



الأمومة والطفولة



البلاد | فاطمة عبدالله

أعراض تجعل حملك أكثر خطورة... ما هي؟ د. براهما لاكشمي جميع حالات الحمل تتضمن نسبة من المخاطرة

أكدت أخصائية النساء والولادة في مستشفى الهلال د. براهما لاكشمي بأن جميع حالات الحمل تنطوي على نسبة من المخاطر، لكن الحمل الخطر هو أي حمل ينطوي على مخاطر صحية متزايدة للحامل أو الجنين أو كليهما، مشيرة إلى أنه في هذه الحالة تحتاج المرأة التي شُخصت بحمل خطر إلى رعاية إضافية طوال فترة الحمل وفي أثناء الولادة وبعدها لتقليل حدوث المضاعفات. وقالت: "إن الحمل الخطر لا يعني بالضرورة أنه لن يكتمل، بل أن غالبية السيدات اللاتي يشخصن بحمل خطر يتمكن حملهن بأمان، ولكن يشير الحمل الخطر إلى أن هناك احتمالية لحدوث مضاعفات قد تؤثر في الأم أو الجنين أو كليهما". وأضافت خلال لقاء مع "البلاد": "يرتبط الحمل الخطر في معظم الأحيان بمشكلات في الحمل نفسه، على سبيل المثال مشكلة مع الجنين أو المشيمة، أو قد ينجم عن حالات صحية سابقة للأم، مثل السرطان أو السكري أو أمراض المناعة الذاتية"، وفيما يلي نص اللقاء:

متى يعتبر الحمل عالي الخطورة؟

إذا كانت المرأة تعاني من مشكلات قبل الحمل مثل العقم، والإجهاد المتعدد، والعمر كالحمل في سن المراهقة أو عمر الأم المتقدم، والحالات الطبية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والأمراض الوراثية. كما يعتبر الحمل عالي الخطورة إذ وجدت مشكلات تطورت أثناء الحمل مثل فقر الدم، أو قصور عنق الرحم، أو داء السكري الحملي، أو ارتفاع ضغط الدم الحملي، أو تقيد نمو الجنين أو قلة الماء المحيط به وما إلى ذلك. هذا إضافة إلى بعض الحالات أخرى مثل الحمل المتعدد، والفصل الزمني القصير جدًا بين حالات الحمل، والنساء اللاتي يعانين من سوء التغذية أو لديهن تاريخ من التدخين، واستهلاك الكحول أو تعاطي المخدرات، والتعرض المهني للإشعاع والمواد الكيميائية

وما إلى ذلك. كما أن النساء اللواتي يعانين من الصرع وأمراض القلب أو الكلى والسرطان وغيرها، يكون حملهن عالي المخاطر.

ما الذي يمكن أن يجعل الحمل معرضاً إلى خطر شديد؟

يعد العمر من أكثر العوامل التي تجعل الحمل أكثر عرضة للخطورة، فتواجه الفتيات في عمر 15 عامًا أو أصغر والنساء في عمر 35 عامًا أو أكبر زيادة في الخطر، إضافة إلى أن المرأة المدخنة يتأثر حملها بشكل كبير، كما أن التعرض إلى مشكلات أثناء أي حمل سابق، مثل الإسقاط، أو ولادة خديج، أو طفل بحجم صغير جدًا، تجعل الحمل أكثر خطورة في المستقبل.

ما العلامات التي تدل على وجود خطورة على الحمل؟

هناك العديد من الأعراض التي قد تنذر الأم والأطباء بوجود مشكلة، إلا أن من أهمها النزيف، التقلصات الشديدة، توقف أو تباطؤ حركة الجنين، تورم اليدين والقدمين الشديد، ارتفاع ضغط الدم، الصداع المستمر، تغيرات في الرؤية والإسهال.

كيف يستطيع الأطباء معرفة ما إذا كان الحمل معرضاً إلى خطر شديد؟

يحدد الأطباء ما إذا كان الحمل معرضاً إلى خطر شديد في حال كان هناك واحد أو أكثر من عوامل الخطر عند الحامل، عند الدخول في مرحلة المخاض قبل أكثر من 3 أسابيع من الموعد الذي يفترض أن تلد فيه الحامل، وفي حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى حالات تسمم الحمل والنزيف.

كيف يعالج الأطباء حالات الحمل المعرضة

إلى خطر شديد؟

يقوم الأطباء بالتعامل مع الحامل وحملها بعناية كبيرة، وقد تحتاج الحامل إلى استشارة اختصاصي أو المعالجة في عيادة خاصة؛ من أجل معالجة الحمل المعرض إلى خطر شديد، وربما ينبغي على الحامل استشارة الطبيب لمرات أكثر من الحوامل اللواتي لا يكون الحمل لديهن معرضاً إلى خطر شديد.

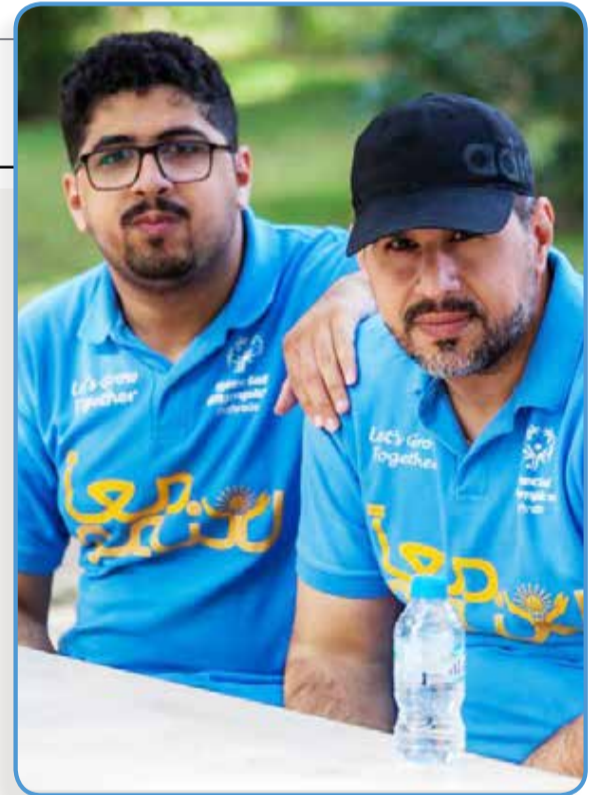
ما النصيحة التي تقدمونها للمرضى؟

إذا كانت الحامل تعاني من مشكلة طبية معينة تجعل حملها معرضاً إلى خطر شديد، يجب عليها المتابعة مع طبيب مختص لمعرفة المشكلة لتقييمه، مع ضرورة الالتزام بجميع الأدوية التي يصفها الطبيب.

تجربة

علي المصاب بالتوحد.. لا حدود لشغفه ويثقف نفسه بنفسه

إعداد: حسن فضل



علي حسين الشهابي، ذو العشرين ربيعاً والمصاب باضطراب طيف التوحد، شاب ذكي وموهوب، يتمتع بقدرات ذكاء ومهارات عالية، ويمتلك مخزونا كبيرا من المعلومات في شتى المجالات، فيعرف عن الأقمار والنجوم والكواكب والأشياء المتعلقة فيها والفضاء، وكذلك عن الحيوانات وفصائلها، وأين تعيش، إضافة إلى اللغات، فيتقن اللغة الإنجليزية وقليلاً من الفرنسية والصينية والإسبانية واليابانية، ويجيد التعليق الصوتي والتعامل مع برامج الحاسوب. لا حدود لشغفه، ويثقف نفسه بنفسه ولا يتوقف عن البحث في شتى المجالات. وفي هذا الصدد كان لنا لقاء مع والده حسين الشهابي:

في برامج الكمبيوتر. ويمكن أن يكون مرشداً عن الحيوانات في حديقة حيوانات. فأتمنى أن يكون هناك احتضان لعلي من مؤسسة تحافظ عليه وتحاول تحسين قدراته ومهاراته؛ ليكون نافعا إلى المجتمع.

وحالياً هو يتابع مع أحد المراكز لكي يتعلم مهاراته؛ نظراً لأن الوضع لم يسمح له بمواصلة الدراسة الأكاديمية، وتعاون مع اختصاصية في أحد المراكز على المهارات العملية.

رسالة إلى العوائل

دورنا في العائلة أن ندخل لعالمهم الغامض ونفهمهم، ونخرجهم من هذا العالم والعزلة، وليس دورنا أن نكون شركاء في العزلة.

رسالتك إلى المجتمع؟

أي إعاقة كانت موجودة هي خارج عن إرادتنا، وعلينا أن نتقبل الناس باختلافاتهم واختلاف قدراتهم، ونحافظ على أقيمتهم في المشاركة معنا في أي مكان، فإذا أزعجك سلوكه في مكان ما فالعائلة تتأذى أكثر منك، ولا بد أن تقدم لهم المساعدة بكف الأذى عنه وعدم التنمر.

كثيراً من اللغات ويتعلم كلمات كثيرة منها، فهو يجيد التحدث باللغة الإنجليزية وقليلاً من الفرنسية والصينية والإسبانية واليابانية، لكن هذه الأمور تحتاج إلى ممارسة دائمة؛ لكي يحافظ عليها، وتحتاج متابعة دائمة، علي بالمجمل يثقف نفسه بنفسه ودائماً يبحث، وكان دورنا توفير الأدوات التي تساعد من خلال الكتب والمجلات والموسوعات، والبرامج والفيديوهات التعليمية والألعاب والكمبيوتر، وكنا نساعد على الانتقال من مرحلة إلى أخرى؛ لكي يكتسب مهارات جديدة وألا يقتصر على مهارة واحدة.

كيف ترى مستقبله

مستقبل علي كمستقبل كثيرين من ذوي الاحتياجات الخاصة، خصوصاً التوحد، فهو مستقبل غامض وغير معروف، فنحن نسعى للوصول لشيء ولكن الأبواب موصدة بالرغم من أنه يمتلك مهارات وقدرات عديدة، إذ بإمكانه أن يكون منتجا وطاقته إيجابية إلى المكان الذي يكون فيه، مثلاً يمكنه المساهمة في الدعايات بخصوص العمل، والأمور البسيطة في الإلقاء والتعليق الصوتي والترجمة، ويمتلك مهارات

شخص معوق أو يعاني من تخلف أو توحد.

ما أهم الصعوبات التي واجهتك كونك والد مريض توحد؟

الصعوبات الأساسية هي بطء خطوات وبرتوكولات التشخيص الصحيح، والأماكن المستعدة لاحتضان الشاب. ولطفل التوحد الحق في أن يتعلم ويتأهل ويتدرب مثل أي إنسان عادي، فلا بد من وجود أحقية له في التعليم والتدريب بعيداً عن التخصصات المالية وأي شيء آخر، فإذا كان قادراً على التعلم نؤمله وندرجه، وفي أبسط الأمور نعمل على تنمية المهارات الحياتية الأساسية. فحق التعلم مكفول، والمكافآت لا تلغي حقه في التعلم.

ابنك موهوب.. كيف اكتشفت هذه الطاقات فيه؟ حدثنا عن إنجازاته..

علي يمتلك بعض المهارات، مثلاً يعرف عن الأقمار والنجوم والكواكب والأشياء المتعلقة فيها والفضاء، وكذلك عن الحيوانات وفصائلها وأين تعيش، إضافة إلى اللغات، وكان يجب أن يعرف

المهام وتدرجه عليها، وساعدنا هذا في تحسين الأمور، وكنا نحاول توفير البيئة المناسبة والتأهيل الصحيح، فدور والدته كان مكملًا لدور الطبيبة.

