



صحتنا

sehatonaalbilad

albiladpress.com

للتواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com



قسم أمراض النساء والولادة OBSTETRICS & GYNECOLOGY



د. اسراء كان | د. سانجيواني | د. بسمة المناعي | د. مريم الأحمدى | د. ناهد كمال | د. فاطمة الخان | د. أفية الفهد

استشارية | استشارية | استشارية | استشارية | استشارية | استشارية | استشارية



تجميل

د. فاطمة جاسم

تجميل الأسنان يطيل عمرها ويقلل من المشكلات الصحية مستقبلا

أكدت طبيبة طب الأسنان العام في المستشفى الملكي التخصصي د. فاطمة جاسم علي، أن تجميل الأسنان يساهم في تقليل الضرر الذي قد يتعرض له مستقبلا، كما أنه يساعد في إطالة عمر السن وتجنب خسارته.



البلاد: فاطمة عبدالله

وقالت: يعتقد كثيرون أن التجميل هو فقط لإضفاء شكل جمالي، إلا أنه واقعا يساعد في علاج العديد من المشكلات التي يعاني منها المريض، وحرصا في عيادة طب الأسنان بالمستشفى على تقديم جميع خدمات علاج وتجميل الأسنان.

وذكرت د. فاطمة في لقاء، أن عيادة طب الأسنان في المستشفى تقدم خدمات عديدة، منها تنظيف وتلميع الأسنان بالأحماض، وضع الحشوات العلاجية والتجميلية، علاج العصب وخلع الأسنان، إضافة إلى وضع التليبيسات والجسور، وتجميل الأسنان بجميع أنواعه، إلى جانب علاج اللثة بالليزر، وعلاج أسنان الأطفال. وفيما يلي نص اللقاء:

ما الحالات التي تكون بحاجة لتجميل الأسنان؟

يتم تجميل الأسنان الأمامية البارزة في حال بروز الأسنان بسبب مشكلة في إطباق الفكين، وقد تنتج هذه الحالة نتيجة كسر في

الأسنان، وتوجد طرق عدة لتجميل الأسنان الأمامية البارزة، إضافة إلى استخدام تقويم الأسنان المعدني أو الشفاف أو استخدام القشور التجميلية. ويتم أيضًا تجميل الأسنان الأمامية المنكسرة أو المتشققة، إذ قد تصاب الأسنان الأمامية بكسور أو تشققات؛ بسبب ضعف طبقة المينا أو قلة العناية بالأسنان، وفي هذه الحالة يجب تجميل السن المنكسر أو المتشقق باستخدام الحشوات التجميلية أو القشور التجميلية. ويمكن أيضًا تجميل الأسنان الأمامية الكبيرة، وتعتبر هذه الحالة من الحالات غير المريحة، ويتم معالجتها بتقويم الأسنان وتوسيع المساحة، ويقوم الطبيب بتجميل الأسنان الأمامية بتصغير السن؛ حتى يتناسب مع الحجم الطبيعي للأسنان.

ما طرق وتقنيات تجميل الأسنان؟

يكون التجميل عن طريق تركيب تقويم الأسنان، ويستخدم في حالات تزامم الأسنان أو تقاطعها أو بروزها، ويمكن اللجوء للتقويم

لتجميل مظهر الأسنان وإصلاح اصطفافها. كما يمكن التجميل بواسطة تبييض الأسنان، وهو أبسط الإجراءات التجميلية مقارنة بجميع الإجراءات، ويلجأ له في حالات اصفرار الأسنان أو وجود تصبغات في الأسنان الخلفية. كما يتم التجميل بواسطة جسور الأسنان التي تحل مشكلة فقدان أحد الأسنان؛ وذلك لتعويض السن المفقود. ومن الطرق الأخرى التجميل بطريقة الفينير، وهو إجراء شائع جدًا، ويستخدم لعلاج التصبغات وتشققات الأسنان والفراغات بينها، ويتم اللجوء إليه للحصول على ابتسامة المشاهير.

ما هي ابتسامة هوليوود؟

ابتسامة هوليوود هي وضع قشور فينير رقيقة جدًا على الجهة الأمامية من السن، وتعمل قشور فينير على تغيير لون وشكل وحجم وحتى طول الأسنان، بما يتوافق مع شكل الفك والظم الخاص بالمريض، والهدف منها تحسين شكل الأسنان، وزيادة بياضها بشكل دائم، وتحسين الشكل العام للشخص.

وعادة ما يتم تصنيع هذه القشور من الخزف؛ فهي مادة قادرة على مقاومة البقع، كما أنها تعكس بشكل قريب جدًا طبيعة السن؛ لتكون أشبه بابتسامة طبيعية وليست مصطنعة. ويتم اللجوء إليها بهدف التجميل بشكل رئيس، إلا أنها قد تعالج تغير لون الأسنان وتكسرها وانحرافها.

ما مميزات تجميل الأسنان؟

يساعد التجميل على تحسين مظهر الأسنان، بحيث يتمتع المريض بمظهر أسنان جميل عوضًا عن المظهر المزجج الذي يكون نتيجة لإصابته بكسور أو تصبغات في الأسنان، كما أن تجميل الأسنان يساعد على تحسين الثقة بالنفس، إذ قد تسبب إصابات الأسنان عند المريض فقدان الثقة بالنفس، إضافة إلى أن تجميل الأسنان يساهم في تقليل الضرر الذي قد يتعرض له الأسنان، كما أنه يساعد على إطالة عمر السن ويمنع خسارته.

هل هناك نصائح مهمة بشأن ابتسامة هوليوود؟

يجب معرفة أن القشور عادة ما تبقى على

الأسنان ما بين 15 و 10 سنوات تقريبًا قبل استبدالها، ولا تستلزم القشور أي عناية إضافية، لكن يجب أن يستمر الفرد في تنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة وخيط الأسنان وغسل الفم كالمعتاد، على الرغم من أن القشور الخزفية مقاومة للبقع.

ما النصائح التي على الجميع اتباعها عموماً؟

ننصح دائما بغسل الأسنان مرتين في اليوم، مع عدم إهمال تنظيف الأسنان ليلاً؛ للتخلص من الجراثيم المتراكمة عليها أثناء ساعات اليوم، إضافة إلى أهمية استخدام الفرشاة بشكل صحيح، وعدم إهمال اللسان، فتراكم الجير على اللسان يؤدي إلى ظهور رائحة كريهة من الفم، مع أهمية استخدام معجون أسنان مناسب، إذ يجب مراقبة كمية الفلورايد، إذ تعد هذه المادة من الأساسات للحفاظ على صحة الأسنان؛ لأنها مضادة لتسوس الأسنان وتحارب الجراثيم، وتشكل حاجزا وقائيا إلى السن.

“موفمبر”

3 فحوصات صحية أساسية للرجال

د. جهاد قاووق: الفحوصات الثلاثة تشمل نحو 90% من السرطانات المعالجة في معهد غليكمان للمسالك البولية والكلية

“موفمبر” هو حدث سنوي بدأ في العام 2004 بهدف التوعية بأمراض الرجال الأكثر خطورة وطرق الوقاية منها، ويمتد لشهر كامل. و “موفمبر” كلمة مركبة من “موستاش” أي شارب، ونوفمبر وهو الشهر الذي يطلق فيه الحدث، إذ يشهد مبادرة إطالة الرجال شواربهم كوسيلة للتوعية بخطورة أمراض مثل السرطانات وتذكيرهم بضرورة الفحص الدوري والمبكر. وبالتزامن مع تسليط شهر “موفمبر” الضوء على صحة الرجال، أشار اختصاصي المسالك البولية في “كليفلاند كلينك” - نظام الرعاية الصحية العالمي، إلى أهمية إجراء الرجال عددا من الفحوصات الطبية، والتنبيه إلى بعض الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بـ 3 أنواع شائعة من سرطانات المسالك البولية. وقال اختصاصي المسالك البولية مدير مركز الجراحة الروبوتية والموجهة صوريا في معهد غليكمان للمسالك البولية والكلية د. جهاد قاووق: إننا ندعو المرضى إلى إجراء فحوصات مناسبة للكلية والبروستاتا والمثانة، إذ إن احتمالات معالجة السرطانات التي قد تصيب هذه الأعضاء تكون أعلى مع التشخيص المبكر لها. وعموما، فإن العلاج في المراحل الأولى غالبا ما يكون أقل توغلا ويحقق نتائج أفضل. كما ننصح الأفراد بعدم تجاهل أي أعراض بولية، وبحث هذه الأعراض مع الطبيب، والتأكد من ذكر أي تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان.

1. فحص سرطان الكلية

وقال د. جهاد قاووق: غالبا ما يصاب الأفراد بسرطان الكلية في مرحلة متقدمة من الحياة، من سن 60 عاما فما فوق، لكن هذا لا يعني عدم إمكان تطور المرض لدى الأفراد الأصغر سنا. وعادة ما نقوم بفحص الأفراد الأصغر سنا في حال ظهرت لديهم أي أعراض قد تشمل أي شيء غير طبيعي، مثل الدم في البول وآلام الخصرة والحصى. ونظرا لكون سرطان الكلية من الأمراض الصامتة، يجب أن يكون فحص الكلية جزءا رئيسا من الفحص السنوي الدوري الذي يجريه الرجال. وأوضح أن إجراء تصوير بالأشعة فوق الصوتية مفيد في فحص الكلى، خصوصا للأشخاص الذين لديهم حالات إصابة بسرطان الكلية في عائلاتهم. وفي حال ملاحظة أي شيء غير طبيعي كوجود كتلة

ما على الكلية، يتوجب حينها إجراء تصوير ظليلي بالرنين المغناطيسي أو بالأشعة المقطعية؛ لتقديم تشخيص دقيق للحالة وتحديد الخطوات المقبلة اللازمة. وحذّر د. قاووق من أن سرطان الكلية غالبا ما يتطور دون أي أعراض، وفي معظم الحالات يتم اكتشاف الكتل السرطانية مصادفة أثناء إجراء المريض فحوصات لأسباب أخرى. وتابع: تنسم الخيارات العلاجية المتاحة للكتل الموجودة في الكلية بكونها مباشرة ودقيقة، وتتمتع بمستويات شفاء عالية في حال تم تشخيصها مبكرا.

2. فحص سرطان البروستاتا

أشار د. قاووق إلى أن سرطان البروستاتا شائع جدا، لدرجة أنه في حال امتدت حياة جميع الرجال لـ 90 عاما فما فوق، فإن كل الرجال سوف يصابون بهذا المرض. وقال: نظرا للانتشار الواسع لهذا المرض، فإننا نركز على معالجة الرجال المصابين بسرطان البروستاتا العدواني، وأولئك الذين يصابون بالمرض في أعمار صغيرة. أما بالنسبة للمرضى الأكبر سنا أو أنواع سرطان البروستاتا الأقل عدوانية، فإن المراقبة المستمرة تعد التوجه الأفضل، مع البدء بالعلاج فقط في حال كان ذلك ضروريا. وأضاف أن: الفحص السنوي لسرطان البروستاتا مهم للرجال من عمر 50 عاما فما فوق، وفي حال كان لدى الأفراد أي من أقارب الدرجة الأولى ممن جرى تشخيصهم بسرطان البروستاتا، يتوجب عليهم بدء الفحوصات اعتبارا من سن 40 عاما. وإضافة إلى الفحص السريري، يتم إجراء تحليل دم لكشف المستويات المرتفعة لبروتين خاص بالبروستاتا يسمى مستضد البروستاتا النوعي

(PSA)، الذي تنتجه أنسجة البروستاتا السرطانية (الخبثية) وغير السرطانية (الحميدة)، ولذلك فإن تسجيل معدل مرتفع لهذا البروتين لا يعني بالضرورة إصابة الشخص بالسرطان، إذ قد تكون هناك أسباب أخرى لذلك.

