخلص وبارع وأيضا كان ذكيا وشغوفًا إلى المعرفة والتعلم، وكان في كل حالة يعالجها يحاول أن يكتشف أسباب هذه الحالة وكيفية علاجها بأقل تكلفة وساعد الكثير بل آلاف من الناس، وهو أستاذي وتعلمت على يديه عمليات تشطيب القرنية، فكان هو مثلي الأعلى في مجال طب العيون.

لقد أصدرت كتابين في طب العيون، حدثنا قليلا عنهما؟

الكتاب الأول كان عن أمراض العيون الشائعة في مملكة البحرين، وهذا كان جردا عاما على معظم الأمراض مثل الجفاف والحساسية والمياه البيضاء والزرقاء وأمراض الشبكية واعتلالات السكر في البحرين. كتابي الأخير هو كتاب عن البصر والبصيرة يشرح نعمة البصر، وواجبنا أن نشكر ربنا على هذه النعمة، وأيضا إذا ابتلينا بفقدان البصر هناك نعمة أخرى هي البصيرة التي تجعل الإنسان يرى ما لا يراه المكفوف، أو يرى بالبصيرة ما لا يراه البصير، هي الحدس والخبرة والكفاءة والذكاء التي تبصر الإنسان طريقه الحالي والمستقبل.



من خلال العمليات التي تقوم بها استطعت أن تجعل العديد من الأشخاص يبصرون النور، كم العدد التقريبي للأشخاص الذين أبصروا النور من خلال عملياتك؟

من خلال عملي في الـ 44 عامًا الماضية قمت بما يزيد عن 50000 عملية لسحب الماء الأبيض، وكل المرضى أو معظمهم والحمد لله أبصروا النور، لكن في حالات نادرة بعض المرضى لديهم عتمة في الشبكية واعتلال في الشبكية أو الأمراض أخرى التي لا توفق المريض حتى بعد سحب الماء الأبيض من استرجاع البصر تمامًا ولكن يسترجعون جزء من البصر، معظم الحالات تكللت بالنجاح خصوصا الحالات التي لديها العصب البصري والشبكية سليمة.

ماذا يعني لك فوز د. سندوك رويت بجائزة عيسى لخدمة الإنسانية لقيامه بعلاج أكثر من 120 ألف مصاب بالعمى؟

كان مثلا جيدا بالنسبة لي وبالنسبة لكل طبيب عيون؛ لأن هناك دلالات كثيرة؛ أولاً إن قيادتنا الرشيدة تقدر وتثمن وتشكر الأشخاص الأكفاء والناس الذين يقومون بأعمال متميزة لخدمة البشر وخدمة الإنسانية، فهذا دافع لكل طبيب ولكل باحث ولكل إنسان علمي أن يقدم أكثر لنيل مثل هذه الجوائز، والدكتور سندوك رويت هو مثل أعلى بالنسبة إليّ وبالنسبة لكل أطباء العيون؛ لأنه سعى في حياته وحقق ما يتمناه من خدمة الناس، فيجب على كل طبيب من الأطباء أن يحذو حذو الطبيب رويت ويخطو خطواته.



د. سندوك رويت

هل تأثرت يوماً بأحد المرضى الذين عالجتهم؟

نعم أذكر حادثاً في حياتي أثر فيني.. في أحد الأيام من خلال عملي تعرفت على شاب سعودي كان يعاني من العمى وكان مكفوفاً وعمره 26 عاماً ولم يبصر النور خلال السنين التي مضت، فجاء لي كي أجري له عملية سحب الماء الأبيض والأزرق وتغيير عدسات العين، وبعدها بفضل الله تشافى وأبصر النور وأصبح يرى جيداً، فكانت فرحة كبيرة جداً شملت الشاب وشملت والديه وأيضاً أنا فرحت وشاركتهم الفرحة، وكان جواب الشاب لي بأنه يقول كأنه ولد من جديد، وأنه يرى الحياة من جديد، فهذا يعطيني دعماً بالإيجابية والفرح من عملي وأن أستمر فيه، وهذا من فضل الله.

كونك بروفييسور في طب وجراحة العيون تتشارك مع د. سندوك رويت في نفس المجال، هل تطمح أن تتعاون معه في يوم من الأيام؟

بالتأكيد نعم، أنا وكل زملائي أطباء العيون دائماً نطمح لكسب التقنيات الحديثة والأساليب الحديثة لعلاج مرضى العيون، فنحن لنا خطة أيضاً بالتعاون معه والاستفادة من خبراته، وهو قام بزيارة إلى مستشفى الملك حمد الجامعي وأيضاً مستشفى السلمانية الطبي، وأنا شخصياً أتواصل معه وإن شاء الله كل الأطباء اليوم في البحرين يستفيدون من خبراته وبالتالي يؤدي ذلك إلى رفع مستوى الخدمات الطبية لمرضاة في البحرين.

كونك أول من ابتدأ جراحة تشطيب القرنية وتصحيح عيوب الإبصار بالليزر في الخليج العربي، إلى أين تطمح أن تصل؟

بدأنا في عمليات بسيطة تسمى عمليات تشطيب القرنية ثم انتقلنا إلى عمليات الليزر باستخدام أجهزة الليزر الدقيقة التي تعمل من خلال الكمبيوتر وتعالج ضعف الإبصار بالكمبيوتر، وبعد ذلك انتقلت للقيام بعملية أخرى تسمى الليزر تعمل عن طريق شق بسيط بالقرنية لإجراء تصحيح داخل القرنية، ثم انتقلت بعملية أخرى اسمها الفمتو ليزر وهذه العملية تجرى بشق في القرنية بواسطة الليزر ويكون الليزر خاصاً ودقيقاً، وأيضاً العملية تعمل بالكمبيوتر وليس باليد كما كانت بالتشذيب أو بالليزر سابقاً، ثم انتقلت للقيام بعملية أخيرة تسمى سمايل وهي عملية أيضاً دقيقة جداً تستخدم بجهاز الفمتو ليزر داخل نسيج القرنية من دون قطع، وآمل في الأيام المقبلة أن أجري عمليات حديثة بحيث أزرع عدسات دقيقة جداً ومصنوعة من مادة يتقبلها الجسم داخل العين دون إجراء أي شق أو ضرر في القرنية، فتبقى القرنية سليمة والعملية تجرى عن طريق زراعة عدسات دقيقة داخل العين دائماً، وهذا أحدث ما توصل له الطب، وما نطمح له بمنطقة الخليج هو زراعة العدسات كبديل إلى عمليات تشطيب أو الليزر أو الفتو أو السمايل.





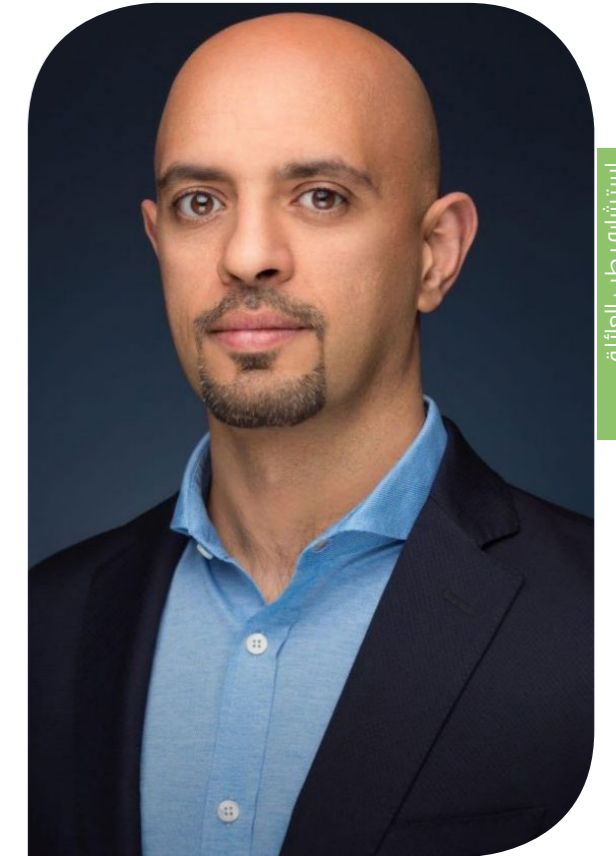
مستشفى "الملك حمد - الإرسالية الأمريكية" يعلن عن خدمات طبية بوسائل تكنولوجية حديثة



أكد المدير التنفيذي لمستشفى الإرسالية الأمريكية و "الملك حمد - الإرسالية الأمريكية" جورج شريان أن المستشفى الجديد يوفر أحدث وسائل التكنولوجيا الطبية في مملكة البحرين، بتوفير تقنيات المعلومات الجديدة و "روبوت" لتوفير بعض الخدمات. جاء ذلك خلال جولة نظمتها إدارة المستشفى للإعلاميين، حيث قال شريان "هذا المستشفى يتماشى مع رؤية جلالة الملك، إذ إن إدارة مستشفى الإرسالية الأمريكية أخذت على عاتقها تحقيق هذه الرؤية من خلال بناء هذا المستشفى". ولفت إلى أن بناءه استغرق ما يقارب العامين، مبيّنًا أنه بني بأعلى المعايير الصحية التي تضمن للمريض الحصول على الرعاية الصحية اللازمة، مبيّنًا أن هناك تعاونًا كبيرًا مع العديد من كليات التدريب الطبية، حيث سيقدم المستشفى خدمات تعليمية وتدريبية إلى الطاقم الصحي أيضًا.



د. أحمد محمد عبد الملك رمضان فرصة ذهبية لتنظيم السكر والضغط



استشاري طب العائلة

لصيام شهر رمضان المبارك آثار على جسم الصائم تشمل النواحي البدنية والنفسية. وإذا تم اتباع نظام غذائي صحي فإن الصيام يحدث تأثيرات إيجابية لصحة الصائم، وهذا وفقاً لعدة دراسات علمية وتوصيات خبراء وأطباء.

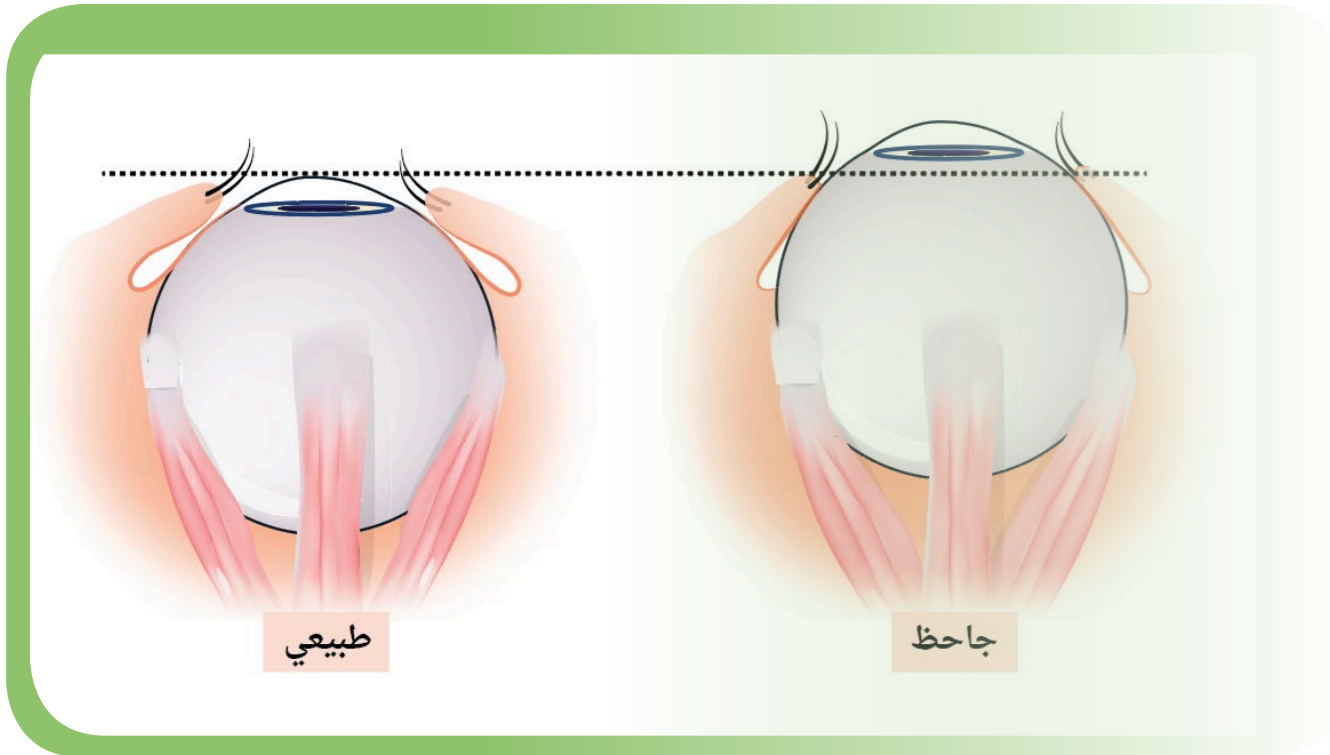
وقال استشاري طب العائلة د. أحمد محمد عبد الملك: «إن رمضان يساعد على التخلص من الوزن وتنظيم السكر والضغط والكوليسترول، إذ إن أجسامنا تعمل على طاقة السكر «الجلوكوز» ومع الامتناع عن الأكل بعد ست ساعة يلجأ الجسم إلى مخزون الجلايكوجين في الكبد وبعدها يبدأ بسحب دهون الجسم طاقة الجسم، إلا إنه في حال الصيام الطبيعي الجسم لا يصل إلى حالة الإنهاك والإجهاد لذا فإن يحتاج إلى كمية قليلة من الدهون والسكر والجلايكوجين ويحدث سحب هذه المواد في آخر وقت من الصيام».

وأضاف: «بسبب إن عملية سحب هذه المواد يكون في آخر وقت من الصيام ويكون بكمية قليلة يعد شهر رمضان فرصة ذهبية لنزول الوزن، تنظيم الكوليسترول، الضغط والسكر».

وتابع: «الصيام مفيد في تحسين نسبة السكر والدهون بالدم وخاصة الكوليسترول، إلا إنه من الضروري تناول كمية كافية من الاغذية الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة و البقول لأنها تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم و تقلل من العطش في اليوم التالي وتمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الهامة لوظائف الجسم المختلفة. ينصح بتناول طبقاً كبيراً من السلطة يومياً».