ما نظرة المجتمع لمريض التوحد، وكيف تعاملت مع المجتمع؟

نظرة المجتمع مختلفة، ففي بعض الأوقات تجد أن المجتمع ظالم لهذه الفئة، وفي أوقات أخرى يتعامل معها بطريقة تفسد تعبك وتعطي نصائح خاطئة ومدمرة، وهناك حالة من عدم التقبل والرغبة في اندماجهم، وتكون نظرته أنه شخص يحتاج لمساعدة في كل شيء. ولمواجهة هذا الموضوع ولخلق جانب من الاستقرار ركزنا على البيئة الداخلية في البيت، باحتضان العائلة الصغيرة والكبيرة وتقبلهم لعلي، فالتعويل في الأساس على العائلة وترتيبها داخل البيت قبل الخروج إلى المجتمع؛ لأن المجتمع في بعض الأوقات لا يتقبل، وحدثت لنا العديد من المواقف، فالمجتمع يجد أن هذه ليست مشكلته، أن يتأخر أو ينزعج بسبب أحد لديه مشكلة لوجود

مستوى. وكيف كان شعورك بعد أن علمت أن ابنك مصاب بالتوحد؟

كنا نسمع عن التوحد، وأنه مشكلة تصيب بعض الأولاد؛ ولكن المفهوم الحقيقي لم يكن واضحاً بالنسبة لنا. وفي مرحلة قبل التشخيص النهائي بدأنا نقتنع أنه توحد بالدرجة الكبيرة بناء على ما قرأناه.

في البداية بدأنا حالة إنكار وعدم تقبل، وكنا نحاول تغيير المفهوم بالنسبة لنا، ولكن وجدنا أنه لا حل إلا أن نبدأ، وإذا لم نخرج من حالة الصدمة سنضيع علي ونضيع معه. كانت حالة ضياع وتيه ولا نعرف متى نبدأ ومع من نبدأ، فعلي كان أول طفل.

ماذا بعد التشخيص؟

بعد التشخيص تابعنا مع الطبيبة المختصة بدرجة بوزبون، التي كان لها الدور الكبير في أن مستوى علي في التركيز والجانب اللغوي يتحسن، ويطلب الأمور بمسماها، بدل استخدام الإشارة أو الأصوات غير المفهومة، وهذا كان بفضل الله سبحانه وتعالى أولاً ثم الطبيبة ووالدته التي كانت تعطيه بعض

كيف كانت سنواته الأولى قبل التشخيص؟

في سنواته الأولى كانت تصرفاته طبيعية، من حيث الملاحظة والتوكيز والتثقيف والحفظ ونطقه لبعض الكلمات البسيطة، وكان لديه مخزون من الكلمات التي كنا نرددها إليه، ولكن بدأ بشكل تدريجي يتحول من التعبير بالكلام إلى التعبير بالإشارة، وعدم القدرة على استخدام الأصابع بالطريقة الصحيحة، ورفرفة خفيفة، وضحك في بعض الأحيان من دون سبب.

كيف كان التشخيص؟

التشخيص في البحرين أخذ فترة طويلة، واحتجنا لوقت، وكان التشخيص الأول في الكويت عن طريق د. عبير عوض، وهناك حصلنا على تشخيص منها، وكان التشخيص الأولي هو فرط نشاط، وفعلياً لم يكن توحداً، ولكن مع زيادة الأعراض مثل عدم وجود تواصل بصري والنطق المعدوم وعدم وجود استجابة لأي توجيه، تم تشخيصه بتوحد بدرجة متوسطة الشدة في مستشفى الطب النفسي، وآخر تشخيص أنه مصاب بطيف التوحد دون ذكر أي

“الملك التخصصي” يجري عملية نادرة لاستئصال “العقد للمفاوية” على جانبي الرقبة

د. محمد عيسى

أكد استشاري الجراحة العامة وجراحات السمنة والمناظير المتقدمة في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عيسى أنه تم إجراء عملية استئصال العقد أو ما يطلق عليه بالعقد للمفاوية على جانبي الرقبة في المستشفى، والتي تعتبر من العمليات النادرة والنوعية.

وقال: أجريت العملية إلى مريضة في الثلاثين من العمر، إذ تم إجراء عملية تنظيف العقد في الجانب الأيسر، والتي شخّصت سابقاً بالإصابة بوجود ورم سرطاني في الغدة الدرقية، وتم استئصالها جراحية، وبعدها تم إثبات وجود انبثاث سرطاني إلى العقد (العقد للمفاوية) الرقبية في جهة اليسار، والذي أثبت بالأشعة التلفزيونية وعن طريق أخذ عينة من هذه الغدد وعن الوضع الصحي للمريضة أضاف: أخرجت المريضة من المستشفى وتعتبر حالياً متعافية، فوضعها الصحي حالياً مستقر بعد إجراء العملية. وأكد د. محمد عيسى أن عملية استئصال العقد أو ما يطلق عليه بالعقد للمفاوية على جانبي الرقبة من العمليات النوعية والدقيقة، التي تحتاج إلى تدريب خاص على هذا النوع من العمليات، ويتم استئصال وتنظيف الغدد للمفاوية إذا ثبت إصابتها بسرطان أولي أو ثانوي؛ نتيجة انبثاث الخلايا السرطانية من الغدة الدرقية، ويتم إثبات ذلك بالأشعة التلفزيونية، ثم أخذ عينة من هذه العقد، وإذا أثبت ذلك فإنه يتوجب تنظيف هذه العقد واستئصالها. ولفت إلى أن عمليات استئصال العقد أو ما يطلق عليه بالعقد للمفاوية على

جانبي الرقبة، من العمليات الدقيقة والكبيرة، وتستغرق من ساعتين إلى 3 ساعات، وتتم تحت التخدير العام، مؤكداً أن هذه العمليات تعتبر من العمليات النادرة، لذا قد تكون هناك بعض المضاعفات، التي يمكن تجنبها باختيار الطبيب المختص والمتدرب. وعن سبب كونها عملية نادرة ونوعية، قال د. محمد عيسى: استئصال العقد أو ما يطلق عليه بالعقد للمفاوية على جانبي الرقبة من العمليات النوعية والدقيقة وغير الشائعة؛ إذ إن نسبة الإصابة بسرطان الغدة الدرقية تتراوح ما بين 1 و2%، ومن هذه النسبة 20% يحدث فيها انبثاث للخلايا السرطانية للعقد “العقد للمفاوية”.



استشاري طب العائلة
د. أحمد عبد الملك

قبل المكملات... 5 أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الزنك



البلاد | فاطمة عبدالله

أكد استشاري طب العائلة د. أحمد محمد عبد الملك أن جسم الإنسان لا يخزن الزنك، الأمر الذي يجعل من الضروري تناول ما يكفي من هذا المركب بشكل يومي، محذراً من أخذ هذا المركب على شكل أدوية، إذ إن هناك بعض الأطعمة التي توفر الكمية التي يحتاجها الجسم من الزنك، مبيّناً أن جسم الإنسان يحتاج إلى 10 مليغرامات يومياً.

وأوضح أن هذا المركب يعد من المركبات المهمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي أو شبه يومي، فهو يرتبط بالجهاز المناعي، إضافة إلى أهميته في الحفاظ على صحة الشعر والأظافر، وأهميته في بناء الخلايا والأنسجة. وأضاف: تعتبر اللحوم الحمراء مصدراً جيداً للزنك، إذ يحتوي 100 غرام من لحم البقر مثلاً على 4.79 مليغرام من هذا المركب، أي قرابة 43.5% من الحصة الضرورية منه لدى الرجال، و59.9% بالنسبة للنساء، واللحوم الحمراء من المصادر الغنية أيضاً بالحديد وفيتامين “ب” والكرياتين. وتابعت: تعد المكسرات، مثل اللوز والكاجو والصنوبر، من الأغذية الغنية بالزنك، إضافة إلى الدهون

المفيدة والفيتامينات ومعادن أخرى. كما أن المكسرات تخفف خطر الإصابة بعدد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان والقلب. وأشار إلى أن من الأطعمة التي يمكن تناولها وتحتوي على الزنك بنسبة عالية هي الشوكولا الداكنة، إذ يوفر تناول 100 غرام من الشوكولا الداكنة 3.31 مليغرام من الزنك للجسم. ولفت إلى أن البقوليات تعتبر مصدراً كبيراً للزنك وكذلك البروتين، للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً. والبقوليات، مثل الحمص والعدس والفاصوليا، متعددة الاستخدامات أيضاً للطهو، وإلى جانب احتوائها على الزنك والبروتين، تحتوي أيضاً على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى.

وذكر أن من أهم الأطعمة التي تحتوي على الزنك هي المأكولات البحرية الصدفية ومنها المحار، السلطعون، الروبيان، فهي تعتبر مصادر صحية ومنخفضة السعرات الحرارية لمعدن الزنك، مؤكداً أهمية تناول المحار، إذ يحتوي على كميات مرتفعة من الزنك خصوصاً، حيث توفر 6 وحدات من المحار المتوسط الحجم 32 مليغراماً من الزنك، أو ما يعادل 90% من الجرعة اليومية الموصى بها للرجال. وفي الختام أكد أنه يمكن الحصول على النسبة التي يحتاجها الجسم من الزنك بتناول هذه الأطعمة، مشيراً إلى أن تناول الأدوية لا يكون إلا باستشارة الطبيب، أو إذا كانت الحالة تستدعي أخذ المكملات العلاجية.

موضوعات طبية

اختصاصية العلاج الطبيعي

جنات بوزيد

وزن الحقيبة مع

المحتويات يجب ألا يتجاوز

10% من وزن الطالب



البلاد | فاطمة عبدالله

أكدت اختصاصية العلاج الطبيعي جنات بوزيد، في حسابها على الإنستغرام، أن هناك معايير يجب اتباعها عند شراء الحقائب المدرسية للطلبة، تزامناً مع عودتهم إلى المدارس.

وعن أهم المعايير التي يجب اتباعها إذا تم اختيار حقيبة مدرسية على الظهر، أنه يجب أن يكون الحزامان عريضين، ومن الأفضل أن يكونا مبطنين بالإسفنج أو القطن، وقابلين للتعديل، مع ضرورة أن تحتوي الحقيبة على دعامة سمكية تدعم العمود الفقري، ويفضل أن تكون خفيفة الوزن ومقسمة إلى أقسام وتحتوي على جيوب، مع ضرورة أن يتناسب حجم الحقيبة مع حجم الطالب. وذكرت أنه يفضل أن تعلق على الظهر بواسطة كلا الحزامين وليس حزاماً واحداً، مع ضرورة توزيع الأجزاء بالتساوي في الأقسام والجيوب، وعدم التركيز على جهة دون أخرى، كما أنه يجب وضع المحتويات الأثقل وزناً في منتصف وأدنى الحقيبة، وتجنب وضع الأغراض التي تحتوي على زوايا حادة مثل المقص بجانب الظهر. ولفتت إلى أن الحقيبة المدرسية يجب أن يكون وزنها مع محتوياتها نحو 10% أو أقل من وزن الطالب، مع ضرورة تجنب أن يزيد وزنها عن 15% من وزن الطالب؛ لتجنب آلام ومشكلات الرقبة، والكتفين، وأعلى وأسفل الظهر. أما بالنسبة لشراء الحقائب المدرسية ذات العجلات، فيفضل أن تكون عجلاتها ذات نوعية جيدة، ويكون مقبضها مريحاً أثناء المسك وقابلاً للتعديل حسب طول الطالب، مع ضرورة تجنب المشي فيها بقدر الإمكان على الطرق الوعرة، ويفضل شراؤها للطلاب الذين صفوفهم في

موضوعات طبية

اختصاصية أذن وأنف وحنجرة

د. زهراء عابدين

كيف تعالج التهاب الأذن بعد مغادرة برك السباحة؟



أكدت اختصاصية الأذن والأنف والحنجرة والرأس والرقبة د. زهراء عابدين أن التهاب الأذن الخارجية هي من أكثر الحالات شيوعاً بعد الانتهاء من برك السباحة. وقالت: مع ارتفاع درجة الحرارة، يلجأ كثيرون إلى برك السباحة والبحر وغيرها من الأماكن التي تتطلب القيام بأنشطة السباحة، وقد يصاحب ذلك ألم شديد قد يشعر به الإنسان بعد الانتهاء من هذا النوع من الأنشطة.