وأوضح د. قاووق أنه في حال اكتشاف عُقد أو انتفاخ في البروستاتا أثناء الفحص السريري للمستقيم، يجب أخذ خزعة، بغض النظر عن مستويات مستضد البروستاتا النوعي (PSA). وتابع: إن الأمر الجيد في هذا السياق هو التطور الكبير الذي شهدته أساليب أخذ الخزعات على مر الأعوام، ما يقلل من مخاطر الالتهاب أو النزف. وإننا نستخدم في “كليفلاند كلينك” نوعا من التصوير بالرنين المغناطيسي متعدد الوسائط (Multiparametric MRI)، ويتم دمجها مع قدرات التصوير بالأشعة فوق الصوتية، ما يتيح أخذ خزعة بدقة عالية جدا. وأشار د. قاووق إلى أنه في حال أظهرت نتائج تحليل الخزعة وجود سرطان، يتم حينها تخطيط البرنامج العلاجي؛ بناء على درجة عدوانية السرطان، مع الأخذ بالاعتبار الأمراض المصاحبة التي يعاني منها المريض وأمد الحياة المتوقع.

3. المثانة

وقال د. جهاد قاووق: قد يكون سرطان المثانة مهددا للحياة، كما أن عامل الوقت في علاجه مهم جدا؛ نظرا للعدوانية الكبيرة التي قد يتسم بها وقدرته على الانتشار السريع. ويعد المدخنون في مقدمة المعرضين للإصابة بسرطان المثانة، ولذلك عليهم أن يكونوا أكثر حذرا من غيرهم. ولا يوجد فحص دوري لسرطان المثانة، ولكن يمكن إجراء فحص للمثانة في

حال ظهور أعراض مثل وجود دم في البول. ولحسن الحظ، فإن الفحص بسيط جدا ويمكن إجراؤه عبر إدخال منظار إلى داخل المثانة، إضافة إلى إجراء تحاليل للبول. وأوضح د. جهاد أنه في حال العثور على زوائد لحمية في المثانة فإنه يمكن استئصالها، لكن إذا كان السرطان قد تطور بشكل كبير فقد تكون هناك حاجة لإزالة المثانة، الأمر الذي يؤدي إلى تغيير جذري في حياة المريض. واختتم د. قاووق: يعد شهر “موفمبر” فرصة مثالية لنشر الوعي بشأن هذه السرطانات التي يصاب بها الرجال، وتشجيعهم على التحدث بصراحة مع أطباؤهم عن أي أعراض يشعرون بها، إذ يمكننا عبر الكشف المبكر تحسين النتائج العلاجية بالنسبة للمرضى أو إنقاذ حياتهم.

رشاقة

د. أماني يزيك

بالون المعدة.. حل مؤقت لتحفيز عملية خسارة الوزن



البلاد: فاطمة عبدالله

أكدت استشارية أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى كيمز هيلث الطبي د. أماني يزيك، أن بالون المعدة هو طريقة لتحفيز لخسارة الوزن، ويساعد على تسهيل وتسريع عملية الخسارة بشكل طبيعي نسبيًا، مشيرة إلى أنه يمكن للشخص أن يتعرض لاسترجاع الوزن الزائد أو جزء منه بعد إزالة البالون، إلا أنه يمكن إعادة وضع البالون أكثر من مرة.

بشكل طبيعي نسبيًا، مع تفادي مخاطر جراحات السمنة. وبالتالي على الشخص إدراك فكرة أن عليه المتابعة للحفاظ على النتيجة بعد إزالة البالون، عن طريق نمط حياة معين ومساعدة طبية، مع احتمال إعادة وضع البالون أكثر من مرة.

يعتقد البعض أن جراحات السمنة مباشرة أسهل طريقة، فما ريك على ذلك؟

قبل الإقدام على العمليات الجراحية لخسارة الوزن، على المريض الاختيار بين أمرين: إما ضمان النتيجة على حساب المخاطر الأكثر، أو المخاطر الأقل على حساب الضمانة.

ما النصيحة التي تقدمينها للمرضى؟

أنصح الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد باتباع الطرق الطبيعية لخسارة الوزن أولاً؛ لأنها الأسلم والأقل ضرر. وفي حال عدم النجاح في ذلك، يمكنهم قبل أخذ أي قرار يتعلق بجسدهم، اللجوء للاستشارة الطبية ومناقشة المشكلة، مع تقييم نفسي وحياتي وطبي كامل، وتقييم حساسات وسبغات كل إجراء؛ للوصول إلى الحل الأمثل لحالتهم الفردية؛ لأن كل شخص هو حالة خاصة ولا يجوز التعميم.

وأخيراً عليهم الموافقة فقط على التوجيه الطبي المبني على عرض جميع هذه المعطيات؛ لأنه إن كان غير ذلك فهو غير موضوعي وغير إنساني.

النادرة يمكن الاضطرار لتحويل هذه العملية من تكميم إلى عملية تحويل مسار المعدة. ما المضاعفات التي يمكن أن تحدث بعد البالون، وهل يكون المريض معرضاً لزيادة الوزن بعد العملية؟

المضاعفات المحتملة الشائعة بعد هذا الإجراء تكون عبارة عن غثيان، تقيح، ألم، ارتجاع مرئي، تجشؤ، عسر هضم وإمساك، ويمكن لهذه العوارض أن تحدث، خصوصاً في الأيام اللاحقة، وهي المدة المطلوبة لتأقلم المعدة مع التغيير الجديد، وفي معظم الأحيان تتم السيطرة على هذه العوارض بالأدوية اللازمة. لكن المضاعفات الأكثر جدية، وفي الوقت ذاته نادرة الحدوث، هي ثقب البالون، تحديداً إذا لم تتم إزالته في الوقت المطلوب، وما يترتب عليه من مضاعفات. ويمكن معرفة ذلك من تغير لون البول، إذ يأخذ لون السائل الأزرق الذي كان محقوناً في البالون. وعند تغير اللون، ينبغي إزالة البالون المثقوب مباشرة.

كما يمكن أن يحدث التهاب في الأغشية المخاطية والبنكرياس، ويمكن علاجه إذا كان الشخص متعاوناً مع المتابعة الطبية، كما يمكن للشخص أن يتعرض لاسترجاع الوزن الزائد أو جزء منه بعد إزالة البالون.

فالبالون هو طريقة لتحفيز لخسارة الوزن، ويساعد على تسهيل وتسريع عملية الخسارة

أي شق جراحي، كما أنه يحافظ على الشكل الطبيعي للمعدة، ويمكن في أي وقت العبور منه إلى التكميم أو أي نوع من جراحات السمنة، إضافة إلى أن مدة الإجراء بسيطة، فهي تستغرق تقريباً 20 دقيقة، ويمكن الخروج من المستشفى في نفس اليوم، كما أن التخدير يكون خفيفاً غير عميق، وقصير الأمد، لذلك تكون مضاعفات التخدير شبه معدومة. كما أن هذا الإجراء يعتبر حلاً مؤقتاً، فبعد حين يجب إزالة البالون ويمكن إعادة الإجراء مرات عدة بعد إزالة البالون، في حين تتراوح نسبة خسارة الوزن من 10 إلى 15 % من الوزن الكلي، والمضاعفات المحتملة تقتصر على عوارض موضعية فقط من دون وجود أي خطورة. أما عمليات تكميم المعدة فهي عملية جراحية طويلة، يتم فيها قص جزء من المعدة، بشكل غير مرتجع، لتصغير حجمها، كما أن التخدير يكون عميقاً ولمدة طويلة، إضافة إلى أنها تستدعي البقاء في المستشفى لمدة 24 - 48 ساعة، مع الحاجة لوقت إضافي لاسترجاع النشاط اليومي الاعتيادي بعد الخروج.

وتعد عمليات التكميم حلاً دائماً غير مؤقت، في حين أن خسارة الوزن تبلغ نحو 60 % من الوزن الزائد بعد 5 سنوات من إجراء العملية، في حين أن المضاعفات تكون نادرة، لكنها قد تكون خطيرة، وفي بعض الحالات

لا يمكنهم الخضوع للتخدير أو لإجراء طبي بسبب حالة صحية معينة. ويجب معرفة أنه من المفضل دائماً، للجوء إلى الطرق الطبيعية لتخفيض الوزن، مثل النظام الغذائي والرياضة. والوقاية دائماً خير من قنطار علاج، لكن في حال وقوع مشكلة، وعدم القدرة على معالجتها بالطرق الطبيعية، يجب البدء في البحث على حلول تساعد على إنقاص الوزن.

ما أكثر فئة يمكن أن تستفيد من هذا الإجراء؟

كل شخص يكون مؤشر كتلة جسمه (BMI) أكبر من 24 (حسب التعليمات الأوروبية) أو 30 (حسب التعليمات الأميركية)، وأقل من 40، يمكنه الاستفادة من بالون المعدة إذا فشلت معه الطرق الطبيعية، خصوصاً إذا كان يعاني من استعداد لارتفاع ضغط الدم أو السكر أو مشكلات القلب أو التنفس الليلي العائقي. كما يمكن للأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة أكبر من 40، الاستفادة من بالون المعدة كجسر عبور لجراحات السمنة، خصوصاً عندما يكون التخدير لمثل هذه الجراحات الكبيرة غير محبذ لديهم؛ بسبب السمنة الزائدة بحد ذاتها.

ما الفرق بين بالون المعدة وبين التكميم؟

يجب معرفة أن بالون المعدة هو عبارة عن إجراء طبي بسيط آمن، غير تدخل، في حين أن

تجربة

والدة طفل مصاب بحساسية الطعام:

المكسرات.. العدو الأكبر لابني



ربما سمعتم عن حساسية الطعام بمختلف أنواعه، كحساسية الألبان والفول السوداني والمكسرات وغيرها، سواء في وسائل الإعلام، أو قرأتم عنه كتحذير خلف أحد المنتجات الغذائية، ومر هذا مرور الكرام؛ فما يتبادر إلى الأذهان أن أعراضه بسيطة: طفح جلدي ومغص وينتهي الأمر، ويمكن تجنبه بتجنب المؤثرات بكل بساطة، لكنه في الواقع عالم كبير مليء بالمعاناة والتحديات، ويمكن أن يهدد حياة الشخص.. هكذا بدأت حديثها زهراء العفو، أم الطفل يونس، الذي يعاني من حساسية المكسرات، وهي تسرد جانباً من قصتها وتجربة ابنها لـ "صحتنا": لتوصل صوتها وصوت عوائل أطفال حساسية الطعام للمجتمع والمسؤولين.



إعداد: حسن فضل

تدريب الطاقم التعليمي في المدارس على كيفية التعامل مع الأطفال. ونتمنى توفير طبيب في مستشفى السلمانية متخصص في المانة وأمراض الحساسية، وتوفير الابرة المنقذة، وصرها بشكل دوري، مع توافر الفحوصات الخاصة أسوة بأقراننا في دول الخليج العربي.

كما نطالب بتوفير معونة شهرية لمرضى الحساسية؛ لاضطرارهم للانضمام إلى مدارس خاصة غالية صديقة للحساسية.

ما رسالتك لعوائل أطفال حساسية الطعام؟

رسالة لكل ولي أمر يعاني، عليه معرفة أن الطريق في البداية صعب؛ إلا أنه مع مرور الوقت سيتم التغلب على المصاعب خطوة بخطوة. كما يجب على المجتمع مراعاة أطفال حساسية الطعام، فهذا من شأنه أن يخفف من العبء الكبير على الأمهات، فيعوض المناسبات فرحة للبعض، إلا أنها بالنسبة لنا تكون مقلقة.