وذكر د. أحمد بأن الصيام يعمل على إراحة أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الهضمي والعصبي بعد فترات عمل طويلة مما يعمل على تجديد أنشطة أجهزة الجسم والأعضاء و تقويتها وزيادة كفاءتها. ويساهم في التخلص من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطاراً عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكليتين . ان الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية التي يحققها الصيام تساعد في التخلص من التوتر والقلق وتساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم وتعزيز الجهاز المناعي .

وحذر د. أحمد من العادات الاجتماعية والغذائية الرمضانية التي افسدت على الصائمين هذه الفوائد الكبيرة، مشدداً على ضرورة الاعتدال في وجبة الفطور والسحور وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة.



ما العلاج المقدم وما أحدث التقنيات لعلاج هذا المشكلة؟

العلاجات لمثل هذه المشكلة كثيرة، وتعتمد على الأسباب، الغدة الدرقية علاجها بالأدوية أو العمليات الجراحية، الأورام تعالج بالمواد الكيميائية أو العمليات، ويعطى المريض قطرات لتخفيف الأعراض. كل ذلك يقدم عن طريق الأطباء الاستشاريين في مركز العريض للعيون، الذي أصبح مركزاً متكاملًا لجميع علاجات العيون ومشكلات العين البسيطة والمعقدة.

ما الخدمات المقدمة في المركز؟

خدمات طب وجراحة العيون وعلاجاتها الشاملة البسيطة والمعقدة، إزالة المياه البيضاء وزرع العدسات، علاج الجلوكوما (المياه السوداء) أو ارتفاع ضغط العين، علاجات أورام العيون، علاج الحول، علاج أمراض الشبكية ونزيف سكري العين وانفصال الشبكية، تصحيح لكل أنواع الخطأ الانكساري وتصحيح النظر، عمليات تصحيح النظر للمرضى لما بعد سن الأربعين بطريقة PRESBYOND، تصحيح النظر بتقنية الفيمتو ليزر وعمليات القرنية المخروطية.

ولدينا كل علاجات أمراض القرنية والالتهابات المزمنة، قياس العدسات اللاصقة وتركيبها، وقسم آخر لعيون الأطفال ونظاراتهم، كل ذلك مدعوم بأجهزة حديثة جداً تعتبر آخر ما توصل له علم تكنولوجيا الأجهزة والتقنيات الحديثة، ونفخر بأن مركز العريض للعيون أصبح واجهة سياحية علاجية لاستقبال أشقائنا المرضى من دول الخليج العربي.

ما هو جحوظ العين؟

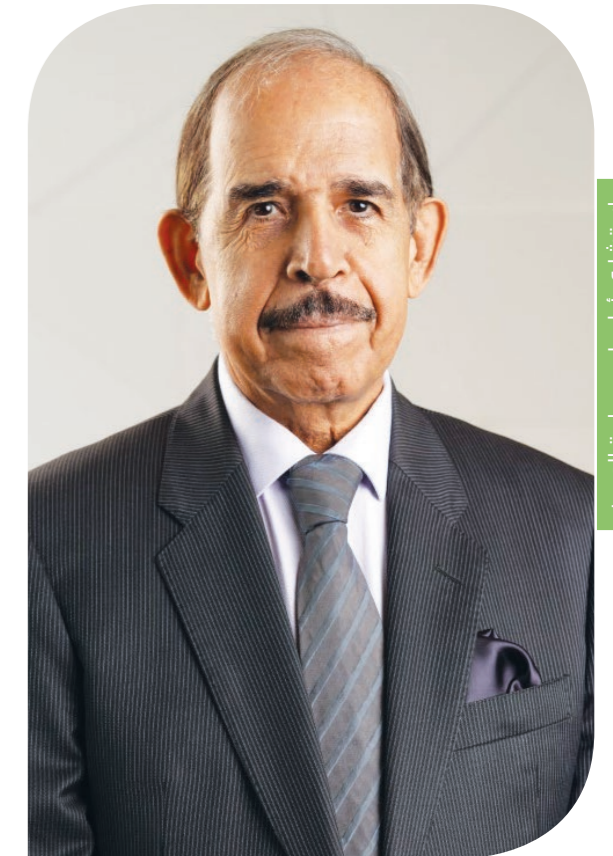
جحوظ العين هو أن كرة العين تأخذ موقعا بارزا في العين، فقد تكون بارزة لأن الجفن العلوي منقبض للخلف، ويبرز الجزء الأبيض قوة القرنية خلاف الطبيعي ويعطي انطبعا بالعين البارزة. أو أنه لأسباب راجعة إلى بروز العين للأمام فعلا؛ لأن الأنسجة خلف كرة العين متورمة بخلايا جديدة أو وجود ورم خلف كرة العين. من أسباب التورم الإصابة بالغدة الدرقية وتجمع خلايا لمفاوية خلف العين وتدافع العين (الكرة) إلى الأمام، وقد تبدو العين جاحظة.

ومن الأسباب الأخرى إصابة عظام محجر العين، ويؤدي ذلك إلى نزيف خلف العين وتجمع الدم بكميات كبيرة تسبب بروز العين إلى الأمام، أو يصاب عصب العين بورم أو تصاب الغدة الدمعية بورم. ولذلك هناك كثير من الأسباب التي تؤدي فعلا إلى بروز العين، ويقوم الطبيب بقياس درجة جحوظ العين ويطلب فحوصات بالموجات فوق الصوتية أو فحصا يسمى C.T أو M.R.I، كذلك فحوصات دم للتأكد من التشخيص.

ما الأعراض التي تدل على الإصابة بالجحوظ؟

بروز العين، وفي بعض الحالات لا تستطيع العين التحرك لليمين أو اليسار ويشعر المريض بجفاف شديد أو حكة أو التهابات في العين. وقد يؤثر ذلك على البصر أو المجال البصري.

د. حسن العريض لا تمكين جزء في دعم مركز العريض التخصصي للعيون منذ العام 2017



الاستشاري أول طب وجراحة العيون

أكد استشاري أول طب وجراحة العيون في مركز العريض التخصصي للعيون د. حسن العريض أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى جحوظ العين، في حين أن هناك بعض الأعراض التي قد يشتمك منها المريض والتي قد تؤثر على البصر أو المجال البصري. وأشار خلال لقاء مع صحتنا في البلاد إلى أن علاج مشكلة جحوظ العين يعتمد على السبب الرئيس، لذا لابد من دقة التشخيص لوضع خطة العلاج المناسبة.

ويعد مركز العريض للعيون من أبرز المراكز في مملكة البحرين، وقد كان لا تمكين جزء في دعم المركز منذ العام 2017، سواء من خلال توفير أحدث الأجهزة في عالم طب العيون، أو دعم أجور الموظفين، لتشجيع توظيف البحرينيين في مجالات المهن الطبية المختلفة؛ لمواكبة الطب المتطور والحديث بتوفير التقنيات الدقيقة لخدمة شعب مملكة البحرين ودول الخليج.



المستشفى الملكي التخصصي
د. أندرس بويكس

الثعلبة الأندروجينية
تصيب 80 % من
الرجال و40 % من
النساء



استشاري جراحة التجميل في المستشفى الملكي التخصصي

أكد استشاري جراحة التجميل في المستشفى الملكي التخصصي د. أندرس بويكس أن هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء تساقط شعر الإنسان يوميا، مشيرا إلى أن التشخيص يعتمد على سرعة ونمط تساقط الشعر وسيعتمد العلاج أيضًا على السبب. وخلال لقاء مع «البلاد» قال: من الصعب جدًا الحفاظ على علاج تساقط الشعر مع مرور الوقت. ونظرًا لعدم وجود علاج، فعلاج تساقط الشعر علاج مزمن مدى الحياة، وعلى المريض اتباعه.

ما أسباب تساقط الشعر؟

يمكن أن يكون تساقط الشعر نتيجة لأسباب لا حصر لها، تتراوح من الخلقية، المعدية (البكتيريا، الفطريات)، المناعة الذاتية، الهرمونات، الأمراض الجلدية، نقص المغذيات والفيتامينات، بعض الأدوية، الصدمات الجسدية، الإجهاد والأسباب الخارجية (التعرض لنوع من المواد الكيميائية). ولكن الأكثر شيوعًا هو الثعلبة الأندروجينية AGA التي تصيب ما يصل إلى 80 % من الرجال و40 % من النساء، إذ إن هذا النوع من الثعلبة يحدث بسبب تأثير الهرمونات الاندروجينية والعوامل الوراثية.

متى يعتبر تساقط الشعر مرضًا ينبغي علاجه؟

أعراض تساقط الشعر تقتصر على تساقط الشعر، وسيعتمد التشخيص على سرعة وكمية تساقط الشعر وسيعتمد العلاج أيضًا على السبب. وكلما زاد تساقط الشعر وكلما كان الشعر أرق، كلما بدأت في رؤية فروة الرأس. غالبًا ما يكون تساقط الشعر مصحوبًا بفرط إفراز دهني، أو تقشر (تقشر) لفروة الرأس، وأحيانًا يكون هناك زيادة في هشاشة الشعر، أي أن الشعر هش، فيعطي الانطباع بأنه لا ينمو. في بعض حالات الثعلبة، يكون تساقط الشعر مفاجئًا وموضعيًا في مناطق غير مكتملة كما هو الحال في داء الثعلبة، وفي الحالات القصوى هناك مرضى يعانون من تساقط الشعر بالكامل؛ لمعاناتهم من ضغوط نفسية كبيرة.

يشتكى كثير من الناس من تساقط الشعر لكن كثيرين يهملون العلاج، فما نصيحتك لهم؟

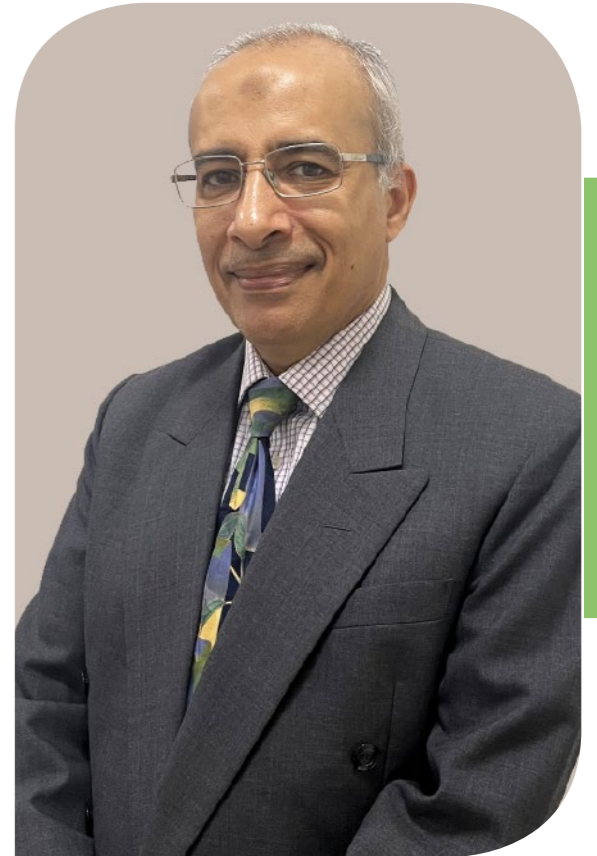
نعلم أنه من الصعب جدًا الحفاظ على علاج تساقط الشعر بمرور الوقت؛ وذلك نظرًا لعدم وجود علاج، فهو علاج مزمّن مدى الحياة. وعادة ما يتكون العلاج من حبوب أو غسول للاستخدام اليومي لذلك حتمًا يتعب المريض ويستسلم. لكل أولئك الذين يرغبون في استعادة شعرهم بطريقة أبسط وأسهل وأكثر راحة من دون حبوب يومية أو مستحضرات دهنية، بالإمكان في المستشفى الملكي التخصصي وضع علاج في العيادة، إذ يتم خطة لزيارة المريض مرة واحدة في الشهر أو كل شهرين لتلقي العلاج، مع تخصيص جلسات من 15 إلى 30 دقيقة حسب العلاج وبعدها يمكن للمريض ملاحظة الفرق وملاحظة التغييرات بسرعة.



ما أحدث العلاجات لتساقط الشعر؟

لسوء الحظ، لا توجد حبوب علاجية شاملة لتساقط الشعر (الصلع الوراثي). ولكن لحسن الحظ، هناك العديد من العلاجات الجديدة التي يمكن أن توقف تساقط الشعر وحتى استعادة جزء كبير من تلك البصيلات التي كانت على وشك الاختفاء. ولكي يعمل علاج الشعر، يجب أن يكون هناك بصيلة من الشعر، وإذا لم يكن هناك بصيلات، أي إذا كانت هناك منطقة لا يوجد بها شعر كليًا، فلن ينجح العلاج. بالنسبة لأحدث العلاجات، فإن معظمها يعتمد على الطب التجديدي، من بينها: العلاج بالأكسوزومات، وعوامل النمو، والغرسات الدقيقة الذاتية، وأجهزة PRP الجديدة (البلازما الغنية بالصفائح الدموية)، والجيل الثاني من البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRF أو الفيبرين الغني بالصفائح الدموية). والعلاج بالليزر منخفض الإضاءة. تستخدم هذه العلاجات الأنسجة الخاصة بالمريض، مثل عينة الدم أو بصيلات الشعر، والتي تتم معالجتها وتعزيز الشفاء الذاتي، والجيد أنها تجرى مرة واحدة شهريًا على الأكثر.





المستشفى الملكي التخصصي
د. محمد عقيل
 الحياة العصرية
 والاعتماد على
 التكنولوجيا قد
 يتسبب لك باحتكاك
 الركبة فاحذر ذلك!

يعد احتكاك الركبة من الأمراض الشائعة التي يشترك فيها الشباب قبل كبار السن، فهي حالة شائعة وأسبابها متعددة فقد تكون نتيجة وجود عوامل وراثية أو بسبب تقدم السن، إلا إن الإصابات التي يتعرض لها الإنسان قد يكون لها دوراً في ذلك، ولكن مع الحياة العصرية التي نعيشها في الوقت الحالي وعدم ممارسة الرياضة والاعتماد على التكنولوجيا في توصيل طلباتنا أصبحنا معرضين للإصابة باحتكاك الركبة.

وأكد استشاري جراحة العظام والمفاصل الصناعية في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عقيل عدم ممارسة الرياضة وكثرة الجلوس ومما يؤدي إلى السمنة والتي بدورها تسبب احتكاك في الركبة، موضحاً بأن هناك العديد من العوامل الأولية والثانوية التي تساهم في إصابة الإنسان بهذا الاحتكاك.

