

مستشفى الرسالة الأمريكية
American Mission Hospitalمركز الرفاع الصحي و طب الأسنان
Riffa Medical & Dental Center

www.amh.org.bh

٩ صباحاً – ٩ مساءً
من بداية شهر ابريل120 YEARS OF
TRUSTED CARE
سنة من الرعاية
الموثوقة بما

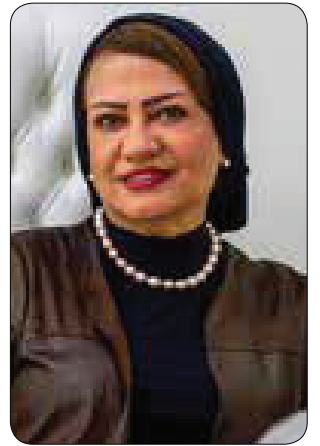
موضوعات طبية

استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير الطبي وطب الأسنان

د. أمل السمك

تركيبات السن بعد علاج العصب تضمن الجمال والحماية

أكدت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير لطب الأسنان د. أمل السمك أن التركيبات أو ما يطلق عليه تلييس السن بعد علاج العصب يوفر حماية إلى الحشوة التي وضعها طبيب الأسنان بعد علاج العصب، كما أنها تمنح السن الشكل الجمالي المقبول، محذرة من إهمال وضع التركيبات، إذ قد يترتب عليه فقدان السن.



البكتيريا إلى داخل السن، وفي بعض الحالات يكون الكسر تحت مستوى اللثة، موضحة أن في هذه الحالة من الصعب إصلاح السن وترميمه مرة أخرى وقد ينتج عن ذلك فقدان السن بالكامل.

وقالت: بعد علاج العصب يجب اتباع التعليمات التي يحددها طبيب الأسنان، والتي تتمثل في المواظبة على تناول الأدوية التي يصفها الطبيب، تناول الأطعمة الطرية مع الابتعاد عن الأطعمة الصلبة، إضافة إلى ضرورة تنظيف الأسنان بشكل جيد باستخدام الفرشاة والمعجون.

وأضافت د. أمل السمك: في حال استمرار الألم أكثر من أسبوع من انتهاء العلاج يجب مراجعة الطبيب، مع ضرورة الالتزام بمواعيد المراجعة؛ للتأكد من عدم وجود مشكلة بعد علاج العصب، والتأكد من شفاء الخراج إن وجد.

تستخدم للأسنان الأمامية ولا ينصح باستخدامها للأسنان الخلفية؛ لعدم تحملها قوة الأسنان أثناء المضغ والحركة.

وأضافت أن أنواع التركيبات التي تتناسب مع حالة المريض يحددها غالبًا طبيب الأسنان، فكل حالة تختلف عن الأخرى، لذا يجب التشاور مع الطبيب للبحث عن التركيبات المناسبة التي يمكن وضعها بعد الانتهاء من جلسة علاج العصب.

وحذرت د. أمل من إهمال وضع التركيبات أو ما يطلق عليه بالتلييس بعد علاج العصب، إذ إنه في حال عدم التركيب من الممكن أن يتعرض السن للمعالج إلى الكسر أو قد يتعرض إلى كسر في الحشوة التي وضعها طبيب الأسنان بعد عملية علاج العصب، مؤكدة أن ذلك يترتب عليه العديد من المضاعفات التي تتمثل في تسرب

استخدامها بعد الانتهاء من نجاح علاج العصب، ذكرت د. أمل أنه هناك أنواعا عدة من التركيبات حسب المادة المستخدمة، فهناك التاج المعدني وهو الطريقة القديمة، ويوجد أيضًا التاج المعدني بطبقة من البورسلين، إذ يتم جمع مزايا البورسلين الجمالية وقوة المعدن في التحمل.

ولفتت إلى أنه حديثًا يتم استخدام التيجان أو التركيبات المصنعة من مادة الزركون التي تشبه الأسنان تماما وتعتبر أكثر مادة مرغوب بها؛ لما لها من مواصفات عالية الجودة من ناحية الجمال والقوة وتحمل ضغط الأسنان، موضحة أنها أيضًا تتفاعل بشكل صحي مع انسجة اللثة، فلا تسبب التهابات ولا رائحة كريهة. ومن التركيبات المتوافرة أيضًا تيجان الايماكس، إذ قالت استشارية طب الفم والأسنان د. أمل السمك إن تيجان الايماكس مادة جمالية ولكنها

وأضافت: تركيب التاج أو ما يطلق عليه بالتلييس يوفر حماية إلى الحشوة التي وضعها طبيب الأسنان بعد علاج العصب، فالتركيبات تمنع تسرب البكتيريا إلى داخل القنوات مرة أخرى وبالتالي تساعد في منع فشل العلاج، وأيضا من فوائد التاج أنه يمنح السن الشكل الجمالي المقبول.

وعن أنواع التركيبات التي يمكن

وقالت د. أمل السمك: أثناء علاج العصب يتم حفر السن وإزالة كمية كبيرة من مادة طبقات السن؛ بهدف الوصول إلى قنوات العصب، ما يجعل السن ضعيفا ومعرضا للكسر عند أي ضغط قد يتعرض له أثناء تناول الطعام أو في حال القيام بحركة غير عادية، ما قد يتسبب بكسر السن وفقدانه بشكل كامل.



موضوعات طبية

رئيس الأطباء واختصاصي الجراحة العامة بمستشفى الرسالة الأمريكية

د. ديباك ابراهام

قريبا.. استخدام الروبوت لتحسين نتائج جراحة الغدة الدرقية

أكد رئيس الأطباء اختصاصي الجراحة العامة بمستشفى الرسالة الأمريكية د. ديباك ابراهام أنه قريبًا ستتوافر الجراحة الروبوتية في مستشفى الملك حمد - الإرسالية الأمريكية، والتي من خلالها يمكن إجراء جراحة الغدة الدرقية باستخدام الروبوت، ما سيحسن نتائج جراحة الغدة الدرقية.

وأشار إلى أن المستشفى يقدم هذه الجراحة بالتعاون مع طاقم مؤهل من قبل الجراحين العامين وجراحي الأنف والأذن والحنجرة؛ لتقليل المضاعفات المرتبطة بجراحة الغدة الدرقية. جاء ذلك خلال لقاء مع د. ديباك ابراهام، تحدث فيه عن أهمية الفحص على الغدة الدرقية قبل حدوث أي مضاعفات قد تؤدي إلى الحاجة لإجراء جراحة لإزالتها، مشيرًا إلى أن نسبة نجاح العملية تقارب 100 % خصوصًا إذا تم تجنب المضاعفات أثناء العملية. وفيما يلي نص اللقاء:



متى يتم اللجوء إلى جراحة الغدة الدرقية؟

يتم إجراء جراحة الغدة الدرقية عند وجود أورام في الغدة (حميدة وخبيثة على حد سواء)، أو ضغط في مجرى الهواء أو أنبوب الطعام، أو تغير الصوت بسبب التضخم. ويتم إجراء

الجراحة أيضًا عندما تمتد الغدة إلى الصدر أو عندما يكون هناك نشاط

متزايد للغدة، ما يؤدي إلى زيادة مستوى هرمونات الغدة الدرقية في الجسم. ونظرًا لموقع الغدة في الرقبة، فإنها غالبًا ما تكون مرئية تمامًا وبالتالي يختار المريض إزالتها.

ما أنواع العمليات الجراحية للغدة الدرقية؟

هناك أنواع من جراحة الغدة الدرقية تتمثل في استئصال الغدة الدرقية، إذ يتم إزالة فص واحد من الغدة، أو استئصال الغدة الدرقية الكلي بحيث يتم إزالة كلا الفصين. وفي حالة الأورام الخبيثة قد يكون هناك حاجة لإزالة العقد الليمفاوية في الرقبة أيضًا إذا كانت متضخمة.

ما مخاطر ومضاعفات جراحة الغدة الدرقية؟

تتمثل المخاطر المحددة التي تنطوي عليها جراحة الغدة الدرقية في تغير الصوت بسبب قرب العصب الذي يغذي الحنجرة، وانخفاض مستويات الكالسيوم في الجسم بسبب تلف الغدة جارة الدرقية، التي تقع أيضًا على مقربة من الغدة الدرقية. هناك عصب آخر مسؤول عن تشكيل نغمت عالية أثناء الغناء أو التحدث باستمرار لمدة ساعة أو نحو ذلك. وقد يحتاج أيضًا إلى عناية فائقة لمنع الضرر. لذا من المهم أن يكون جراح الغدة الدرقية على دراية بالخطوات التي يجب اتخاذها لتقليل هذه المخاطر.

ويتم إجراء جراحة الغدة الدرقية من قبل الجراحين العامين وجراحي الأنف والأذن والحنجرة، وهي متوافرة في البحرين. ومع ذلك، وبوجود جراح كبير للغدة الدرقية، يمكن تقليل المضاعفات

المرتبطة بجراحة الغدة الدرقية.