وأضافت: تبدأ المشكلة بالشعور بألم شديد في الأذن بعد السباحة، ويكون ذلك بسبب التهاب في الأذن الخارجية، والذي يكون نتيجة وجود البكتيريا، وقد يصاحب الألم الشديد شعور بالحكة في الأذن، إضافة إلى وجود بعض الإفرازات. وتابعت: قد تكون هناك بعض الأعراض الأخرى مثل وجود تورم في قناة السمع، ما يؤثر على السمع، إذ يشعر الإنسان في هذه الحالة بعدم قدرته على السماع بشكل طبيعي، وقد يكون ذلك بسبب التهاب الذي يتعرض له. وأكدت د. زهراء عابدين أنه في حال التعرض لمثل هذا النوع من الأعراض بعد الانتهاء من السباحة يجب مراجعة الطبيب على الفور؛ فقد يحتاج المريض إلى وضع فتيحة يتم إدخالها داخل القناة السمعية،



صحح معلوماتك

يُمكن الوقاية من مرض السكري من النوع الأول، حيث لم يتم معرفة السبب المباشر للإصابة به، وعلى عكس النوع الأول فإن النوع الثاني من مرض السكري يُمكن الوقاية منه في حالات معينة؛ لارتباطه بعوامل عدة، لذا فإن التحكم بالسمنة، والحفاظ على نظام حياة صحي، وممارسة التمارين يُمكن أن تقلل من خطر الإصابة به.



دقيقة لصحتنا

قد يكون سبب الصداع وانخفاض الطاقة والأرق هو نتيجة انخفاض مستويات المغنيسيوم وفيتامين “ك” في الجسم، لذا ينصح بتناول السبانخ والمكسرات والطماطم والأفوكادو والموز.



تغذية



أخصائي التغذية

أحمد صالح

6 أطعمة لتعديل النوم مع بدء العام الدراسي

البلاد | فاطمة عبد الله

قال أخصائي التغذية أحمد صالح: "إن هناك مجموعة من الأطعمة التي تساعد على تحفيز هرمون النوم والتي بإمكانها أن تساعد على تعديل وقت النوم لدى الطلاب خصوصاً مع بدء العام الدراسي".

وأضاف: "من الأطعمة التي يُنصح بتناولها هي الموز، فهو مصدر ممتاز للمغنيسيوم والبوتاسيوم والتربتوفان، بمعنى آخر، خيار رائع عندما يتعلق الأمر بدعم النوم، بينما يحتوي الموز على الكثير من الصفات الرائعة للنوم، فإن جميع الفاكهة تحتوي أيضاً على السكر، لذا يفضل تناوله قبل موعد النوم بفترة كافية".

وتابع: "يعد الشوفان من الخيارات المضمونة التي تساعد على النوم بشكل أفضل، بالإضافة إلى ذلك، يساعدك الشوفان على الحفاظ على توازن مستويات الجلوكوز، وهو أمر مهم للغاية في ساعات اليوم الأخيرة".

كما يعد اللوز مصدر رائع للكالسيوم والمغنيسيوم، مما يعزز النوم واسترخاء العضلات، يساعد الماغنيسيوم أيضاً على تنظيم مستويات الميلاتونين والحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم بين عشية وضحاها.

ويذكر بأن بعض الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية قد تساعد على تحسين النوم لفترة أطول، على سبيل المثال، يعتبر الجوز مصدرًا للميلاتونين والمركبات الأخرى التي تنظم النوم، مثل حمض أميني تريبتوفان وأحماض أوميغا 3 الدهنية، تشمل الأطعمة الأخرى الغنية بأوميغا 3 الأسماك الزيتية، مثل السلمون والماكريل والسردين وبذور الشيا وبذور الكتان.

وأضاف: "شرب كوب من الحليب سيعمل على الشعور بالهدوء وسيكون محفزاً إلى النوم، نظراً لاحتوائه على مركبات حيوية، مثل: التربتوفان والميلاتونين". وأكد أن من أهم الفاكهة التي تساعد على النوم هي الكيوي؛ إذ يحتوي الأخير على فيتامين C وفيتامين K، وكمية مناسبة من حمض الفوليك والبوتاسيوم، ويساعد على تحسين صحة الجهاز الهضمي والحد من التهابات وخضض الكولسترول



موضوعات طبية



استشاري طب كبار السن والتأهيل

د. محمود السعيد

الذاكرة العاطفية من أهم طرق رعاية مرضى الزهايمر

البلاد | فاطمة عبد الله

أكد استشاري طب كبار السن والتأهيل د. محمود كاظم السعيد أن مريض الزهايمر يحتفظ بالذاكرة العاطفية حتى مع مرور الوقت ومع تطور المرض، لذا ينصح باستغلال ذلك من أجل تحفيز هذه الذاكرة.

وأوضح أن الذاكرة العاطفية ترتبط بتذكر العواطف والمشاعر التي تكون أقوى حتى بعد مرور سنوات مع رعاية مريض الزهايمر، مشيراً إلى أن السبب وراء كونها أقوى نوع هو أن المريض يبقى محتفظاً بالشعور حتى في المراحل المتقدمة من المرض، وهذا ما أثبتته الدراسات فقد ينسى المريض الحادث، إلا إنه يتذكر شعوره وقته.

وأثناء رعاية مريض الزهايمر وذلك بتشجيع زيارة الأهل والأصدقاء والأقارب له، إذ إنه سيحس بالطمأنينة، إضافة إلى إمكان استخدام الصور والموسيقى من أجل تحديث الذاكرة، إذ يمكن أن يستمع المريض إلى الموسيقى المفضلة له، خصوصاً التي لها ذكريات قديمة والتي ستساعده على تذكر الشعور الذي كان يشعر به في السابق. كما ينصح بالذهاب إلى الأماكن التي كان يحبها المريض كالحديقة، فقد لا يتذكر المكان

وحت د. محمود كاظم السعيد على تحفيز الذاكرة العاطفية



د. مهند جاسم

متى يجب فحص هرمونات الغدة الدرقية؟

البلاد | فاطمة عبد الله

أكد طبيب الطب العام د. مهند جاسم أن البعض يعتقد بأنه يجب فحص هرمونات الغدة الدرقية عند زيادة الوزن أو خسارة الوزن، مشيراً إلى أن ذلك يرتبط بشكل كبير بنوعية وكمية الطعام الذي تناوله الإنسان في اليوم ومعدل نشاطه البدني.

وقال: "إن هناك بعض الأعراض التي تكون مصاحبة لخسارة أو زيادة الوزن والتي تتوجب إجراء فحص إلى هرمونات الغدة الدرقية للكشف عما إذا كان هناك حمل أو نشاط فيه". وأضاف: "إن من الأعراض التي تصاحب فقدان أو اكتساب الوزن هي الشعور بالتعب والإرهاق، إذ إن أكثر أعراض قصور الغدة الدرقية شيوعاً هو الشعور بالإرهاق والتعب؛ لأن الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية يتحكم في مستويات الطاقة، ويسبب الكسل، وعدم القدرة على التركيز في العمل، والشعور بأرق وصعوبة في النوم".

وتابع: "من الأعراض المصاحبة هي الشعور بالبرد إذ إنه نتيجة انخفاض هرمون الغدة، يشعر الجسم بتحطيم الأنسجة المتقدمة في العمر".

صح
معلوماتك

يعتقد البعض أن رجفة جفن العين هي علامة على وجود مرض عصبي خطير، ولكن هذا الافتراض غير صحيح. فرجفة الجفن البسيطة هي النوع الأكثر شيوعاً، وغالباً ما تنجم عن عوامل بيئية مثل الإرهاق، والإفراط في تناول الكافيين، والتعرض للضوء الساطع.

دقيقة
لصحتنا

يعتبر الزعتر من الأطعمة الغنية والمفيدة فهو يساعد على تخفيف العديد من الاضطرابات الهضمية مثل انتفاخ البطن، والقيء، والإسهال، لذا ينصح بتناوله عند الشعور بهذه الأعراض.

الباحثة في مرض السكري د. شفاء العصفور



إعداد حسن فضل

مرض السكري النوع الثاني... هل تعرف أسبابه وعلاجه وكيفية التغلب عليه؟

مرض السكري هو مرض العصر الأول والأوسع انتشارًا وأحد الأسباب الرئيسية للعمى والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتة الدماغية وبترا الأطراف السفلية. ولكن برغم وحشية هذا المرض الفتاك إلا أنه يمكن أن يكون مرضًا بسيطًا ووديغًا ويمكن التعايش معه إذا أحسننا التصرف معه والتزمنا بالضوابط والتوصيات والخطة العلاجية.

ويطلق عليه علميا مصطلح مقاومة الأنسولين. والثانية، عندما لا تنتج خلايا لانجرهانز البنكرياسية الإنسولين بشكل كاف لمساعدة السكر لدخول الخلايا واستخدامها لإنتاج الطاقة. مرض السكري النوع الثاني مرتبط أيضًا باختلال باقي هرمونات منظومة تنظيم السكر أثناء الأكل.

إذا كل هذه الهرمونات بالإضافة إلى هرمونات أخرى لم يسعنا ذكرها هي منظومة تتحكم برفع وتقليل نسبة السكر عن طريق تنظيم شعور الجوع والشبع بواسطة الدماغ، التحكم بإدخال السكر للخلايا وتنظيم تصنيع السكر بالكبد وإخلاء الطعام من المعدة للأمعاء.

متى يكون المريض عرضة لمضاعفات مرض السكري؟

عندما لا يشخص المرض في وقت مبكر وبسبب عدم المحافظة على تنظيم مستوى السكر بالدم الناتج عن عدم الالتزام بالأدوية أو التقصير بمراجعة الطبيب الدورية لتحديث الإستراتيجية العلاجية.

ما هي مضاعفات المرض؟

أهمها مرض تصلب الشرايين، السكتة الدماغية، الفشل الكلوي، تلف الأعصاب، الكبد الدهنية الغير كحولية، العمى، شلل أو خزل المعدة، الفرغرينا وغيرها.

هل يمكن الشفاء من مرض السكري؟

هو مرض معقد جدًا ولا زال العلماء والباحثون يحاولون فهم كيف ينشأ المرض وكيف يصل المريض إلى مرحلة المضاعفات وكيف يكون بإمكانهم منع المضاعفات أو الحد منها. وإذا استطاعوا حل ذلك أو البعض فمن الممكن أن يكون هناك شفاء وليس على الله بعسير، على الرغم من بعض سلبيات عمليات السمنة، إلا أنها قد تكون مصدر شفاء لبعض المرضى.