وذكر د. محمد عقيل بأن هناك أسباب كثيرة وراء احتكاك الركبة وتقسّم إلى أسباب أولية وأخرى ثانوية. وتتمثل الأسباب الأولية في الإصابة باحتكاك الركبة في وجود عامل وراثي لدى المريض أو بسبب تقدم السن، إذ تزداد احتمالية الإصابة باحتكاك الركبة مع تقدم العمر حيث يصبح غضروف الركبتين أضعف وأقل مرونة، ممّا يجعلها أكثر عرضة للترقق والتلف مع التقدم في السن.

وقال: «العديد يشتركي من احتكاك الركبة، لذا فأن المستشفى الملكي التخصصي خصص عيادة عظام شاملة لجميع أمراض العظام والمفاصل وخصوصاً الطرف السفلي من الركب والورك والأقدام،



وأضاف: «من الممكن أن تتطور هذه الأعراض إلى الدرجة أن المصاب قد يفقد القدرة على المشي حتى يصبح غير قادر على أداء واجباته اليومية الضرورية كما أنه قد يواجه مشاكل أيضاً خلال النوم بسبب الألم الذي يعاني منه».

أما العوامل الثانوية للإصابة باحتكاك الركبة تتمثل في الإصابات نتيجة الكسور، تمزق الأربطة أو الغضاريف في الحوادث أو خلال الألعاب الرياضية وكذلك التشنجات الخلقية من الولادة.

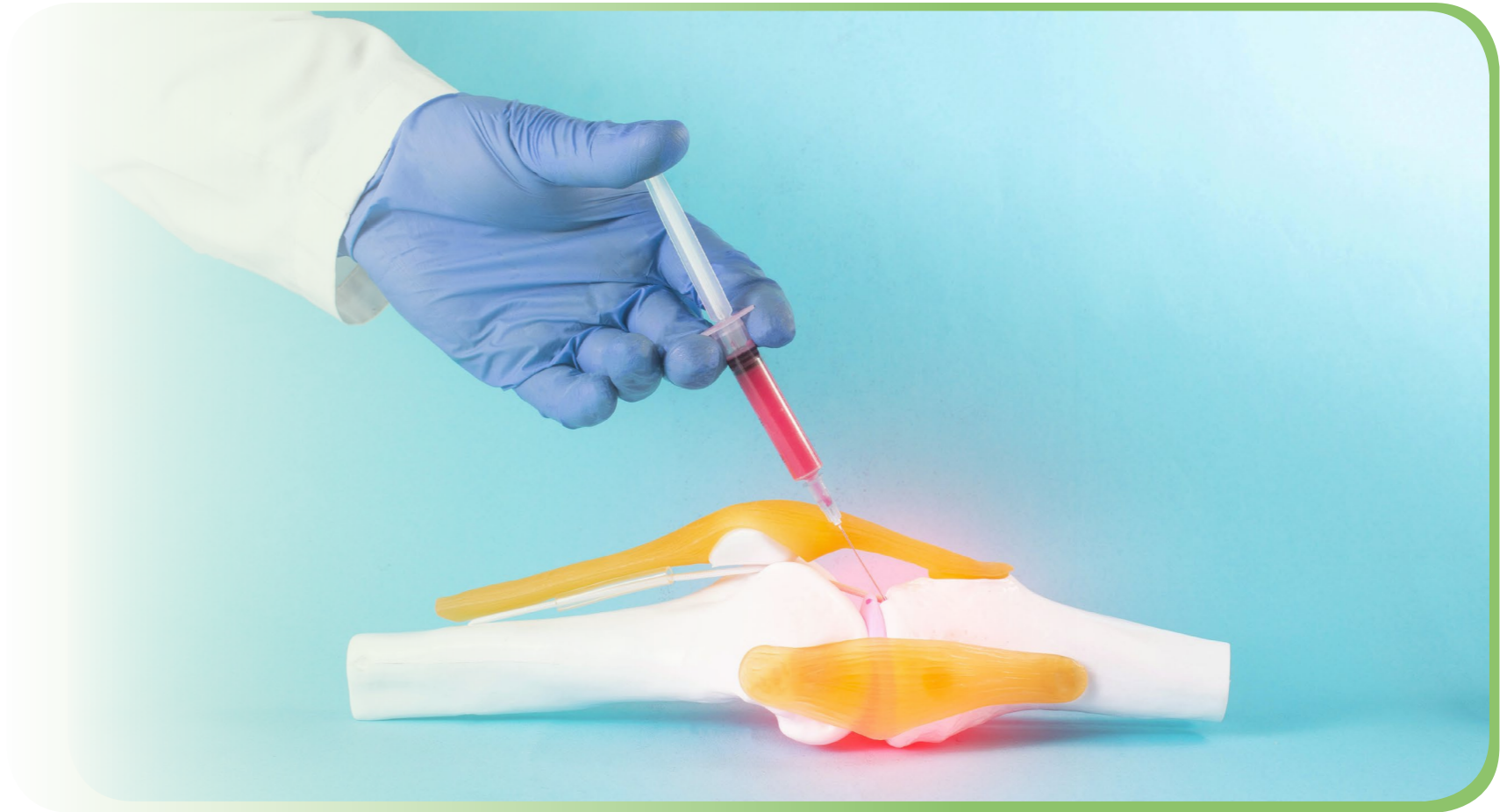
وعن الأعراض التي يعاني من المصاب باحتكاك الركبة قال د. محمد عقيل: «إن من أهم الأعراض التي يعاني منها المصاب باحتكاك المفاصل هي الشعور بالألم في المفصل والاحساس بتيبس في الحركة والشعور الانتفاخ والحرارة، أما في الدرجات المتقدمة في فقد يتسبب الاحتكاك بانحناء في المفصل وفقدان الحركة في المفصل إضافة إلى العرج أثناء المشي».

أما مضاعفات العلاج والتي يجهلها العديد من المرضى لفت إلى أنه الإهمال قد يؤدي إلى تقدم درجة الاحتكاك ليصبح المريض مقعداً وبحاجة إلى المساعدة في الحركة لأداء وظائفه اليومية.

وأضاف: «تعد عملية استبدال المفصل من العمليات الناجحة التي تبلغ نسبة نجاحها 99 بالمئة، إذ إن بعد إجرائها يمكن للمريض أن يستعيد حركته الطبيعية والاستغناء عن المساعدة في حركة العكاز أو مساعدة أخرى والتحرر من الألم والتيبس في المفصل، كمر أنه المفصل الصناعي يدوم لمدة ٢٠ سنة وأكثر».

وتابع: «يتم إجراء هذه العملية منذ أكثر من 25 عاماً ولقد تم تطوير هذه العملية حتى إنه يتم إجرائها بتخدير موضعي لحماية كبار السن الذين يعانون من أمراض أخرى، إضافة إلى أنها تجرى بدون فتح عضلات الفخذ أو الأربطة وذلك حتى يتمكن المريض من استعادة الحركة مباشرة بعد العملية، خصوصاً أن المريض يمكنه مغادرة المستشفى في نفس يوم العملية بعد التخلص من آثار التخدير الموضعي».

وأضاف «معظم مضاعفات عملية تبديل المفصل يمكن تفاديها وذلك باتباع نصائح الطبيب المعالج ما بعد العملية والالتزام بجلسات العلاج الطبيعي التي تؤهل المريض للعودة للحياة الطبيعية».



ويعاني الكثير من الناس في العصر الحالي من احتكاك الركبة وأشار د. محمد عقيل إلى أن السبب يعود إلى تقدم السن والذي يصاحبه بعض الأمراض مثل النقرص الذي يزيد من احتمالية الإصابة باحتكاك الركبة، مبيناً أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة أيضاً باحتكاك الركبة.

وقال: «في حال استمرت أعراض الاحتكاك بشكل مزعج يتم صرف مجموعة من الأدوية للتخفيف من التهاب المفاصل، بالإضافة إلى تخصيص جلسات علاج طبيعي للمريض، وبعدها يتم استخدام الحقن الزيتية أو ما شابه، إلا إنه في حال لم يتم السيطرة على الأعراض يتم اللجوء إلى العملية الجراحية لتعديل الانحناء في المفصل خصوصاً لصغار السن أو استبدال سطح المفصل بسطح صناعي وهذا ينصح به للمرضى الأكبر سنناً، وقد يتم استبدال جزئي إلى المفصل وهي عملية أصغر من استبدال المفصل بالكامل، لذا فإن هناك العديد من الخيارات المطروحة الموجودة للعلاج».

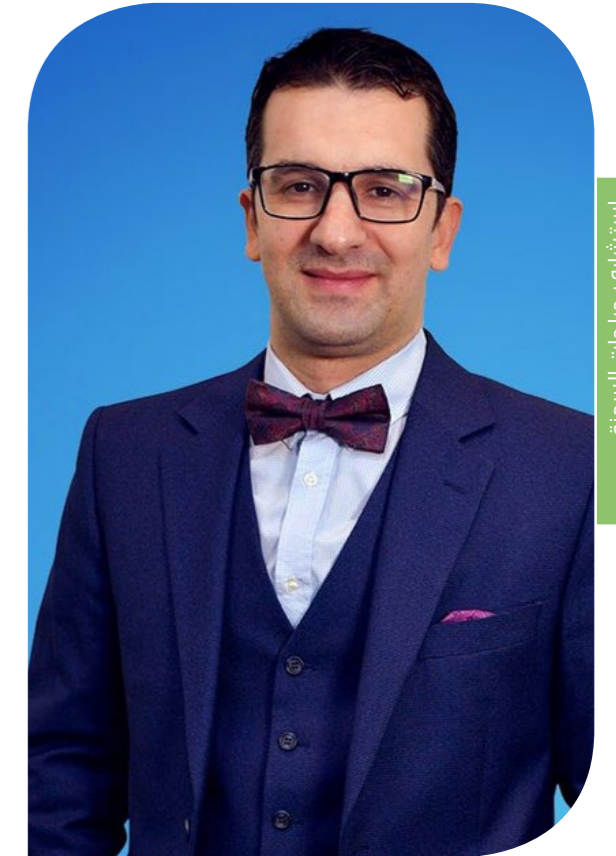
وأكد بأن الحياة العصرية التي يعيشها الجيل الحالي تجعله أكثر عرضة للإصابة باحتكاك الركبة وذلك في ظل الاعتماد على التكنولوجيا في تلبية الاحتياجات الأساسية، إضافة إلى عدم ممارسة الرياضة وكثرة الجلوس ومما يؤدي إلى السمنة والتي بدورها تسبب احتكاك في الركبة.

ومن أهم العلاجات التي أوصى بها د. محمد عقيل هي العلاج التحفظي والذي يكون بتغيير نمط الحياة والبدء في ممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن المثالي، عدم التدخين، والتعرض





مستشفى السلام التخصصي
أحمد قيراط
التكميم علاج
لأمراض السكري
وارتفاع الضغط
بنسبة 100 % أحياناً



استشاري جراحات السمنة

أكد استشاري جراحات السمنة في مستشفى السلام التخصصي أحمد قيراط إن عمليات التكميم آمنة تماماً ولا تسبب أي مضاعفات أو خطورة، وأضاف خلال لقائه مع البلاد إن عمليات التكميم ليست علاجاً للسمنة فقط وإنما تُعد أيضاً علاجاً للعديد من الأمراض المزمنة. وفيما يلي نص اللقاء:



نسمع أحياناً أخبار بوفاة أشخاص تحت العملية، ما هي الأسباب التي من الممكن أن تؤدي للوفاة؟ حالات الوفاة قد تحدث في كل العمليات الجراحية الأخرى وليست حصراً على عمليات التكميم، قد تحدث أحياناً بسبب مضاعفات جراحية، وأحياناً بسبب مضاعفات غير جراحية مثل التخدير أو في بعض الأحيان يكون مريضاً بالقلب دون علمه بالأمر إلا بعد العملية، ولكن هذا ليس أمراً شائعاً، فضلاً عن وجوب امتثال المريض للتعليمات بعد إجراء العملية، والالتزام بالأدوية التي تُعطى له، مثل أبر السيولة التي تمنع من الجلطات، وحين الامتناع عن أخذها لا بد أن يُصاب بالجلطة، بالإضافة أيضاً إلى ضرورة العناية بطريقة شرب السوائل بعد العملية. حين يقوم الطبيب والمريض بأدوارهم على أكمل وجه ستكون النتيجة مُرضية بالطبع.

لماذا يلجأ البعض لإجراء هذا النوع من العمليات؟ لأن في وقت من الأوقات يصل الوزن إلى درجة مرتفعة يكون من الصعب التخفيف منه في ظل الظروف المعيشية الصعبة وضغوطات العمل، فضلاً عن الجينات الوراثية التي تحد أحياناً من إمكانية التخفيف منه. كل الدراسات العالمية أثبتت إن الجراحة هي أفضل وسيلة لمعالجة السمنة لأطول فترة ممكنة.

ما هي شروط العملية؟

من اشتراطات إجراء العملية أن يكون مؤشر كتلة الجسم يفوق الـ 30 كغم مع وجود أمراض مزمنة، أو يفوق الـ 35 مع عدم وجود أمراض، ويجب أن يكون المريض مدركاً لوضعه بعد العملية وملتزماً بإتباع التعليمات، بالإضافة إلى إخضاعه للفحوصات الطبية وفحص طبيب التخدير، وإذا استعدى الأمر فإن يتم تحويله إلى طبيب القلب أو إلى أي طبيب ملائم لحالته الصحية.

ما خطورة عمليات التكميم ومضاعفاتها، ولماذا التفاوت في أسعارها؟

أكثر الحالات خطورة هم أصحاب الأوزان الكبيرة ممن تجاوزوا الـ 200 كغم، وهناك احتمالية مرتفعة بإصابتهم بالمضاعفات مثل الجلطة على سبيل المثال، وهذا بسبب السمنة وليس بسبب العملية الجراحية.

من هم المرضى المرشحون لإجراء تكميم المعدة؟

هناك معايير دولية نلتزم بها لإجراء عمليات التكميم من أهمها مؤشر كتلة الجسم، إذا كان مؤشر الكتلة يفوق الـ 30، مع وجود أمراض مزمنة مثل الضغط والسكر، فإن المريض يكون قادراً على إجراء عمليات السمنة، سواء كانت عملية التكميم أو تحويل المسار، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم يتجاوز الـ 35 مع عدم وجود أمراض مزمنة، أيضاً يكون قادراً على إجراء العملية.