ما نسبة نجاح العملية؟

نسبة النجاح قريبة من 100 %، خصوصًا إذا تم تجنب المضاعفات. وفي حال كشف تقرير الخزعة النهائي عن وجود سرطان، فإن معدل الشفاء يقترب من 100 % بعد إعطاء العلاج المناسب باليود المشع.

ماذا يحتاج المريض بعد الجراحة؟

سيحتاج المريض إلى تناول أقراص هرمون الغدة الدرقية كبديل بعد إزالة الغدة. وهذا قرص متوافر بسهولة مع الحد الأدنى من الآثار الجانبية، ويجب تناولها على معدة فارغة عند الاستيقاظ من النوم.

وفي حالة تشخيص السرطان، قد تكون هناك حاجة للعلاج باليود المشع الذي له أيضًا آثار جانبية قليلة مقارنة بالعلاج الكيماوي أو العلاج الإشعاعي.





من أكبر الخرافات التي يصدقها الإنسان وليس لها أي أساس من الصحة أن شرب الماء أثناء الطعام يسبب الكرش، وفي الحقيقة أن الجهاز الهضمي يفرز نسبة من المياه أثناء تناول الطعام، لتسهيل عملية الهضم، وبالتالي شرب المياه أثناء الطعام يسهل من عملية الهضم بشكل أسرع، إضافة إلى أهمية شرب المياه أثناء الوجبات للناس الذين يهدفون إلى إنقاص وزنهم؛ لأنه يشعر الإنسان بالامتلاء ويقلل من كمية الطعام، وبالتالي يقلل من السعرات الحرارية.

دقيقة لصحتنا

هل كنت تعلم بأن التبوله من أفضل الأطعمة للوقاية من الانفلونزا، إذ إن تركيبها المتنوعة عالية بفيتامين c ومضادات الأكسدة، ولعل أهم شيء يميز سلطة التبوله هو أن موادها نافعة للغاية كونها تؤكل نيئة كاملة مكملة، من دون أن تتعرض إلى العوامل المدمرة، كالحرارة والسلق والشوي والتحميص وغيرها من العوامل التي تستنزف قسما كبيرا من العناصر النافعة.



اختصاصية التغذية

فرح الفيومي

6 فيتامينات تساعد على اكتساب الوزن



أكدت اختصاصية التغذية فرح الفيومي أن هناك بعض الأدوية أو المكملات التي تساعد على زيادة الوزن، مشيرة إلى أن المصابين بالنحافة قد تساعدهم هذه الفيتامينات على الوصول إلى الوزن المطلوب، مؤكدة أن ذلك لا يتحقق وحده، إذ لابد أيضا من اتباع نمط غذائي محدد مع ممارسة النشاط البدني وتناول الفيتامينات، فلا يمكن تناول فيتامين محدد لاكتساب الوزن، ولكن قد تساعد بعض الفيتامينات في زيادة الشهية أو تحفيز الخلايا لزيادة الوزن.

ولفتت إلى أن من أهم هذه المكملات هو زيت السمك، فهو من المكملات التي تساعد على زيادة الوزن، مشيرة إلى أنه عادة ما يتم الحصول على زيت السمك من الأسماك الدهنية، والتي تعتبر دهونا جيدة بسبب محتواها من الأحماض الدهنية (أوميغا 3). وأشارت إلى أن الأحماض الأمينية الأساسية هي مركبات عضوية وتمثل المكون الرئيس للبروتينات، وتعمل على تجديد العضلات واستعادتها، ويجب أخذ هذا المكمل في الاعتبار إذا كان الشخص يرغب في زيادة الوزن بسرعة. وأوضحت أن الدراسات تشير إلى أن فيتامين أ قد يساعد على زيادة الوزن، ويتوافر فيتامين أ بشكل شائع في الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والكبد، كما يوجد فيتامين أ أو بيتا كاروتين في المصادر النباتية مثل السبانخ والجزر والطماطم والبروكلي والقرع. وعن مكملات فيتامين ب أكدت أنها ضرورية لتحفيز الجوع واستهلاك الطعام، ما يؤدي إلى زيادة الوزن، وهي تساعد في التمثيل الغذائي بما في ذلك توليد الطاقة واستخدام المغذيات. وإضافة إلى ذلك، قد يساعد فيتامين د على زيادة الوزن، ويحسن امتصاص كتلة العظام، مؤكدة أن العديد من الدراسات أكدت أن فيتامين د يلعب دورًا مهمًا في التحكم في الوزن والصحة العامة، كما أن هذا الفيتامين

تغذية

لتحسين الذاكرة ومكافحة الشيخوخة تناولوا هذه الفاكهة يوميا



تناول التوت البري الأزرق الذي يحتوي على مادة الفلافونويد المفيدة يمكن أن يساعد في تقليل ضعف قوة العضلات والتعب لدى كبار السن. وتشير معظم الدراسات إلى أن تناول 150 غراما من التوت الأزرق يوميا ضروري لتحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أو متلازمة التمثيل الغذائي أو السمنة.

خلال الحفاظ على الوظيفة الإدراكية وصحة الدماغ، ومحاربة تلف الحمض النووي وأمراض القلب لدى كبار السن، وحتى إطالة العمر في الدراسات المخبرية. وأشارت إلى أن التوت الأزرق هو أحد الأغذية التي يتناولها المليارديرات في سعيهم للصحة والشباب. وتظهر النتائج الجديدة المنشورة في المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن

كشفت دراسة حديثة عن أن تناول حفنة من التوت البري يوميا لمدة 3 أشهر يعمل على تحسين الذاكرة ووظائف المخ، وخفض ضغط الدم. من جانبها، قالت عالمة الرائدة في مجال مكافحة الشيخوخة والأستاذ الفخري للكيمياء الحيوية والفيزياء الحيوية بجامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو، سينثيا كينيون: إن التوت الأزرق هو المفتاح لدرء أضرار الشيخوخة من



وجود أنواع مختلفة من الشيشة ساهم في ارتفاع نسبة المدخنين

مستشفى الهلال يرفع شعار "التدخين يهدد حياتنا" لمكافحة التبغ



والقيام بالإجراءات المناسبة للتغلب عليها. وقالت إن آخر الإحصاءات الواردة في آخر مسح صحي وطني لمملكة البحرين للعام 2022 أشارت إلى أن نسبة انتشار تدخين السجائر بين البحرينيين بلغت 8.3 % من عينة المسح، التي شملت 364 شخصا، بينما بلغت نسبة مدخني الشيشة 66.2 % من نفس العينة، وهذه النسبة زادت بشكل ملحوظ بعد توافر الأنواع والأشكال المختلفة من الشيشة والسجارة الإلكترونية. وأكدت أنه بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية فإن وباء التبغ العالمي يودي بحياة ما يقرب من 6 ملايين شخص سنوياً، وأكثر من 600 ألف شخص منهم يموتون بسبب التدخين السلبي، محذرة من أنه في حال لم يتم اتخاذ التدابير اللازمة فسيقضي هذا الوباء على أرواح أكثر من 8 ملايين شخص سنوياً حتى العام 2030.

ولفتت إلى مركز النخيل الطبي يقدم مقدم رعاية صحية ذات جودة عالية في مملكة البحرين - سار، حيث يؤمن المركز بالشراكة المجتمعية، ويدرك أهمية تعزيز أنماط الحياة الصحية من خلال تشجيع الأفراد على اتخاذ خيارات أكثر صحة. كما يلتزم المركز بمساعدة الأفراد على الإقلاع عن التدخين وتحسين صحتهم العامة عبر تقديم مجموعة من الموارد والدعم، بما يشمل الاستشارة والأدوية، وغيرها من الخدمات الداعمة في جميع المجالات.



سلمان أن دول العالم ومن ضمنها مملكة البحرين تحتفل في كل عام باليوم العالمي لمكافحة التبغ، الذي يصادف 31 مايو؛ من أجل إقناع المدخنين ومستهلكي التبغ بالإقلاع عنه، وتشجيع الحكومات والمجتمعات والمجموعات والأفراد على إدراك حجم المشكلة

الاهتمام والموارد من صناعة التبغ إلى زراعة الغذاء، وذلك ينعكس على الصحة العامة من خلال المساهمة في تقليل نسبة التدخين، وبالتالي الحد من الأمراض المرتبطة به. من جهتها، ذكرت استشارية طب العائلة والسكر والمدير الطبي لمركز النخيل الطبي د. رابحة

بوزارة الداخلية نجود الشيباني: بفضل توجيهات معالي وزير الداخلية، تسعى إدارة الشؤون الصحية والاجتماعية لتوظيف أحدث الأساليب الطبية للمساعدة للإقلاع عن التبغ بجميع أشكاله وصوره، من خلال لجنة تعزيز الصحة وعيادة مكافحة التبغ، التي تسعى على الدوام لتقديم الدعم والمساندة لأولئك الذين يسعون للإقلاع عن التدخين والحد من استهلاك التبغ، إذ تقدم البرامج التثقيفية والتوعية بشأن الآثار الضارة للتدخين، كما تشمل العلاج والإرشاد والمتابعة المستمرة.