إذًا حتى الآن لا يوجد دواء يقضي على مرض السكر وإنما هناك علاجات تحد من المرض فقط، أي تساعد علي تحسين مستوى السكر بالدم لتلافي مضاعفات المرض. وعلى من يعتقد بأنه مصاب بمرض السكري أن يبادر بسرعة الفحص؛ لأن التشخيص المبكر لاختلال السكر بالدم يخلق أملا كبيرًا لمنع تقدم المرض وبالتالي منع

مرض السكري لا يأتي بفتنة فهو يرسل رسائله التحذيرية قبل أن ينقض على ضحيته، فإذا التقط الشخص الرسائل التحذيرية وتعامل معها بجدية يمكنه أن يمنع تطور المشكلة وربما النجاة من المرض؛ ولكن إذا تجاهلها ولم يغير نمط حياته فمصيره يكون لأسوأ الاحتمالات، فالرسائل التحذيرية الأولى تبدأ مع مرحلة ما قبل السكري وهي مرحلة يمكن فيها النجاة من السكري؛ ولكن إذا عاش الشخص اللامبالاة سيدخل حتمًا في مرحلة السكري من النوع الثاني وهي مرحلة حساسة جدًا، ففيها يصنف الشخص على أنه مصاب، وقد تكون مرحلة انتقالية إلى السكر من النوع الأول وللاعتماد على الأنسولين وحيتها تكون مرحلة الالاعودة، ولأهمية مرض السكري من النوع الثاني كونه مرحلة مصيرية وللساهمة في الوعي المجتمعي وتعريف المريض بمرضه بصورة مبسطة تساعده على التغلب عليه ومنع وصوله إلى مراحل متقدمة. كان لصحتنا لقاء مع د. شفاء العصفور الباحثة في مرض السكري ومضاعفاته في اختصاص دور الخلايا المناعية في حدوث مرض السكري ومضاعفاته في مايو كلينك- أميركا

ما مرض السكري النوع الثاني؟

هو النوع الأكثر تفشيًا إذ إنه يشكل نسبة أكثر من 95% من الأنواع الأخرى. يمكن للإنسان أن يصاب بهذا المرض في أي مرحلة عمرية كانت إلا أنه أكثر حدوثًا في الفئات البالغة، ويعد ارتفاع الوزن والسمنة المفرطة عاملي خطر رئيسيين للإصابة بهذا النوع بالإضافة لعوامل أخرى كالعامل الوراثي وتقدم العمر ونوع العرق البشري والضغط النفسي.

عندما نزود أجسامنا بأكثر من حاجتها من الأكل والشرب، فإنه يخل بالنظام الحيوي الذي قرره الله تعالى لنا والذي يتجلى بحدوث مشكلتين عضويتين تحدث تدريجيًا خلال تطور مرض السكري النوع الثاني: الأولى، هي أن خلايا الجسم لا تستجيب لهرمون الإنسولين كما يجب

الصحيحة من خلال طرح الأسئلة التالية: ما هو مستوى السكر في الدم لدي؟ وهل أنا فعلاً مصاب بداء السكري أم أنني أعاني من مقدمات السكري؟ ويمكن لطبيبك تشخيص ذلك بناء على قراءة مستوى السكر لديك في حالة الصيام وبعد تناول الوجبات.

• في هذه المرحلة يوصى بشدة أن تتم مشاوره أخصائي التغذية وأخصائي السمنة والسكري لمساعدتك وإرشادك كيف عليك مراقبة وإصلاح عاداتك الغذائية ومراجعة نمط حياتك لمنع وصول جسمك لمرحلة المضاعفات، حيث تتعدد الأمور عندها وتقل جودة حياتك والتي قد تهدد الحياة. أما إذا تأخرت فعليك الالتزام بأخذ الأدوية كما أوصاك طبيب السكري وأيضًا مشاوره أخصائي التغذية.

• احرص على تدوين قياسات مستوى السكر المنزلية قبل كل زيارة إلى المستشفى لكي تساعد طبيبك في اختيار الإستراتيجية العلاجية الصحيحة، وراقب القراءة بعد كل وجبة حتى تعرف ما طبيعة الطعام الذي يزيد من مستويات السكر لديك حتى تقلله في الوجبات المستقبلية.

• لا تقارن حالتك بمرضى سكر آخر ولا تتبع نفس الإستراتيجية العلاجية من دون استشارة الأخصائيين حيث إنه قد يكون لكل منكما آلية مرض خاصة.

ما سبب التفاوت في العلاج الدوائي والغذائي والاختلاف من مريض إلى آخر؟

مرض السكري مرض معقد وذلك يرجع لاختلاف آلية حدوثه من جسم لآخر. ولعل هذه الدراسة التي أجريت بمستشفى مايو كلينك بقيادة الدكتور Andres Acosta بمستشفى مايوكلينيك تدعم هذه النظرية، فقد بينت هذه الدراسة أن مرضى السمنة ينقسمون إلى أربع مجموعات بناء على النمط الظاهري للسمنة: وهي فئة الدماغ الجائع، فئة المعدة الجائعة، فئة الأكل العاطفي وفئة الحرق البيئي. وذلك يعني أن لكل نوع آلية معينة ولذلك لعل هذا التقسيم يساعد في المستقبل إلى شخصية العلاج وبالتالي اختيار العلاج بشكل أدق مما يساعد على منع حدوث مرض السكري النوع الثاني.

هل تقلل هذه الأدوية من مضاعفات مرض السكري النوع الثاني؟

هنا يجب أن نوضح أن أدوية السكر تثبت بناء على أثرها في تحسين مستوى السكر بالدم، ولكن يتضح أثرها على الحد من مضاعفات السكر أكثر بعد فترة من الزمن، وذلك بسبب زيادة عدد الأبحاث وزيادة عدد المستهلكين لهذا الدواء.

• لقد وجد بأن أدوية الميتفورمين تخفض الوزن وتطيل عمر الإنسان حيث أنها تقلل من الإصابة بأمراض القلب واعتلال شبكية العين، بالإضافة إلى منع مضاعفات السكري. ووجد أيضًا أنها تزيد من الخصوبة وتقي من بعض أنواع السرطان.

• تشير دراسات إكلينيكية أولية إلى أن دواء Pioglitazone والذي يندرج تحت قسم أدوية غيليتازونز أنه يحد من مرض الكبد الدهني الغير كحولي ويقترح بأن يجب أن يعطى للمرضى الذين هم معرضين للإصابة بمضاعفات الكبد الدهني إلا أنه يجب أن يكون المريض تحت المراقبة حتى لا يكون عرضة لزيادة الوزن وفشل القلب، ولكن يجب أن نقول ما زال ذلك قيد الأبحاث.

• حتى الآن ليس واضحًا إذا ما إذا كانت العلاجات المعتمدة على الإنكرتين تقلل من المضاعفات حيث إنها أدوية حديثة وتحتاج للمزيد من البحث؛ ولكن على ما يبدو أنها له أثر إيجابي في الحد من أمراض القلب في الإنسان، وهناك علامات تشير إلى أن هذا النوع قد يكون نافعا لتقليل الدهون والالتهاب بالكبد الدهني الغير كحولي.

• لقد بينت الدراسات أن حقن الإنسولين تقلل من محتوى الدهون في كبد مرضى السكر. وهناك دراسة أجريت في اليابان لمدة ست سنوات أوضحت أن العلاج المكثف بالأنسولين يمنع تطور مضاعفات الأوعية الدموية الدقيقة كاعتلال الشبكية والكلى والاعتلال العصبي.

ما هي نصائحك وإرشاداتك للمصابين بالسكري؟

• عليك أن تفهم مرضك وفي أي مرحلة أنت، وذلك عبر التواصل مع طبيبك بالطريقة

ما هي علاجات مرض السكري وما هي فوائدها؟

بشكل عام الإستراتيجية العلاجية لمرض السكري النوع الثاني هي خفض السكر بالدم، تقليل مقاومة الإنسولين ورفع مستوى الإنسولين بالدم. ولكن تختلف استراتيجية العلاج من شخص لآخر، وذلك حسب استجابة الجسم لنوع الدواء، فمنهم من يحتاج إلى نوع واحد من الأدوية أو أكثر للوصول إلى مستوى السكر الطبيعي أو ما يقاربه. وكل علاج يبدأ بمراجعة اختيار الأكل الصحي الملائم لجسم المريض وخفض وزن الجسم وممارسة الرياضة. وهذه هي أقسام الأدوية التي تمت الموافقة عليها من قبل منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وهي:

• ميتفورمين (Metformin): حبوب تساعد على تقليل إنتاج السكر بواسطة الكبد.
• غيليتازونز (Glitazones): حبوب تساعد على نقل السكر من الدم إلى الأنسجة العضلية والدهنية أي تقلل من مقاومة الإنسولين. إلا أن rosiglitazone وهو دواء يندرج تحت هذا القسم، تم سحبه من الأسواق في ألمانيا وفرنسا بسبب أثره السلبي حيث إنه يزيد وزن الجسم وقد يسبب فشل القلب وبالتالي ينقص من عُمر المريض.

• حاصرات النشا (Starch blockers): تقلل من امتصاص النشا من القناة الهضمية
• علاجات معتمدة على الإنكرتين (incretins dependent therapy): حبوب وحقن تقلل من إنتاج السكر بواسطة الكبد وتقلل معدل إخلاء المعدة من الطعام وبالتالي تزيد من الإحساس بالشبع لفترة أطول.

• نظير الأميلين (Amylin Analogues): تقلل من إنتاج السكر بالكبد وتقلل من امتصاص الطعام.
• الإنسولين (Insulin therapy): حقن ترفع من مستوى هرمون الإنسولين.

من الممكن أن تتضمن الإستراتيجية العلاجية دواء واحد أو أكثر للوصول إلى مستوى السكر الطبيعي بالدم وبالتالي الحد غير المباشر من مضاعفات السكري.

تجربة

أحلام الحمادي :

التوحد أكبر بكثير من شيء علمي يُقرأ

إعداد: حسن فضل



شخص ابنها علي في عمر السنتين بالتوحد وكان ذلك بداية لمشوارها. ففي عامه الأول كان هناك أمر غير طبيعي لم يكن يستجيب عند ندائه ولا يستجيب إلى التواصل البصري، كان كثير البكاء من غير سبب، يخاف من الأهل والمقربين، متعلق فقط في الأم والأب ويرفض الغرباء. "البلاد" التقت بأم علي لتعرف قصتها مع ابنها في عالم التوحد وكان لها هذا اللقاء.

بالضرب العشوائي على وجهه بطريقة شديدة ترك آثاراً لكدمات واحمرار على جسمه ووجه.

هل أثرت جائحة كورونا عليك كوالدة مريض توحد وعليه كمريض توحد؟

أثرت بشكل كبير جداً... فالتوحد حينما يعتاد على روتين معين من الصعب جداً تغيير الروتين الذي اعتاد عليه، فترة الإغلاق كانت من أصعب المراحل... الاضطرابات السلوكية كانت مؤشراً واضحاً لرفضه للتغير.

ما هو تقييمك لما تقدمه المراكز التأهيلية هل طورت من ابنك؟

نحتويهم ونبرز مهاراتهم وقدراتهم... ونحتويهم ونبرز مهاراتهم وقدراتهم...

هذا الجانب، أسعى دائماً بالتوعية قدر الإمكان.