العملية الجراحية للسمنة آمنة، ونسبة خطورتها ضئيلة ولا تختلف عن أي من عمليات البطن الأخرى، مثل عمليات استئصال المرارة أو استئصال الزائدة، وتكاد تكون نسبة خطورتها 0% إذا التزم المريض بإتباع التعليمات قبل وبعد العملية، أما بالنسبة للإصابة بالمضاعفات فهي مثل أي من العمليات الأخرى ممكن أن تسبب نزيف أو جلطات ولكن بنسبة لا تتجاوز 1%. ويعود التفاوت في أسعارها إلى عدة أسباب، من أهمها خبرة الطبيب، وأحياناً بسبب العروض التي تطلقها بعض المستشفيات لاجتذاب الناس، فضلاً عن اختلاف المعدات الطبية المستخدمة، فبعضها مرتفعة الثمن نظراً لجودتها العالية، وبعضها منخفضة الثمن.



ما هو الموقف الذي واجهته مع المرضى ولا تستطيع نسيانه؟

أذكر في أحد المرات تم إجراء عملية لأحد الأشخاص وحرصنا كل الحرص على تزويده بكافة التعليمات وإخباره بوجود عدم تناول الطعام بعد العملية، وفي اليوم الأول بعد إجراء العملية ذهبت للاطمئنان عليه في غرفته مع مرافقه، وإذا بي أتفاجأ إنه يأكل الطعام الذي جلب لمرافقه بدلاً أن يشرب السوائل التي جلبت له، والحمد لله عبرت هذه الحادثة بسلام ولكن كان من الممكن أن تتسبب بكارثة للمريض بسبب عدم الالتزام بالتعليمات.

هل تنصح متابعيك بإجراء هذا النوع من العمليات؟

أنصح أولاً باستشارة الطبيب، لأن كل حالة مختلفة عن الأخرى ولا يوجد حالات متشابهة بين العائلة الواحدة.

هل هناك أمراض وآلام تصاحب المريض بعد العملية؟

بل على العكس تماماً، عملية التكميم تُشفي من أمراض الضغط والسكر بنسبة كبيرة تصل إلى 100% في بعض الأحيان، عمليات التكميم لا تعالج السمنة فقط، وإنما هي علاج للسمنة وبعض الأمراض المزمنة أيضاً، مثل السكر وارتفاع ضغط الدم ومتلازمة انقطاع النفس أثناء النوم أو مشاكل المفاصل والآلام المزمنة.

ما هي المخاوف التي كان يقلق منها المريض بشأن عملية التكميم؟

أغلب المرضى يخافون من حدوث المضاعفات، ولكن كل المخاوف تزول حين يستوضحون المعلومات أكثر ويعرفون إنها عملية آمنة وتستوجب إتباع اشتراطات معينة وعدم الاستعجال في إجرائها، بالإضافة إلى الإخضاع للتحاليل والسير على أسس صحيحة.

هل يُصاب الجسم بترهلات بعد نزول الوزن؟

هذا الأمر متفاوت بين الأشخاص وفقاً لمعدل أوزانهم، فإذا كانت نسبة نزول الوزن كبيرة بعد العملية ممكن أن يُصاب بالترهل، على وجه الأخص حين لا يلتزم الشخص بممارسة الرياضة وإتباع المكملات الغذائية، بالإضافة إلى عمل «المساج» لشد الجلد.

من هي الشريحة الأكبر من مرضاك؟

70% هم من النساء اللواتي تتراوح أعمارهم بين الـ 20 والـ 50 عاماً، و30% هم من فئة الرجال.

هل هناك احتمالية لعودة السمنة بعد فترة معينة؟

نعم، العملية مجرد حل مساعد للشخص لإنزال وزنه مع تغيير عاداته الغذائية، فبعد مرور 4 أو 5 سنوات إذا لم يغيّر من عاداته سلوكه الغذائي واستمر على ما كان عليه قبل العملية، فبالطبع ستعود له السمنة وسيبدأ وزنه بالعودة إلى مثل ما كان عليه قبل العملية.





د . محمد رمضان

اتهام مشروبات في تراكم جير الأسنان والأرز والبطاطس في التسوس



الخصائي التركيبيات الثابتة وعلاج الجذور زميل الكلية الملكية البريطانية لندن

أكد اخصائي التركيبيات الثابتة وعلاج الجذور زميل الكلية الملكية البريطانية لندن د محمد رمضان أن هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تسبب تراكم الجير في الفم، في حين أن هناك بعض الأطعمة التي تساهم في التقليل من تراكم الجير.

وأوضح بأن القهوة والشاي ومنتجات الألبان من المنتجات التي تساهم في زيادة الجير في الفم، في حين أن الخضروات وخصوصاً الخيار والجزر تقلل من تراكم الجير في الأسنان.

وقال: "تؤثر بيئة الفم على تراكم الجير، فالإنسان الذي لديه بيئة قلووية في الفم يكون أكثر عرضة للإصابة لتراكم الجير، في حين أن البيئة الحمضية تكون أكثر عرضة لتسوس الأسنان، لذا من المهم عرفة نوع بيئة الفم". وأضاف: "لا يختلف الجميع بأن بيئة الفم تؤثر على تراكم الجير والتسوس، إلا إن بعض الأطعمة تؤثر على زيادة حدة المشكلة، فالتسوس لا يرتبط فقط بتناول السكريات، إذ إن تناول الأرز والبطاطس يمكن أن يسبب تسوس للإنسان". وأشار إلى أن الإنسان الذي تكون لديه بيئة الفم قلووية ينصح بأن يقوم بتنظيف الأسنان كل 4 أشهر بمعدل 3 مرات في السنة، في حين إذا كان الإنسان لديه بيئة فم حمضية ينصح بأن يقوّن بتنظيف الأسنان كل ستة أشهر. وتابع: "ينصح دائماً بغسل الأسنان بعد الأكل مباشرة مع ضرورة ترك كمية بسيطة من المعجون على الأسنان وذلك بصق الماء إلى الخارج، إذ إن نسبة الفلورايد الموجودة في المعجون ستعمل على إعادة موازنة بيئة الفم بعد الطعام". وحذر د. محمد رمضان من إهمال علاج الجير، مؤكداً بأن الإهمال قد يؤدي إلى التهاب السن والتهاب اللثة والعظم، لذا ننصح بعلاج الجير بشكل مستمر وذلك للحد من هذه المشكلة، مع ضرورة تناول غذاء صحي متوازن".

وشدد على ضرورة الاهتمام بالأسنان من التسوس خصوصاً أن التسوس يكون سببه بكتيريا موجودة داخل الفم ، ويمكن الحفاظ على الأسنان من التسوس من خلال غسل الأسنان مباشرة، إذ إن عند تناول الطعام بعد نصف ساعة تتحول بيئة الفم إلى بيئة حمضية وهي بيئة ممتازة لنمو البكتيريا التي تنمو وتنشط وتنخر في الاسنان، مبيناً بأنه في حال عدم غسل الأسنان بعد مرور نصف ساعة ستبدأ عملية التسوس في الازدياد وخصوصاً في حال تناول السكريات و المياه الغازية التي تحتوي على حمض الستريك اسيد الذي يضاعف وينشط من التآكل و التسوس. وأكد بأنه في حال كان الإنسان خارج المنزل ولم يستطع غسل الأسنان يمكن بخطوات بسيطة الحفاظ على الأسنان وذلك من خلال أكل مكسرات او الجبنة وذلك لمعالجة الوسط البيئية للفم ليكون قلوي، شرب الماء لتخفيف نسبة الحمضية، غسل اسناننا في أقرب فرصة ممكنة وزياره طبيب الأسنان بطريقه منتظمة من 3 إلى 4 أشهر وذلك لعلاج مشكلة التسوس".



المستشفى الملكي التخصصي

د. محمد عيسى

ارتفاع نسبة السمنة عالمياً ... والبحرين لها نصيب 10 % من الزيادة



استشاري جراحة عامة وجراحات السمنة والمناظير المتقدمة

أكد استشاري جراحة عامة وجراحات السمنة والمناظير المتقدمة في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عيسى بأنه عالمياً نشهد حالياً ارتفاع نسبة السمنة في كافة الدول، في حين إن البحرين كان لها نصيباً من هذه الزيادة بنسبة تصل إلى 10% والتي تعتبر مرتفعة مقارنة بدول الجوار. وأوضح د. محمد عيسى خلال لقاء مع البلاد بأن المستشفى الملكي التخصصي وضع على عاتقه تقديم خدمات تساعد على إنزال الوزن، وتحسين جودة الحياة، قائلاً: نستقبل جميع من يعاني من السمنة ونسعى للوصول إلى أفضل النتائج ونمتلك في المستشفى الملكي التخصصي طاقم متكامل ليس فقط نزول الوزن وإنما الحصول على أسلوب حياة أفضل وذات جودة. ويقدم المستشفى العديد من الخدمات كجراحة المعدة وتكميم المعدة بالمنظار وتحويل مسار المعدة بالمنظار، إضافة إلى القيام بكافة جراحات السمنة التنظيرية، وغيرها من الخدمات التي تساعد على إنزال الوزن وتحسين أسلوب حياة المريض.

متى يصنف الشخص بالسمنة؟

تقاس السمنة بالطريقة المعتمدة وهي قياس معدل كتلة الجسم، وتحتسب بقياس وزن الجسم مقسماً على طول الجسم تربيع، وفي حال كان معدل الجسم أقل من 25 فهي طبيعية، أما إذا كانت كتلة الجسم من 25 إلى 30 فهي وزن زائد، وإذا كانت من 30 إلى 35 تعتبر سمنة من الدرجة الأولى أما في حال كانت كتلة الجسم تتراوح ما بين 35 إلى 40 فهي سمنة من الدرجة الثانية، وفي حال كانت أكثر من 40 فهي سمنة من الدرجة الثالثة.

وهناك أيضاً طريقة أخرى لقياس السمنة وهي من الطرق المعتمدة وذلك بقياس محيط الخصر، فإذا كان للرجال أكثر من 94 سنتيمتر للرجال فيعتبر سمنة، وللنساء إذا كانت أكثر من 84 سنتيمتر تعد سمنة.

هل نشهد زيادة في نسبة السمنة؟

عالمياً نشهد زيادة في نسبة السمنة بشكل كبير ومضاعف، إذ إن آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن 1.9 مليون بالغ مصابين بالسمنة و38.9 مليون طفل مصابين بزيادة الوزن عالمياً، وقد كان البحرين لها نصيباً في زيادة نسبة السمنة بمعدل 10% مقارنة بباقي دول الجوار.

ما هي المشاكل المصاحبة للسمنة؟

هناك العديد من المشاكل التي تصاحب السمنة والتي تشكل خطراً على صحة الإنسان، فالسمنة تسبب أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وتكيس المبايض وتوقف التنفس أثناء النوم وجميع هذه الأمراض تعد خطراً جسيماً على حياة الشخص المصاب بالسمنة، لذا ننصح دائماً بوضع خطة علاج مناسبة بعد تشخيص المريض وذلك للوصول إلى الوزن المطلوب تفادياً إلى حدوث مشاكل صحية قد تؤثر على حياته وقد تسبب الوفاة.

ما هي الطرق التي تتبع في علاج السمنة؟

هناك العديد من الطرق التي تساعد على إنزال الوزن، ولكنه من الضروري مراجعة الطبيب لتحديد نوعية العلاج المناسب، إذ إن بعض الحالات يمكن إنزال الوزن بإتباع بعض الحميات الغذائية مع ممارسة الرياضة، في حين إن بعض الحالات يصرف الطبيب بعض الأدوية التي تساعد على إنزال الوزن، ولابد هناك التأكيد على أهمية أن تكون هذه الأدوية بوصفة طبيب تجنباً لحدوث مضاعفات جانبية. ومن الطرق المنتشرة حالياً هلي بالون المعدة المبرمج وهو من الطرق الآمنة والأقل خطراً وقد يلجأ الطبيب إلى الجراحات التنظيرية كتكميم المعدة بالمنظار أو تحويل مسار المعدة بالمنظار وذلك لعلاج السمنة التي يعاني منها المريض.

ما هي النصيحة التي تقدمها إلى الإنسان المصاب بالسمنة؟

ندعو المصابين بالسمنة إلى عدم اليأس والاستلام، إذ إنه لابد من وضع الصحة في قائمة الأولويات، إذ إنه لابد البدء في مشوار نحو الوزن الصحي مع حياة أفضل ذات جودة عالية.



مستشفى الإرسالية الأمريكية
د. راجاني موتوكريشانان
 أعراض خفية
 تكشف إصابتك
 بتكيس المبايض



اختصاصية النساء والتوليد في مستشفى الإرسالية الأمريكية

يعد تكيس المبايض من الحالات الشائعة لدى المرأة، وفي معظم الأحيان لا تشعر المرأة إلا بقليل من الانزعاج أو لا تشعر بأي انزعاج على الإطلاق، وقد لا تسبب تلك التكيسات أي ضرر. وأكدت اختصاصية النساء والتوليد في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. راجاني موتوكريشانان خلال لقاء مع «البلاد» أن هناك بعض الأعراض الخفية التي يمكن أن تدل على إصابة المرأة بتكيس المبايض، مشيرة إلى أن الأخير يعد من أكثر الأسباب شيوعاً التي تسبب تأخراً في حدوث الحمل.

ما هو تكيس المبايض الذي تشتكي منه النساء؟

هو أكياس مملوءة عادة بالسائل في أحد المبيضين أو على سطحهما، وقد تكون في جانب واحد أو في الجانبين، وقد تختفي معظم التكيسات دون علاج في غضون بضعة أشهر.

هل يؤثر تكيس المبايض على الحمل؟

هناك أنواع معينة من تكيسات المبايض قد يصاحبها نقص في الخصوبة، إلا أن ذلك يتوقف ذلك على نوع تكيسات المبايض التي تعاني منها المريضة.

ما الأعراض التي قد تشتكي منها المرأة؟

قد لا تسبب تكيسات المبايض أي أعراض، وفي حال ظهرت بعض الأعراض قد تختلف شدة الأعراض باختلاف درجات تكيس المبايض، كما أنها تختلف من امرأة إلى أخرى، وتشمل أعراض تكيسات المبايض عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاع الطمث، زيادة الوزن، ترقق شعر الرأس وتساقطه، زيادة إفرازات دهون البشرة أو حب الشباب، نمو الشعر الزائد على الوجه، أو الصدر، أو الظهر، أو الأرداف، وهي حالة تسمى الشعرانية، إضافة إلى صعوبة في الحمل أو عدم انتظام الإباضة. وللتأكد من إصابة المرأة بتكيس المبايض يتم إجراء التصوير باستخدام الموجات فوق الصوتية، ويعتبر هذا الفحص الأساسي للكشف عن تكيسات المبايض، مع ضرورة وجود أعراض تعاني منها المرأة كزيادة الشعر أو حب الشباب، بالإضافة إلى إجراء فحوصات الدم المخبرية؛ بهدف الكشف عن أي اضطراب في مستوى الهرمونات.