وأضافت أن شعار هذا العام الذي جاء هذا العام بعنوان "لنزرع الغذاء لا التبغ" يحمل رسالة مهمة في مكافحة التبغ وتعزيز التنمية المستدامة عبر تحويل

نظم مستشفى الهلال والمراكز الطبية بالتعاون مع وزارة الداخلية وبمشاركة مركز النخيل الطبي وعدد من الجهات فعالية "التدخين يهدد حياتنا"، التي أقيمت أمس السبت الموافق 3 يونيو 2023 في مجمع سار التجاري؛ بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين، الذي يحتفل فيه العالم في 31 من مايو سنوياً. ويهدف الاحتفال بهذا اليوم لإقناع المدخنين ومستهلكي التبغ بالإقلاع عنه، وتشجيع الحكومات والمجتمعات والمجموعات والأفراد على إدراك حجم المشكلة والقيام بالإجراءات المناسبة للتغلب عليها.

وفي هذا الصدد، أكد مسؤول العلاقات العامة والاستراتيجية بمستشفى الهلال عيسى جاسم أن المستشفى يحرص على إقامة الفعاليات التي تعزز مفهوم الشراكة المجتمعية، مشيراً إلى أن الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التدخين واجب مجتمعي؛ لتثقيف المجتمع بأهمية مكافحة التبغ وضرورة الإقلاع عن التدخين.

ولفت إلى أن المستشفى يسعى دائماً إلى تعزيز نشر الثقافة التوعوية بين المجتمع؛ للحد من الأمراض. من جهتها، قالت رئيس فريق لجنة تعزيز الصحة

تقرير: فاطمة عبدالله

تصوير: محمود السبكي



مستشفى الإرسالية الأمريكية American Mission Hospital

سنوات من الرعاية
الموثوقة بها

120

YEARS OF
TRUSTED CARE

موضوعات طبية

اختصاصي تقويم الأسنان في مستشفى الهلال

د. راجيش راداكريشنان

تقويم الأسنان ليس تجميليا.. و4 حالات تستدعي وضعه

قال اختصاصي تقويم الأسنان في مستشفى الهلال د. راجيش راداكريشنان إن تقويم الأسنان ليس إجراء تجميليا كما يعتقد بعض المرضى، فهو يوضع لحالات معينة لعلاج مشكلات معينة يشكو منها المريض وقد تؤثر هذه المشكلات على ثقته بنفسه، أو حتى مضغ الطعام، كما أنها قد تؤثر على النطق أيضا.



هذا يجعل المرحلة الثانية أقصر من الدورة التقليدية لتقويم الأسنان. وعن آخر التطورات في مجال تقويم الأسنان قال: آخر التطورات هو علاج تقويم الأسنان غير المرئي، وهو نوع من تقويم الأسنان الذي لا يشمل وضع الأقواس. ويتألف من استخدام الجبائر الشفافة أو المصفقات، التي يغيرها المريض من وقت لآخر لتغير موضع أسنانه تدريجيا. وأضاف: تمارس المصفقات ضغطا لطيفا على الأسنان، وتحركها بدقة شديدة إلى المكان المطلوب. إنها توفر ميزة أنه يمكن إزالتها لتناول الطعام أو تنظيف الأسنان بالفرشاة، ولمزيد من الفعالية ينصح باستخدامها على الأقل 22 ساعة في اليوم.

أنواع العلاجات الأخرى مثل الحشو، الخلع وعلاج اللثة وما إلى ذلك، وخلال هذه المرحلة سيقوم اختصاصي تقويم الأسنان بإجراء تحليل مخاطر تسوس الأسنان وإرشادك إلى العلاجات الوقائية اللازمة. وعن العمر المناسب لوضع تقويم الأسنان، أكد أنه يمكن وضع التقويم عند بلوغ الطفل الثانية عشرة عامًا، عندما يكون الطفل قد فقد جميع أسنانه الأولية اللبنية ونمت لديه غالبية الأسنان الدائمة، مؤكداً أن أطباء الأسنان يوصون باستخدام تقويم الأسنان باستخدام أجهزة معينة لطب الأسنان غير التقويم في سن مبكرة، حيث يكون ما يزال لدى الطفل بعض الأسنان اللبنية، وعند اكتمال نمو الأسنان الدائمة تبدأ المرحلة الثانية من العلاج بتركيب تقويم الأسنان،

توفير الإغلاق الصحيح في الفم. وقد تسبب التشوهات في الأسنان اضطرابات في النطق وعدم القدرة على نطق الأصوات بشكل صحيح، لذا فإن الحل يكون بالتقويم. وأكد أنه مع علاج تقويم الأسنان، الذي يمكن إجراؤه في أي عمر، يتم تصحيح المشكلات الوظيفية والجمالية وتحسين نوعية حياة الشخص. وقال: تستند مدة العلاج إلى العديد من العوامل. ومع ذلك، فإن أهم عامل يؤثر على مدة علاج تقويم الأسنان هو شدة مشكلة تقويم الأسنان. ويتراوح متوسط مدة العلاج بين 12 و18 شهراً، لكن يمكن أن تختلف مدة العلاج من 6 إلى 30 شهراً اعتماداً على شدة المشكلة. وأضاف: قبل البدء بتطبيق التقويم يجب الانتهاء من جميع

وأضاف أن الحالات التي تستدعي تركيب تقويم الأسنان هي وجود مشكلة في الفك، وجود مشكلة في مكان الأسنان، عدم ترتيب الأسنان بشكل متساو حيث تكون الأسنان مختلفة، والتزاحم بين الأسنان من خلال وجود أكثر من سنة في مكان واحد. وتابع: من أكثر الحالات شيوعاً والتي تستدعي وضع التقويم هي تراكب الأسنان، تقدم الفك العلوي، تقدم الفك السفلي، والعضة المفتوحة والمعكوسة. ولفت إلى وجود مشكلات في الأسنان قد تؤدي لصعوبة تنظيف الأسنان غير المنتظمة، ما يعني ارتفاع نسبة حدوث التسوس وأمراض اللثة. إضافة إلى ذلك من الممكن حدوث اضطرابات في مفاصل وعضلات الفك في حال عدم

موضوعات طبية

استشاري أول أمراض وجراحة الأنف والأذن والحنجرة والرأس والعنق -
جراحة تجميل الوجه والأنف في مستشفى الإرسالية الأمريكية

د. حبيب ميرزا

انسداد الأنف يعطل وظائف عمله ويسبب مضاعفات في التنفس



أكد استشاري أول أمراض وجراحة الأنف والأذن والحنجرة والرأس والعنق - جراحة تجميل الوجه والأنف في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. حبيب ميرزا أن الأنف المسدود ظاهرة يشكو منها العديد من الناس، وهي بالفعل مزعجة، إذ إن الأنف هو طريق الهواء والأكسجين للجسم، وانسداده قد يسبب شكاوى ومضاعفات كثيرة على التنفس وعلى وظائف عمل الأنف.

الهواء من الفم مباشرة إلى الصدر من دون تنقية وترطيب. وحذر د. حبيب من وضع قطرات الأنف، مبيّناً أن كثرة استعمالها ضار جداً؛ لأن جوهر تركيبها يتميز بوجود مادة مقبضة للأوعية الدموية، ما يؤدي كرد فعل لانسداد الأنف مرة ثانية على درجة أكبر مما كان، فضلاً عن أن كثرة استعمال النقط قد تتحول إلى عادة مثل شرب القهوة والشاي بحيث يحملها المريض في جيبه أينما ذهب. وهذه النقط يجب ألا تستعمل إلا في حالة الزكام الحاد ولمدة لا تتجاوز 5 أيام. وأكد أن هناك مضاعفات لقطرات الأنف، فهي قد تسبب صداعاً جبهياً شديداً، انسداد الأنف التام، ضعف حاسة الشم، حدوث ضمور بالأنف مع رائحة كريهة وضعف مقاومة الأنف وزكام والتهابات متكررة، مشدداً على ضرورة مراجعة الطبيب المختص لمنع المضاعفات وأخذ العلاج المناسب.