ما هي أهم الصعوبات التي تواجهك كوالدة مريض توحد؟

التوحد أكبر بكثير من شيء علمي يُقرأ... حينما تبحث في التوحد القراءة شيء والتعايش معه شيء أعمق بكثير... مررت بصعوبات كثيرة... التوحد لا يُدرك الخطر مثلاً فيتطلب من الأم تفريغ نفسها بالكامل لمراقبته وحمائته من أي خطر... أحياناً يمر بتقلب مزاج

ما هي نظرة المجتمع لمريض التوحد وكيف تعاملت مع المجتمع؟

من وجهة نظري إن نظرة المجتمع للتوحد قاصرة ويحتاج توعية أكثر في

وما هو شعورك حين علمت بأن ابنك مصاب بالتوحد؟

كان الموضوع صادماً جداً خصوصاً أنني حينها لا أدرك جيداً ما هو التوحد! ولكني والحمد لله استطعت أن أتجاوز هذه المرحلة بسرعة... لا نستطيع الفرار من أقدارنا فهي مكتوبة بيد الله و لا محال... بالتقبل أستطيع تجريد نفسي من بؤس الصدمة.

ما هي نظرة المجتمع لمريض التوحد وكيف تعاملت مع المجتمع؟

مع حالة ابني والحمد لله. هل كنت تدركين حقيقة التوحد؟

بعد التشخيص بدأت بالبحث عن مركز تأهيلي مناسب يضم كل القصور الذي يُعاني منها ابني، مثل التدريب الوظيفي والنطق وتعديل السلوك وخفض ابني حينها لخطة تأهيلية متكاملة تشمل احتياجاته في التأهيل، بالنسبة إلى خطوات الأولى كانت صعبة جداً.. حياة مُختلفة.. تتطلب جهداً مضاعفاً ولكن مع الوقت أصبحت قادرة على التعايش مع حالة ابني والحمد لله.

هل كنت تدركين حقيقة التوحد؟

بعد التشخيص بدأت بالبحث عن مركز تأهيلي مناسب يضم كل القصور الذي يُعاني منها ابني، مثل التدريب الوظيفي والنطق وتعديل السلوك وخفض ابني حينها لخطة تأهيلية متكاملة تشمل احتياجاته في التأهيل، بالنسبة إلى خطوات الأولى كانت صعبة جداً.. حياة مُختلفة.. تتطلب جهداً مضاعفاً ولكن مع الوقت أصبحت قادرة على التعايش مع حالة ابني والحمد لله.

هل كنت تدركين حقيقة التوحد؟

بعد التشخيص بدأت بالبحث عن مركز تأهيلي مناسب يضم كل القصور الذي يُعاني منها ابني، مثل التدريب الوظيفي والنطق وتعديل السلوك وخفض ابني حينها لخطة تأهيلية متكاملة تشمل احتياجاته في التأهيل، بالنسبة إلى خطوات الأولى كانت صعبة جداً.. حياة مُختلفة.. تتطلب جهداً مضاعفاً ولكن مع الوقت أصبحت قادرة على التعايش مع حالة ابني والحمد لله.



صحتنا

في
البلاد

sehatonaalbilad
albiladpress.com

التواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

04 البلاد الأحد 17 سبتمبر 2023 - ربيع الأول 1445 - العدد 5451

تابعونا على: [فيسبوك](#) [انستغرام](#) [يوتيوب](#)
www.alhilahealthcare.com

٨٠٤٠٨٠٨

مستشفى الهلال و المراكز الطبية
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS
المركز | المساحة | رضع | سلماتاد | عسكر | الهلال
مديلة صمد | الحد

٨٠ دينار
٥٠ دينار فقط

العرض متوفر في الهلال المحرق فقط
العرض ساري لمدة محدودة فقط

اعتن بقلبك جيداً
متوفر الآن
فحص القلب
الشامل
في الهلال



تطبيق الشروط والأحكام

موضوعات طبية

د. سوجيث جونز

أضرار العقل.. هل ترتبط بالذكاء والنضوج؟

أكد اختصاصي جراحة الفم في مستشفى الهلال د. سوجيث جونز أنه لا توجد علاقة مطلقاً بين نمو أضرار العقل ونمو الدماغ، إذ تعرف أضرار العقل بهذا الاسم؛ لظهورها في مرحلة متقدمة من العمر بين سن 17 و 25 في الغالب، أو في مراحل أكثر تقدماً في بعض الحالات، ولأن هذه الأضرار هي آخر الأضرار نمواً بين أسنان الإنسان ويكون ظهورها بعد نضج الشخص، أطلق عليها مصطلح أضرار العقل.

إعداد: فاطمة عبدالله

وذكر أن أسنان العقل، أو الأضرار الثالثة، مكونة من 4 أسنان، تقع بالخلف في فم الإنسان، اثنتان في الفك العلوي واثنتان في الفك السفلي، لذا ستكون مجموعة كاملة مكونة من 32 سنّاً للبالغين. وقال: الجميع سمع من كبار السن أثناء الطفولة أن أسنان العقل عندما تخرج تكون مؤلمة كثيراً، وكان يعتقد أن ظهورها يرتبط بسن النضوج والذكاء، إلا أنه في الواقع تُعرف الأضرار الثالثة بأسنان العقل منذ القرن السابع عشر، والآن

يوصي بعض أطباء الأسنان وجراحي الفم بقلع ضرس العقل، حتى إذا كانت الأسنان المطمورة لا تسبب بالوقت الحالي مشكلات. وفي الختام شدّد د. سوجيث على أنه يمكن منع حدوث انحشار هذه الأسنان، ولكن بتبني المداومة على المواعيد المنتظمة مع طب الأسنان كل 6 أشهر للتنظيف والفحوصات مراقبة نمو ضرس العقل وبروزه. وقد توضح صور الأشعة السينية المحدثة بانتظام انحشار ضرس العقل قبل نشوء أي أعراض.

حال وجود مشكلة، أكد أنه إجراء جراحي لإزالة ضرس عقل أو أكثر؛ ويقصد بذلك الأضرار الأربعة الدائمة التي تثبت لدى البالغين الموجودة في الأركان الخلفية من الفم بأعلاه وأسفله، مشيراً إلى أنه في حال كان أحد الأسنان مطموراً وأدى ذلك إلى ألم أو عدوى أو غيرها من المشكلات بالأسنان، فإنه من الأفضل إجراء جراحة قلع ضرس العقل عن طريق طبيب أسنان أو جراح فم.

وأكّد د. سوجيث جونز أنه لتلافي حدوث مشكلات محتملة بالمستقبل، المضاعفات إزالة النسيج والعظام، هذا إضافة إلى أنه قد تصاحبه مشكلة التسوس، إذ إن أسنان العقل المطمورة جزئياً عرضة لخطر أعلى للتسوس (النخور) أكثر من الأسنان الأخرى؛ لأنها تكون أصعب في تنظيفها، ولأن الطعام والبكتيريا يمكنها الانحشار بسهولة بين اللثة والسن المنبت جزئياً. وتابع: يزيد خطر إصابة أسنان العقل المطمورة، والمنبتة جزئياً، بحالة التهاب مؤلمة في اللثة تسمى التهاب حوائط التاج في تلك المنطقة. وعن أهمية قلع ضرس العقل في

بعدوى في هذه المنطقة. كما يمكن أن يتسبب هذا الضغط أيضاً في حدوث مشكلات بتكدس الأسنان الأخرى، أو يتطلب الحصول على علاج تقويمي، لتقويم الأسنان الأخرى. وأضاف د. سوجيث جونز: يمكن أن تحدث مشكلة الكيسات، إذ ينمو سن العقل في كيس داخل عظام الفك. ويمكن أن يمتلئ الكيس بسائل، مكوناً تقيماً يمكنه إتلاف عظام الفك، والأسنان، والأعصاب. وندراً ما قد ينمو ورم، وعادةً ما يكون غير سرطاني (حميد). قد تتطلب هذه

في القرن الحادي والعشرين ما يزال الناس يستخدمون هذه الكلمة؛ لأنه عادة ما تخرج هذه الأسنان متأخرة عن جميع أسناننا، وبما أن سن البلوغ هو العمر المناسب الذي يصبح فيه الإنسان حكيمًا، فإن الضرس الثالث يسمى "ضرس العقل". وأكد أن ضرس العقل المنظّم يمكن أن يسبب مجموعة من المشكلات، موضّحاً أنه يمكن أن تلف إلى الأسنان الأخرى. إذا كان ضرس العقل يضغط على السن الثاني، فربما يتلف أو يزداد خطر الإصابة

تجربة

فاطمة.. والدة عبدالكريم:

الإعاقة ليست إعاقة الجسد.. بل إعاقة العقل والروح

فاطمة عبدالكريم.. مصورة محترفة تجوب بكاميرتها الأرجاء، تبحث عن لحظات جميلة توثقها، أو إنجاز تبرزه، أو جانب مهبر من الطبيعة الخلابة، فكما تجيد عدسة كاميرتها التقاط الصور الجميلة، فعدسة روحها تلتقط وتنتقي كل ما هو إيجابي وجميل في الحياة، وتنظر دائماً للجانب الممتلئ من الكأس، وتضيف الألوان على الصور الباهتة والرمادية فتضفي لها الحياة، وتخضع لها الظروف القاهرة، وتنتزع ابتسامة متمردة من سطوة الحزن، ولحظات أنس ورضا من جبروت الألم.

إعداد: حسن فضل

بالأمان". هنا بدأ عبدالكريم رفقته مع الكرسي المتحرك من عمر العشر سنوات، إذ أصبح رفيقه وأنيسه ورجليه اللتين يتحرك بهما. مركز التأهيل.. بيته الثاني وعن مدى استفادة ابنها من مركز التأهيل، أوضحت أن ابنها يذهب إلى مركز المتروك، الذي أصبح بيته الثاني، فقد أضاف إلى ابنها الكثير من الأشياء الجديدة والتعليم الذي يناسبه اجتماعياً ونفسياً وجسدياً، وأصبح لديه أصدقاءه، وتكّن فاطمة إلى كل الطاقم جزيل الشكر والامتنان، فهم كانوا يحيونه وهو أيضاً.

طفولة شبه طبيعية وحذرة منذ معرفتها بالمرض وهي تبحث وتتقصى أي معلومة عن مرض الشلل الدماغي، حتى أصبحت الصورة واضحة لها تماماً وعرفت مصير ابنها الحتمي. كانت تراقب طفولته بخوف وقلق، فمرض الشلل الدماغي لم يبسط سيطرته من البداية، ومعظم أعراضه كانت كامنة، فهذه الفترة سمحت لعبدالكريم أن يمارس حياته بشكل شبه طبيعي، فكان يخدم نفسه بنفسه، ويعتمد على ذاته في الأمور، فيمكنه الوقوف والمشي وجسمه مستقيم، ويتناول الطعام لوحده، وكان يتحدث بكلمات بسيطة. والتحق بروضة الحراك التي كانت تستقبل ذوي الإعاقة مع الأطفال العاديين.