ما العلاج الذي يجب اتباعه؟

لا يوجد علاج دائم لإزالة تكيس المبايض؛ لكن يمكن التحكم في الأعراض عن طريق تغيير نمط الحياة بفقدان الوزن مع ممارسة أنشطة التمارين الرياضية المعتدلة، إذ إن خسارة 10% من الوزن تساعد على تنظيم الطمث واحتمال حدوث الحمل، لذا ننصح المرأة المصابة بتكيس المبايض بالمحافظة على وزن صحي، والحد من تناول الأطعمة العالية في الكربوهيدرات والمنخفضة الدهون وممارسة النشاط البدني بانتظام. وفي حالات كثيرة يتم صرف أدوية تنظيم الطمث وإنتاج وتحفيز البويضات.



ما مضاعفات تكيس المبايض؟

قد يسبب تكيس المبايض عددا من المشكلات الصحية، فالنساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض يعانين من زيادة الوزن، ما يؤدي إلى زيادة خطر ارتفاع نسبة السكر في الدم، ضغط دم مرتفع، انخفاض الكوليسترول الحميد (الجيد)، ارتفاع الكوليسترول الضار، ما يؤدي إلى أمراض القلب، داء السكري.

ومن المضاعفات المحتملة الإصابة بسرطان بطانة الرحم، إذ إن أثناء التبويض، تسقط بطانة الرحم. وإذا لم تتم الإباضة كل شهر، يمكن أن تتراكم البطانة. ويمكن أن تزيد بطانة الرحم السمكية من خطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم. ويعتقد البعض أن التكيس يمكن أن يسبب سرطان الثدي إلا أن ذلك ليس صحيحاً.

كما أن تكيس المبايض يمكن أن يسبب الاكتئاب، إذ يمكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية والأعراض مثل نمو الشعر غير المرغوب فيه سلبيًا على المشاعر. ومن أهم المضاعفات هو حدوث العقم لدى المرأة في حال عدم الالتزام بخطة العلاج.

وبسبب المضاعفات التي تسبب تكيس المبايض ننصح بإجراء التحاليل سنويًا أو دوريًا للكشف عن مستوى السكر في الدم، وللكشف عن سرطان بطانة الرحم.



لا لعزل أطفال الاحتياجات الخاصة... وعملية الدمج تساهم في نجاح خطة العلاج

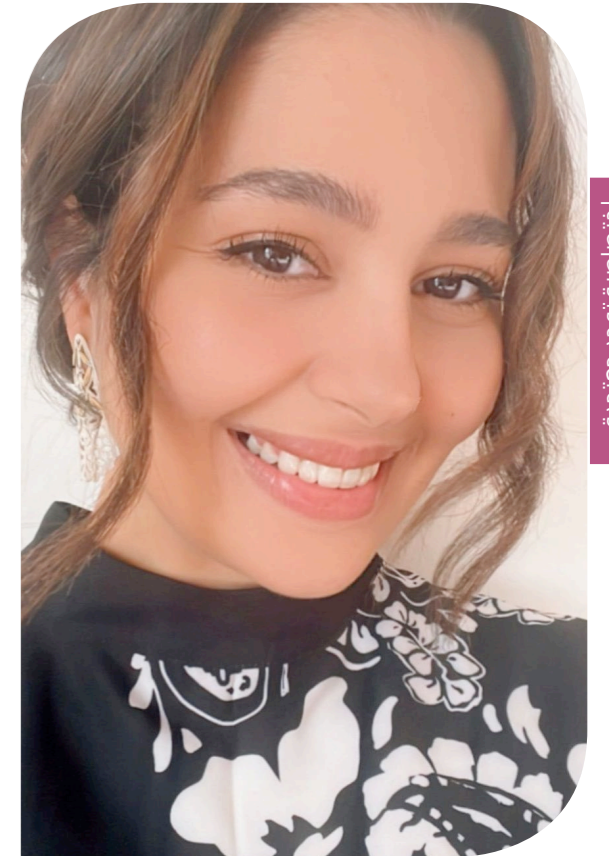
وأضافت أنه يجب تعزيز مفهوم أن طفل الاحتياجات الخاصة ليس مختلفًا عن الأطفال الآخرين، ولابد من زيادة الوعي بهذا الجانب، ولابد من دمجهم في المجتمع لا عزله عنه. وأوضح أن عملية الدمج ستساهم في اكتساب الطفل ذي الاحتياجات الخاصة خبرات واقعية متنوعة أثناء تعامله مع مشكلات مجتمعية من خلال تفاعله مع أقرانه العاديين، ومن ثم تتكون لديه مفاهيم أكثر واقعية عن نفسه وعن الحياة والعالم الذي يعيش فيه، من ثم تتهيأ له تنشئة اجتماعية سليمة، مشيرة إلى أنه يمكن للأطفال العاديين أيضًا ملاحظة أقرانهم ذوي الإعاقة في المواقف التعليمية والاجتماعية عن قرب، ما يؤدي إلى تحسين اتجاهات الأطفال العاديين نحو أقرانهم ذوي الإعاقة وزيادة تقبلهم لهم. وتابعت: يجب تطوير الوعي في المجتمع في التعامل مع أطفال التوحد

وأسهمت في تطور المعلومات سنويًا في ظل استمرار البحوث والدراسات في هذا الجانب، ويمكن البدء في المدارس بعملية الوعي في كيفية التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، كما أن من الضروري الوصول إلى جميع مؤسسات المجتمع ونشر طرق كيفية التعامل مع الطفل ذي الاحتياجات الخاصة. وشددت اختصاصية التوحد المعتمدة في مستشفى الإرسالية الأمريكية نور أحمد على أهمية الفحص ما قبل المدرسة؛ لبناء علاقة مع الأهل ووضع خطة علاجية إلى الطفل ذي الاحتياجات الخاصة، وذلك من مساعدة الطفل، مع ضرورة دمج الأطفال في صفوف الدمج مع أهمية وجود دعم إلى الطالب والمعلمة في الصف؛ ليكون الطالب جزءًا فعالًا في صفوف الدمج، مبينة أهمية التواصل مع الأهل بشكل مستمر لضمان نجاح خطة الدمج.

مستشفى الإرسالية الأمريكية

نور أحمد

وحدة علاج شاملة
للأطفال ذوي
الاحتياجات الخاصة
في مستشفى
الإرسالية



اختصاصية توحد معتمدة

شددت اختصاصية التوحد المعتمدة في مستشفى الإرسالية الأمريكية نور أحمد على أهمية دمج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع وليس في المدارس فقط، مشيرة إلى أنه على الرغم من اختلاف هؤلاء الأطفال عن أقرانهم إلا أنهم ليسوا أقل منهم، فهم قادرون على أن يكونوا جزءًا لا يتجزأ من المجتمع.

فريق أطباء أطفال بمختلف المجالات من أجل دعم الطفل ذي الاحتياجات الخاصة

وأكدت أن مستشفى الإرسالية الأمريكية خصص وحدة علاج شاملة خاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال توفير العلاج الوظيفي وعلاج النطق والتخاطب، العلاج السلوكي، إضافة إلى وجود فريق أطباء أطفال في مختلف التخصصات كالمخ والأعصاب والأمراض الصدرية وأمراض القلب؛ من أجل دعم الطفل ذي الاحتياجات الخاصة، إضافة إلى دعم الأهل من خلال مجموعات الدعم، مبينة أن "الإرسالية" بهذا يكون أول مستشفى خاص يوفر جميع الخدمات تحت سقف واحد. وقالت إن هناك تأثيرًا كبيرًا على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في حال عدم دمجهم في المجتمع سواء كان ذلك عمداً أو من دون قصد، إذ من المؤسف أن معظم المجتمعات، بما فيها المجتمع البحريني، تفتقر إلى طرق وكيفية التعامل مع هؤلاء الأطفال، ما قد يسبب لهم إحراجًا يكون له تأثير على العائلات والأطفال.



هدى المهدي كيف تتصرف مع نوبات غضب طفلك؟



اختصاصية الإرشاد الأسري

يشتكى العديد من أولياء الأمور من نوبات الغضب التي تعترى الأبناء، حتى أن البعض قد أصبح يعاني من آثار نوبات هذه الغضب، ولأن النوبات الأخيرة قد تؤثر على الطفل وخصوصاً على صحته النفسية، أكدت اختصاصية الإرشاد الأسري هدى المهدي بأن هناك بعض الخطوات التي يمكن

أن تساعد في السيطرة على نوبات الغضب.

وأوضحت بأنه يجب التعامل مع نوبات الصراخ، الكباء الهستيري سواء كانت في المنزل أو خارجه وذلك بإتباع الخطوات التي على الأهل معرفتها.

وقالت: «على الأهل عدم مقابلة الصراخ بصراخ الطفل، فالطفل يمتص هذه التصرفات ويتعلم من هذه المواقف لذا على الأهل التوقف عن الصراخ، إذ إن صراخهم يؤدي إلى تغذية سلوك الطفل».

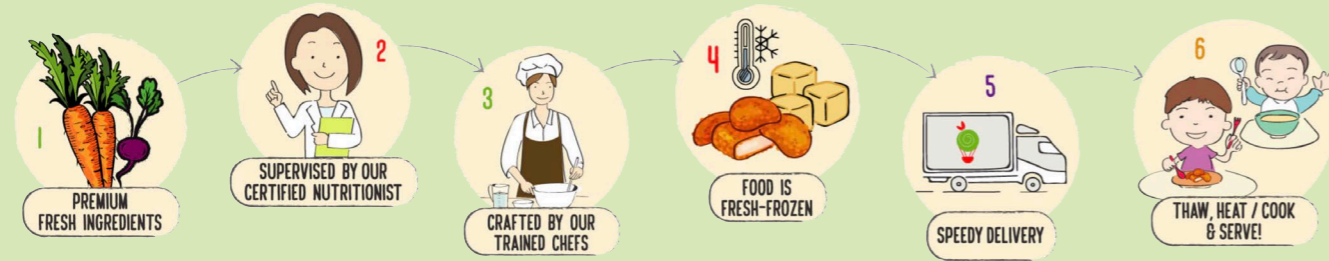
وأضافت: «على الأهل التصرف بهدوء وحكمة مع ضرورة أن يكون الوجه بدون ردة فعل الغضب أو الحزن، إذ إنه من المهم عدم إعطاء الطفل ردود فعل مبالغه قد تعزز السلوك لديهم مما قد يؤثر عليه ويجعله يماس الصراخ والبكاء الهستيري وذلك تعمداً».

وأكدت ضرورة التحدث مع الطفل بصوت منخفض مع التأكيد له بأن الأهل موجودين أمامه وأنه في حال انتهائه من هذه النوبات فالأهل مستعدين للحديث معه مع ضرورة أن يكون الأهل في مكان مرئي للطفل

وتابعت: «نصح الأهل قبل الخروج من المنزل بالتحدث مع الأطفال وإعطائهم النصائح والتوصيات، مع ضرورة توقع حدوث نوبات الغضب خصوصاً إلى الأطفال صغار السن، و في حال تعرضوا إلى نوبات غضب من أطفال وكانوا خارج المنزل ننصح الأهل بعدم الاكتراث بنظرات الآخرين، فالجميع مر بهذه المواقف، لذا لا بد إتباع خطوات التعامل مع نوبات الغضب أيضاً خارج المنزل وعدم التهاون فيها وذلك تجنباً لتعزيز هذا السلوك عند الطفل».

وأشارت ننصح الأهل بعدم الرضوخ إلى صراخ الطفل، وعدم الاستجابة لمطالبه في هذه الحالة، إذ إن الرضوخ إليه وتغيير الكلام والاستلام لمطالبه يعطي الطفل درساً في الحصول على المطالب بالصراخ.

ويشار إلى إنه من المهم معرفة التعامل مع نوبات الغضب عند الأطفال، مع ضرورة تعليم الأطفال أيضاً كيفية التجكن في مشاعره وذلك حتى لا تتأثر صحة الطفل النفسية مستقبلاً، مما قد يتسبب له في إيذاء الآخرين وقد يؤدي نفسه بسبب مشاعر الغضب التي لا يمكن التحكم بها.



Sprouting Journey

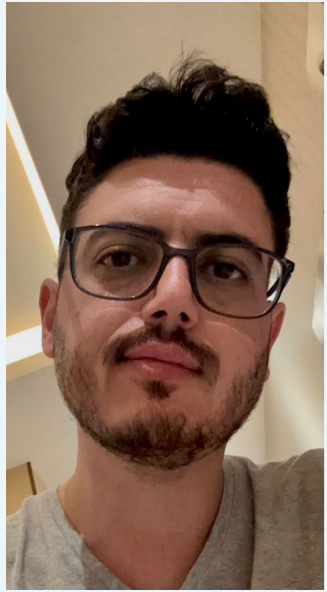
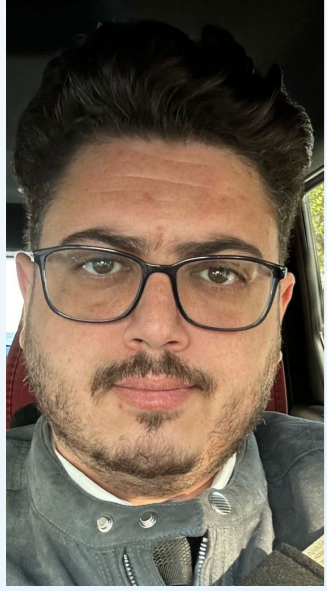
أول شركة بحرينية تقدم طعاما صحيا للأطفال من 6 أشهر فأكثر



وأضافت: مطبخنا خال من البندق ولا يستخدم مواد حافظة أو إضافات أو سكريات مضافة، ويتم طهو جميع الوجبات من الصفر باستخدام مكونات عالية الجودة، كما تمت الموافقة على جميع الوجبات من قبل اختصاصي تغذية معتمدين، ويتم تسليم جميع الوجبات في شاحنات يتم التحكم بدرجة حرارتها حرصا على سلامة أطفالنا. وتابعت: دعم "تمكين" رحلة النمو في الانطلاق من خلال ما يتعلق بالأجهزة والموقع الإلكتروني، ما ساهم في تنفيذ المشروع على أرض الواقع، ومنذ انطلاق المشروع حرصنا على تقديم وجبات إلى أطفال من عمر 6 أشهر، إذ نحرص على تقديم وجبات طازجة ومجمدة من إعداد خبراء التغذية والطهاة المتخصصين بحسب مراحل تطور وهو الطفل. ودعت رزان الشهابي الأمهات لمحاولة بتقديم ما هو الأفضل للأطفال، من خلال الحرص على نوعية الطعام على مدار الأسبوع وليس خلال اليوم الواحد فقط، موضحة أنه قد تمر أيام جيدة وأخرى سيئة، لكن عندما يتعلق الأمر بنوع الطعام الذي يستهلكه الأطفال خلال فترة زمنية طويلة المدى فعلى الأهل الحرص على تقديم الطعام الصحي النظيف.