طريق الفم، إضافة إلى التهابات الأذن الوسطى المتكررة، التي تحدث بسبب اعوجاج الحاجز الأنفي أو وجود اللحميات في الأنف، ما يسبب انسداداً في القناة الواصلة من الأنف إلى الأذن وبالتالي التهاب الأذن الوسطى. وأشار د. حبيب إلى أن من أبرز المضاعفات التي يعاني منها الإنسان بسبب انسداد الأنف هي التعب والنعاس وقلة التركيز، فانسداد الأنف يسبب قلة الأكسجين بشكل مستمر، ما يؤدي لعمل إضافي من القلب لضخ كمية أكبر من الأكسجين للجسم، وهو ما يسبب تعباً وإرهاقاً مستمراً، كذلك فإن نقص الأكسجين يسبب النعاس وقلة التركيز. وقال: يسبب انسداد الأنف أيضًا ضعف أو فقدان حاسة الشم، إضافة إلى تشوه ترتيب الأسنان وهيئة الفك، بسبب فتح الفم المستمر للتنفس عن طريق الفم خصوصاً عند الأطفال، إلى جانب الإصابة بالالتهابات الصدرية المتكررة وبحة بالصوت بسبب استنشاق

إلى الخلف إلى الحلق والالتهابات الصدرية متكررة. ومن أهم أسبابها الحساسية المزمنة أو الالتهابات المزمنة. وهذه الحالة تختلف عن الزوائد الأنفية وكذلك تختلف عن لحمية الأطفال التي هي عبارة كتلة غدية مفردة تكون خلف الأنف فوق اللوزتين، إضافة إلى أن وجود أورام وكتل في داخل الأنف يسبب انسداداً، وهي من الحالات النادرة. وتابع: من أهم مضاعفات انسداد الأنف إصابة الإنسان بالصداع المزمن خصوصاً بمنطقة الجبهة وحول العين، والتهاب البلعوم المزمن، إذ بسبب انسداد الأنف يتم التنفس عن طريق الفم خصوصاً بالليل، ما ينجم عنه دخول الهواء إلى الفم من دون تصفية وترطيب بواسطة الأنف، ما يسبب التهابات مزمنة في الحلق والحنجرة والصدر ورائحة غير مستحبة من الفم. ومن أبرز المضاعفات المصاحبة هي الشخير المزمن بسبب انسداد الأنف والتنفس عن

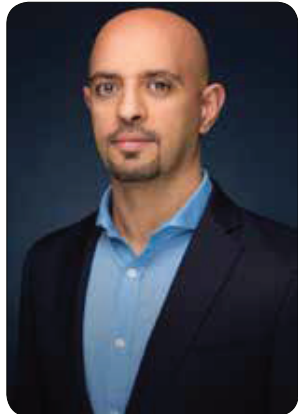
وانسداده مزمناً في الأنف، وقد يسبب التهاباً مزمناً في الجيوب الأنفية، وأحياناً التهابات متكررة في الأذن الوسطى والحلق، ويتم تعديل الحاجز الأنفي بعملية من داخل الأنف تحت التخدير العام. وأكد أن تضخم القرنيات أو الزوائد الأنفية من أسباب انسداد الأنف، إذ إن القرنيات الأنفية موجودة داخل الأنف في الطرفين، وعندما تكون متضخمة تكون بحجم حبة الببح الكبيرة، وتسبب انسداداً مزمناً في الطرفين الأيمن والأيسر، وقد تسبب صداعاً مزمناً، مشيراً إلى أن انسداد الأنف يكون أحياناً بسبب اللحميات الأنفية، الذي يطلق عليه الناس خطأً لحمية. وبين أن لحمية الأنف هي زوائد بيضاوية أو كروية في لون وشكل حبات العنب الأبيض، وتكون هناك مادة معلقة كالقناديل داخل الأنف، وهي تسبب انسداد الأنف وصداعاً، وضعف أو فقدان حاسة الشم. وأضاف أن الإفرازات المستمرة من الأنف

وبين أن الأنف هو طريق الهواء والأكسجين للجسم، وهو جهاز تكيف كامل، فهو يربط الهواء الداخل إلى الرئتين ويسخنه إذا كان بارداً. وكذلك ينقي الهواء، أي يمنع ذرات الرمل والتراب من الدخول للحلق ويلتقط الميكروبات، في حين أن انسدادها يعطل وظائف عمل الأنف. وأضاف: هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء انسداد الأنف، ومن أهمها اعوجاج الحاجز الأنفي، إذ يتشكل الأنف من تجويف أيمن وأيسر، ويقع الحاجز الأنفي في المنتصف بين التجويفين ويفصل بينهما. واعوجاج الحاجز الأنفي يعني أن يكون الحاجز الفاصل بين التجويفين مائلاً نحو الأيمن أو الأيسر، وهذا يسبب انسداداً مزمناً في الطرف المائل نحوه، ونتيجة لذلك يحصل في الطرف الآخر ضخامة في القرنيات الأنفية فيحدث انسداد في الطرفين معاً. وتابع: اعوجاج الحاجز الأنفي يسبب صداعاً

استشاري طب العائلة

د. أحمد عبد الملك

لماذا يصاب الرجال بالجلطات أكثر من النساء؟



أكد استشاري طب العائلة د. أحمد عبد الملك أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بالجلطات مقارنة بالنساء اللواتي أعمارهن أقل من 50 عاماً، مشيراً إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء هذا السر.

وقال إن من أهم الأسباب وراء قلة أعداد الإصابات بين النساء اللواتي يبلغ عمرهن أقل من 50 عاماً بالجلطات هو وجود حماية طبيعية لدى المرأة قبل هذا العمر.

وأضاف: السبب الرئيس الذي يساعد عن منع الجلطات لدى المرأة هو هرمون الأنوثة، فهذا الهرمون يحمي المرأة من الجلطات وأمراض القلب، كما أن هذا الهرمون يرفع نسبة الكوليسترول النافع ويكون سبباً في انخفاض هرمون الكوليسترول.

وتابع: عند توقف الدورة الشهرية عند المرأة فهي تكون عرضة للإصابة بالجلطات وتكون النسبة في هذه الحالة متساوية مع الرجل بسبب انقطاع الدورة.

وذكر د. أحمد عبد الملك أنه يكون معدل الإصابة بالجلطات عند المرأة بعد انقطاع الطمث أعلى بثلاث مرات

لحدوث الجلطة من قريبتها التي لم ينقطع عنها بنفس العمر. ولفت إلى أن من أهم الأسباب التي تجعل المرأة أقل عرضة للإصابة بالجلطات هي عدم التدخين، واهتمامها بإجراء الفحوصات الدورية التي تجعلها تتجنب العديد من الأمراض قبل تفاقمها.

وأشار إلى أن النظريات تشير إلى أن تأثير كروموسوم (Y) هو السبب وراء ارتفاع نسبة إصابة المرأة بعد انقطاع الطمث بالجلطات.

وذكر أن السبب الذي يجعل الرجال عرضة للإصابة بالجلطات هو انتشار التدخين بينهم بشكل كبير، إضافة إلى عدم الاهتمام بالصحة وإجراء الفحوصات الطبية، قائلًا: على الرجال إجراء الفحوصات الطبية بشكل مستمر ودوري، خصوصًا المدخنين منهم؛ لكونهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية.

لحدوث الجلطة من قريبتها التي لم ينقطع عنها بنفس العمر.

ولفت إلى أن من أهم الأسباب التي تجعل المرأة أقل عرضة للإصابة بالجلطات هي عدم التدخين، واهتمامها بإجراء الفحوصات الدورية التي تجعلها تتجنب العديد من الأمراض قبل تفاقمها.

وأشار إلى أن النظريات تشير إلى أن تأثير كروموسوم (Y) هو السبب وراء ارتفاع نسبة إصابة المرأة بعد انقطاع الطمث بالجلطات.

وذكر أن السبب الذي يجعل الرجال عرضة للإصابة بالجلطات هو انتشار التدخين بينهم بشكل كبير، إضافة إلى عدم الاهتمام بالصحة وإجراء الفحوصات الطبية، قائلًا: على الرجال إجراء الفحوصات الطبية بشكل مستمر ودوري، خصوصًا المدخنين منهم؛ لكونهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية.



صح معلوماتك

يلجأ العديد من الأشخاص الذين يرغبون في خسارة الوزن إلى استخدام المحليات الصناعية بدلاً من السكر؛ كونها تحتوي على سرعات حرارية أقل، إلا أن بعض البحوث والدراسات تشير إلى ارتباط الاستخدام الطويل للمحليات الصناعية مع ارتفاع مؤشرات كتلة الجسم، وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

دقيقة لصحتنا

مضغ حبة قرنفل وجعلها في الفم طويلاً يساعد على تنظيف البطن والمعدة وتقوية الذاكرة والمفاصل، كما أنه مفيد للكبد والكليتين والطحال، ويساعد على تقوية النظر وجعل الفم ذا رائحة قوية.



صحة نفسية

6 عادات يومية ستغير حياتك



هناك عادات نقوم بها في حياتنا اليومية نعتقد أنها بسيطة، بيد أن لها آثاراً مدمرة على صحتنا وربما لم يخطر ببال أحد أن تكون تلك الأمور البسيطة مؤثرة على صحتنا لهذه الدرجة. إلا أن هناك بعض العادات تساعد الإنسان على تغيير حياته، ومنها يتعلم الحكمة ويكون أكثر ذكاء. ومن أهم العادات التي تغير حياة الإنسان وتغير يومه وتجعله أكثر إيجابياً، هي العادات الست التي ينصح بممارستها يومياً ليكون الإنسان إيجابياً وقادراً على التعامل مع التحديات التي تواجه حياته، ومن أبرز هذه العادات:

1. المواظبة على القراءة

لا يمكن إنكار قوة الكلمة المكتوبة، سواء من الروايات أو الصحف أو المجلات العلمية أو المدونات. ينصح الخبراء من يرغب في توسيع نطاق معرفته بأن يحرص على جعل القراءة عادة يومية. كما ينبغي اختيار الموضوعات التي تعرض أفكاراً ووجهات نظر جديدة.