التشخيص بالشلل الدماغي مرت السنة وعبدالكريم لم يتمكن من المشي، ما أثار قلق والدته، فأخوه الذي يصغره بأشهر عدة بدأ يخطو، بينما هو ما زال غير قادر، وبعد سلسلة فحوصات دم وأشعة دماغية، تم تشخيصه بشلل دماغي عند طبيب أعصاب. صدمة الخبر كان الخبر صادماً لفاطمة ومفاجئاً لها، فقد كانت تمنى النفس أن تجد ما يطمئنها ويعطي تفسيراً لهذه المشكلة، لكن الحقيقة كانت أكبر من التوقعات، وقاسية على قلب أم كانت تمنى أن ترى طفلها يكبر ويمشي كباقي الناس. كانت تنظر لطفلها الذي لا تفارقه الابتسامة، وتهزمها دموعاً مترددة في لحظات من اللاوعي وغير مصدقة للخبر، هل سيكون مصير كريم كرسياً متحركاً ولن يعيش كباقي الأطفال؟ وتستذكر فاطمة تلك اللحظات فتقول: صحيح أنني حزنت وربما بكيت وهذا من حقي كوني أمًا، ولكن لم تكن دموع انهزام أو يأس، بل هو حزن فطري، فكيف لا أحزن وأنا للتو قد علمت بوضع فلذة كبدي ومصيره، ولكنني أقول بكل عنفوان ورضا تام بقضاء الله وقدره إن صدمة الخبر لم تكن كبيرة للحد الذي أفقدني زمام الأمور وأغرقتني في يأس قاتل. وسرعان ما تقبلت، وكانت لحظات من الرضا والتسليم، فلم أنظر لعبدالكريم بنظرات حزن وألم، فهل يوجد أفضل من أن يكون لديك قطعة من الجنة كما اسميه دائماً؟

فاطمة هي أم لطفل مصاب بالشلل الدماغي، ويبلغ من العمر 15 سنة، لم تكن هذه الإعاقة مصدر حزن أو خوف أو حجل، فانطلقت في الحياة مع ابنها وشاركته كل لحظاتها، وتشر جانباً منها في حسابها على الإنستغرام؛ لتبعث الإيجابية وتكون أمًا ملهمة لقريناتها وتجربة يحتذى بها، فهي تعتبر عبدالكريم قطعة من الجنة وأمانة استودعها واختارها لها الله تعالى؛ لتعتني به.

وفي كلمتها إلى المجتمع قالت: لا يجب أن يتم النظر لمن هم من ذوي العزيمة نظرة شفقة أو كسر خاطر، فكل إنسان متميز بشيء معين، والإعاقة ليست إعاقة الجسد، بل هي إعاقة العقل والروح.

ولادة طبيعية وسنة أولى هائلة

ولد عبدالكريم ولادة طبيعية كأبي طفل، وكان قدومه مصدر بهجة لوالدته والعائلة، وكانت والدته فاطمة الأكثر سعادة؛ فهو الابن الأول بعد أخته، طفل فائق الجمال ووجهه كفلقة القمر، كانت تتذوق جمال عينيه وتأسرها ابتسامته الساحرة.. تعد الأيام والشهور حتى يمضي ويتحدث ويهوى بـ"ماما".

وكانت سنته الأولى في الحياة كأبي طفل؛ حياة طبيعية، يلعب ويضحك، فلم تفكر والدته أو تلاحظ أي مشكلة سوى أنه كان لا يرفع رأسه كباقي الأطفال في سنه، ولم تعر هذا اهتماماً.



كل شيء من رب العالمين له حكمة، والرضا بقدر الله وقدره وثقتنا به أكبر نعمة. ماذا أضافت التجربة؟ وعن تقييمها لتجربتها مع ابنها المصاب بشلل دماغي، تؤكد أنها لا تنكر أنها أخذت منها وقتاً وجهداً، ولكن بالنسبة لها هذا كله لرب العالمين، فكل الوقت والجهد لا خسارة فيه أبداً، وأضافت لها الكثير من الأمور الجميلة وعلمتها فلسفة حمد الله على نعمه التي لا تحصى، والتمرس بالصبر كسلاح تواجه به أي أزمة في الحياة، وأضافت شعور جميلة لا يوصف.

كلمة لعبدالكريم

بكلمات يملأها شعور الأمومة ودفء الحنان خاطبت فاطمة ابنها بالقول: عبدالكريم.. أنت متميز ودائماً وأبداً ليس بهين.. فهو يحبك أكثر من أي بشر.. وضامن لك مكاناً جميلاً جداً في جنته.. كلمة إلى المجتمع وللمجتمع كانت لها كلمة، فلفتت إلى

حين طلبنا منا توجيه كلمة شكر، ابتسمت وقالت "ابنتي.. أول كلمة شكر أوجهها بعد الله لابنتي شهد وصديقتي، ففي غيابي هي المسؤولة عنه، وتعتني به وهي خير مسؤولة، فتعتني به بحب وإخلاص، وتفخر به دائماً، وأشكر كل من ساعدني بفعل أو كلمة طيبة من الأهل والأصدقاء".

كلمة شكر

كلمة شكر

تغذية

5 مضادات طبيعية تساهم في منع جلطات الدم

نشرت جمعية القلب الأميركية مجموعة من الأطعمة التي تعتبر من مخففات الدم، المعروفة أيضاً باسم "مضادات التخثر"، والتي تعد ضرورية في منع جلطات الدم وتقليل مخاطر الإصابة ببعض أمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشارت الجمعية إلى أنه من بين العدد الإجمالي للأشخاص الذين يعانون من جلطات الدم، فإن أكثر من 50% لا تظهر عليهم أي أعراض خارجية. وبالتالي، فإن اتباع نظام غذائي صحي يحافظ على الدم من التجلط دون داع يصبح أمراً بالغ الأهمية وهناك العديد من الأطعمة الصحية التي تؤخر عملية تخثر الدم. إذ يمكن أن يؤدي تخثر الدم المفرط إلى انسداد الشرايين ويسبب ضغطاً لا مبرر له على قلبك.

وفي الحالات الشديدة، يمكن للجلطات الدموية أن تسد الأوردة وتوقف تدفق الدم إلى طرف معين أو جزء من الجسم. وقد تنتقل جلطات الدم أيضاً إلى الدماغ في بعض الأحيان وتسبب السكتة الدماغية.

ومن الأطعمة التي تعتبر مميعة دم ممتازة ويجب أن تكون جزءاً أساسياً من النظام الغذائي هي الزنجبيل فهو مشهور بخصائصه المضادة للالتهابات، فهو يساعد على منع تراكم الصفائح الدموية ويقلل من تكوين جلطات الدم. بالإضافة إلى ذلك، يعزز الزنجبيل الدورة الدموية الصحية، ما يساهم في تسهيل الدم.



"العريض للعيون"

يشارك في أكبر تجمع علمي

لأطباء العيون بالمنطقة

شارك مركز العريض للعيون في المؤتمر السنوي الأوروبي الذي تنظمه الجمعية الأوروبية لطب العيون. والمقام هذا العام في النمسا بمدينة فيينا من 8 إلى 12 سبتمبر. ويعد مؤتمر الجمعية الأوروبية أكبر تجمع علمي لأطباء العيون في المنطقة، ويقدم برامج علمية متقدمة شاملة حيث تتخلله محاضرات رئيسية وحلقات نقاشية ودورات تدريبية جراحية. علاوة على ذلك، تضمن هذه المنصة الاستفادة

وضمن إطار مشاركاته العالمية العديدة، يعتبر مركز العريض للعيون مركز تخصص في طب وجراحة العيون، بالإضافة إلى تدشين معرض متكامل يضم الشركات العالمية المتخصصة في مجال طب العيون لبحث سبل التعاون وتبادل الخبرات.

وفي هذا الصدد قال د. حامد العريض، الرئيس التنفيذي لمركز العريض للعيون: "إن الحضور والمشاركة في مثل هذه المؤتمرات هي فرصة لتبادل الخبرات والمعلومات حول أحدث ما وصلت إليه الأبحاث والتقنيات في طب وجراحة العيون، معرباً عن أهمية مواكبة التطورات في هذا المجال حيث تتسارع وتيرة



د. لينا أحمد

الضغط النفسي قد يكون وراء العجز على الأسنان أثناء النوم

إعداد: فاطمة عبدالله

أكدت خبيرة تجميل الأسنان، ودبلوم الأكاديمية البريطانية لتجميل الأسنان، د. لينا أحمد إسماعيل أن الإجهاد والأرق والضغط النفسي، أسباب قد تؤدي إلى مشكلة العجز على الأسنان بقوة أثناء النوم.

وقالت: عند الاستيقاظ قد يعاني البعض من وجود ألم في مفصل الفك قريباً من الأذن، وألم في عضلة الوجه، إضافة إلى الشعور بالصداع، ويعود سبب ذلك إلى العجز بقوة على الأسنان أثناء النوم. وبينت أن الأسباب وراء هذه المشكلة هي معاناة الإنسان من الإجهاد والتعب والضغط النفسي والإرهاق، لذا أثناء النوم يقوم بالعجز بقوة على الأسنان لمدة تتراوح بين نصف الساعة إلى ساعات عدة.

وتابعت: إن العجز على الأسنان بقوة أثناء النوم يكون نتيجة تعرض الإنسان إلى الضغط والإجهاد والإرهاق النفسي، كما أن هناك بعض المشكلات التي تؤدي إلى العجز بقوة، ومنها عدم انطباق الفكين، وجود اعوجاج في الأسنان، وجود تلبسات غير مضبوطة، إضافة إلى أن الحشوات قد

تكون غير مضبوطة أو غير متطابقة، ما يزيد المشكلة أثناء النوم. وأكدت أن هناك بعض الأعراض التي يعاني منها المريض، إضافة إلى ألم مفصل الفكين وعضلات الوجه والصداع الشديد، وقد يكون صداعاً نصفياً، قد يعاني المريض من ألم في الأسنان أثناء العجز، وقد يكون الألم في كل الأسنان، إلى جانب وجود حساسية في الأسنان أثناء الشرب، مع وجود حرقة في اللسان.

ولفتت إلى أن الطبيب قد يلاحظ أن الأسنان تكون مسطحة ومستوية، إضافة إلى أن جانبي أو أطراف اللسان قد تكون متقرحة بسبب العجز. وذكرت أن من طرق العلاج استخدام الواقي الليلي والقيام بالتدليك، فهو مهم لعضلات الوجه أو مفصل الفكين، ويساعد على الاسترخاء، كما نصحت بإصلاح اعوجاج الأسنان عن طريق

وفي الختام نصحت المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة بالابتعاد عن تناول الأطعمة الخشنة، والتقليل من تناول العلكة.

حمية الكيتو ليست نمطاً لحياة صحية على المدى البعيد.. وصعبة الإنجاز

حمية الكيتو من أكثر الحميات الغذائية إثارة للجدل، فلها مؤيدوها وداعموها ومريدها سواء من الوسط الطبي، أو عامة الناس، لكفاءتها في تخفيض الوزن، لذلك يتم وصفها كوصفة سحرية لطالبي الرشاقة والطامحين في خفض الوزن. وهناك من يروج ويشير لدورها في علاج السكري وأمراض أخرى، وفي المقابل هناك من يحذر منها ويدعو لعدم تجربتها؛ للأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عنها.

إعداد: حسن فضل

وعلى الرغم من التحذيرات والجدل الواسع بشأنها، إلا أن صدها ما زال موجوداً وجمهورها يزداد، فأصبح هناك مجتمع خاص بها ويطلقون على أنفسهم بـ "الكيتونيين" دلالة على من يتخذ حمية الكيتو. وهناك منظرون لها ومروجون لها بوصفها علاجاً أعجوبة لمشكلات عديدة. وأصبحت هناك مطاعم خاصة توفر وجبات الكيتو، ومنتجات خاصة بها في المحلات الكبيرة.

وللوقوف على حقيقة حمية الكيتو وما لها وعليها، كان لـ "صحتنا" لقاء مع طبيب الأمراض الباطنية د. محمد البوسطة. يقول البوسطة إن حمية الكيتو تعتمد على الدهون كمصدر أول للطاقة، حيث يحتوي البرنامج الغذائي على 20% دهون و 20% بروتين، وكربوهيدرات لا تزيد عن 10%.