كيف هو يونس الآن ومستقبله؟

أصبح يونس الآن يدرك أهمية أن يسأل قبل أن يأكل، ويتأكد أن الطعام آمن، وتأقلم أنه ليس كباقي الأطفال. يونس تعلم من حساسيته كيف يكون قنوعاً ويتقبل اختلافه، وعنده من الصبر والثقة ما يتحدث به مع الناس. ونتمنى في المستقبل أن نجد علاجاً لحساسية الطعام، خصوصاً أن العلم يتطور.

وإيصال الرسالة له وتوعيته كانت صعبة؛ لأنه طفل، ومن الصعب أن يستجيب في بادئ الأمر، إلا أنه بعد إصابته بالنوبة في الروضة أصبح حذراً جداً، وأصبح لديه وعي أكثر.

ما الصعوبات التي رحلتكم مع حساسية المكسرات؟

الصعوبات عديدة والتحديات كبيرة، وأكبر تحد هو كيف تحمي ابنك، لأن أكبر عدو له هو المكسرات، والحماية جداً صعبة، والمشكلة لا تنحصر في المكسرات فقط، فحتى الأطعمة المختلطة بالمكسرات تكون خطراً يهدده. والتحدي الآخر مع التعليم، إذ لا تتوافر مدارس حكومية آمنة وصديقة للحساسية؛ ولا يكون لديهم الوعي بخطورة حساسية الغذاء وكيفية التعامل مع هذه الحالات، وفي المقابل أسعار المدارس الآمنة عالية ولا يستطيع تحمل تكاليفها الجميع. ومن الصعوبات التي نواجهها عدم القدرة على الذهاب للمناسبات العائلية والتجمعات وأعياد الميلاد؛ بسبب وجود الطعام المحسس في كل زاوية. وأخيراً من المشكلات التي نعاني منها عدم توافر الابرة في المستشفيات الحكومية وفي صيدليات البحرين، وصعوبة الحصول على طبيب مختص.

ما هي مطالباتكم؟

نتمنى معاملة أطفال حساسية الطعام مثل الدول المجاورة في التعليم والتوعية، مع

حساب في الإنستغرام للتوعية بحساسية المكسرات. وفتحت مجموعة على وسائل التواصل الاجتماعي لتبادل التجارب والخبرات، وكانت الصدمة أن وضع بعضهم أسوأ من حالة يونس، فهناك من يتحسسون حتى بالشحم، ولا يذهبون إلى المدارس.

كيف كانت مرحلة التعليم في الروضة والمدرس؟

عندما وصل إلى مرحلة الروضة بدأ الخوف يتعاظم، إذ إن احتمالات النوبة تكون أكثر نتيجة الاختلاط بالأطفال، فكانت مهمة أن أجد روضة مناسبة له صعبة؛ إذ لم تقبله معظم الروضات، وبعد بحث مطول استطعنا الحصول على روضة مناسبة، لكن تكاليف الدراسة عالية وتصل إلى 800 دينار في الفصل. وكانت الأمور مستقرة، لكن بعد فترة بدأت البحث عن روضة أخرى أقل من ناحية التكاليف، فوضعنا المادي لا يتحمل هذه التكاليف، وتم العثور على واحدة، لكن بعد 4 أيام فقط تفاجأت بإصابته بنوبة الحساسية في الروضة، ما استدعى نقله للمستشفى حتى استقرار وضعه، ثم عاد بعد ذلك إلى روضته السابقة؛ إلى أن التحق بمرسة متخصصة في الحساسية ومازال فيها.

ماذا بعد حادثة الروضة؟

هاجس أن يونس يتناول مكسرات يبقى يرافقتنا طوال أوقاتنا، ونكون حذرين ويقتظن، تخيلنا عن أشياء نحبهما لأجله.

لحساسية الطعام واقتنعت أنها حساسية المكسرات.

ما خطواتك بعد معرفة مشكلته مع حساسية المكسرات؟

كان يونس طفلاً صغيراً وكثير الحركة، لذا كان لابد أن يكون تحت ملاحظتي قدر الإمكان، فهناك أطفال يأكلون الشوكولاته ويصابون برد فعل، خصوصاً أن بعض الأنواع تكون مختلطة بالمكسرات، وكانت المتابعة تقتصر على مراقبتي، إذ لم أذهب به إلى المستشفى واكتفيت بمراقبته؛ لأنني قرأت أن الطفل إذا تجاوز السنتين يمكن أن يتخلص من هذا النوع من الحساسية.

ماذا بخصوص العلاج؟

بعد أن تجاوز السنة والنصف، لم يتحسن وضعه، فبحثت عن اختصاصي، وبعد الفحوصات الطبية والتحليل شخص بحساسية مكسرات بنسبة عالية جداً، ونصحوني بمنعه عن المكسرات. كان الموضوع صادمًا، فلا علاج لهذه الحساسية الشديدة سوى الامتناع عن المسبب، مع حقنة تعطى إذا إصابته نوبة الحساسية.

ما الخطوات بعد تأكيد التشخيص؟

لم يكن أمامي، بعد أن أصبحت حساسية المكسرات واقفاً لا مفر منه، إلا مواصلة المراقبة وإبعاد المكسرات عنه، فهي العدو الأول له، ووجدت أنني لا أستطيع فعل هذا لوحدي، فلأبد من توعية الأهل، ولأبد أن يدركون خطورة الأمر. بعدها قررت فتح

دقيقة لصحتنا



قلة النوم لها تأثير سلبي على مناعة الجسم، إذ إن الجسم ينتج مادة الميلاتونين أثناء النوم، المصنعة لخلايا الدم البيضاء، والتي تحارب الأجسام المضرة.



يعزف كثيرون عن تناول الكربوهيدرات؛ زعماً منهم أنها تؤدي إلى زيادة الوزن، إلا أن خبراء الصحة يؤكدون دائماً أن الكربوهيدرات جزء أساس من أي نظام غذائي متوازن، فهي عنصر مهم جداً لصحة الدماغ والقلب والجهاز العصبي والعضلات، وهي مصدر كبير للألياف والتغذية، وقطعها تماماً من نظام الشخص الغذائي يؤثر بشكل كبير على مزاجه وأدائه عموماً.





اصحتنا

موضوعات طبية



د. راهول عباس

العالم يشهد زيادة في نسبة المصابين بـ "السكري النوع الثاني" ... فما الأسباب؟

البلاد | فاطمة عبدالله

أكد استشاري الطب الباطني في مستشفى الهلال د. راهول عباس، أن العالم يشهد حاليًا زيادة في نسبة المصابين بداء السكري من النوع الثاني، في حين أن الإحصاءات تتوقع إصابة أكثر من 783 مليون شخص بالسكري بحلول العام 2045. وأوضح أن مرض السكري أصبح أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، فوفقًا لمنظمة الصحة العالمية، توفي نحو 1.5 مليون شخص حول العالم بسبب مرض السكري في العام 2019، في حين تشير التقديرات إلى أن 537 مليون شخص يعيشون حاليًا مع مرض السكري في جميع أنحاء العالم، في الوقت الذي تشبّب مرض السكري في وفاة 6.7 مليون شخص في العام 2021. وذكر أن الزيادة تأتي بسبب نمط الحياة غير الصحي الذي يتبع في العديد من المجتمعات، والذي أدى إلى زيادة أعداد المصابين الذين من بينهم أطفال أيضًا، مشيرًا إلى أن نمط الحياة غير الصحي بدأت تظهر تداعياته الآن من زيادة عدد الحالات.

ما هو مرض السكري؟

هو مرض أيضي يتمثل بارتفاع نسبة السكر في الدم. تحدث الإصابة بمرض السكري بسبب تناقص إفراز هرمون الأنسولين، أو تراجع قدرة الجسم على استخدامه بفعالية، ما يؤدي إلى تراكم الجلوكوز أو السكر في الدم. وهرمون الأنسولين هو هرمون يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم، وهو يساعد على إدخال جزيئات الجلوكوز إلى داخل الخلايا ليتم تخزينها أو استخدامها لإنتاج الطاقة. والنوع الأول وهو الأكثر شيوعًا بين الأطفال والمراهقين وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية، يتميز بتدمير الجسم للخلايا المنتجة للأنسولين

ما أكثر أنواع السكري انتشارًا؟

يعد السكري النوع الثاني هو النوع الأكثر شيوعًا، ويرتبط عادةً بالسمنة. ويحدث مرض السكري النوع الثاني بسبب مقاومة

في البنكرياس، وبالتالي فإن الأشخاص المصابين بهذا النوع ينتجون كمية قليلة جدًا من الأنسولين أو لا ينتجونه مطلقًا. في حين أن النوع الثاني يتميز بوجود مقاومة ضد هرمون الأنسولين، فأجسام المصابين بهذا النوع لا يمكنها استخدام الأنسولين الذي ينتجه الجسم على نحو فعال. وبشكل هذا النوع نحو 90% من حالات الإصابة في العالم، ويمكن أن يصيب الأطفال مثل النوع الأول.

الجسم لهرمون الأنسولين، واضطراب استجابة الخلايا للهرمون، بحيث يتراكم الجلوكوز في الدم. ويكون السكري النوع الثاني مرتبطًا عادةً بالجينات والعوامل البيئية معًا كأسلوب حياة المريض، وتكون بعض الفئات أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري النوع الثاني من غيرها.

ما العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالسكري النوع الثاني؟

هناك العديد من العوامل، من أهمها زيادة الوزن، التقدم بالعمر (عمر المريض أكثر من 45 سنة)، وجود إصابة بمرض السكري في العائلة، الخمول وقلة الحركة، الإصابة بسكري الحمل مسبقًا، الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول، أو ارتفاع الدهون الثلاثية. ويذكر أن بعض الأعراق تكون أكثر عرضة للإصابة بالنوع الثاني للسكري من غيرها، مثل الأفارقة الأميركيين.

ما أعراض مرض السكري؟

تختلف أعراض مرض السكر تبعًا لنوع مرض السكري، فأحيانًا قد لا يشعر الأشخاص المصابون ببداية السكري، إلا أن هناك بعض الأعراض التي تنذر بالمرض كالعطش، التبول كثيرًا وفي أوقات متقاربة، الجوع

الشديد جدًا، انخفاض الوزن، الشعور بالتعب، تشوش الرؤية، التهابات اللثة، أو الجلد، أو المهبل أو في المثانة البولية، وقد يكون شفاء والتام الجروح بطيئًا.

ما النصيحة التي تقدمها للمرضى؟

ينصح مريض السكري دائمًا باتباع حمية غذائية، وممارسة التمارين الرياضية يوميًا للحفاظ على مستوى السكر في الدم. كما يجب على المريض الالتزام بتناول أدويته في الوقت المحدد، إذ ينصح بممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن 150 دقيقة أسبوعيًا، مثل المشي أو ركوب الدراجة، تجنب تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة، والكربوهيدرات المكررة، الإكثار من تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وتناول حصص أصغر من الطعام. كما ينصح مريض السكري بإجراء فحوصات دورية لمتابعة سير المرض، والفحوصات التي يجب إجراؤها تتضمن السكر التراكمي، ومراقبة ضغط الدم ومستوى الكوليسترول. وينصح عند الإصابة بمرض السكري بالابتعاد عن التوتر والقلق، فهو يرفع مستوى السكر في الدم، لذلك يجب على المريض تعلم السيطرة على التوتر، وممارسة بعض التمارين لتهدئة الأعصاب.