تعد شركة رحلة النمو « أول شركة أغذية أطفال مرخصة في مملكة البحرين، إضافة إلى حصولها على ترخيص لتصنيع وبيع المواد الغذائية للأطفال من سن 6 أشهر فما فوق، إذ انطلقت بمشروع يهدف إلى تثقيف الأهل والأطفال من خلال خلق علاقة جيدة مع الطعام الصحي.

وأكدت مؤسس شركة رحلة النمو رزان الشهابي أن الغذاء في أول 1000 يوم من حياة الطفل أمر مهم للغاية، لذا فإن مشروع رحلة النمو انطلق لخلق أساسيات تكوين حياة صحية طويلة الأمد إضافة للتقليل لمخاطر الأمراض التي تصيب الطفل. وأوضحت أن الطعام الصحي يعتبر مهماً في حياة الطفل خصوصاً في السنوات الأولى، إذ إن 80% من دماغ الطفل يتشكل في السنة الثانية من العمر، في حين أن 60% من السرعات الحرارية التي يتناولونها تذهب إلى نمو الدماغ. وقالت مؤسسة شركة رحلة النمو رزان الشهابي: مع نمط حياتنا السريع، من غير الواقعي أن نتوقع من أولياء الأمور طهو كل وجبة لأطفالهم، لذا مشروع رحلة النمو هدفه تزويد الوالدين بديل جدير بالثقة لأطعمة الأطفال التي تكون طازجة ومليئة بالقيمة الغذائية، بدلاً من المنتجات المليئة بالمواد الحافظة والمعالجة بالحرارة الموجودة حالياً على رفوف السوبر ماركت.



أتمنى لو يعود بي الزمن ١٠ سنوات حتى أجري العملية باكراً بدلاً عن قضاء أجمل أيام الشباب مع معاناة السمنة القاتلة جسدياً ونفسياً.

ما هي الآثار السلبية التي واجهتها بعد العملية؟

مقارنة بالآثار السلبية القاسية التي كنت أواجهها بسبب السمنة لا أعتبر إني واجهت آثاراً سلبية حقيقية بعد التكميم، وأساء ما قد يحدث هو الحالة المزاجية المتقلبة لفقدان الأكل الذي كان أحد محفزات السعادة بالإضافة لضعف الجسم في الشهور الأولى وعدم القدرة على أكل ما يكفي من الطعام مما قد يفقد الجسم بعض معادنه وفيتاميناته وخصوصاً البروتين والذي يسبب تساقط مؤقت للشعر. أضف لذلك تكاليف الأتعمة الصحية المرتفعة وتكلفة تغيير الملابس بين الفترة والأخرى بسبب تغير مقاسات الجسم كل حوالي ٣ شهور.

ما هو وجه الاختلاف بين أسلوب حياتك قبل العملية وبعدها؟

اختلاف كبير في كمية الاكل ونوعيته وطريقة تنظيم الوجبات والفصل بينها وبين شرب الماء، بالإضافة لتغيير العادات السيئة في الأكل مثل الأكل السريع وأكل الوجبات السريعة وأكل الحلويات والمقلبات وشرب الغازيات، مع ممارسة المشي والرياضة وتحسين اوقات النوم والاهتمام أكثر باللباس والمظهر.

هل تنصح الأشخاص الذي يعانون من السمنة بتكرار تجربتك؟

أنصح أولاً بالقيام بكل المحاولات الممكنة قبل التكميم لتخفيف الوزن، ولكن في حال الفشل أو في حال وجود وضع صحي خاص يتطلب نزول وزن سريع فبالطبع أنصح وبشدة ولكن بشرط الفهم إن التكميم مجرد وسيلة مساعدة لتغيير نمط الحياة إلى نمط صحي، وليس سبباً للتخفيف لوحده فقط بدون التزام.

ماهي الصعوبات التي واجهتها أثناء العملية وبعدها؟

أول يوم بعد العملية كان الأصب و خاصة لحظة الاستفاقة من التخدير حيث إني دخلت بحالة من الألم والخوف والصدمة من الواقع الجديد وفكرة إني ضحيت بجزء من جسدي وإني لم أعد قادراً على إشباع سعادي عن طريق الأكل، ثم بدأت الأعراض تخف يوماً بعد يوم، لكن الامتناع عن الطعام المعتاد لمدة شهر كامل كان أمراً صعباً أيضاً فهو شيء لم يعتد عليه الجسم، فضلاً عن تقلبات المزاج الحادة خلال هذه الفترة والشعور بالضعف في الجسد التي جعلت الفترة بالغة الصعوبة.

هل تلتزم باتباع نظام غذائي خاص حالياً للحفاظ على الوزن؟

لا يوجد نظام غذائي معين لكن المهم هو الالتزام بتعليمات الطبيب من ناحية الامتناع عن أكل السكريات والمقلبات وعدم الجمع بين الأكل والشرب والتوقف عن الطعام بمجرد الوصول لإحساس الشبع، بالإضافة لمحاولة التعود على البطء في الأكل واختيار الأتعمة التي ستزود الجسم باحتياجاته الأساسية من الفيتامينات والبروتين، والالتزام بالمشي والمكملات الغذائية التي تُعطى بعد العملية.

ما هي المشاكل الصحية التي واجهتها بعد العملية؟

لم أواجه مشكلات صحية حقيقية فقط صعوبة النوم في أول أسبوع بسبب آلام موضع العملية، وضعف الجسم العام مع الشعور بالإعياء والغثيان والدوار بسبب فقدان الجسم للأكل والفيتامينات، إضافة لذلك تقلبات المزاج والعصبية المفاجئة التي قد تحدث بين فترة وأخرى دون سبب واضح.

لو عاد بك الزمن للوراء، هل كنت ستجري العملية؟



بعد عشرات من الحلول كان آخرها التكميم... مهند: أضعت أجمل أيام شبابي مع السمنة القاتلة نفسياً وجسدياً

قال مهند الذي شاركنا تجربته مع التكميم خلال لقاء خاص مع "البلاد" إن السمنة أضاعت أجمل أيام شبابه في الإرهاق النفسي والجسدي، وإن التكميم كان حلاً ناجحاً من بين عشرات الحلول التي لم تؤدي إلى أي نتيجة، وعبر عن تمنياته بعودة الزمن للوراء لإجراء العملية باكراً قبل استنفاد عمره بالحلول الخاطئة، وفيما يلي نص اللقاء:

البداية، عرفنا عن نفسك بإيجاز؟

اسمي مهند وأبلغ من العمر 36 سنة، من سوريا مقيم في السعودية منذ 15 سنة، وأعمل مدير مبيعات في إحدى الشركات الخاصة.

كم كان وزنك قبل العملية، وكم هو وزنك حالياً؟

وزني قبل العملية ١٣٢ كغ والوزن الحالي بعد ٣ أشهر من العملية ١٠٤ كغ.

لماذا اخترت التكميم بدلاً عن الطريقة التقليدية بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي؟

التكميم كان آخر خياراتي وليس الخيار الأول أو البديل، حيث إني خضت العديد من التجارب مع أنواع الحميات المنتشرة بين الناس وكنت مهتماً بممارسة الرياضة في معظم الأوقات لكن دون نتائج مشجعة، بالإضافة إلى اللجوء إلى بالون المعدة وإبر التخسيس ولكن في كل تجربة كنت أفقد بعض الوزن ثم أسترجع أضعافه خلال فترة قصيرة، مما كان يؤثر علي بالسلب نفسياً وجسدياً ويحد من أمني بالتغيير. كما إن الإنسان المصاب بداء السمنة يشعر دائماً بنظرة المجتمع المختلفة له في كل مجالات الحياة وهو دافع إضافي للبحث عن الحل السريع.

متى بدأت التفكير بإجراء العملية؟

بدأت بالتفكير جدياً بالعملية قبل ثلاثة أسابيع من إجرائها وذلك لأنني وصلت لأعلى وزن في حياتي وبدأت أشعر بالضيق والاختناق وصعوبة إيجاد الملابس الملائمة عند الخروج من المنزل أو المناسبات، مما تسبب في انعزالي نوعاً ما عن الناس بالإضافة إلى تشخيصي بمرض ارتفاع ضغط الدم والذي كان سببه السمنة.

ما هي المخاوف التي كانت تواجهك قبل العملية؟

أكبر مخاوفي قبل العملية كان الخوف من الفشل بعد عشرات التجارب الفاشلة ولكن الفرق في هذه التجربة أنه لا يوجد طريق للعودة أو التراجع عن التكميم مما قد يسبب التردد، الخوف الثاني كان مما سمعته عن الترهلات التي تصيب كثيراً ممن أجروا عمليات التكميم وهو ما لا يمكنني تقبل حدوده، لأن هدفي الأول من العملية هو تحسين شكلي وليس استبدال حال سيء بأسوأ، أما ثالث مخاوفي أو فلنقل ثالث الأمور التي صعبت علي اتخاذ القرار هو اعتماد الطبيب الصحيح لهذه العملية.



مستشفى الإرسالية الأمريكية د. ريتا انطونيوس كيف تحافظ على صحتك النفسية والأخبار السيئة من حولك؟

يعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة في المجتمع، وحتى يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، ولأن حياتنا باتت لا تخلو من المتغيرات والأخبار السيئة التي تحيطنا من كل جانب، فكيف لنا حماية صحتنا النفسية؟

ظل عصرنا الحالي وكثرة الأوبئة والأخبار السيئة أكدت ضرورة التقليل من متابعة الأخبار والتقليل من الوقت المخصص في متابعة الأخبار التي تثير التوتر، خصوصاً أن الأخبار السيئة أصبحت تحيط بالإنسان من كل جهة. وأكدت بأن صحة الفرد النفسية هي جزء لا يتجزأ ويجب الحفاظ عليها حتى يكون المجتمع سليم وسوي. خصوصاً أن الاستقرار الذاتي للفرد، يجعله حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي مما يؤثر بالإيجاب على المجتمع. ويولي مستشفى الإرسالية الأمريكية اهتمام كبير للصحة النفسية وذلك من خلال تقديم الاستشارات وجلسات العلاج وذلك لأن الصحة النفسية هي جزء أساسي من صحة الفرد الذي هو أساس المجتمع. وذكرت د. ريتا انطونيوس بأن الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية العقلية التي تسمح لنا بالتعامل مع ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناتنا،

والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في حياة المجتمع. وقالت: «صحتنا النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه، مما يدعم قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وبناء العلاقات في العالم الذي نعيش فيه، كما أن الصحة النفسية حق أساسي من حقوق الإنسان. كما انها جانب أساسي من جوانب التنمية الشخصية والمجتمعية الاجتماعية والاقتصادية».

ولفتت إلى أنه بحسب منظمة الصحة العالمية، هناك الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للاعتناء بصحتنا النفسية وذلك من خلال الحفاظ على العادات اليومية بأكبر قدر ممكن، أو اكتساب عادات يومية جديدة، ضرورة التعود على الاستيقاظ والذهاب إلى السرير في نفس الوقت يومياً.

ومن الأمور التي تساعدنا على الحفاظ على صحتنا النفسية أضافت د. ريتا انطونيوس: «هناك أمور تساعد على الحفاظ على الصحة النفسية

وذلك من خلال الحفاظ على النظافة الشخصية، تناول وجبات صحية في أوقات منتظمة، ممارسة الرياضة بانتظام، تخصيص وقت للتأمل والعمل ووقت للراحة، إضافة إلى تخصيص وقت للقيام بالأشياء التي يحبها الإنسان».

وفي ظل عصرنا الحالي وكثرة الأوبئة والأخبار السيئة نصحت د. ريتا انطونيوس بالتقليل من متابعة الأخبار والتقليل من الوقت المخصص في متابعة الأخبار التي تثير التوتر، مع ضرورة التواصل بانتظام مع الأشخاص المقربين طريق الهاتف أو عن طريق قنوات التواصل الاجتماعي. وحذرت من قضاء وقت طويل أمام الشاشات، مؤكدة ضرورة الانتباه إلى الوقت الذي يقضيه الإنسان أمام هذه الشاشات يومياً، مع ضرورة أخذ فترات راحة منتظمة يتمتع فيها الإنسان عن أي نشاط متصل بالشاشات. وفيما يتعلق باستخدام ألعاب الفيديو ذكرت د. ريتا انطونيوس بأنها قد تكون وسيلة للاسترخاء عند البعض، إلا إنه قد تؤدي إلى الإدمان عليها، مؤكدة ضرورة الحفاظ على التوازن السليم في حياتنا اليومية فيما يتعلق بالأنشطة الغير الإلكترونية.

أما بالنسبة إلى الأفراد المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعية فأكدت ضرورة استخدامها للترويج للقصص الإيجابية والتي تبث الأمل، مع ضرورة تصحيح المعلومات الخاطئة.

وذكرت بأن هناك العديد من العوامل التي ما يمكن أن تؤثر على صحة الفرد النفسية وخصوصاً في ظل المتغيرات التي نعيشها والتي من أهمها النزاع والعنف داخل الأسرة، الإهمال في مرحلة الطفولة المبكرة، وخصوصاً فيما يتعلق بقضاء وقت طويل أمام الشاشات وبدون مراقبة، إضافة إلى معاناة أحد الوالدين من مشاكل الإدمان كتعاطي المخدرات والكحول، كما أن من العوامل المؤثرة هو العيش في المساكن غير صالحة للسكن أو خطيرة.