2. التعلم مدى الحياة

في حين أن من الصحيح أن العقول الشابة هي الأكثر تقبلاً للمعلومات الجديدة، إلا أن هذا لا يعني أنه مع التقدم في العمر يمكن التخلي عن فكرة تعلم أشياء جديدة وتوسيع الآفاق العقلية.

3. تعلم لغة جديدة

إن تعلم لغة جديدة لا يقتصر على مجرد اكتساب مهارة جديدة، وإنما يساعد على تحسين الوظيفة المعرفية والذاكرة، بل ويؤخر الخرف مع التقدم في السن.

4. تحدي النفس فكرياً

يوجد العديد من الخيارات المتاحة لتحدي النفس فكرياً مثل لعب الشطرنج أو حل الألغاز المتقاطعة والسودوكو والمسابقات الذهنية، وممارسة الألعاب الاستراتيجية، على سبيل المثال لا الحصر، وجميعها يمكن أن تحفز العقل وبالتالي تزيد من مستويات الذكاء.

5. الفضول لزيادة المعرفة

يعد الفضول وطرح الأسئلة من الأسباب التي تجعل الأطفال قادرين على تعلم الكثير. يغذي الفضول التعطش للمعرفة، فإذا لم يخش الشخص من طرح الأسئلة لملاء الفجوات في معرفته وتعزيز تفكيره النقدي فإنه سيتمتع بنمو العقلية واتساع الأفق.

6. الانضمام لدورة عبر الإنترنت

يمكن الانضمام إلى دورة عبر الإنترنت سواء في مجال ذي صلة بالعمل أو غير مرتبط به تماماً. هناك الكثير من الدورات التدريبية المجانية التي يمكن أن تساعد في تطوير المهارات والمعارف.

تغذية

5 مشروبات تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم



نشر تقرير طبي يبين أن هناك بعض المشروبات التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. ويخشى كثير من الناس من ارتفاع مستوى الكوليسترول؛ نظراً لما يشكله من خطورة كبيرة على الجسم، حيث يزيد بشكل كبير خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وهناك بعض المشروبات التي تساعد على خفض الكوليسترول في الدم، من أهمها:

1. القهوة

تعتبر القهوة من المشروبات التي تتميز بمزيج رائع من النكهة اللذيذة والرائحة والمذاق الصحية. ومن بين الفوائد الأخرى للقهوة خفض مستوى الكوليسترول، إلا أنه يجب تجنب أخذها مع الكريمة.

2. مشروبات الشوفان

المشروبات التي تحتوي على الشوفان تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. فالشوفان غني ببيتا جلوكان الذي يختلط مع الأملاح الصفراوية لتكوين مادة تشبه الهلام في المعدة، والتي قد تمنع الجسم من امتصاص الكوليسترول وتخفض مستوى الكوليسترول في الدم.

3. الشاي الأخضر والأسود

يحتوي الشاي الأخضر على مادة الكاتيكين وغيرها من المواد المضادة للأكسدة التي يمكن أن تقلل من مستوى البروتين الدهني الضار أو منخفض الكثافة والكوليسترول الكلي إلى حد أقل. ويمكن أن يساعد الشاي الأسود أيضًا في خفض مستوى الكوليسترول، وهذا يرجع في المقام الأول إلى مدى اختلاف امتصاص الجسم للسوائل اعتمادًا على محتوى الكاتشين في الشاي.

4. حليب الصويا

يمكن شرب حليب الصويا بدلاً من الكريمة أو غيرها من منتجات الألبان عالية الدسم للمساعدة

“الملكي التخصصي”

يدرب أطباء الجلدية في البحرين على الشد بخيوط الأبتوس



أقامت رئيسة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي التخصصي د. رانية بوقري، سفيرة ومديرة دولية معتمدة في الشد غير الجراحي بخيوط الأبتوس، ورشة تدريبية لتدريب مجموعة من أطباء الجلدية والتجميل في البحرين في مركز التجميل في المستشفى الملكي التخصصي. وشرحت خلال الورشة طرق الشد غير الجراحي عن طريق الخيوط الأبتوس التجميلية، إذ إن الشد بالخيوط غير الجراحية أحدث ثورة أخيراً في عالم التجميل؛ بسبب فعاليته وقلة خطورته؛ فهو من أحدث وأهم طرق التجميل إذا تم استخدام الخيوط الصحيحة من قبل طبيب ذي علم ومهارة بهذه التقنية وأسرارها.

وتضمنت الدورة طرح معلومات عن خيوط الأبتوس وهي الأفضل عالمياً للشد والنضارة من حيث النتيجة، بحيث تصل مدة الشد إلى سنتين وبأمان تام ومن دون أعراض جانبية.



صحتنا

تابعونا على: www.alhilahealthcare.com

٨٠٤٠٨٠٨٠

مستشفى الهلال و المراكز الطبية
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS
المعرق | المنامة | رفاع | سلماناد | عسكر | الهلال
صحية | صمد | الحد

تشمل الباقية

FSH الهرمون المنشط للحوصلة (التبويض)
TSH الهرمون المنشط للعددة الدرقية
تحليل سكر الدم (صائم)
(LH) الهرمون الملوتن
البرولاكتين
الهيموجلوبين
استشارة إخصائية النساء والولادة

متوفر الآن
باقية هرمونات المرأة
في الهلال

٢٠ دينار فقط

• تطبيق الشروط والأحكام



طبيبة النساء والولادة في مستشفى الهلال

د. ميمونة لياقات

أسباب كامنة تقف وراء النزيف بعد "القيصرية".. وإهماله يسبب الوفاة



حذرت طبيبة النساء والولادة في مستشفى الهلال د. ميمونة لياقات من الاستهانة بعلاج نزيف ما بعد الولادة لما قد يسببه من مخاطر للأُم، مؤكدة أن حالة نزف ما قبل الولادة تنتج لأسباب عدة، منها مشكلات المشيمة، وغيرها. في حين يساعد اكتشاف سبب النزيف مبكرًا والتعامل معه سريعًا في التعافي التام من النزيف، ويحد من المضاعفات التي قد تسبب وفاة الأم. وقالت: إن النزيف بعد الولادة القيصرية أمر طبيعي، ويُطلق عليه أيضًا اسم الهلابة، ويستمر عادة لمدة 24 إلى 36 يومًا بعد الولادة ؛ ومع ذلك قد تنزف بعض النساء لفترة أطول قليلًا. وأضافت في لقاء مع "أضواء البلاد" أن على المرأة مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن إذا صاحب النزيف بعض الأعراض، التي من أهمها نزيف شديد، انخفاض حاد في ضغط الدم، ارتفاع معدل ضربات القلب، انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء والشعور بالتعب وعدم القدرة على العناية بالطفل الرضيع.. وفيما يلي نص اللقاء:

« ما هو النزيف بعد الولادة بعملية قيصرية؟

نزيف ما بعد الولادة هو فقدان أكثر من 500 سنتيمتر مكعب من الدم بعد الولادة العادية، أو 1000 سنتيمتر مكعب بعد ولادة قيصرية، أو 1500 سنتيمتر مكعب بعد ولادة قيصرية متكررة.

وهناك نوعان من النزيف الذي قد تتعرض له المرأة بعد الولادة بعملية قيصرية، فالنوع الأول هو النزيف المبكر إذا حدث النزيف خلال أول 24 ساعة بعد الولادة، أما النزيف المتأخر فيحدث بعد مضي الـ 24 ساعة الأولى وحتى فترة 6 أسابيع من ساعة الولادة. والنزيف المبكر أكثر شيوعًا من النزيف المتأخر، كما أنه مرتبط بالنزيف والأمراض التي تعقبه بشكل أكبر.

« ما أسباب النزيف المبكر والمتأخر بعد الولادة بعملية قيصرية؟

النزيف المبكر يكون نزيف ما بعد الولادة مباشرة، وذلك عندما تزيد كمية الدم

الذي تفقده الأم بعد الولادة عن الحد المتوسط والطبيعي، وتتراوح نسب حدوث نزيف ما بعد الولادة ما بين 1 و 5 % من الولادات خصوصًا الولادات القيصرية، وغالبًا ما يحدث نزف ما بعد الولادة بعد نزول المشيمة مباشرة، وقد يتأخر أحيانًا لأسابيع، وقد يكون بسبب وجود التهابات في الرحم، أو الحمل غير الطبيعي، إضافة إلى أن كبر حجم الجنين يؤدي إلى حدوث النزيف. أما أسباب النزيف المتأخر فيمكن أن يحدث بسبب تلوث الرحم، نقص بتنقلص الرحم، وجود بقايا المشيمة في الرحم، واضطرابات تخثر الدم منذ الولادة وبعض الأسباب الأخرى، وقد يكون بعد مضي أشهر من الولادة.