الشديد جدًا، انخفاض الوزن، الشعور بالتعب، تشوش الرؤية، التهابات اللثة، أو الجلد، أو المهبل أو في المثانة البولية، وقد يكون شفاء والتام الجروح بطيئًا. **ما مضاعفات إهمال العلاج؟** على الرغم من كون السكري مرضًا يمكن التحكم به، إلا أنه مرض خطير وله مضاعفات خطيرة، تؤثر بعضها على الحياة اليومية للمريض، والبعض الآخر قد يؤدي إلى الوفاة. ونواجه للأسف إهمالًا لدى العديد من المرضى في المواظبة على العلاج، ما يعرضهم إلى بعض المضاعفات الخطيرة مثل مشكلات الرؤية وفقدان البصر، مشكلات في القدمين مثل الخدران، الذي يسبب عدم الشعور بالألم عند الإصابة بجرح ما يؤدي إلى ظهور القروح، أمراض القلب، تلف الأعصاب، أو اعتلال الأعصاب السكري، إضافة إلى حدوث الجلطات الدماغية، اعتلال الكلى السكري وفقدان السمع، ومشكلات في الجلد، مثل الإصابة بالتهابات فطرية وبكتيرية بشكل متكرر، والاكنتاب والخرف. وعلى الرغم من كثرة المضاعفات التي قد يتعرض لها المريض إلا أنه يمكن السيطرة على ذلك بالانتظام بالعلاج، لذا فإن

تغذية

النظام الغذائي الصحي يقلل من خطر الإصابة بـ "سرطان البروستاتا"



أشارت العديد من البحوث والتقارير إلى أن الالتزام ببرنامج غذائي يساعد على تقليل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا، وعلى الرغم من أنه لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من سرطان البروستاتا، إلا أنه يوصي الأطباء بأن يتخذ الرجال الذين لديهم احتمال متوسط للإصابة بسرطان البروستاتا، خطوات تفيد صحتهم الصحية العامة إن كانوا مهتمين بالوقاية من سرطان البروستاتا.

وذكرت البحوث أن اختيار نظام غذائي منخفض الدهون يشمل الأطعمة التي تحتوي على دهون اللحوم والمكسرات والزيوت ومشتقات الحليب مثل الحليب والجبن، يساعد على التقليل من نسبة الإصابة، إذ أشارت بعض الدراسات إلى أن الرجال الذين تناولوا يوميًا قدرًا أكبر من غيرهم من الدهون كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان البروستاتا. ولكن هذا لا يثبت أن زيادة الدهون تسبب الإصابة بسرطان البروستاتا، ولم تُثبت دراسات أخرى هذا الارتباط. مع ذلك فإن تقليل كمية الدهون التي تتناولها كل يوم له فوائد أخرى مؤكدة، مثل مساعدتك على التحكم في وزنك ودعم عمل القلب. ولتقليل كمية الدهون التي يتم تناولها كل يوم، يجب تقليل الأطعمة الغنية بالدهون التي يتم تناولها أو اختيار أصناف قليلة الدسم، ويفضل أيضًا زيادة كمية الفواكه والخضراوات التي تتناولها كل يوم. فالفواكه والخضراوات أطعمة غنية بالفيتامينات والمواد الغذائية التي يُعتقد أنها تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، على الرغم من أن البحوث لم تثبت أن أي عنصر غذائي بعينه يضمن الحد من هذا الخطر. ويفضل أيضًا تقليل كمية مشتقات الحليب التي يتم تناولها كل يوم، إذ أشارت الدراسات إلى أن الرجال الذين كانوا يتناولون كميات أكبر من مشتقات الحليب، كالحليب والجبن واللبن كل يوم، أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا. لكن نتائج الدراسة كانت مختلطة، ويُعتقد أن المخاطر المرتبطة بمشتقات الحليب ضئيلة.

صحة نفسية

هل يصيب "اكتئاب ما بعد الولادة" الرجال؟

كشفت أحدث دراسة تناولت الآثار النفسية للولادة، عن إمكان أن تتسبب الضغوط التي يتعرض لها الآباء، بعد استقبالهم أطفالهم، بإصابتهم باكتئاب حقيقي، ما يضاعف من احتمالات انعكاس ذلك على معاملتهم السلبية لأطفالهم لفترات طويلة.

وعلى الرغم من ارتباط اكتئاب ما بعد الولادة بالنساء، فإنه يُعد من الأمور المعروفة طبيًا عند الرجال أيضًا، ولكن بطبيعة الحال لا تكون الأعراض بالوضوح نفسه. وعلى وجه التقريب، هناك رجل من كل عشرة رجال يتعرض لهذا النوع من الاكتئاب في السنة الأولى من عمر الطفل. ومن المعروف أن هناك الكثير من العوامل يمكن أن تسبب الاكتئاب، أهمها الإحساس بالمسؤولية والخوف من التبعات المترتبة على الأبوة، ونتيجة للقلق والضغوط النفسية يمكن أن يحدث تغيير في مستويات الهرمونات لدى الآباء أثناء الفترة التي تلي الولادة مثلما يحدث مع الأمهات، بما في ذلك هرمون الذكورة التستوستيرون والكورتيزول والبرولاكتين، وهو الهرمون المسؤول عن إدرار اللبن في الإناث، وهو موجود بكميات بسيطة عند الرجال. وأوضحت الدراسة التي تمت مناقشتها في الاجتماع السنوي للأكاديمية الأميركية لطب الأطفال أن المشكلة في اكتئاب الرجال أنه غير معترف به بشكل كبير؛ لذلك لا تتم ملاحظته حتى من قِبل الآباء المرضى أنفسهم. ولكن



دقيقة لصحتنا

يشتهي العديد من الإصابة بالإسهال على الرغم من عدم وجود سبب طبي، إلا أنه في الواقع أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي المزمن من أكبر محفزات الإصابة بالإسهال، لذا عليك الابتعاد عن التوتر.



البعض يشتهي السكر بالمواد المخدرة المسببة للإدمان، ولكن ما يحدث بالفعل عند تناول السكر أنه يقوم بتحفيز أجزاء من الدماغ مسؤولة عن الشعور بالكفاة والمتعة، وهذا لا يجعلنا مدمنين على السكر. كما أن تناول الأطعمة السكرية يسبب ارتفاع سكر الدم وانخفاضه بشكل سريع، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب والحاجة إلى تناول السكريات، وهذا ما يُفسر الرغبة في تناول المزيد من السكر.



صح معلوماتك



نستقبلكم بكل حب في مركز الدكتورة جنات خليل لطب الأسنان

احجز موعدك الآن : + 973 1700 6660 / + 973 3986 6998



تجميل

أحدث الأجهزة بعالم طب الأسنان في مركز د. جنات خليل

افتتحت د. جنات خليل، طبيبة أسنان عامة وتجميل، مركز د. جنات خليل لطب الأسنان في منطقة مدينة عيسى قبل 6 أشهر، وذلك بعد عمل في الطب الخاص دام لمدة 7 سنوات من 2016 حتى العام 2023، ليصبح الحلم حقيقة بعد سنوات من العمل، لتعلن بذلك عن توفير خدمات بأحدث الأجهزة في عالم طب الأسنان.



البلاد | فاطمة عبدالله

وقالت د. جنات إن الهدف من إنشاء هذا المركز هو وجود مركز خاص بها تقدم فيه كل ما تعلمته في سنوات العمل، بعد أن استطاعت الحصول على قاعدة كبيرة من المرضى. أما الهدف الثاني فهو هدف إنساني لعلاج المرضى وتقديم الثقافة المجتمعية بأهمية الاهتمام بصحة الفم، مع إقامة الفعاليات والقيام بالزيارات الدورية، في حين أكدت أن الإنسان عليه السعي لتطوير نفسه.

وعن اختيار هذا التخصص، أكدت أن السبب هو العائلة، إذ إن عائلة والدتها مشهورة بتخصص طب الأسنان، قائلة:

عائلة والدتي مشهورة في طب الأسنان، فخالي صاحب أول عيادة أسنان في البحرين، حتى وجدت نفسي في هذا التخصص، فبعد تخرجي من المدرسة الثانوية بتخصص العلمي (الأحياء والكيمياء) حصلت على بعثة محاسبة، إلا أن الميول كانت موجهة نحو طب الأسنان، لذا وقع الاختيار على جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، لتستمر الدراسة 5 سنوات، وبعدها بدأت مرحلة التدريب التي كانت بداية في الجامعة، لتنتقل في السنة الثانية إلى المراكز الحكومية في مملكة البحرين ومستشفى السلمانية، وقد استغرقت هذه الفترة عامًا كاملًا. وأضافت: قبل انطلاق هذا المشروع انضمت في العام 2016

لعمل في مركز طب خاص حتى أبريل 2023، وكانت تراودني طوال هذه الأعوام فكرة إنشاء المشروع، لذا قمت بالخطوة الكبرى وهي افتتاح مركز خاص لطب الأسنان. وتابعت: إن الإنسان يرى المستقبل، ويحتاج إلى أن يخطو خطوة باتجاه الأمام.. انطلاقة المركز أخذت قرابة سنة ونصف السنة، حتى أسست سجلا تجاريا باسم المركز مع اختيار المركز ومكانه، بعدها بدأ العمل على تصميم المركز والأجهزة الطبية، التي مرت بمراحل طويلة.

وتابعت: قصدت جميع البنوك وكلها رفضت تمويل هذا المشروع، إلا بنك البحرين للتنمية، بالتعاون مع "تمكين"، الذي كان

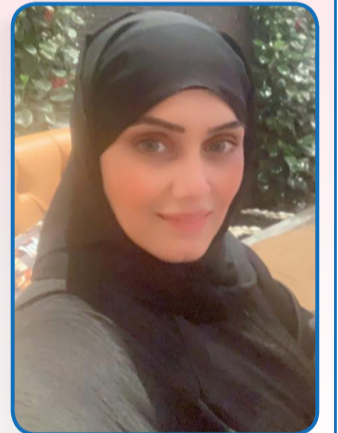
له دور في دعم المشروع، إذ إن 60% من أرباح القرض يتحمله صندوق العمل "تمكين". وأضافت: كان لذلك أثر كبير في انطلاق المشروع، فمن الدعم استطعت تجهيز المشروع من الصفر حتى يوم الافتتاح، فالتمويل ساهم في تمويل المشروع من تصميم المركز وتوفير الأجهزة والاستقبال. وأكدت أن المركز يتميز بوجود طاقم طبي بحريني بنسبة 100%، إضافة إلى توافر جميع الأجهزة الحديثة وطرق العلاج الحديثة، مشيرة إلى أنه تم توفير أحدث الأجهزة لسحب العصب، إضافة إلى وجود أحدث جهاز لتبييض الأسنان، وهو الزوم فور، مع توفير أحدث جهاز لقص اللثة وغيرها، مؤكدة أن الهدف من توفير كل

ذلك هو تقديم خدمة مميزة إلى المريض. وفي الختام دعت د. جنات الأطباء المقبلين على إقامة مشروعات طبية لتكوين قاعدة من المرضى، على أن يكون لهم ولاء للطبيب، إضافة إلى أهمية الحصول على خبرة في الطب الخاص لفترة لا تقل عن 5 سنوات، مبينة أن ذلك يساعد في الحصول على شريحة كبيرة من المرضى. وأضافت: يجب أن يكون هدف الطبيب واضحا من بداية العمل إذا كان يرغب في افتتاح عيادة، كما يجب عليه دراسة السوق بالكامل قبل افتتاح المشروع، مع اختيار المنطقة والموقع المناسب، على أن يضع خطة لمراحل تطور المركز الطبي.

تجربة

فضيلة المدني: الهروب من واقع سرطان الثدي لا يلغي وجوده

فضيلة المدني هي إحدى المتعافيات من سرطان الثدي. امرأة مكافحة وعصامية تتقن مواجهة الصعوبات وخوض غمار التحديات. بابتسامتها التي لا تفارقها تلقن الحياة طقوس الإيجابية، وإرادة صبرها يخضع المستحيل لها. دهمها سرطان الثدي في ذروة انغماسها في الحياة وتفاصيلها، كان خبر إصابتها مرعبًا ومخيفًا جدًا، فصدمة هزت كل كيائها وأحدثت ضجيجًا هائلًا في داخلها، فبكت بحرقة لوحدها بدموع كانت قد صمدت كثيرًا مع كل صعوبات الحياة وكمية الألم فيها، ولكنها تمكنت من استيعاب الصدمة وأخذ زمام المبادرة، فقررت مواجهته بكل بأس وعزة نفس ولم تهرب من واقع وجوده. وكان قرار الفحص المبكر عن سرطان الثدي أعظم قرار اتخذته في حياتها، فقد جنبها العلاج الكيميائي واحتاجت فقط لعملية جراحية، لكون المرض في مراحله الأولى، وفي لقاء معها سردت لنا قصتها الملهمة كأنموذج يحتذى به لمحاربي السرطان.