وأضاف أن أي تغيير في النسب والأولويات يخرج هذا البرنامج الغذائي عن مسمى حمية الكيتو، ويكون حمية غذائية أخرى. وعن مصطلح الحالة الكيتونية، أوضح أنه يحدث عند تحويل الجسم مصدر الطاقة من الكربوهيدرات كونه المصدر الأول للطاقة، إلى الأجسام الكيتونية الناتجة من حرق الدهون، وتحتاج من أسبوعين إلى 3 أسابيع، ويعتمد هذا على تطبيق الشخص والالتزام بحمية الكيتو، وقد يحتاج لمدة أكثر إذا لم يلتزم. وأبرز أعراض الحالة الكيتونية الصداع، والمزاجية وقلة التركيز والتعب بدايةً، وغيرها.

وبخصوص الأغذية، أشار إلى أن الأغذية المسموحة هي اللحوم والبيض والأسماك والأجبان والمكسرات والخضروات، ومن الفاكهة التوتيات بأنواعها مثل الفراولة والتوت البري، والأفوكادو وحليب اللوز وجوز الهند والشوفان كبديل عن الحليب البقري. وغير المسموحة هي كل الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات وسكريات عالية. وعن إيجابيات حمية الكيتو، أوضح أنها تعطي شعوراً بالشبع لفترات طويلة مع عدم المبالاة في حساب السعرات وحرق الدهون وإنقاص الوزن في فترة زمنية قصيرة.

ولفت إلى أنه ليس لها دور علاجي في السكري، فهي عامل مساعد في تحسين ظروف المرض لا أكثر، وأما عن مرض السرطان فلا يوجد دليل علمي على أنها مفيدة لمرضى السرطان أو تقلله، والدليل أن بعض الملتزمين بحمية



دقيقة لصحتنا

تناول التمر مع الحليب على الريق يقوي مناعة الجسم، ويساعد على بناء العظام، ويظهر الجسم من السموم، ومفيد للمخ والخلايا العصبية، ويساعد على إدرار الحليب للمرضع.



صح معلومانك



يلجأ البعض عند الإصابة بنزيف في الأنف إلى إمالة الرأس إلى الخلف، أو سد فتحة الأنف بقطن أو مناديل لإيقاف سيلان الدم بسبب الاعتقاد السائد، إلا أنه في الواقع يجب إمالة الرأس إلى الأمام والضغط على عظمي الأنف بالأصابع، للحيلولة دون ابتلاع المصاب للدم.



صحتنا

في البلاد

sehatonaalbilad
albiladpress.com

التواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

04 البلاد

الأحد 24 سبتمبر 2023 - 9 ربيع الأول 1445 - العدد 5458

المستشفى الملكي التخصصي
AL MALAKI
SPECIALIST HOSPITAL



الدكتور علي رضا كاراشي
استشاري جراحة العظام
والصدمات وعظام الأطفال



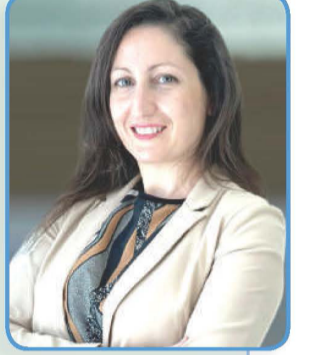
الدكتورة أناستازيا أثاناسيو
استشارية جراحة العظام
و الطب الرياضي



الدكتور محمد عقيل
استشاري جراحة العظام
(إحصائي الورك والركبة)

مركز جراحة العظام المتميز
ألم أقل • تحكم أفضل في العضلات • تعافي أسرع

موضوعات طبية



أول طبيبة في تخصص جراحة العظام والطب الرياضي د. أناستازيا

الإجهاد أكثر الإصابات الرياضية الشائعة

أكدت استشارية جراحة العظام والطب الرياضي في المستشفى الملكي التخصصي د. أناستازيا أثاناسيو إن الإصابة بالإجهاد الرياضي هي أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً والتي يتعرض لها عامة الناس، إذ تتمثل هذه الإصابات بحدوث شد في العضلات. وتعد د. أناستازيا أثاناسيو أول طبيبة امرأة في تخصص جراحة العظام والطب الرياضي في البحرين وفي المنطقة، وقد حرص المستشفى الملكي التخصصي على تنوع الطاقم في قسم جراحة العظام والطب الرياضي. وفي لقاء مع "البلاد" تحدثت د. أناستازيا أثاناسيو عن الإصابات الرياضية والتي يتعرض لها اللاعبين، بالإضافة إلى أنه قد يتعرض لها أيضاً ممارسين مختلف أنواع الرياضات بما فيها الرياضة اليومية البسيطة، وفيما يلي نص اللقاء:

البلاد - فاطمة عبدالله

ما هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً؟

هناك العديد من الإصابات الرياضية التي قد يتعرض لها اللاعبين، إلا هناك العديد من الإصابات الشائعة والتي من أهمها تمزقات الكفة المدورة، ومرفق التنس، وركبة العداء، وشد الفخذ، والالتواء في الكاحل. ومن أبرز الإصابات الرياضية شيوعاً والتي قد يتعرض لها الممارسين للرياضة بشكل عام هي الإجهاد وينتج هذا النوع من الإصابات عن حدوث شد في العضلات. من الممكن أن يحدث هذا الشد فجأة ويؤدي إلى حدوث تمزق في الأوعية الدموية المحيطة

بالعضلة. وعلى الرغم من ذلك، من الممكن أيضاً أن يحدث الإجهاد بسبب الاستخدام المتواصل والمكثف للعضلات، وهو ما يعرف باسم "فرط الإجهاد". ويشمل ذلك، على سبيل المثال، التدريب على رفع الأثقال بأوزان ثقيلة جداً أو تكرار التمارين مما يتسبب في حدوث كدمات عضلية. وتشمل الأمثلة الشائعة للإجهاد إجهاد أوتار الركبة وإجهاد العضلة رباعية النهايات.

متى تعتبر الإصابات الرياضية خطيرة؟

تعتبر الإصابات الخطيرة إذا كان هناك تشوه في الطرف، أو عدم القدرة على تحمل الوزن، أو ألم

مستمر وشديد، أو تورم كبير مع عدم القدرة على تحريك أصابع اليدين أو القدمين أو ضعف عند تحريك الطرف أو العضلات.

هل يمكن تجنب هذه الإصابات وكيف ذلك؟

من الممكن أن تؤدي ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي إلى حدوث إصابات في العضلات والأربطة والمفاصل. كما يمكن أن تؤثر الإصابات في هذه المناطق بشكل خطير على قدراتها الوظيفية، أو أن تؤدي إلى تعكير صفو الحياة اليومية للاعب أو تقلل من قدرته على تنفيذ المهام القياسية. بشكل عام هناك

بعض الخطوات الأساسية التي يجب اتباعها وذلك بالحفاظ على المرونة. من المهم للغاية القيام بتمارين التمدد الديناميكية قبل بدء النشاط، بالإضافة إلى تقوية العضلات الأساسية، استخدام التقنيّة الرياضية المناسبة، مع ضرورة أخذ وقتاً للراحة بين الدورات التدريبية، بالإضافة إلى أنه يجب التأكد من الشفاء السليم من الإصابة السابقة، إلى جانب أهمية ارتداء الملابس الرياضية المناسبة.

ما هي المضاعفات المحتملة؟

هناك العديد من المضاعفات التي قد يتعرض لها لاعبين الرياضيين إلا إنه من أهمها المضاعفات

المحتملة للإصابات الرياضية هي متلازمة الحيز الحادة أو المزمنة وعدم التحام الكسر والألم المستمر والحركة المحدودة.

ما هي الخدمات التي يقدمها القسم في المستشفى؟

يعد القسم من الأقسام المتميزة في جراحة العظام والطب الرياضي. فنحن لدينا وحدة رعاية عاجلة تعمل على مدار 24 ساعة لتلبية جميع الاحتياجات المتعلقة بجراحة العظام، كما تتوفر لدينا أحدث المعدات. بالإضافة إلى ذلك نحن نستخدم إجراءات مبتكرة وبسيطة لعلاج الإصابات الرياضية، بما في ذلك حقن PRP، وحقن حمض

الهيالورونيك تحت توجيه الموجات فوق الصوتية والأساليب الأكثر شمولاً لتثبيت العظام، وإصلاح الأوتار والأربطة، وإحصار الأعصاب في العمود الفقري، والعمليات الجراحية التنظيرية والترميمية للمفاصل. نحن قسم يهتم بالمريض، بهدف تزويد جميع الرياضيين في البحرين برعاية العظام الممتازة والتعافي السريع والعودة إلى الرياضة بأقل قدر من الانقطاع وتحسين الأداء الرياضي.

كما يتواجد مع فريق قسم جراحة العظام د. محمد عقيل والذي يقوم بإجراء جراحة استبدال الورك والركبة ويعد من كبار استشاري جراحة العظام.

تغذية



مؤشرات تكشف الإصابة بمقاومة الأنسولين أخصائي التغذية السيد علي اسمرار الرقبة ليس له علاقة بالنظافة الشخصية

البلاد - فاطمة عبدالله

أكد أخصائي التغذية السيد علي بأن هناك بعض العلامات التي تدل على وجود مقاومة الأنسولين في الجسم والتي يمكن أن يلاحظها الفرد، مشيراً إلى أنه يكفي وجود علامتين فقط من هذه العلامات.

وقال: "إن من أهم العلامات التي قد يعاني منها الإنسان والتي تدل على وجود وجود

مقاومة الأنسولين في الجسم هي السمنة وزيادة الوزن، فإذا كان محيط الخصر عند الرجال 102 سم وما فوق، وعند النساء 88 سم وأكثر فإن ذلك يدل على وجود مقاومة في الأنسولين". وأضاف: "قد يشتهي البعض من وجود علامات في ثنايا الجسم وخصوصاً في الرقبة فقد يكون هناك اسمرار حاد في المنطقة في حين يعتقد البعض بأن ذلك ناجماً عن عدم الاهتمام

بالتابعة وإجراء الفحوصات عند وجود التكتيس، بالإضافة إلى ذلك هناك بعض العلامات التي قد تكون عامة وتصيب الرجال والنساء كالإصابة بالكبد الدهنية والشعور بالجوع بشكل مستمر حتى بعد تناول الوجبة مباشرة.

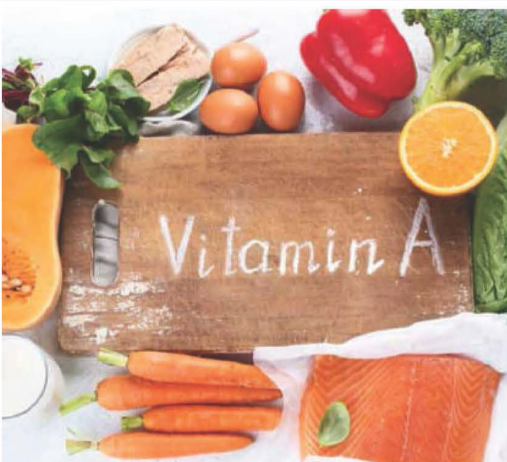
وحذر من إهمال هذه الأعراض، مؤكداً بأنه يكفي وجود مؤشرين فقط للتأكد من وجود مقاومة للأنسولين مع ضرورة

إجراء الفحوصات الطبية والتي من أهمها السكر التراكمي، عدم تحمل الجلوكوز، والسكر. ومن المشار إليه بأن إن أهم وظيفة من وظائف الأنسولين هي مساعدة السكر على الانتقال من مجرى الدم إلى داخل الخلايا في الأنسجة التي تحتاج له، حيث تتطلب عملية الانتقال هذه دخول جزيئات السكر عبر المستقبلات الموجودة على سطح غشاء

الخلية المستقبلية، إضافة إلى أن في حين أن السبب الدقيق لمقاومة الأنسولين لا يزال غير مفهوم تماماً، إلا إن هناك بعض الأمراض التي تؤدي إليه كالإصابة بمرض كوشينغ أو مرض تكيس المبايض، ارتفاع مستويات الأنسولين في الدم، تخزين الدهون الزائدة في الكبد والبنكرياس، بالإضافة إلى وجود مستويات عالية من الالتهاب.