« ما مضاعفات نزيف ما بعد الولادة؟

قد يؤدي النزيف إلى حدوث العقم، انتقاب الرحم، إصابة في المسالك البولية، تعفن الدم، وقد يؤدي إلى موت الأم بسبب نقص الدم الذي يسبب

الأنيميا إذا لم يتم علاجه بأسرع وقت ممكن. ويظل النزيف من بعد الولادة أحد أهم المسببات الأساسية لموت الأمهات بعد الولادة حتى في طرق التوليد الحديثة. إن التعرف المسبق والمبكر على العوامل المسببة للنزيف والتهبؤ للمضاعفات الممكنة من شأنه أن يحفّض بشكل ملحوظ من فقدان الدم، وبالتالي تخفيض احتمالات التعرض لمضاعفات فقدان الدم.

« كيف يتم علاج النزيف بعد العملية القيصرية؟

قد يكون هناك صعوبة بتشخيص النزيف، لأنه يعتمد على التقييم الذاتي لفقدان الدم، إلا أنه ينصح بالاستعانة بوسائل أخرى لتشخيص النزيف. وفي معظم الحالات يكون النزيف المبكر شديدًا، كما أنه مرتبط بفقدان الدم كميات كبيرة ومتصل أيضًا بأمراض أكثر صعوبة من تلك المرتبطة بنزيف الدم المتأخر الذي يميل لأن يُصبح مزمنًا.

3 أنواع من الأحذية تسبب أمراض القدم

تعد عملية شراء الأحذية عملية معقدة، إذ إن بعض الأحذية تسبب مشكلات وأمراضا إلى القدم، إلا أن البعض يعتقد أن هذه المشكلات تكون بسبب عدم جودة الحذاء، لكن في الواقع أن هناك بعض أنواع الأحذية حتى وإن كانت ذات جودة إلا أنها قد تسبب بعض المشكلات. ويُفضل أثناء عملية شراء الأحذية الحرص على تجنب 3 أنواع من الأحذية لتجنب المشكلات المتكررة من التوابت الحادة أو المزمنة من مشكلات العضلات والعظام من آلام الظهر وآلام الركبة وآلام القدم، إضافة إلى أن الإنسان قد يصاب بآلام الرقبة والصداغ إذا كان الحذاء خاطئًا، ومن الأنواع التي يجب تجنبها أثناء التسوق هي:

1. الشبشب

عندما تضع قدمك من خلال الحلقات، عليك الإمساك بالحذاء، ما يمكن أن يتسبب في "مشية المخلب" وعندما هذا يحدث فقد تحنني المفاصل في إصبع القدم مثل المخلب وتصبح غير مرنة، إضافة إلى أن الإمساك المستمر بأصابع القدم بسبب ارتداء الشبشب يمكن أن يؤدي إلى التهاب الأوتار، ما يؤدي إلى تضخم الوتر وحدوث التهاب يسبب الألم والتصلب. عندما تمشي في الشارع مرتديا الشبشب، من السهل جدا التعثر والسقوط، فالشبشب لا يقدم أي دعم لقدميك.

2. الكعب العالي

أظهرت دراسة أن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي يزيد من مخاطر الإصابات وآلام العضلات والعظام والبروز العظمي في القدم، أو إبهام القدم، وهو نتوء عظمي مؤلم، وعادة ما ينشأ تدريجيا عند قاعدة مفصل الإبهام مؤديا إلى انحناء إصبع الإبهام. وبحسب الخبراء، فإن أولئك الذين لديهم إصبع ضيق مدبب يجبرون القدم

3. بعض الأحذية الرياضية

تسبب بعض الأحذية الرياضية ضغطا على الأصابع وتسبب مشكلات، مثل الأورام العصبية، وهي عبارة عن سماكة للأنسجة حول أحد الأعصاب في القدم المهيجة أو التالفة، لذا لا بد من اختيار أحذية رياضية وفق شروط ومعايير تضمن سلامة القدم.



دقيقة لصحتنا



الثوم من أهم الأشياء التي يمكن تناولها بشكل يومي لما له من فوائد على الشرايين مثل إعادة مرونتها والمحافظة على القلب من حدوث جلطات، وذلك يرجع لاحتوائها على منسوب مرتفع من الكبريت.



يشيع بين الناس أن إعداد عصير خاص يساعدك على التخلص من السموم، إلا أن ذلك غير صحيح، فهذا النوع من العصائر يروج لها المشاهير في كثير من الأحيان، والصحيح أن الجسم يقوم بشكل طبيعي بإزالة المواد الكيميائية الضارة من خلال الكبد والكليتين والجهاز الهضمي، ولم يثبت أن العصير يسرع من هذه العملية، بل هو طريقة سيئة لإزالة الألياف المفيدة من الفواكه والخضراوات.



5 مؤشرات تدل على فشل خطة خسارة الوزن



يشكو البعض من حين لآخر من عدم خسارة الوزن على الرغم من ممارسة التمارين الرياضية وعدم تناول حصص كبيرة من الطعام، فقد يشتكي هؤلاء من زيادة الوزن بعكس ما يطمحون إليه. هناك بعض المؤشرات على أن خطة إنقاص الوزن ليست الأفضل ولن تجدي نفعا على المدى الطويل. وينصح الخبراء بضرورة التوقف عن النظام الغذائي المتبع في حال ملاحظة أي من المؤشرات الخمسة والبحث عن خطة بديلة لإنقاص الوزن دون تعريض الصحة العامة للخطر على المدى القريب أو البعيد، ومن هذه المؤشرات:

1. الجوع طوال الوقت

يجب أن يتكون النظام الغذائي الصحيح من عناصر غذائية صحية ومفيدة تمنح شعورا بالشبع. فإذا كان الشخص يشعر بالجوع، فهذا يعني أنه يتبع نظاما غذائيا غير مناسب. ويشتمل النظام الغذائي المناسب لفقدان الوزن على البروتين والألياف التي تجعل المرء يشعر بالشبع لفترة أطول.

2. الإنهاك وانخفاض الطاقة

الإنهاك الشديد والشعور بالدوار علامتان تدلان على أن خطة إنقاص الوزن التي تتبعها لا تعمل بالشكل الصحيح.

3. سرعة فقدان الوزن

يعتقد البعض أن فقدان السريع للوزن فكرة رائعة، إلا أن ذلك غير صحيح، إذ إن النتائج السريعة لن تكون مستدامة. كما أن التغيير الشديد في النظام الغذائي يمكن أن يشكل خطراً على الصحة.

4. التهام كميات كبيرة

تناول طعام صحي يعني تناول عناصر مفيدة للجسم تجعل الإنسان يشعر بالاكتماء. إذا انتهى الأمر بالشخص إلى تناول الطعام بشكل متكرر، عندئذ يجب أن يدرك أن هناك شيئاً خاطئاً، وأن هناك خللا في السرعات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم ولا يوفرها النظام الغذائي المتبع.

5. اشتهاء أطعمة ممنوعة

إن الرغبة الشديدة في مجموعات غذائية معينة مثل البرتقال أو الجريب فروت غالبا ما تكون إشارة على عدم حصول الجسم على ما يكفي من فيتامين C. وإذا كان الشخص يتوق إلى تناول حلويات ذات سرعات حرارية عالية، فربما تكون علامة على الحاجة لمزيد من السرعات الحرارية.



صحتنا

الاختصاصية والمعالجة النفسية

سندس الساعاتي

ابتعدوا عن الإيجابية السامة وكلمات التعاطف عند التعامل مع المريض



إعداد: حسن فضل

أكدت الاختصاصية والمعالجة النفسية سندس الساعاتي أهمية وجود اختصاصي نفسي في أي مستشفى حكومي أو خاص، حيث دوره يبدأ من بداية تلقي المريض لخبر مرضه، حتى مرحلة تقبل المرض. وأشارت إلى أن المريض يمر تقريبا بـ 5 مراحل، فما إن يتلقى الخبر الصادم تكون أول مرحلة هي الإنكار والثانية الغضب سواء الغضب اتجاه النفس أو الآخرين، والثالثة المساومة، ففي هذه المرحلة يريد أن يقايض الشخص الذي أمامه لعله يجد هناك حلا آخر أو علاجاً، أو يفترض أن هناك خطأ في التشخيص، والمرحلة الرابعة هي مرحلة الحزن وهي تأتي ما قبل القبول، فتأتي الرغبة بالعزلة والخوف وعدم الخروج إلى المجتمع والخوف من التمرير وإخفاء الآخرين، ويعتريه حزن، في حين أن القبول هو المرحلة الأخيرة.