إعداد حسن فضل

حياة مستقرة تزخر بالإيجابية قبل السرطان

كانت فضيلة المدني تعيش حياتها بهدوء وسكينة واستقرار، وتؤدي واجباتها ومسؤولياتها لأبنائها، فمحتهم كل ذاتها ووقتها وجهدها، فكانت الملهم والسند والمعلم الأول، ووجودها يمثل لهم القنديل الذي يضيء لهم دروب الحياة ويرسم ملامح مستقبلهم، إضافة إلى ذلك كانت تعتنى بابنها صالح المصاب بالشلل الدماغي الرباعي، وهو يعتمد كليًا عليها. ولها أوقاتها الخاصة التي تستثمرها في ممارسة الرياضة ولقاء الصديقات، وفي العمل التطوعي، فهي ناشطة في فريق هاييوبا باراثايرويد لمساعدة مرضى هاييوبا باراثايرويد.

أعراض غريبة تقود للتشخيص

دهمتها أعراض غريبة تتمثل في عدم انتظام الدورة وحرارة بالجسم وتعرق ليلاً،

فقررت البحث في الإنترنت، فوجدت حزمة احتمالات وكان منها الأورام السرطانية. وأشارت إلى أن مجرد قراءة حروفها أثارت الرعب داخلها؛ إلا أنها استبعدت إصابتها بهذا المرض، فكان احتمال الورم آخر الاحتمالات، ولكن لأن هناك تاريخًا عائليًا للسرطان، إذ فقدت عائلتها بعض أفرادها بسبب هذا المرض، قررت الفحص، وبعد الفحص البدوي تبين عدم وجود شيء، لكنها بسبب القلق قامت بفحص الماموغرام، وهنا كانت النتيجة صادمة.

الصدمة

تحدثت الطبيبة بصوت يملؤه الحزن وقالت: مع الأسف الورم خبيث. وتصف فضيلة تلك اللحظات فتقول: كان وقع الخبر عنيًا لدرجة أنني بكيت، على الرغم من أنني وقت انتظار النتيجة كنت أحدث نفسي بأني مصابة بالمرض بنسبة 95%، لكي لا ينتابني الحزن والضيق، ولكن بمجرد أن نطقت الطبيبة بحروفه وأصبح واقعًا، بكيت

بحرقة لشعوري بالمصاعب التي واجهتني وستواجهني، بكيت لوحدي وقلقة حيلتي، وتبادر إلى ذهني أخواني وأخواتي وأولادي الذين كانوا ينتظرون النتيجة مني. خيارات العلاج كانت واحدة لا غير وهي العملية الجراحية للاستئصال، وكان القرار أن تكون بالمنظار لإزالة الورم، ولكن قبل العملية بنصف ساعة أخبرتها الطبيبة بأنه لا بد من إزالة الثدي بأكمله للاطمئنان أكثر من إزالة الأورام بشكل كلي.

أثر السرطان في حياتها

وعن أثر السرطان في حياتها، ألمحت إلى أنه لم يؤثر على حياتها الأسرية مع أولادها الذين أبدوا تعاونًا كبيرًا معها، ولكنه على الصعيد الاجتماعي ترك أثره، فقد قلصت الظهور في بادئ الأمر بسبب التعاطي معها بشكل غير لائق كونها مريضة، أثناء ظهورها في المجتمع مع بعض الناس غير المتفهمين لهذا المرض، ولا كيفية التعامل مع مرضى السرطان، وهرّبًا من الأسئلة الفضولية التي

تلاحقها أينما ذهبت، كأن يسأل أحدهم عن سبب عدم سقوط الشعر، وآخر يستغرب من كونها مريضة وبشرتها نضرة، ولا يبدو عليها أنها مريضة سرطان، وبعضهم يسأل عن موعد بدء العلاج الكيميائي حتى قبل ظهور نتائج العملية، وهذا حدا بها لاعتزال الناس وعدم الظهور.

السرطان قريبها من الله أكثر

وعما أحذه المرض منها، أوضحت أن السرطان أخذ منها فقط المرض ذاته حينما انتزعت من أحشاء صدرها، ولكنه منحها أشياء يصعب شرحها أو توضيحها، فقد أعطاها القرب من الله أكثر، والابتعاد عن من يؤذيها ويسبب لها الضيق، ومنحها متسعًا أكثر للاهتمام بنفسها وتغذيتها، وأوضح لها حب من يحبها ووجد من يجدها، فكثيرون سقطوا في امتحان المحبة وخذلوا، ويكفيها عطايا الله وألطفه. اليوم فضيلة تجاوزت المحنة بالتوكل على الله، ويقينها الراسخ بقدرة الله، وتسليمها

بما قدره الله لها، وعدم الاعتراض على قضائه وقدره لها. وبينت أن الخوف من عودته وارد، ولكنها ليست قلقة طالما تتابع علاجها في مستشفى الملك حمد بشكل دوري، متسلحة بيقينها وتوكلها على الله.

رسالة إلى المرضى والمجتمع

وختمت اللقاء بكلمة وجهتها للمرضى وكل امرأة: رسالتني إلى جميع مرضى السرطان أن الله معنا، وهو حامينا وراعينا وعليه التوكل والاعتماد. فلنتفعل بالخير والصحة وستأتي، ولا نفكر بالمرض كثيرًا أو نجعله يأخذ مساحة كبيرة من تفكيرنا، بل نعيش حياتنا كما نحب ويرضا الله. ولكل امرأة، أشدد على ضرورة الفحص المبكر عن سرطان الثدي وألا يكتفين بالفحص الذاتي، ففي مراحله المبكرة قد يصعب تشخيصه بالفحص الذاتي. فالفحص المبكر الشامل أنقذني من العلاج الكيميائي، فلم أحتج له لأن المرض كان في بداياته.

رشاقة

7 أسباب وراء زيادة الوزن بشكل مفاجئ

تعد زيادة الوزن بشكل مفاجئ مقلقة، وتسبب الحيرة للشخص في بعض الأحيان. هناك 7 أسباب رئيسية قد تسبب زيادة الوزن فجأة، لذا يجب على الإنسان معرفة ما إذا كان يعاني من بعض هذه الأسباب.

ومن أكثر الأسباب شيوعًا هي متلازمة تكيس المبايض، وهي اضطراب هرموني يصيب النساء اللواتي يعانين من مشكلات في المبيضين، كما يمكن أن تسبب عدم انتظام الدورة الشهرية، والعقم، وحب الشباب، ونمو الشعر الزائد، وزيادة الوزن. وتعمل متلازمة تكيس المبايض على تعطيل التوازن الهرموني في الجسم، وتسبب تغيرات في عملية التمثيل الغذائي، ما يؤدي إلى مقاومة الأنسولين، ويعزز تخزين الدهون، ويزيد من

مثل مشكلات النوم والتعب ومشكلات التنفس وعسر الهضم وآلام العضلات والصداع، وما إلى ذلك. ولسوء الحظ، كل هذه الأعراض قد تعزز أيضًا زيادة الوزن. ويمكن أن يتسبب قصور الغدة الدرقية زيادة مفاجئة في الوزن، إذ تلعب هرمونات الغدة الدرقية دورًا حيويًا في تنظيم عملية التمثيل الغذائي. وعندما تكون هرمونات الغدة الدرقية غير كافية، ينخفض معدل الأيض في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن. فيما تشمل الأعراض الأخرى لقصور الغدة الدرقية، التعب وعدم تحمل البرد وتساقط الشعر.

اليأس جزء طبيعي من عملية الشيخوخة لدى النساء. ويرتبط سن اليأس غالبًا بزيادة الوزن، لأنه في فترة انقطاع الطمث، يكون هناك خلل هرموني، خصوصًا انخفاض مستويات هرمون الاستروجين، ما قد يسبب زيادة في الوزن، وتراكم الدهون حول البطن. ويمكن أن يؤدي الحرمان المستمر من النوم إلى تعطيل التوازن الهرموني في الجسم، خصوصًا الهرمونات التي تنظم الشهية. ويزداد هرمون الجريلين، وهو الهرمون الذي يحفز الجوع، عندما يعاني الشخص من قلة النوم، بينما ينخفض هرمون الليبتين، وهو الهرمون الذي يشير إلى الشبع، ويمكن أن يؤدي هذا الحل



إلى الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن مع مرور الوقت. وتساهم بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب والمنشطات، في زيادة الوزن المفاجئة، إذ يمكن لهذه الأدوية زيادة الشهية وانخفاض القدرة على الشعور بالشبع. كما أن الإصابة بمتلازمة كوشينغ هي حالة نادرة ناجمة عن الإفراط في إنتاج الكورتيزول، وهو الهرمون الذي ينظم وظائف الجسم المختلفة، بما يشمل التمثيل الغذائي والاستجابة المناعية.



صحتنا



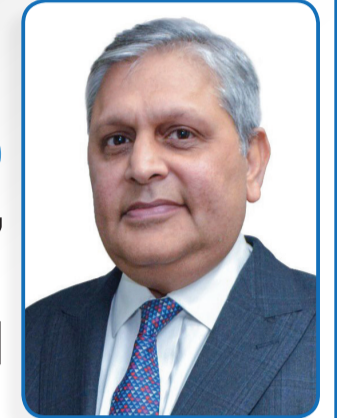
التميز الجراحي

- العمليات الجراحية بالمنظار. • الحالات الشرجية.
- تنظير البطن التشخيصي. • علاج القدم السكرية.
- خزعات العقدة الليمفاوية. • جراحة الجلد والآفات
- تحت الجلد. • عملية البطن التقليدية



د. اشيش مهاتري
أخصائي - جراحة عامة ومناظير

موضوعات طبية



د. اشيش مهاتري

”البواسير“ مشكلة شائعة لدى الرجال والنساء.. فلا داعي للحرص

البلاد | فاطمة عبدالله

بسبب عدم تغيير نمط الحياة غير الصحي، والاستمرار في عدم شرب كمية كافية من المياه، وعدم تناول الخضروات والفواكه.

يشعر العديد من المرضى بالحرص من الذهاب إلى الطبيب، فهل هناك نصائح لهم للتعيش مع المرض؟

نعاني كثيرا من أن المرضى يشعرون بالحرص من مراجعة الطبيب لهذه المشكلة، إلا أنها مشكلة شائعة. يمكنهم عمل مغاطس من الماء الدافئ لمدة 15 دقيقة، 3 مرات في اليوم، والحفاظ على نظافة المنطقة وتجنب وضع الصابون، والحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، أو المكملات الغذائية التي تحتوي عليها، وضرورة مراجعة الطبيب في حال استمرار الألم.

ما النصيحة لتجنب الإصابة بالبواسير؟ هناك بعض الخطوات التي تساعد على تجنب الإصابة بالبواسير، عبر تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية، الإكثار من شرب السوائل، تناول الألياف الغذائية كمضاف غذائي، الامتناع عن بذل مجهود شاق، الدخول إلى دور المياه فور الشعور بالحاجة، ممارسة الرياضة، والامتناع عن الوقوف والجلوس لفترات زمنية طويلة.