دقيقة لصحتنا

يعتبر فيتامين (أ) من أهم الفيتامينات للعين، إذ إنه يساعد على إنتاج الأصباغ في شبكية العين، فهو من المغذيات المهمة للرؤية والنمو وانقسام الخلايا والتكاثر وتقوية المناعة. كما يحتوي فيتامين أ على خصائص مضادة للأكسدة التي تحمي خلايا الجسم.



صحح معلوماتك

يعتقد البعض بأن تناول البقول والفاصوليا يضر المصابين بفقر الدم المنجلي، إلا إنه في الواقع لا يضر إلا إذا كان المريض مصاباً أيضاً بفقر الدم البقولي أو أنيميا الفول.



بهدف تعليم كل أفراد العائلة الفنون القتالية قريباً التوسع في مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية

أعلن صاحب مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية عبدالله الدوي عن خطة التوسع في المركز الموجود في مجمع الإنماء، إذ تقتضي الخطة في التوسع في المساحة إلى 4500 متر مربع. وأشار إلى أن خطة التطوير تنقسم إلى مرحلتين فالمرحلة الأولى وقد تم البدء فيه بتوقيع اتفاقية لافتتاح مركز نموذجي في سيف عراد ليكون هذا المركز في منطقة مفتوحة مما يساعد على ممارسة الرياضة التنافسية والترفيهية.

البلاد - فاطمة عبدالله



حرصه على إنشاء مركز رياضي، إذ قال: "فكرة إنشاء المركز جاءت بهدف إنشاء مركز متكامل يضم جميع أنواع الرياضات من الرياضة القتالية والتنافسية وباقي الرياضات الأخرى". وأضاف: "إلى إن من أهم الفنون التي يحرص عليها المركز هي التايكوندو، لكونها واحدة من أفضل الرياضات الموجودة، لأنها توفر تقنيات دفاعية وهجومية فريدة، كما توفر العديد من الفوائد للصحة البدنية والعقلية، فهي تساعد على زيادة مرونة الجسم، تقوية العضلات، تقويم المظهر الخارجي للجسم، رفع قوة الجسم والقدرة على التحمل، تقليل التوتر، تحسين مستوى التركيز، زيادة الثقة بالنفس، خفة الحركة وردود الفعل، بالإضافة إلى إعطاء القدرة على الانضباط الذاتي وتحقيق التوازن".

وتابع: "وتلعب الرياضة دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة ولياقة الجسم كما أنها تمنح الفرد فهماً عن أهمية العمل الجماعي بغض النظر عن نوع هذه الرياضات، المركز يعد من المراكز العائلية التي يمكن للعائلة بجميع أفرادها قضاء وقتها فيه بممارسة الرياضة والفنون القتالية، إذ إن المركز يستضيف الرجال والنساء والأطفال وذلك لممارسة الرياضة وتعلم الفنون القتالية".

وتابع: "يعد المركز من النوادي الصحية للممارسة الملائمة والكونغ فو والرياضة والبوكسينغ والتايكوندو وغيرها من الفنون القتالية، كما أن المركز يضم عيادة رياضية ومختبر الأداء الرياضي العالي أداء اللاعبين". وأشار عبدالله الدوي أن مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية يضم أكثر من 500 ويشارك هؤلاء في

مسابقات دولية في مختلف الفنون، ملفتاً إلى أن المركز هو أول مركز يهدف إلى تعليم العائلة من الأب والأم والأبناء أيضاً الفنون القتالية بمختلف أنواعها. وذكر بأن المركز ساعد العديد على المشاركة في البطولات، إذ إنه سيمثل في الأيام القليلة المقبلة وفد مملكة البحرين للتايكوندو مع البطل البحريني الصاعد معاذ إبراهيم وزن 58 كجم للمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية.

وعن دعم المؤسسات الحكومية للمركز أكد بأن تمكين من أكبر الجهات التي كانت داعمة للمركز وذلك خلال فترة التأسيس، مشيداً بالدور الذي تقوم به تمكين في دعمها للمشاريع البحرينية وانطلاقها، ملفتاً إلى أن ذلك يساعد وساهم في استمرارية العديد من المشاريع.

ومن المشار إليه أن بعض أشكال الفنون القتالية تركز بشكل كبير على عملية التحكم بالتنفس وتساعد على التأمل. ويؤدي ذلك بدوره للشعور بالراحة وقلّة الإجهاد والنشاط الدائم عند الأطفال والبالغين. كما أن ممارسة تمارين الكاراتيه تسبب انخفاض بمستويات الاكتئاب بعد فترة التدريب لدى الأشخاص الذين يمارسونها بجدية. وأفادت أيضاً أن هؤلاء الأشخاص يظهرون مستوى أعلى من احترام الذات، فضلاً عن أن والجدير بالذكر أن الفنون القتالية تساعد على استعادة الإدراك الكلي للدماغ. هذه الفنون تساعد على تطوير قدرة الأشخاص على حل الألفاظ وتحديد المخاطر وتفاديها، كما إنها تقلل من مستوى السلوك العدائي لدى الأطفال، حيث إن هذه الأنواع من التمارين تستنزف طاقة الأشخاص كلياً، وترتكهم بمزاج معتدل وسعيد.

وقال: "إن المرحلة الثانية من خطة التطوير هي التوسع في مساحة المركز في مجمع الإنماء، بالإضافة إلى مضاعفة مساحة النادي الرياضي الخاص بالنساء بخمسة مرات من المساحة الحالية، بالإضافة التوسع في مساحة النادي الصحي المفتوح العام إلى الضعف". وأضاف: "نسعى إلى تنشيط الحركة في مجمع الإنماء وذلك عبر تنظيم وإقامة الفعاليات لرياضة التنافسية مع تخصيص منطقة كمدرج للجمهور لتسع لحوالي ألف شخص، على أن تكون الفعاليات مجدولة طوال السنة، ومن أهم الفعاليات التي نسعى إلى إقامتها هي بطولة لعبة التايكوندو، الملاكمة، والبوكسينغ والمصارعة وكمال الأجسام على أن تكون على مستوى البحرين، فالهدف من هذه الخطة هي تشجيع مرتادي مجمع الإنماء".

وأكد الدوي خلال اللقاء أهمية ممارسة الفنون القتالية والتنافسية، فهي لها العديد من الفوائد التي تساعد الفرد فهي تساعد على تحسين الذاكرة، إذ تساعد تكرار التمارين في الفنون القتالية بشكل كبير في تحسين ذاكرة الإنسان. وأوضح إلى أن تعلم هذه الفنون يساعد أيضاً على تعزيز الثقة بالنفس إذا كان الفرد يفتقر إلى الثقة بالنفس، فضلاً على إنها تساعد أيضاً على زيادة التركيز، إذ يمكن أن تكون الفنون القتالية مفيدة لأولئك الذين يعانون من قلة التركيز، فمثلاً يمكن أن تساعد أساليب التدريب المستخدمة في فنون الدفاع عن النفس في زيادة التركيز".

وأكد صاحب مركز الدوي للرياضة والفنون القتالية عبدالله الدوي وأشار عبر حسابه إلى أنه من إحدى الطرق التي يمكن من خلالها منع الإفراط في تناول الطعام ومراقبة أحجام الطعام الذي يتم تناوله هي تناول الطعام ببطء، يمكن أن يساعد ذلك الانتباه للعادات الغذائية على تنظيم تناول للطعام لذا

علي الحداد ..

3 عادات تساعد على تقليل كمية الأكل في الوجبات

تلعب كمية الطعام التي يتناولها الإنسان دورًا مهمًا في تحديد الأهداف المتعلقة بإنقاص الوزن، لذا يمكن تقليل كمية الطعام والتحكم بخطوات بسيطة قد تساعد على إنقاص الوزن أيضاً، وذلك بحسب ما ذكر أخصائي التغذية علي الحداد، الذي أكد بأن يمكن التحكم في الكمية من خلال مراقبة وجبة الطعام.



أشار عبر حسابه إلى أنه من إحدى الطرق التي يمكن من خلالها منع الإفراط في تناول الطعام ومراقبة أحجام الطعام الذي يتم تناوله هي تناول الطعام ببطء، يمكن أن يساعد ذلك الانتباه للعادات الغذائية على تنظيم تناول للطعام لذا

ينصح بمضغ الطعام بشكل صحيح مع اخذ وقت لتسهيل عملية الهضم بشكل أفضل. وذكر بأنه ينصح بمراقبة العناصر الغذائية، إذ إنه من الضروري أن يكون الإنسان تكون على دراية بما يأكله والكمية التي يتناولها عندما يكون الهدف التحكم في الكمية، فمن الأفضل اختيار طبق نصف مليء بالخضروات أو الفواكه، كما أنه يجب أن تحتوي الحصص الغذائية على البروتين والكربوهيدرات ونصف ملعقة كبيرة من هذه الدهون،

ينصح بمضغ الطعام بشكل صحيح مع اخذ وقت لتسهيل عملية الهضم بشكل أفضل. وذكر بأنه ينصح بمراقبة العناصر الغذائية، إذ إنه من الضروري أن يكون الإنسان تكون على دراية بما يأكله والكمية التي يتناولها عندما يكون الهدف التحكم في الكمية، فمن الأفضل اختيار طبق نصف مليء بالخضروات أو الفواكه، كما أنه يجب أن تحتوي الحصص الغذائية على البروتين والكربوهيدرات ونصف ملعقة كبيرة من هذه الدهون،

لذا ينصح بأن تكون من ضمن الوجبات. وحذر علي الحداد من تناول الطعام ونسبة شعور الجوع تكون 10 من 10، مشيراً إلى أنه يجب على الإنسان عدم الانتظار لوقت طويل حتى يشعر بالجوع، إذ عندما يصل

سيحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية والفيتامينات. وتابع: "إن زيادة كمية البروتين في الوجبة مثل اللحم، الأسماك، الدجاج، الروبيان، التركي والبيض تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وأسرع،

الهدف من هذه الخطة هي تشجيع مرتادي مجمع الإنماء". وأضاف: "نسعى إلى تنشيط الحركة في مجمع الإنماء وذلك عبر تنظيم وإقامة الفعاليات لرياضة التنافسية مع تخصيص منطقة كمدرج للجمهور لتسع لحوالي ألف شخص، على أن تكون الفعاليات مجدولة طوال السنة، ومن أهم الفعاليات التي نسعى إلى إقامتها هي بطولة لعبة التايكوندو، الملاكمة، والبوكسينغ والمصارعة وكمال الأجسام على أن تكون على مستوى البحرين، فالهدف من هذه الخطة هي تشجيع مرتادي مجمع الإنماء".