وفي الختام وجهت الدكتورة د. ريتا انطونيوس نصيحة بضرورة الحفاظ على الصحة النفسية من خلال أخذ الوقت الكافي لتناول الطعام بشكل جيد، الحصول على قسط كافي من النوم والراحة، ممارسة الرياضة كل يوم، والقيام بنشاط يعزز الاسترخاء والرفاهية من خلال ممارسة اليوغا، التأمل والتنفس والقيام بالأنشطة الإبداعية أو الفنية.



السيد علي

أخطاء رمضانية تجنب حدوثها

أكد أخصائي التغذية السيد علي بأن هناك العديد من الأخطاء الشائعة التي يمكن أن يقع فيها الإنسان خلال شهر رمضان الكريم، والتي يمكن تجنبها بخطوات بسيطة مع ضرورة الالتزام بها طوال الشهر.

ومن أبرز الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الإنسان خلال شهر رمضان هي تناول سحور يحتوي على كمية عالية من الملح والبهارات كالمشاوي والمعلبات والمخللات، إذ إن مثل هذه الأطعمة يمكن أن تسبب زيادة العطش خلال النهار، مشدداً على أهمية الابتعاد عن هذا النوع من الأطعمة خلال وجبة السحور واستبداله بأطعمة صحية وذات قيمة عالية.

ومن الأخطاء الأخرى التي يقع فيها الإنسان خلال فترة الصيام هو إهمال الوجبة الرئيسية أو الطبق الرئيسي خلال شهر رمضان وذلك بالإكثار من تناول الحلويات، العصائر والمعجنات التي ليس لها قيمة غذائية.

ويعد الأكل حتى الشعور بالتخمة من أكثر الأخطاء الشائعة خلال شهر رمضان ويجب على الإنسان الابتعاد عنها، فهي تسبب الشعور بالانتفاخ والذي يمكن التخلص منه بشرب الماء وتناول بذور الشيا واليانسون وممارسة التمارين الرياضية مع ضرورة تجنب السكريات والكربوهيدرات والمشروبات الغازية.

ويهمل العديد من الصائمين خلال الشهر الكريم شرب الماء، في حين أن البعض يقتصر على شرب الماء خلال السحور مما يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، الشعور بالدوار، الصداع وآلام الرأس، مشاكل الكلى والمسالك البولية، الإمساك، انعدام الطاقة في الجسم والشعور بالإعياء والتعب والنعاس وآلام المفاصل؛ لأن الماء يدخل في مكونات الغضاريف.

وشدد أخصائي التغذية السيد علي على ضرورة توزيع شرب الماء على وقت الفطور لذا لابد من تقسيم شرب المياه بعد الإفطار، مع ضبط أوقات شربها حتى لا يصاب الإنسان بعسر الهضم.

ومن الأخطاء الأخرى يجب تجنب وقوعها أثناء الشهر الكريم إهمال الرياضة وقلة الحركة إذ يعزف العديد على عدم ممارسة الرياضة والجلوس لفترات طويلة مما يؤثر على جسم الإنسان خلال هذه الفترة وقد يسبب أيضاً إلى زيادة الوزن، لذا تعتبر ممارسة الرياضة في رمضان من العادات الصحية التي يلتزم بها البعض، لما لها من فوائد عديدة تنعكس بشكل إيجابي على صحة الإنسان.



علي الحداد

قاوم الأنسولين بـ 6 أطعمة

أكد أخصائي التغذية علي الحداد بأن هناك بعض الأطعمة التي تساعد علي مقاومة الأنسولين في الجسم، مشيراً إلى أنه لابد علي مريض السكري اتباع نمط الحياة الصحية، بما في ذلك التمرين المنتظم وتناول النظام الغذائي لمقاومة الانسولين، إذ إن هناك العديد من الأطعمة التي تساعد المريض في تحقيق ذلك.

ومن أبرز هذه الأطعمة قال: «يعد زيت الزيتون من قائمة الأطعمة المقاومة للأنسولين، إذ يحتوي زيت الزيتون البكر الممتاز على حمض الأوليك، وهو نوع من الدهون الأحادية غير المشبعة التي قد تعمل على تحسين إدارة نسبة السكر في الدم، وتقليل مستويات الدهون الثلاثية بعد تناول الوجبة، وله خصائص مضادة للأكسدة. وهذا مهم لأن مرضى السكري يميلون إلى مواجهة مشاكل في التحكم في مستويات السكر في الدم ولديهم مستويات عالية من الدهون الثلاثية».

وأضاف: «كما يحسن البيض من حساسية الأنسولين، ويزيد من مستويات الكوليسترول الحميد (الجيد)، ويغير حجم وشكل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (الضار)، في حين يمكن للأسماك المليئة بأحماض أوميغا 3 الدهنية أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وهي حالة شائعة لمرضى السكري، لذا ينصح بتناوله».

ويُنصح لمقاومة الأنسولين بتناول كل أنواع الخضار ما عدا النشوية وهي البطاطا والبطاط الحلوة، فالخضروات غير النشوية من أكثر الأطعمة الصحية التي يمكن لمرضى السكر تناولها. فهي تعزز الشعور بالشبع ومليئة بالفيتامينات، نظراً لأنها طعام يحتوي على كميات ضئيلة من السكر ومستويات عالية من الألياف. ويمكن تناول أي كمية من الخضروات غير النشوية بدون الحاجة إلى القلق بشأن ارتفاع السكر في الدم. وللحصول على أقصى استفادة، ينصح بتناول الخضروات الطازجة أو المعلبة أو المجمدة التي لا تحتوي على ملح أو صلصة مضافة.

كما يُنصح بتناول الأفوكادو، إذ إنه يحتوي على أقل من غرام واحد من السكر، والقليل من الكربوهيدرات، كما أنه يحتوي على كمية عالية من الألياف، والدهون الصحية.

ولمقاومة الأنسولين يمكن اختيار الحليب قليل الدسم وغير المحلى واللبن، مع ضرورة تخطي الحليب كامل الدسم والزبادي كامل الدسم إذ إن تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة الموجودة في الدهون الحيوانية مرتبط بمقاومة الأنسولين.



فاطمة المتوج كن لاعب رياضي محترف بدون منشطات وهرمونات



أكدت اخصائية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن هناك فرق بين التغذية العلاجية والتغذية الرياضية، مشيرة إلى أن التغذية العلاجية هي أسلوب يعتمد على تقديم مجموعة من الأنظمة الغذائية، تبعاً لحالة الشخص، أو تغيير بعض الإجراءات البسيطة على النظام الغذائي، سواء لخسارة الوزن، أو زيادته، أو اتباع منهج غذائي صحي.

وعن رياضة كمال الأجسام كونها أكثر الرياضات تكون التغذية جزء أساسي فيها وبالغ التأثير، فقد اشارت «أن كمال الأجسام مجال مختلف عن الرياضات الأخرى، ويحتاج إلى إشراف خبير على تغذية اللاعب وإعداده؛ لكن الكثير من مدربين كمال الأجسام ليس لديهم العلم الكافي، ويعدون لا عيّنهم على الخبرة فقط. وجميعهم يستخدمون نفس البرنامج ونفس الخطة الغذائية، وخصوصاً من ينصح بأخذ الهرمونات والمنشطات للمبتدئين في هذا المجال. فلاعب كمال الأجسام يحتاج إلى برنامج غذائي خاص فيه، ومكملات غذائية مناسبة، وكمية نوم كافية، وإعداد مناسب، وفحص دوري، ويحتاج إلى وعي وفهم قدرة الجسم.»

وأكدت «أن عدم اهتمام اللاعبين بالتغذية الرياضية المناسبة لهم، لقلة الوعي بسبب نزول المستوى أو عدم التطور، وحذرت من استخدام الهرمونات والمنشطات من غير دراسة الأضرار على المدى البعيد، أو حتى القريب. مؤكدة أنها ضد استعمال الهرمونات والمنشطات.» وأضافت «الرياضة روتين حياة، وليست مجرد لايف ستايل، وغذائنا يمثل صحتنا، وترتبط الرياضة والتغذية السليمة ارتباطاً وثيقاً بالصحة، فالغذاء المتكامل من العناصر الغذائية المهمة، فالتغذية والرياضة وجهان لعملة واحدة» وهما ضروريان لصحة الانسان.»

وقالت «أن اتباع اللاعبين للأنظمة الغذائية من الأمور الاساسية التي تساعدهم على تحسين أدائهم و تحقيق هدفهم لتحقيق أفضل النتائج، لذا علينا إتباع نظام غذائي، يتلاءم مع نوع الرياضة فالتغذية الصحيحة هي المورد الوحيد والأساسي، وللطاقة عند الرياضين، فهي التي تساعد اللاعبين على الحركة، إذ أن جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب لمدة زمنية طويلة مثل كرة القدم، وسباقات السرعة وغيرها من الرياضات التي تتطلب بذل مجهود، وخلال فترة زمنية معينة يكون مطالباً فيها بتقديم عرض جيد و أداء مرتفع وسريع، وإذا اختلت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الاستمرار في بذل المجهود.»

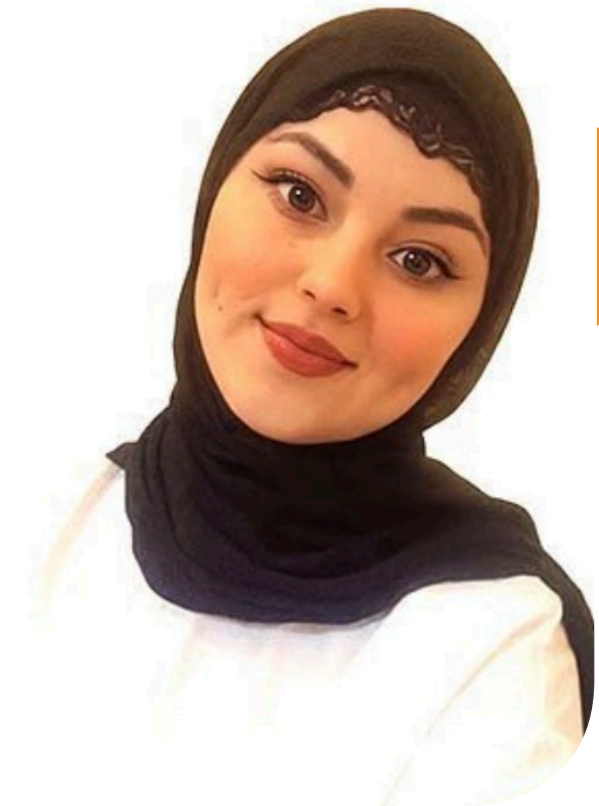
وقالت: «يختلف ذلك حسب الحالة التي يعاني منها الشخص والتغذية العلاجية للعديد من الحالات الصحية مثل مرضى فقر الدم المنجلي (السكر) وتكيس المبايض، وما بعد عمليات السمنة وغيرها الكثير.»

وتابعت «أما التغذية الرياضية تركز على الرياضيين الأصحاء، وتجمع بين علم التغذية وعلم الرياضة، والهدف من التغذية الرياضية هو رفع الأداء الرياضي من كل النواحي والاستشفاء بعد التمارين الرياضية.»

ونوهت أن كل رياضة لها تغذية خاصة وكل لاعب أيضاً له تغذية خاصة، حسب الجهد والطاقة التي يبذلها والهدف المراد تحقيقه.



فرح الفيومي 6 أطعمة لها دور في خسارة الوزن بسهولة وزيادته بسرعة



أكدت أخصائية التغذية فرح الفيومي بأن هناك بعض الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن، كما أن تناولها قد يؤدي إلى فقدان الوزن، إلا إن تناولها بطرق مختلفة ودمجها مع بعض الأغذية قد تسبب زيادة في الوزن بشكل سريع.

وأشارت إلى أن هذه الأطعمة قد تؤدي إلى خسارة الوزن في بعض الأحيان، وقد تؤدي إلى زيادة الوزن في أحياناً أخرى، لذا يجب تناولها بحذر إذ كانت لا ترغب بزيادة وزنك، ومن هذه الأطعمة التي ستساعدك على خسارة وزيادة الوزن في الوقت ذاته هي:

1. الجرانولا

تختلف العناصر الغذائية في الجرانولا اعتماداً على المكونات المستخدمة في صنعها، فعلى الرغم من أن بعضها مصدر جيد للمغذيات الدقيقة والألياف، فقد تحتوي بعض العلامات التجارية على سعرات حرارية أو بروتين أو ألياف أو دهون أو سكر أكثر من غيرها مما يؤدي لزيادة الوزن فهناك علاقة بين الجرانولا والمكونات المستخدمة في صنعها والتأثير على الوزن من حيث الزيادة أو النقصان.

2. الفواكه المجففة

الفواكه المجففة مثل المشمش، التين، التمر، الزبيب وغيرها، غنية بالكثير من أنواع الفيتامينات والمعادن والسكريات الطبيعية. بالإضافة إلى كونها تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. لذلك فهي سناك مثالية لكل من يهدف لزيادة الوزن.

3. الأفوكادو

الأفوكادو من الفواكه الغنية بالسعرات الحرارية والدهون الصحية حيث تحتوي ثمرة الأفوكادو متوسطة الحجم (100 جرام) على 161 سعر حراري و8.6 من الكربوهيدرات و15 جرام من الدهون وبالتالي تُعد من أشهر الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لزيادة الوزن بشكل صحي.

4. المكسرات

للمكسرات العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أنها تصنف ضمن قائمة أطعمة تزيد الوزن بشكل سريع وخصوصاً إذا كانت مقلية، لذا من الممكن تناول المكسرات بين الوجبات أو إضافتها إلى السلطة والوجبات الرئيسية.

5. حليب الشوكولاتة

يعد حليب الشوكولاتة من المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية فهو يساعد على زيادة الوزن بشكل صحي وغير مضر. ولكن يجب تجنب إضافة الكثير من السكر أو استخدام بدائل السكر الطبيعية لكي لا تضر بصحتك.

6. الشوفان

على الرغم من شهرته لفقدان الوزن، إلا أنه الشوفان يمكن أن يساعد في اكتساب الوزن بشكل صحي، حيث يعتمد تأثير الشوفان على الوزن على طريقة إعداده، أنه يمكن إضافة المزيد من السعرات الحرارية إليه بسهولة عن طريق الإضافات الأخرى مثل، زبدة الفول السوداني أو قطع الشوكولاتة. ويمكن زيادة الوزن بواسطة الشوفان عن طريق دمج كميات كبيرة من البروتين، فزيادة نسبة البروتين يمكن أن تساعد في زيادة كتلة العضلات وزيادة الوزن بشكل صحي.