وقالت: من المحبذ أن يكون هناك اختصاصي نفسي موجودا في كل هذه المراحل، لأن الاختصاصي مدرب على التعامل مع المريض في كل المراحل ولديه القدرة على التعامل مع المريض في كل مرحلة حسب متطلباته ونفسيته خلال هذه الفترة. وأضافت: إن الاختصاصي النفسي يمكن أن يكون أي شخص، فيمكن أن يكون الأم أو الأخ أو الصديق أو الطبيب، ويمكن أن يكون الاختصاصي نفسه، فالمجتمع والأسرة لهما دور كبير جدا. وأضافت: لابد من معرفة أثر الكلمة، فكلمات التعاطف يمكن أن تكون بسيطة لبعض الناس؛ ولكنها قد تقتل الهمم والقوة عند أشخاص آخرين بمجرد سماعها، فيجب أن ننتقي الألفاظ بعناية. وأوضحنا أن الشخص نفسه يجب أن يقوي عنده الإرادة الذاتية والثقة النفسية، فالإعاقة لا تكون بالجسد بل بالفكر، والاستسلام لعبارات التعاطف يؤثر على المرض ويضعف الجهاز المناعي الذي لن يكون قادرا على محاربة الأمراض. وبينت أن على الأهالي والمقربين من المريض ضرورة تجنب منح المريض الإيجابية السامة، فهي تخلق واقعا افتراضيا غير حقيقي وربما تجعل المريض يتخذ قرارات سلبية على صحته. وأكدت أهمية وجود مراكز التأهيل لتأهيل المريض على الاعتماد على نفسه وليس على الآخرين في قضاء أموره، وكيفية تعايش المريض مع مرضه. وألمحت إلى أهمية الطب التلطيفي الذي يستخدم للتدخل مع المرضى أصحاب الأمراض المزمنة والنادرة والخطيرة، التي لا علاج لها بوجود اختصاصيين نفسيين ليمكنوا من عيش باقي أيامهم بهدوء وسكينة.

“غوغل” تعلن عن تشخيص الأمراض الجلدية مبدئيا خلال الأسابيع المقبلة

وتعلم “غوغل” أن كثيرين يستخدمون محرك البحث التقليدي للبحث عن الأعراض والأمراض باستخدام عبارات البحث المكتوبة، لكن من شأن تلك الميزة أن تجعل عملية البحث والحصول على النتائج أسرع وأكثر وضوحاً. ولم تكشف غوغل عن موعد إطلاق الميزة الجديدة، لكن من المتوقع أن تتوافر خلال الأسابيع المقبلة بشكل تدريجي. المشابهة لها عبر الإنترنت، وعرضها للمستخدم لتحديد الصورة الأكثر ملاءمة والأقرب للحالة الموجودة بالفعل، مصحوبة بمعلومات حولها من مقالات منشورة على الإنترنت. وتستطيع أداة Lens أيضًا تحديد أجزاء أخرى من الجسم، لذا يمكن استخدامها لوصف المشكلات التي يعاني منها المستخدم مع جسمه، والحصول على تقدير أولي للحالة قبل التوجه إلى الطبيب.

أعلنت غوغل عن ميزة جديدة في أداة التعرف على الصور (Google Lens) ستساعد المستخدم في وصف للحالات المختلفة التي تظهر في الجلد، والوصول إلى أقرب تشخيص مبدئي لها. وعند ظهور شيء غريب غير معروف في الجلد، يمكن استخدام كاميرا “Google Lens”، لتصوير الحالة، وسوف تعمل الأداة على تحليل الصورة، والبحث عن الصور

5 أنواع من الفواكه تساعد على إنقاص الوزن



تتميز بعض أنواع الفواكه بانخفاض عدد سرعاتها الحرارية وزيادة محتواها من الألياف، ما يجعلها مفيدة في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة التي يعاني منها البعض، ويمكن اعتبار الفاكهة وجبة خفيفة جاهزة طبيعية مليئة بالفيتامينات والألياف والعناصر الغذائية الأخرى التي تدعم نظامًا غذائيًا صحيًا. ويوجد عدد من الفواكه المنخفضة عموما في السرعات الحرارية والغنية بالألياف، والتي تساعد على إنقاص الوزن، ومن أهم هذه الفواكه:

وتعد فاكهة **الجريب فروت** من أهم الأنواع التي تساعد على إنقاص الوزن، إذ تزن نصف حبة جريب فروت نحو 123 غرامًا، وتحتوي على 3٤ سرعة حرارية فقط ولكنها توفر 51 % من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين C. كما أن الجريب فروت غني بمضادات الأكسدة والالتهاب، بما يمكن أن يحمي من مرض السكري وأمراض القلب. أما **التفاح** فيعد من الفواكه منخفضة السرعات الحرارية كما أنه غني بالألياف، حيث يحتوي على 116 سرعة حرارية و5,4 غرام من الألياف لكل ثمرة كبيرة تزن 223 غراما. وتظهر البحوث أن من الأفضل تناول التفاح كاملاً - بدلاً من عصره - لتقليل الشعور بالجوع والشهية. ويعتبر **البطيخ** أحد الخيارات الرائعة لمن يندشون إنقاص الوزن بسبب السرعات الحرارية المنخفضة والنسبة العالية من الماء في محتواه. كما أن البطيخ غني بالألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة. ويعتبر **الكوي** عالي الكثافة من العناصر الغذائية ومصدراً ممتازاً لفيتامين C وK وحامض الفوليك والألياف، وله فوائد صحية كبيرة. وتحتوي ثمرة فاكهة صغيرة مقشرة بوزن 69 غراما على أكثر من غرامين من الألياف، بينما توفر القشرة مجموعة متنوعة من بينها الإضافية. وتشير البحوث إلى أن ثمار التفاح تضم وحدها غراما من الألياف.

9 أطعمة تعزز من قوة الشعر... فهل نتناولونها؟

يلعب النظام الغذائي دورا أساسيا في نمو الشعر وصحته، وأقل نقص في هذا المجال يمكن أن يُضعف الشعر ويُعرضه لمشكلات متنوعة، ولتجنب ذلك يكفي في بعض الأحيان إجراء تعديلات بسيطة على عاداتنا الغذائية لنؤمن للشعر القوة والحيوية التي يحتاج إليها. وهناك بعض الأطعمة الضرورية للحفاظ على صحة الشعر والتي تتمثل في 9 أطعمة يمكن تناولها بشكل يومي، وهي:

- 1. البيض:** يساعد على تقوية الشعر. هو مصدر مهم جدا للبروتينات والبيوتين، ما يجعل منه ضروريا لنمو الشعر والحفاظ على صحته.
- 2. الأسماك الدهنية:** أبرزها السلمون والسردين، وهي غنية بالأوميغا 3 والحوامض الدهنية غير المشبعة ذات الفوائد الصحية العديدة. أما فيما يتعلق بالشعر فهي تعمل على تنشيط نموه، والحد من تساقطه، وتعزيز كثافته.
- 3. الجزر:** يعاني الشعر الفاقد للحيوية الذي يتكسر من نقص في فيتامين A الذي يمكن الحصول عليه من تناول الجزر. يُنصح بتناوله مع القليل من زيت الزيتون، ما يُسهل امتصاص الجسم للبروفيتامين A.
- 4. الفلفل الأخضر:** هو مصدر مهم جداً لمضادات الأكسدة التي تنشط نمو الشعر، كما أنه غني بالفيتامين C، ما
- 5. البطاطا الحلوة:** تتميز بغناها بالبيتاكاروتين، وهي قادرة بمفردها على تأمين حاجة الجسم اليومية من الفيتامين A.
- 6. اللحوم الحمراء:** ينصح باختيار القطع قليلة الدسم من لحوم الضأن والعجل فهي غنية بالبروتينات، والحديد، والزنك.
- 7. العدس:** يتميز هذا النوع من البقوليات بأنه غني بالحديد، وهو بديل للحوم كما أنه مصدر مهم للبروتينات النباتية.
- 8. الأفوكادو:** يحتوي على الفيتامين E، وهو مضاد أكسدة يُساعد على الوقاية من تساقط الشعر.
- 9. اللوز:** يتميز بأنه غني بالبيوتين الذي يعزز قوة الشعر وصحته، كما يحتوي على النحاس الذي يقي من ظهور المبكر للشيب.



دقيقة لصحتنا

إنّ النوم غير الكافي يقلل من معدلات مادة الببتين؛ وهي المسؤولة عن الإحساس بالشبع، ويزيد من الجريلين، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالجوع، ما يساهم في زيادة الشعور بالجوع.



يتمتع البعض عن تناول السمك مع الحليب في نفس الوقت لاعتقادهم بأنه يسبب التسمم، إلا أنه في الواقع لا يوجد سبب يمنع تناولهما مع بعض، إلا أنه قد يسبب مشكلة لمن يعاني من الحساسية المفرطة.