مضاعفات البواسير نادرة، إلا أن المريض قد يصاب بفقر الدم؛ ففي حالات نادرة، يسبب فقدان الدم المستمر من البواسير فقر الدم. وتحدث الإصابة بفقر الدم عند عدم وجود ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة لحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم. كما أنه إذا توقف إمداد الدم إلى الباسور الداخلي، يمكن أن يسبب ألما شديدا، إضافة إلى أنه يمكن أن يؤدي إلى جلطة دموية، إذ يمكن أن تتكون جلطة في الباسور أحيانا، وقد تكون مؤلمة للغاية، وتحتاج في بعض الأحيان إلى تصريف.

ما العلاج المتبع في هذه الحالة؟ تؤدي الإصابة بالبواسير أحيانا إلى الشعور بالانزعاج، لذا فإنه يمكن مراجع الطبيب لوصف بعض الأدوية مثل الكريمات، أو المراهم، أو التحاميل، إلا أنه في بعض الأحيان يتم اللجوء إلى العمليات الجراحية، وتعد هذه العملية الأكثر فعالية، إذ تساعد في علاج البواسير بشكل كامل.

هل يوجد احتمال لفشل العملية بعد مرور الوقت؟

في بعض الحالات تعود من جديد بعد إجراء العملية الجراحية، وقد يكون ذلك

الإصابة بين الرجال والنساء متساوية، إلا أنها قد تكون مرتفعة عند النساء؛ بسبب الحمل والولادة، وما تمر به المرأة أثناء عملية ولادة الطفل، إضافة إلى أن تكرار الحمل يزيد من احتمال إصابتها بالبواسير.

ما سبب إصابة الحامل بهذا المرض؟

تعد البواسير أثناء الحمل شائعة الحدوث، إذ مع ازدياد حجم الجنين سوف يتمدد الرحم ويكبر حجمه، ما يؤدي إلى زيادة الضغط على منطقة القولون والتسبب بحدوث البواسير للحامل. كما أن من أسباب البواسير عند الحامل حدوث ارتخاء وانتفاخ في الأوردة وضعف أنسجة المستقيم؛ بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل.

ما أعراض البواسير عموما؟

قد يصاب المريض بالنزيف غير المؤلم أثناء حركة الأمعاء، أحيانا يُمكن ملاحظة القليل من الدم الأحمر اللامع، الإصابة بالحكة أو التهيج في منطقة فتحة الشرج، الألم أو الإحساس بعدم الراحة، انتفاخ حول الفتحة الشرجية، وظهور نتوء مؤلم أو شديد الحساسية.

ما المضاعفات التي يمكن أن تحدث بسببها؟

أكد استشاري الجراحة العامة وجراحة المناظير في مستشفى كيمز د. اشيش مهاتري، أن العديد من المرضى يعانون من مشكلة ”البواسير“ ويشعرون بالحرص من مراجعة الطبيب، على الرغم من أنها مشكلة شائعة بين الرجال والنساء. وأوضح أن الرجال والنساء معرضون للإصابة بها، إلا أن النسبة ترتفع عند النساء؛ بسبب المرور بمراحل الحمل والولادة، التي تلعب دورا أساسيا في الإصابة بالبواسير. وفي لقاء مع ”البلاد“، أكد د. مهاتري أن التاريخ الوراثي في العائلة يلعب دورا في ارتفاع نسبة الإصابة عند باقي الأفراد، لافتا إلى أن إهمال العلاج قد يؤدي إلى مضاعفات مؤلمة تكون نهايتها العملية الجراحية.

المرأة أكثر عرضة للإصابة بسبب الحمل والولادة

أو تتورم. قد تنشأ البواسير نتيجة زيادة الضغط في الجزء السفلي من المستقيم، وقد يكون ذلك بسبب بذل مجهود أثناء التبرز، الجلوس لفترة طويلة، خصوصا على المراض، الإصابة بإسهال أو إمساك مزمن، السمنة، الحمل، اتباع نظام غذائي منخفض الألياف، ورفع الأشياء الثقيلة بشكل منتظم. ويُعد مرض البواسير أحد الأمراض الشائعة جدا حتى في سن الخمسين عاما، ويُصيب نحو نصف البالغين تقريبا. ووجدت الدراسات والبحوث أن الوراثة ووجود تاريخ عائلي للإصابة بالبواسير يزيد من احتمال الإصابة عند باقي الأفراد.

تعد ”البواسير“ من الأمراض الشائعة بسبب نمط الحياة غير الصحي، فما هي؟

هي أوردة بارزة ومنتفخة في فتحة الشرج والجزء السفلي من المستقيم، تتكون نتيجة مجهود أثناء عمل الأمعاء أو نتيجة ضغط شديد على هذه الأوردة، كما تحدث في فترة الحمل؛ بسبب ضغط الجنين، وقد تكون أحيانا بسبب الولادة، وتعد البواسير من مشكلات الجهاز الهضمي الشائعة، إذ إن معظم الأفراد يصابون بها ولو لمرة واحدة بمجرد وصولهم لسن الـ 50 عاما.

ما أسباب البواسير؟

السبب الرئيس هو تتمدد الأوردة المحيطة بالشرج نتيجة التعرض للضغط، وقد تنتفخ

تغذية

عصائر طبيعية تعزز المناعة مع استمرار تقلبات الطقس

نشهد حاليا تغير الطقس وانخفاض درجات الحرارة نهارا ومساء، ما يمكن أن يؤثر على المناعة الطبيعية للبعض، ما يجعلهم بحاجة للاهتمام بتعزيز مناعتهم؛ لتجنب الإصابة بالعدوى. وهناك العديد من العصائر التي يمكن أن تقوي المناعة؛ بفضل غناها بالمواد المغذية كالفيتامينات ومضادات الأكسدة.

1. عصير الحمضيات

عصائر الحمضيات، مثل البرتقال والغريب فروت والليمون، مليئة بفيتامين C، ويمكن أن يساعد مزيج عصائر الحمضيات في تعزيز وظيفة المناعة ويساعد على درء الأمراض.

2. عصير الفواكه الممزوج بالخضراوات

يمكن مزج الكرنب والسبانخ والخيار والتفاح الأخضر للحصول على عصير غني بفيتامينات A وC والحديد ومضادات الأكسدة، ما يعزز المناعة عموما.

3. عصير الجزر والزنجبيل

يتعاون الجزر، المعروف بفناه بالبيتاكاروتين، مع خصائص الزنجبيل المضادة للالتهابات؛ لإنشاء عصير منعش يدعم الاستجابة المناعية القوية.

4. عصير الكركم

الكرم مليء بمضادة الالتهابات ومضادات الأكسدة، ويمكن مزجه مع عصير البرتقال والأناناس والقليل من الفلفل الأسود؛ لتعزيز امتصاص عناصره الغذائية المفيدة.

5. عصير التوت

تميز فواكه التوت الأزرق والفراولة بطعم لذيذ، إضافة إلى أنها مليئة بمضادات الأكسدة التي تقاوم الإجهاد التأكسدي، وتعزز نظاما مناعيا مرنا.

6. عصير الرمان

يساعد عصير الرمان الغني بمضادات الأكسدة والفيتامينات على تعزيز المناعة والحماية من الجذور الحرة، ما يساهم في تحسين الصحة عموما.

7. عصير الصبار بالخيار

يساعد الجمع بين الخصائص العلاجية للصبار مع الخيار المرطب والنعناع في الحصول على عصير

يدعم عملية الهضم ويقوي وظائف جهاز المناعة.

8. عصير الشمندر المعزز

يمكن مزج الشمندر (البنجر)، الغني بالفيتامينات والمعادن، مع التفاح والزنجبيل في عصير يساعد على إزالة السموم ويقوي جهاز المناعة.

9. مزيج الكيوي والحمضيات

يمكن مزج الكيوي الغني بفيتامين C مع البرتقال ولمسة من العسل للحصول على عصير منعش يدعم وظيفة المناعة وصحة الجهاز الهضمي.

10. عصير التوت البري والتفاح

يمكن مزج التوت البري، المعروف بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة، مع التفاح ورشة من الليمون؛ للحصول على عصير لذيذ يساعد في تقوية جهاز المناعة.



دقيقة لصحتنا

من أسباب ظهور الهالات السوداء: قلة النوم، واحتباس السوائل تحت العين بسبب كثرة الأملاح، والتدخين، ونقص الحديد، لذلك يُنصح بالإكثار من شرب الماء، والنوم لفترة مناسبة، واستخدام الكمادات الباردة على العين.



يعتقد البعض أن حليب الصويا سبب في الإصابة بالعقم، إلا أن ذلك ليس صحيحا؛ فهو لا يسبب العقم ولا يرفع الهرمونات الأثوية، وهو آمن للاستخدام، وبدل لحليب البقر لمن يعاني من حساسية اللاكتوز.





صحتنا

sehatonaalbilad

albiladpress.com

للتواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com

daliia.arnaout@albiladpress.com

الأمومة والطفولة



البلاد | فاطمة عبدالله

الكشف المبكر يساعد على تقديم الرعاية الصحية المناسبة للجنين بعد ولادته مباشرة

د. مريم الأحمدى

تقدم سن المرأة الحامل يزيد من خطر الإصابة بتشوهات الأجنة

المتاحة وفقاً لمرحلة الحمل ونوع التشوه. فهناك الفحص الآمن الذي يكشف تشوهات الجنين في وقت مبكر جداً من الحمل، ويعد من أحدث تحاليل التشوهات للأجنة، وهو فحص المادة الوراثية للجنين. كما أن هناك اختبار الشفافية القفوية، وهو فحص شفافية مؤخرة عنق الجنين بالأشعة فوق الصوتية (الأنتراساوند)، يجرى في الأسابيع 11 - 14 من الحمل؛ لأن هناك علاقة قوية بين زيادة سمك قطر السائل الموجود في مؤخرة العنق وبين خطورة الإصابة بمتلازمة داون. إضافة إلى أن هناك الفحص المفصل للجنين، الذي يجرى في الأسابيع 18 - 23 من الحمل، وهو فحص مسح موجه لأعضاء الجنين، وهدفه في الأساس اكتشاف التشوهات الخلقية لدى الجنين، وللعلم أنه يكتشف جزءاً فقط من مجمل التشوهات الخلقية.

ما النصيحة للحوامل والمقبلين على الزواج؟

يجب على النساء الحوامل الحصول على رعاية صحية دورية ومنظمة من قبل مقدم الرعاية الصحية المؤهل. ويشمل ذلك القيام بالفحوصات الروتينية والتحليلات المخبرية الموصى بها؛ للتأكد من سلامة الحمل وتطور الجنين، مع الحرص على تناول الغذاء المتوازن والصحي. كما يجب تجنب التعرض للمؤثرات الضارة مثل التدخين والسموم البيئية. أما المقبلون على الزواج، فإنه من الضروري لهم إجراء فحوصات طبية روتينية؛ للتأكد من الحالة الصحية، ويوصى أيضًا بفحص الأمراض الوراثية إذا كان هناك تاريخ عائلي لها، مع أهمية توعيتهم التوعوية بالصحة الجنسية وتنظيم الأسرة، كما يجب أن يهتم الزوجان بصحتها العامة، والحفاظ على نمط حياة صحي.

الخلقية إلى الأجيال القادمة. ويمكن أن يتسبب اكتشاف التشوه الخلقي في تأثيرات نفسية وعاطفية على الأفراد وأسرهم. لذا يمكن أن يوفر الكشف المبكر للتشوه الخلقي الدعم النفسي والعاطفي المبكر للأسرة، ويساعد في التعامل مع التحديات وتقديم الموارد والمعلومات اللازمة للمساعدة، إضافة إلى المساهمة في توجيه البحث العلمي والتطوير التكنولوجي في مجال الطب الجيني والعلاجات المبتكرة.