6 أنواع من الخضار تنقذك من الالتهابات المزمنة

يعد التهاب الجسم من المواضيع الطبية المحيرة موضوعاً محيراً، حيث إن الجسم يستخدم الالتهاب عندما يعاني الشخص من إصابة أو مرض إذ إن يبدأ يداوي نفسه، لكن يمكن أن يعاني البعض من التهابات مزمنة. ويصبح الالتهاب مزمنًا عندما يستمر الجسم في إرسال علامات التهابية حتى عندما لا تكون هناك إصابة محددة، وهو ما يمكن أن يحدث بسبب عدد من العوامل، مثل اضطرابات المناعة الذاتية والإجهاد والتدخين. بمرور الوقت، يمكن أن تؤدي الالتهابات المزمنة إلى حالات صحية خطيرة مثل التهاب المفاصل وأمراض القلب والسكري ومرض الزهايمر وحتى أنواع معينة من السرطان.

تضمن الوقاية من الالتهابات المزمنة اتباع نظام غذائي صحي وتجنب نمط الحياة الخاملة. بينما لا يمكننا تجنب الالتهاب بمجرد تناول نوع واحد من الطعام، فإن هناك بعض الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، مثل الخضراوات، التي يمكن دمجها في النظام الغذائي للمساعدة، ومن هذه الأطعمة:

1. الجزر

يحتوي الجزر على مجموعة من العناصر الغذائية سواء كان نيئًا أو مطبوخًا، والتي يمكن أن يساعد بعضها في مكافحة الالتهاب. كما يمكن للجزر أن يقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الجسم، مما قد يؤدي إلى تقوية جهاز المناعة أيضًا.

2. الفلفل

إن الفلفل الحلو هو خضراوات متعدد الاستخدامات يمكن الاستمتاع به مطبوخًا أو يؤكل نيئًا. ويعد الفلفل مفيداً في إدارة الالتهاب لإبطاء الشيخوخة، فالفلفل الحلو غني بفيتامين C وفيتامين A، وهما من مضادات الأكسدة الطبيعية. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء، مما يجعله نباتاً مرطباً. كما أن المستويات العالية من مضادات الأكسدة تجعله مضاداً للالتهابات.

3. بروكلي

يعد البروكلي خياراً نباتياً كثيف المغذيات للغاية، ويساعد في إبطاء معدل الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر ذات الصلة بالالتهابات المزمنة. كما أن براعم البروكلي قادرة على تقليل علامات الالتهاب، مثل بروتينات C التفاعلية.

4. البطاطس

البطاطس غنية بالبوتاسيوم، على وجه التحديد، والذي يساعد في تقليل الالتهاب والأم، وخاصة في المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. وتم ربط المستويات العالية من الألياف الغذائية بتقليل الالتهابات في الجسم أيضاً.

5. الثوم

يحتوي الثوم على فوائد كثيرة للعديد من الجوانب المختلفة للصحة، بما في ذلك المساعدة في تقليل الالتهاب. يتكون الثوم من مركبات تحتوي على الكبريت، والتي توفر فوائد مضادة للالتهابات.

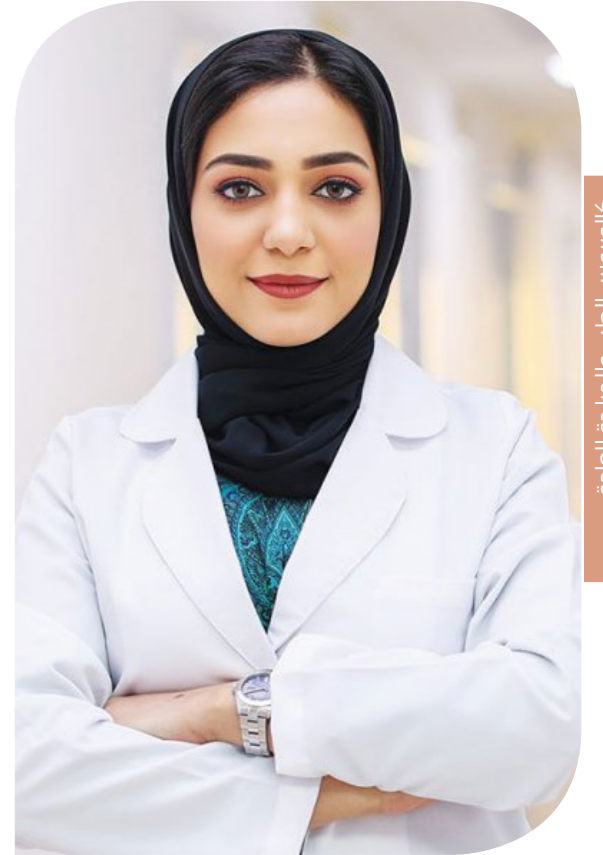
6. البصل

بالإضافة إلى الثوم، يمكن أن يضيف البصل أيضاً نكهة رائعة للوجبات المفضلة، إلى جانب مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة المضادة للالتهابات أيضاً. ويعتبر البصل مصدراً جيداً للبوتاسيوم وكذلك لمضادات الأكسدة، التي تسمى كيرسيتين.





د.آيات أبو حسان «بلازما الفايبرين» أحدث تقنيات علاج الهالات السوداء



كالوريوس الطب والجراحة العامة

أكدت د. آيات أبو حسان أن هناك العديد من التقنيات لعلاج الهالات السوداء، إلا إن أحدث التقنيات الموجودة حالياً هي استخدام بلازما الفايبرين ومضادات الأكسدة.

وأوضحت بأن تختلف بلازما الفايبرين «الصفائح الدموية الغنية بالفايبرين» تختلف عن الصفائح الدموية الغنية بالبلازما بأنها تحتوي على عوامل النمو ومحفزات الكولاجين بالإضافة إلى الخلايا الجذعية بتركيز أكبر ومكثف وبمجرد حقن السائل في الأنسجة يتحول إلى مادة هلامية تساعد في ملء الفراغات في طبقات الجلد وتخفيف التجاعيد بشكل ملحوظ.

المنطقة رقيق للغاية، كما أنه يخلو من الغدد الدهنية وألياف الكولاجين والأنسجة الدهنية تحت الجلد، لذلك فهو يحتاج إلى عناية خاصة، و تعتبر هالات العين ذات اللون المتغير مشكلة يحاولون التخلص منها بطرق مختلفة.

والهالات السوداء هي عبارة عن حدوث تصبغ في الطبقة الجلدية الموجودة تحت العينين، وبالتالي يظهر هذا الجلد بدرجة لون تختلف عن بقية لون بشرة الوجه.

وقالت: «من الممكن أيضاً استخدام إبر النضارة التي تحتوي على مضادات الأكسدة وحمض الهيالورونيك لتحفيز إنتاج الكولاجين وتخفيف الهالات السوداء».

قد تحدث هالات العين، وهي مشكلة جلدية شائعة جداً، بسبب زيادة تصبغ الجلد تحت العين والبنية الرقيقة للجلد تحت العين. يسبب العيب التجميلي الكثير من المتاعب لأنه يعطي الوجه مظهراً قاسياً وغير صحي ومتعب. ومن المعروف أن الجلد في هذه

بالنسبة للكثير من الناس تكون الهالات السوداء مشكلة مؤقتة وغالباً ما تحدث مع التقدم في العمر أو نتيجة قلة النوم. وتعد الهالات السوداء شائعة عند الرجال والنساء، ولكن النساء كثيراً ما يزعجن من ظهورها ويحاولن إخفاءها لا سيما عند الخروج والمناسبات. وأكدت أبو حسان بأنه هناك بعض الطرق للحد من الهالات السوداء والوقاية منها، وذلك باتباع النظام الصحي من شرب الماء والنوم لساعات كافية وتجنب فرك المنطقة حول العين وقياس معدل الفيتامينات والحديد في الجسم كل ست اشهر ضمن الفحوصات الدورية، وذلك لمعرفة أسباب هذه الهالات، مشيرة إلى أنه ينصح أيضاً بتجنب أشعة الشمس المفرطة. وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالهالات مثل الأرق، العمر، إجهاد العين، ردود الفعل التحسسية، الجفاف والتعرض المفرط للشمس.

يعد تبييض الأسنان اليوم هوساً لدى الأغلبية، خصوصاً أن العديد أصبح يسعى خلف الحصول على ابتسامة هوليوود، وعلى الرغم من زيادة الإعلانات بشأن التبييض، وتنوع الطرق الطبية، إلا إن هناك بعض الخطوات المنزلية التي يمكن أن تساعد على تحقيق ذلك.

ويوصى الخبراء الراغبين في الحصول على أسنان بيضاء باستخدام الفرشاة الكهربائية، إذ يعد استخدام فرشاة أسنان كهربائية برأس فرشاة دائري يتأرجح ويدور وينبض هو الطريقة الأكثر فاعلية لإزالة طبقات الجير العنيدة، التي تنتج عن تناول القهوة والشاي.

كما يمكن أن يساعد استخدام زيت جوز الهند كفسول للفم (مضمضة) في تقليل البكتيريا والتخلص من طبقات الجير المتراكمة على الأسنان، وبالتالي يساعد الأسنان على أن تصبح أكثر إشراقاً مرة أخرى.

ويعتبر خيط تنظيف الأسنان وفرشاة ما بين الأسنان أفضل الطرق لمنع تغير اللون وتسوس الأسنان عن طريق التبديل بينهما قبل كل عملية تنظيف بالفرشاة.

كما يستخدم معجون تبييض الأسنان التقليدي جزيئات تنظيف كاشطة يمكنها تفتيح اللون الطبيعي للأسنان أو يمكنها إزالة تغير اللون الناتج عن القهوة والشاي والمواد الأخرى. ويحذر الخبراء من أن قوة التنظيف المتزايدة لأنواع من معجون الأسنان القبيض يمكن أن تؤدي على المدى الطويل إلى إتلاف مينا الأسنان.

لذا، من الضروري استشارة طبيب الأسنان قبل استخدام منتجات التبييض إذا كان هناك أسنان حساسة للألم أو مشاكل باللثة.

٤ طرق لتبييض الأسنان والحصول على ابتسامة جميلة



صحح معلوماتك!



الكرم يمنع مرض الزهايمر

هذا الأمر خاطئ، حيث أن الكرم مضاد للالتهابات ويعمل كمضاد للأكسدة، لكن بينما يزعم الكثير من الناس أنه يمكن أن يشحذ عقلك ويمنع مرض الزهايمر، لا يوجد دليل علمي يدعم ذلك.

العسل بديل طبيعي للسكر وخيار صحي

يجب أن نعي أن العسل ليس منخفض السعرات الحرارية ولا يعتبر بديلاً صحياً للسكر، بل قد يتعدى السعرات الحرارية الخاصة بالسكر، وبالتالي فهو أيضاً يؤدي إلى زيادة الوزن، ومن الناحية الطبية فالعسل ضار مثل السكر ويمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل السكري ومشاكل القلب وأمراض الكبد إذا تم الإفراط في استخدامه.



السكر يزيد نشاط الأطفال

لا يعد السكر جيداً للأطفال، ولكن أوضحت الأبحاث أن المنتجات السكرية لن تجعل الطفل يتصرف بشكل غريب، كإيذاء زملائه، أو جعله غير قادر على التركيز، كما يعتقد كثير من الآباء، فليس هناك رابط بين الأمرين.



يجب شرب لترين من الماء يوميا»

نصيحة جيدة، إلا إنه غير صحيح نحن نحتاج إلى المياه لبقاء الجسم رطباً لكن ليس بالضرورة عن طريق شرب كميات كبيرة من الماء، لأنه موجود في الأطعمة التي نتناولها، وفي المشروبات مثل القهوة والشاي والحليب.

المزيد من الفيتامينات

عندما يتعلّق الأمر بالفيتامينات، فالكثير ليس دائماً أفضل، في الواقع قد يكون المزيد في بعض الأحيان خطراً، لأن الجرعات الكبيرة من بعض الفيتامينات يمكن أن تؤثر في أداء أجهزة جسم الإنسان، على سبيل المثال الإفراط في تناول فيتامين «سي» يمكن أن يتداخل مع قدرة الجسم على امتصاص النحاس.

حبوب منع الحمل تزيد الوزن

لا يوجد دليل محدد على أن حبوب منع الحمل تسبب زيادة الوزن، ومع ذلك، فإن بعض النساء يكتسبن القليل من وزن الماء أثناء تناول الحبوب التي تحتوي على الأستروجين، لأن الهرمونات يمكن أن تسبب احتباس السوائل، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكية.

لن يتغلب الأطفال على حساسية الطعام

يعتمد ذلك على ما لديهم حساسية تجاهه، ولكن يمكن للأطفال في الواقع التغلب على العديد من أنواع الحساسية الغذائية إذا تجنبوا تعاقباً (نظام الإقصاء الغذائي) لمدة عامين أو ثلاثة أعوام، إذ يتغلب حوالي 80% من الأطفال على الحساسية تجاه الحليب، ولكن يتفوق عدد أقل من الأطفال على الحساسية تجاه الفول السوداني أو المكسرات أو المأكولات البحرية.

تناول البيض خطر على صحة القلب

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



تناول المنشطات لزيادة التركيز

تناول المنشطات قد يزيد من نسبة الأدرنالين في الجسم إلا أنه لا يزيد من قوة التركيز الخاص بالإنسان ولا يساهم في زيادة القدرات العقلية، فقد يسبب ضمور في العضلات وضعف في القوة العامة لجسم الإنسان، ويمكن أن تتسبب تناول الإنسان لهذه المنشطات بكثرة إلى الإصابة بسرطان الكبد.



قياس الضغط الدموي يكون على الذراع اليسرى

لا فرق بين قياس الضغط الدموي من الذراع الأيمن أو الأيسر، ولكنه يفضل قياسه من الذراعين معاً مع ضرورة أخذ المعدل.



عمد التقيؤ لإنقاص الوزن

تعتمد التقيؤ لن يسبب خسارة الوزن فقط وإنما لإصابة بسوء التغذية، وتآكل المريء، وتلف الأسنان وتسوسها، ونقص البوتاسيوم، ما يترتب عليه حدوث التشنجات العضلية واضطراب معدل دقات القلب وزيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.



الجزر يقوي النظر

يعتبر الجزر مصدراً غنياً بفيتامين أ وهو بالفعل مفيد جداً للنظر، ولكن لا علاقة بين الجزر وفيتامين أ وتحسين الرؤية أثناء الليل. إنها مجرد إشاعة انتشرت أثناء الحرب العالمية الثانية.