اختصاصية التغذية الرياضية

فاطمة المتوج



إعداد: حسن فضل

حذار من الانبهار بنزول الوزن السريع بعد "التكميم"

أكدت اختصاصية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن الحل الأول والنهائي للحد من الوزن الزائد هو نظام غذائي معتدل وممارسة الرياضة. وأشارت إلى أن من يلجأ للتكميم غالباً هم فئة يريدون الحل الأسهل والأسرع لقلة الوعي وعدم وجود الإرادة، وعدم معرفتهم بأهمية الرياضة، فالرياضة تحافظ على صحة البدن الجسمية والنفسية والعقلية.

السريع من دون تغيير نمط الحياة بعد العملية، فهذا سيؤدي لرجوع الوزن الذي خسره. وبيّنت أنه للحفاظ على نتيجة التكميم يجب ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي معتدل، لأن الرياضة هي أحد أهم العوامل الأساسية التي تساعد في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه. وصرحت بأنها ضد عمليات التكميم بشكل عام وتدعو للابتعاد عن الحلول السريعة وتتصح بتغيير العقلية باتجاه التغذية والصحة بدلاً من اللجوء إلى عمليات التكميم.

من الخضوع للجراحة وتتمثل بنظام غذائي صحي معتدل للوقاية من زيادة الوزن مرة أخرى. وتابعت: بالنسبة لممارسة الرياضة ينصح بالبداية رياضة المشي في أقرب وقت ممكن بعد العملية بشرط أن يكون قادراً على ذلك، والهدف من هذا تهيئة الجسم لممارسة أنواع أخرى من الرياضة بعد أن يكون الجسم مستعداً. فممارسة الرياضة بعد عملية التكميم تساعد على الحد والتقليل من الترهلات وحرق الدهون والمحافظة على صحة الفرد. وحذرت من الانبهار بنزول الوزن

وأضافت أن هناك حالات تحتاج فعلاً للتدخل الجراحي المباشر، فتكون عملية التكميم الحل للبقاء على قيد الحياة لكونها وصلت لمرحلة تعاني فيها من مشكلات صحية خطيرة بسبب السمنة المفرطة. وعن النصائح بعد عملية التكميم قالت: تختلف التوصيات من حالة لأخرى. فيجب اتباع نظام غذائي مناسب بعد إجراء التكميم، وعادةً يُتخذ نهجاً تدريجياً للعودة إلى تناول الأطعمة الصلبة. وهذا يعتمد على سرعة تعافي الجسم وتكيفه، وفي العادة يمكن بدء تناول الأطعمة العادية بعد 3 أشهر

أضرار تلحق بجسمك عند الجمع بين الخبز والأرز.. فتوقف عن هذه العادة

يفضل بعض الناس مزيج الخبز والأرز في الوجبة الواحدة، وقد يكون ذلك مريحاً ولذيذاً للغاية، إلا أن هناك آثاراً جانبية محتملة يجب وضعها في الاعتبار عند تناول هذا المزيج، والتي قد تشكل خطراً على صحتك. ومن هذه الأضرار التي قد تصاب بها هي عدم الراحة في الجهاز الهضمي، إذ إن كلا من الخبز والأرز غنيان بالكربوهيدرات، ويمكن أن يؤدي الجمع بينهما في بعض الأحيان إلى عدم الراحة في الجهاز الهضمي، فقد يعاني الأفراد غالباً من الانتفاخ والغازات عند الجمع بين مصدري الكربوهيدرات. في حين أن أفضل طريقة هي مراقبة استجابة الجسم وضبط حجم الحصة.

الوجبة، إذ إن إدخال مصدر جيد للبروتين، مثل العدس أو البقوليات أو الدجاج أو التوفو، جنباً إلى جنب مع كمية كبيرة من الخضار، يساعد في تكوين وجبة متكاملة توفر الشبع ومجموعة من العناصر الغذائية. كما ينصح بتناول الطعام ببطء مع مضغه جيداً والتوقف عند الشعور بالرضا. هذا سوف يمنع الإفراط في الأكل ويعزز الهضم بشكل أفضل. وينصح بضبط عداد الوقت أثناء تناول الطعام والتأكد من أنك تستغرق ما لا يقل عن 10 إلى 15 دقيقة لإنهاء الوجبة.

الزائدة، في حين أن الإفراط في تناول السعرات الحرارية بشكل منتظم يمكن أن يقوض جهودك في إنقاص الوزن ويؤدي إلى زيادة الوزن. لذا من الضروري توخي الحذر من الكمية والاستهلاك وفقاً لمقدار السعرات الحرارية اليومية. وللاستمتاع بفوائد كل من الخبز والأرز مع تقليل الآثار الجانبية المحتملة، يجب التحكم في الكمية، إذ يجب تقليل كمية الأرز والخبز المستهلك في الوجبة. حيث ينصح باختيار حصصاً أصغر مع منح الأولوية للخضروات والبروتين والدهون الصحية لإنشاء طبق متوازن. كما ينصح بضمّ البروتين والخضروات في

ويسبب مزج هذه الأطعمة ضعف التحكم بسكر الدم، إذ إن تناول عدد كبير من الكربوهيدرات في وجبة واحدة، مثل الجمع بين الخبز والأرز، يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع سريع بمستويات السكر في الدم. كما قد يشكل هذا مشكلة للأفراد المصابين بداء السكري أو أولئك الذين يحاولون إدارة مستويات السكر في الدم. لذا يُنصح بمراقبة تناول الكربوهيدرات وتوزيعها على الوجبات. كما أن تناول الخبز والأرز معاً يؤدي إلى زيادة الوزن فعند تناول كل من الخبز والأرز معاً، هناك فرصة أكبر للإفراط في تناول الطعام واستهلاك السعرات الحرارية



نصائح غريبة

ستساعدك على النوم في الصيف الحار

يعاني البعض من أرق ومعااناة شديدة في محاولة الخلود إلى النوم في أيام الحر. فعندما يكون الجو حاراً للغاية، يمكن أن يكافح الجسم من أجل التهدئة، ما يعطل عملية الاسترخاء ويجعل من الصعب النوم. وتوصلت دراسة حديثة إلى أن الحصول على نوم جيد ليلاً أصبح أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى، لأنه يمكن أن يؤدي إلى انخفاض فرصة الوفاة المبكرة بنسبة 40%. في هذا الشأن، كشف خبراء نوم عن بعض النصائح الغريبة لمساعدة الشخص على البقاء هادئاً خلال الليل وتسهيل الخلود إلى نوم جيد ومريح، وهي كالتالي:

الاستحمام البارد، لأنه يُمتص في الجسم أسرع 4 مرات من الماء. وينصح بتدليك أنحاء الجسم بهلام الصبار قبل النوم مباشرة للاستفادة من تأثير التبريد.

ممارسة تقنيات التنفس

تساعد تمرينات التنفس على تهدئة الجسم وتبريد الأطراف. وينصح الخبراء بممارسة تمارين التنفس جلوساً قبل النوم للاستمتاع بنوم مريح وهائى، مع ضرورة تجنب الأطعمة

يفضل استخدام أغطية منفصلة، فهي طريقة بسيطة لتحسين بيئة النوم الشخصية بشكل أكثر فعالية كي يُمكن تكييفها وفقاً لتفضيلات كل شخص على حدة.

ترك الشعر رطباً

يمنح ترك الشعر رطباً بعد الاستحمام قبل النوم شعوراً بالبرودة لفترة أطول.

استخدام الصبار

إن استخدام الصبار قبل النوم يفوق

المثلج يمكن أن يؤدي إلى نتيجة عكسية تؤدي إلى الاستيقاظ وتجعل النوم أكثر صعوبة.

ارتداء الفضفاض الخفيف

ينصح بارتداء ملابس فضفاضة ومتجددة الهواء وخفيفة من الألياف الطبيعية مثل القطن أو الحرير، إذ تساعد ألياف ملابس النوم على امتصاص العرق.

أغطية منفصلة لكل شخص

وضع زجاجة ماء فاتر على القدمين

يوصى بوضع بزجاجة ماء فاترة على القدمين لرفع درجة الحرارة الأساسية قليلاً، والتي تعود إلى الانخفاض عند الذهاب إلى الفراش، وتساعد هذه الخطوة في خداع الجسم ليعتقد أنه أكثر برودة مما هو عليه.

غمر القدمين في الماء

إن غمر القدمين في وعاء من الماء الفاتر يوفر برودة تدوم طويلاً. لكن يجب التأكد من درجة حرارة الماء، حيث إن استخدام الماء

دقيقة
لصحتنا

لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم بشكل متكرر، تناول الموز يساعد في حل هذه المشكلة، لأنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم الذي يخفض ضغط الدم.



على الرغم من الاعتقاد السائد بأن ابتلاع العلكة سوف يجعلها تستقر في المعدة لمدة طويلة حتى يتم هضمها، وعلى الرغم من أن العلكة تحتوي على مكونات غير قابلة للهضم، إلا أن ذلك لا يجعلها تلتصق في المعدة، فهي تمر عبر الجهاز الهضمي ويتم طرحها خارج الجسم بشكلٍ تلقائي.