ما الإجراءات التي تتبع في حال وجود تشوهات في الجنين؟

عند اكتشاف تشوهات في الجنين، يتم إجراء تقييم شامل؛ لتحديد نوع التشوه ومدى تأثيره على صحة وحياة الجنين. ويتم توجيه العائلة إلى استشارة وراثية؛ لتوضيح الأسباب المحتملة للتشوه الخلقي واحتمال نقلها إلى الأجيال القادمة. كما يقدم الفريق الطبي الدعم العاطفي والنفسي للأسرة المتأثرة. ومن أهم الأمور هو التخطيط للرعاية الصحية الملائمة للجنين المصاب بالتشوه. فقد يتم استشارة أطباء متخصصين في مجالات مثل الجراحة التجميلية التصحيحية، أو العلاج الطبيعي، أو العلاجات الداعمة. ويهدف ذلك إلى تحسين جودة حياة الجنين وتقديم الرعاية والعلاج المناسب. وتختلف الإجراءات المتبعة حسب نوع التشوه الخلقي وتأثيره على الجنين. لذا يجب أن يتم توجيه الأسرة وتقديم المشورة والإرشاد من قبل الفريق الطبي المختص؛ للتعامل مع الحالة بشكل فردي وملامح.

كيف يمكن تشخيص تشوهات الجنين؟

هناك طرق عدة لتشخيص التشوهات الخلقية في الجنين، وتختلف الطرق

البيئية إلى حدوث التشوهات الخلقية. فعند تعرض الأم للعوامل المؤثرة مثل الإشعاع، أو المواد الكيميائية الضارة، أو بعض الأدوية أثناء فترة الحمل، يمكن أن يزيد هذا من خطر حدوث التشوهات الخلقية، إضافة إلى أن نقص التغذية الجيدة ونقص بعض العناصر الغذائية الأساسية يمكن أن يؤثر على تطور الجنين، ويزيد من احتمال حدوث التشوهات الخلقية. إلى جانب أن بعض الحالات الصحية للأم قد تزيد من خطر حدوث التشوهات الخلقية، كالإصابة بمرض السكري، أو الإصابة بالعدوى أثناء فترة الحمل، وقد تحدث بعض التشوهات الخلقية دون سبب محدد، ويمكن أن تكون عشوائية وغير قابلة للتنبؤ؛ إذ إن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في حدوث التشوهات الخلقية، وغالبًا ما يكون السبب متعدد العوامل ومعقدًا. وقد يكون العامل الفردي أو التفاعل بين عوامل عدة هو المسبب الرئيس للتشوه الخلقي.

ما أهمية الفحص المبكر للكشف عن التشوهات الخلقية؟

يساعد التشخيص المبكر على اكتشاف التشوهات الخلقية في وقت مبكر، سواء أثناء فترة الحمل أو عند ولادة الطفل، وهذا يتيح الفرصة للحصول على التقييم والرعاية المناسبة في وقت مبكر، ما يساعد على تحقيق نتائج أفضل وتقليل المضاعفات المحتملة؛ فالكشف عن التشوهات الخلقية يساعد في تخطيط الرعاية الصحية المستقبلية للفرد المصاب. ويمكن للفريق الطبي أن يتعاون مع العائلة؛ لتحديد الخطوات المناسبة والعلاجات المطلوبة، وتوفير الدعم اللازم للفرد وأسرته، إلى جانب أنه يساعد على توجيه الأسرة إلى استشارة وراثية لمناقشة احتمالات نقل التشوهات

أكدت استشارية النساء والولادة اختصاصية التشخيص المبكر للتشوهات الخلقية للجنين في المستشفى الملكي التخصصي د. مريم الأحمدى، أنه يمكن أن تؤدي بعض التغيرات أو التشوهات الوراثية إلى حدوث تشوهات خلقية في الأجنة، إذ يمكن أن تورث هذه العوامل الوراثية من الآباء، أو أن تحدث عشوائيًا أثناء تطور الجنين، ومن أهم الأسباب التي تزيد فرص الإصابة بالتشوهات الخلقية هي سن الأم المتقدم.

وأوضحت إنه عند تأخر النساء في الزواج والإنجاب، فإن ذلك يترتب عليه زيادة في خطر حدوث بعض التشوهات الخلقية؛ إذ مع تقدم عمر النساء، يزداد خطر حدوث تشوهات كروموسومية مثل "متلازمة داون".

وتابعت: زاد استخدام تقنيات الإنجاب المساعد، مثل التلقيح المجهرى على مر السنين. وتشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتم إنجابهم عن طريق التلقيح المجهرى قد يكون لديهم خطر أعلى قليلاً بحدوث بعض التشوهات الخلقية مقارنة بالأطفال الذين يتم إنجابهم بطرق طبيعية. إلا أن المخاطر ما تزال منخفضة نسبيًا. وأكدت أن تقدم التكنولوجيا الطبية وتحسين التقنيات التشخيصية سمح بالكشف والتشخيص الأفضل للتشوهات الخلقية، موضحة أنه على الرغم من وجود زيادة في الحالات المبلغ عنها، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة وجود زيادة فعلية في انتشار هذه الحالات. وأضافت أنه مع كل اختبارات الفحص والتقييمات هذه، يمكن اكتشاف 90 % من حالات التشوهات الرئيسية (الكبرى) ونحو 80 % من حالات التشوهات الصغيرة (الثانوية) في رحم الأم، وعند رصد أي مشكلة يتم اللجوء إلى فحوصات أكثر دقة.

ما أسباب التشوهات الخلقية؟

التشوهات الخلقية هي حالات تحدث عندما يكون هناك خلل في التطور الجنيني أثناء فترة الحمل. قد تكون هذه التشوهات نتيجة لأسباب مختلفة، كالعوامل الجينية والوراثية؛ إذ يمكن أن تكون التشوهات الخلقية ناجمة عن طفرات جينية أو اختلالات في الهيكل الجيني للجنين. وقد يتم نقل بعض التشوهات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، في حين تحدث التشوهات الجينية الجديدة بشكل عشوائي. كما قد تؤدي بعض العوامل

ما الخدمات المقدمة في العيادة؟

مقال

بين الأروقة والأوراق

د. روان الهرمي: الطبيب كما يجب أن يكون

من مجرد رداء أبيض أو أموال نجنيها من علاج المرضى، وقد أصبحت وبكل أسف تقاس بالماديات. هذا إهداء لزملاء المستقبل من الطلبة وأطباء الامتياز، ليذكركم أحدهم لربما في مقال كهذا أو في مقام أفضل. إحسانكم للمرضى ولأنفسكم إحسان لهذه المهنة.

حُق عليّ قبل الختام ذكر من يسطرون البطولات والتضحيات رغم الخطر، أطباء بل أبطال غزة. لم أكن حاضرة في بطولاتهم، وإنني على يقين أنها وجدت طريقها إليكم ولكنه أقل القليل، أن أذكرهم هنا، فهم يستحقون الخلود في الذاكرة.

زكاة العلم، وأمسك بالورقة والقلم وبدأ يسرد.

أحد الأساندة لا يعرف اسمي، بينما كان يمر على مرضاه توقف ليثني عليّ. أستاذان آخران كانا يبحثان عني في غيابي، أحدهما ليمتدح خطي الذي لا يشبه خط الأطباء الذي تفهدون، والآخر ليشكرني على شمولية كتابتي للتاريخ المرضي لأحد مرضاه. أكاد أجزم أن ما ذكرت لربما غاب قيمة لن أنساها ما حييت، ولذا تناقلتها. في زمن يُقَلل فيه من الجهد الذي يتكبده الطبيب، ويقتنصون الفرص لانتقاده، وتعكس فئة صورة سيئة يتخللها شيء من كبر، نقلت صورًا مشرقة. فهذه المهنة أسمى

نفسه فعله، ولكنه كان يحرص على إتمام الحاجات بنفسه دون تسويق. أحدهم كان يتلمس حوائج المصلين في المسجد؛ فيسعى ليقيضها ممن يحتاج استشارة أو موعدًا ونحو ذلك، فمن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته.

عرفت أطباء ينفقون من مالهم الخاص لتوفير علاجات للمرضى أو يجمعون التبرعات للعلاجات المكلفة، ويفرضون العمل في الطب الخاص حياءً من أن ينفق مريض ماله مقابل استشارة أو علاج. أستاذ فاضل، كان ذا أسلوب متفرد في شرح الموضوعات الصعبة لم أجد له مثيلًا. كنا إذا رأيناه في الممر بعد العصر وبعد انتهاء ساعات الدوام الرسمي، لا يتوان عن أداء

بين أروقة المستشفيات وأوراق الكتب والبحوث، يقضي الطبيب قدرًا ليس باليسير من حياته، وبطبيعة الحال لم أخالف هذه القاعدة. ولما كانت هذه الحياة ملىء بالقصص والأشخاص، كانت لكل طبيب حصته من المواقف والذكريات من المستشفيات. أستذكر هنا بعض التجارب التي يجمعها الإحسان، التواضع، وفهم أصيل للمهنة.

بينما كنا نعاين إحدى الحالات، ذات مناوبة، في عطله نهاية الأسبوع، ولما كان للحالة بُعد اجتماعي، تفاجأت بأحد الاستشاريين من تخصص آخر، كان يمر على مريض له ومر بالصدفة بنا. فإذا الليل حلّ ومازال ذلك الاستشاري معنا يعاوننا في حل أمور لوجستية بعيدة عن الرعاية الطبية. في موقف آخر، حضر أحد الأطباء المقيمين الاجتماع الصباحي بجبيرة في يده، حيث

أصيب بكسر أثناء مناوبته في الليلة السابقة، بعد محاولته منع مريض منوم في الطب النفسي، لا يدرك ما يفعل، من الهرب من المستشفى. أحد الأساتذة توفيت والدته فرفض حضور العزاء قبل إتمام العملية الجراحية لمريضه. أستاذ فاضل، كان يسعى لحاجة المرضى في كل قسم من المستشفى، مع أنه أمرٌ بإمكان الأطباء في فريقه أو حتى المريض

تابعونا على:
www.alhilahealthcare.com

٨٠٤٠٨٠٨٠

مستشفى الهلال و المراكز الطبية
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS
المصرق | المنيا | رفح | سمنيات | عسقلان | عسقلان
مدينة حمد | الحد

دعونا نهزم داء السكري

في الشهر العالمي
للتوعية بمرض السكري

متوفر في جميع فروع الهلال
بمسرى العرض حتى 30 نوفمبر 2023 فقط



تطبيق الشروط والأحكام

موضوعات طبية

د. ريشي حسن

”الشتاء“ سبب رئيس لإصابة

أصحاب البشرة الجافة بالإكزيما... فلماذا؟



البلاد | فاطمة عبدالله

أكد طبيب الجلدية بمستشفى الهلال د. ريشي حسن، أن فصل الشتاء يعتبر الفصل الأكثر تأثيراً على صحة البشرة، وكثيراً ما تعاني البشرة في الشتاء من مشكلات، من بينها الجفاف الذي قد يتفاقم نتيجة برودة الطقس، فيترك آثاراً واضحة على الجلد، ويصنفها أطباء الجلد بأحد أنواع الأكزيما.

وأوضح: يعتقد البعض أن الإكزيما تزداد في فصل الصيف، إلا أنه في الواقع تزيد في الشتاء وبكثرة، خصوصاً بين الأطفال الذين يعانون من جفاف البشرة.

وعن أسباب زيادة حدة الإكزيما، ذكر أن الشتاء هو من أهم الأسباب؛ إذ إن تغير الطقس يؤدي إلى احمرار الجلد، ما يصاحبه حكة شديدة، وهو ما يتسبب بظهور طفح جلدي على هيئة جفاف حاد وقشور، وهذا نتيجة برودة الطقس، ووسائل التدفئة، وارتداء ملابس كثيفة، والاستحمام بمياه ساخنة، وأغطية السرير.

وأوضح أن تفاقم أعراض الإكزيما في فصل الشتاء يعود لكون نتيجة الهواء الجاف والتعرض لحرارة التدفئة؛ التي يمكن أن تزيد من جفاف البشرة، إضافة إلى عدم قدرة الجلد على الاحتفاظ برطوبته، ما يؤدي إلى جفاف البشرة.

وأكد أن الإصابة ببعض الفيروسات التي تنتشر في فصل الشتاء قد تسبب أيضاً تفاقم الإكزيما، خصوصاً عند الأطفال. ولفت إلى أن الإكزيما حالة مزمنة من جفاف الجلد تسبب حكة واحمراراً للبشرة، مبيّناً أنها تصيب جميع الفئات العمرية، وغالباً ما تظهر عند الأطفال والكبار الذين يعانون من البشرة الجافة، وعلى الرغم من أنها تنتشر بكثرة بين الأطفال، إلا أن جميع أصحاب البشرة الجافة معرضون للإصابة بالإكزيما.

الجلد على الحفاظ على رطوبته من الداخل؛ وبالتالي يُخفف من أعراض الإكزيما خصوصاً عند الأطفال.

وأضاف: يمكن للأحماض الدهنية (أوميغا 3) أن تساعد أيضاً في التخفيف من الإكزيما في فصل الشتاء، لذا يمكن تضمين أوميغا 3 في النظام الغذائي عن طريق تناول مزيد من الجوز، سمك السلمون، بذور الكتان، بذور الشيا، فول الصويا، السردين، الماكريل، وغيرها.

وفي الختام، أكد د. ريشي أن الإكزيما من المشكلات الجلدية المزمنة، أي أنها يمكن أن تختفي وتعود بشكل غير متوقع، ولكن مع اتباع الخطة العلاجية المناسبة يمكن تخفيف الأعراض والحد من ظهورها قدر الإمكان، ويمكن للإنسان أن يتجنبها قبل فصل الشتاء، عبر الترطيب المستمر والعناية بالبشرة، والحرص على شرب الماء بكثرة قبل دخول الشتاء؛ تفادياً لحدوث الإكزيما في هذا الفصل.

الجلد، وغسل الملابس الجديدة الملونة قبل ارتدائها، والحرص على قص الأظفار وترطيب الجلد باستمرار، أما الأطفال فمن الأفضل تغطية اليدين بالقفازات القطنية. وشدد على أنه مع تقلب الطقس وانخفاض درجة الحرارة فإنه من الضروري تجنب استخدام أي صابون أو غسول للجسم على البشرة أثناء الاستحمام، إذ يمكن فقط الغسل بالماء العادي، مع تجنب الاستحمام لمدة تزيد عن 5 دقائق، كما أنه يجب الاستحمام بماء فاتر وتجنب كل روتين الاستحمام الممتع أثناء فصل الشتاء.

وقال: من الضروري ترطيب البشرة بانتظام باستخدام الكريمات المرطبة، إذ يمكن استخدام المرطبات ومستحضرات الجسم على البشرة لمنع انتشار الإكزيما، كما يمكن دهن غسول الجسم على الجلد من 2 إلى 3 مرات في اليوم إذا لزم الأمر.

وتابع: يُعد الإكثار من شرب الماء بما يعادل 8 أكواب يومياً من الأمور الضرورية لمساعدة الجلد، وغسل الملابس الجديدة الملونة قبل ارتدائها، والحرص على قص الأظفار وترطيب الجلد باستمرار، أما الأطفال فمن الأفضل تغطية اليدين بالقفازات القطنية. وشدد على أنه مع تقلب الطقس وانخفاض درجة الحرارة فإنه من الضروري تجنب استخدام أي صابون أو غسول للجسم على البشرة أثناء الاستحمام، إذ يمكن فقط الغسل بالماء العادي، مع تجنب الاستحمام لمدة تزيد عن 5 دقائق، كما أنه يجب الاستحمام بماء فاتر وتجنب كل روتين الاستحمام الممتع أثناء فصل الشتاء.

وقال: من الضروري ترطيب البشرة بانتظام باستخدام الكريمات المرطبة، إذ يمكن استخدام المرطبات ومستحضرات الجسم على البشرة لمنع انتشار الإكزيما، كما يمكن دهن غسول الجسم على الجلد من 2 إلى 3 مرات في اليوم إذا لزم الأمر.

وقال: قد تتراوح شدة الإكزيما من بسيطة إلى شديدة، وتختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر، إلا أن أكثر ما قد يشعر به المريض هو أن يكون الجلد جافاً وحساساً، مع احمرار وتهيج الجلد، حكة شديدة، تغير لون الجلد، ظهور بقع خشنة أو قشور على الجلد، وقد يصاب بتورم بعض المناطق، في حين تظهر جميع هذه الأعراض أو بعضها، وتختفي تماماً بعد فترة.

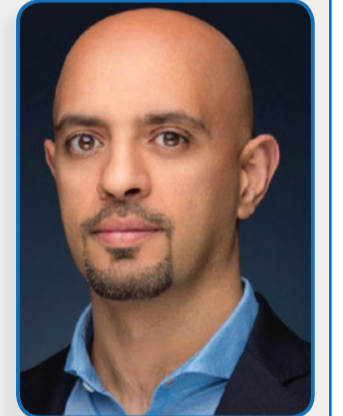
وأضاف: بسبب جفاف الجلد وبرودة الطقس، قد يبدأ المصاب بالحكة بشكل متواصل، ما يؤدي إلى الإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية، أو تقشر الجلد والإصابة بنزيف، وعند الأطفال قد تحدث مشكلات النوم بالاستيقاظ المتكرر بسبب الحكة.

وتابع: تعتبر الحكة أمراً مزعجاً لمرضى الإكزيما، ويمكن التخفيف منها عبر ارتداء الملابس القطنية؛ لأنها تساعد على دخول الهواء إلى الجلد، مع ضرورة تجنب الأقمشة الاصطناعية والصوف، اللذين يهيجان

موضوعات طبية

د. أحمد محمد

هل تشعر بالبرد أكثر من غيرك؟



البلاد | فاطمة عبدالله

أكد استشاري طب العائلة د. أحمد محمد أن العديد من الناس قد يشعرون بالبرد أكثر من غيرهم، وربما يعتقد البعض أن هناك مشكلة، مشيراً عبر حسابه في الإنستغرام إلى أن هناك أسباباً طبيعية وأخرى غير طبيعية.

وأوضح أن من أهم الأسباب الطبيعية هو شعور الإنسان بالبرد منذ الصغر، ويعود ذلك إلى وجود أسباب وراثية وجينية، إضافة إلى أنه من الطبيعي الشعور بالبرد عند الشعور بالجوع، كما أن الإصابة بالمرض والإنهاك يسببان هذا الشعور.

وقال: هناك أسباب غير طبيعية تستدعي زيارة الطبيب عند الشعور بالبرد، فقد يكون الإنسان في السابق لا يشتهي من الشعور بالبرد، إلا أنه بمجرد تغير درجة الحرارة بشكل بسيط يشعر بالبرد، ومن أهم الأسباب هي الإصابة بنقص الدم أو ما يطلق عليه "الأنيميا".

وأضاف: تعد الغدة الدرقية بمثابة جهاز التدفئة ومنظم الحرارة في الجسم، فالغدة الدرقية تقوم بتسخين الجسم وتنظم توازنه الحراري. ويؤدي انخفاض أداء الغدة الدرقية إلى الشعور بالبرودة، الأمر الذي يدفع

موضوعات طبية

تحذيرات صحية من الاستخدام المتكرر للشموع المعطرة

حذرت الطبيبة الروسية الكسندرا فيلييفا من أن المنتجات العطرية مثل البخاخات والبخور والشموع، قد تسبب مشكلات صحية؛ لأنها قد تحتوي على مواد عضوية متطايرة خطيرة كالفثالات والبنزول والفورمالدهيد وغيرها.

وقالت: إن تلامس هذه المواد مع الغشاء المخاطي للجهاز التنفسي يسبب تهيجاً، ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى تفاقم أعراض الربو وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. وبالتالي، فإن بعض المركبات، مثل الفورمالدهيد والبنزول، تكون سامة، ويمكن أن تتراكم في الجسم، ما يسبب تلفاً للخلايا وحصول طفرات. وأضافت أن استخدام هذه المواد المعطرة لفترة طويلة يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بما فيها السرطان؛ لأن الفثالات يمكن أن تعطل عمل منظومة الغدد الصماء، ما يؤدي إلى اضطرابات هرمونية، ويمكن أن يكون لمكوناتها تأثير سلبي على الجهاز العصبي المركزي؛ ما يسبب الصداع والتعب وقلة النوم وضعف الإدراك. كما

تضاف الزيوت العطرية التي تتكون من العديد من المكونات الكيميائية إلى الشموع. وأشارت فيلييفا إلى أن أخطر المكونات هو ثنائي إيثيل الفثالات، الذي يستخدم لتركيز رائحة العطر، فهذه المادة الكيميائية يمكن أن تسبب مشكلات تتعلق بالوظيفة الإنجابية. لذلك فإن الشموع الأكثر أماناً للصحة هي تلك المصنوعة من فول الصويا أو شمع العسل مع إضافة الزيوت الأساسية. وحتى المنتجات التي تتكون بالكامل من مكونات طبيعية، مثل البخور، يمكن أن تكون خطيرة؛ لأنه أثناء احتراقها يمكن أن تتكون مركبات كيميائية ضارة بالصحة.

تضاف الزيوت العطرية التي تتكون من العديد من المكونات الكيميائية إلى الشموع. وأشارت فيلييفا إلى أن أخطر المكونات هو ثنائي إيثيل الفثالات، الذي يستخدم لتركيز رائحة العطر، فهذه المادة الكيميائية يمكن أن تسبب مشكلات تتعلق بالوظيفة الإنجابية. لذلك فإن الشموع الأكثر أماناً للصحة هي تلك المصنوعة من فول الصويا أو شمع العسل مع إضافة الزيوت الأساسية. وحتى المنتجات التي تتكون بالكامل من مكونات طبيعية، مثل البخور، يمكن أن تكون خطيرة؛ لأنه أثناء احتراقها يمكن أن تتكون مركبات كيميائية ضارة بالصحة.

وأشارت فيلييفا إلى أن أخطر المكونات هو ثنائي إيثيل الفثالات، الذي يستخدم لتركيز رائحة العطر، فهذه المادة الكيميائية يمكن أن تسبب مشكلات تتعلق بالوظيفة الإنجابية. لذلك فإن الشموع الأكثر أماناً للصحة هي تلك المصنوعة من فول الصويا أو شمع العسل مع إضافة الزيوت الأساسية. وحتى المنتجات التي تتكون بالكامل من مكونات طبيعية، مثل البخور، يمكن أن تكون خطيرة؛ لأنه أثناء احتراقها يمكن أن تتكون مركبات كيميائية ضارة بالصحة.

دقيقة لصحتنا

يستخدم الليمون الأسود في علاج الإسهال الحاد، إضافة إلى علاج ارتفاع الحمى الشديد، كما أنه يفيد المرأة المرضعة بعد الولادة؛ لتعويض ما فقدته من فيتامين، ولزيادة مقاومتها للإرهاق الناتج عن الولادة والرضاعة.



ملح المائدة من الصخور بتصنيع جيد وبشكل منتظم، وبجميع الأحوال سواء كان الملح من البحر أو من الصخور، فهو بجميع أشكاله يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، الذي يعتبر استهلاكه بكميات كبيرة مشكلة صحية صعبة، خصوصاً أنه من أسباب ارتفاع الضغط، فربيع ملعقة صغيرة من الملح من النوعين تحتوي على 525 مغم من الصوديوم.



يعتقد البعض أن ملح البحر الخشن أفضل من ملح المائدة، لكن في الواقع أن ملح البحر الخشن مهما كان لونه، إلا أن شكله غير المنتظم ناتج من تبيخير مياه البحر، بينما يتم استخراج

