



تصفحوا العدد



في
البلاد

صحتنا

04 البلاد

الأحد 07 مايو 2023 - 17 شوال 1444 - العدد 5318

Follow us on: [f](#) [i](#) [s](#) [y](#)
www.alhilalhealthcare.com

٨٠٤٠٨٠٨٠



تقويم
الأسنان
٢٥ دينار
شهريا



عرض زووم
لتبييض الأسنان
٣٥ دينار
مقط



تنظيف و
تلميع الاسنان
٥ دينار
مقط

متوفر الآن
خدمات طب الأسنان
بأسعار مناسبة
في الهلال مدينة حمد



موضوعات طبية

مستشفى الهلال الطبي

د. رينكو جوزيه

تقويم الأسنان.. إجراء تجميلي أو علاجي؟

أكد اختصاصي تقويم الأسنان في مستشفى الهلال الطبي د. رينكو جوزيه أن تقويم الأسنان لا يعالج فقط الأسنان المنحرفة أو المزدحمة أو تلك التي لا تلتقي بشكل صحيح عند العض أو الابتسامة، بل يعزز ابتسامة الفرد، والذي بدوره يعزز صورته الذاتية وكيف يراه الآخرون. وفي لقاء مع "البلاد" أكد ضرورة علاج مشكلات الأسنان قبل تركيب التقويم، بدءًا من التسوسات والنخور التي تسبب الألم، وصولًا إلى مشكلات اللثة؛ حتى لا تتفاقم فيما بعد، خصوصًا أن تركيب التقويم سيؤثر بشكل كبير على تنظيف الأسنان الجيد، ومن الأشياء المهمة الأخرى تنظيف الأسنان بشكل جيد قبل الشروع في التركيب؛ حتى تمنع البكتيريا من النمو في الأماكن الضيقة، ومن الأفضل أن تستخدم خيط تنظيف الأسنان.



ما الحد الأدنى لفترة تقويم الأسنان؟

يختلف مقدار الوقت الذي للتخلص من تقويم الأسنان، وذلك اعتمادًا على كل مريض؛ لأن كل مريض يستجيب بشكل مختلف للعلاج. ويمكن أن تستغرق أوقات العلاج ما بين 6 و30 شهرًا، لكن معظم العلاجات القياسية تستمر لنحو 18 شهرًا.

ما العمر المناسب لتقويم الأسنان؟

إذا كان المريض يرغب في تحسين مظهره ومظهر ابتسامته، فإن أي عمر يمكن أن يكون وقتًا رائعًا لزيارة اختصاصي تقويم الأسنان. وتوصي الجمعية الأمريكية لتقويم الأسنان بأن يقوم الأطفال أولاً بزيارة اختصاصي تقويم الأسنان في سن السابعة تقريبًا؛ ومع ذلك فإن علاج تقويم الأسنان لا يقتصر على الأطفال

والمرهقين. وهناك 1 من كل 5 مرضى تقويم أسنان يزيد عمره عن 21 عامًا. لذا ننصح المرضى البالغين وأولياء الأمور بزيارة اختصاصي تقويم الأسنان وعدم التردد في وضع تقويم الأسنان.

ما الحالات التي تستفيد من تقويم الأسنان؟

عندما تكون أسنان المريض منحرفة أو مزدحمة أو لا تلتقي بشكل صحيح عند العض أو الابتسامة، فمن الصعب أن يشعر المريض بالثقة. والتقويم فضلا عن أنه يسمح للأسنان بالعمل بشكل صحيح، فإنه كذلك يعزز الابتسامة، وبالتالي يعزز صورة المريض الذاتية وكيف يراه الآخرون. لذلك إذا كانت أسنان المريض مزدحمة أو متباعدة، فإن علاج تقويم الأسنان سيساعد في تصحيح الابتسامة وتعزيزها.

متى يعتبر تقويم الأسنان علاجيا ومتى يعتبر إجراء تجميلا؟

يعتقد كثير من الناس أن تقويم الأسنان أو علاجات تقويم الأسنان الأخرى هي لأغراض تجميلية في المقام الأول، ولكن في الواقع، فإن تقويم الأسنان هو فرع من فروع طب الأسنان الذي يركز على تصحيح عدم انتظام الأسنان والفك، وهو دائمًا علاجي.

ما آخر التطورات في مجال تقويم الأسنان؟

هناك العديد من التطورات في مجال تقويم الأسنان التي نشهدها حاليًا، والتي من أهمها التصوير ثلاثي الأبعاد بمسح "CBCT". إذ يوفر فحص "CBCT" صورًا واضحة ومفصلة يمكن معالجتها وعرضها من أي

زاوية، وهذا يجعل من السهل تحديد أعراض مشكلات الأسنان، والوصول إلى تشخيص دقيق، وتخصيص علاج تقويم الأسنان لكل مريض.

كما نستخدم حاليًا أجهزة التثبيت المؤقتة (TADS) وهي عبارة عن براغي صغيرة من التيتانيوم من الدرجة الجراحية تُستخدم عمومًا في جراحة الفم. الآن، ويستخدمها أطباء تقويم الأسنان أيضًا للتحكم في حركة الأسنان في الفم. وتوفر هذه الأجهزة مرساة آمنة في عظم الفك للأضراس والأسنان الأخرى، ما يقلل من الحركة غير المرغوب فيها.

إضافة إلى أنه حاليًا يتم وضع الـ "TADS" في فم المريض وهو إجراء سهل وغير مؤلم؛ لأنه لا يتطلب سوى كمية صغيرة من المخدر الموضعي المطبق على اللثة. ويمكن إزالتها بعد اكتمال علاج تقويم الأسنان،

إضافة إلى أنه يستخدم حاليًا الأقواس ذاتية الربط، الشفافة، وغير المرئية، وهي بديل عن الأقواس المزدوجة التقليدية التي تعتمد على القوة الشديدة لتحريك أسنان المريض في مكانها، ما يسبب الألم وعدم الراحة إضافة إلى كونه كابوسًا جماليًا. وتعتبر حلول تقويم الأسنان الحديثة أكثر فعالية وكفاءة وحذرًا، إلا أنه يجب أن تتم على يد طبيب متخصص وخبير في تقويم الأسنان.

ومع أنظمة الربط الذاتي، يمكن تقويم الأسنان من دون أشرطة مرنة، بينما بالكاد يمكن ملاحظة الأقواس الخزفية الشفافة والمحاذاة مثل Invisalign. حتى الأقواس المعدنية التقليدية أصبحت أكثر نعومة وراحة مما كانت عليه من قبل.

تجميل

مستشفى الإرسالية الأمريكية

د. واند أليماو

5 خطوات للعناية بالبشرة مع بدء ارتفاع حرارة الجو

أكدت استشارية الأمراض الجلدية في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. واند أليماو أن التعرض لأشعة الشمس الحارة يؤدي إلى التعرق، الذي هو سبب من أسباب ظهور حب الشباب، مبينة أن تعرض البشرة إلى أشعة الشمس الحارة في فصل الصيف يؤدي إلى مجموعة من المشكلات المرضية التي تتسبب في شعور الشخص بالانزعاج الشديد والإحراج عندما يكون مع الآخرين. وأضافت: يحاول العديد الحصول على بشرة متوهجة في الصيف، ولتحقيق هذه البشرة المتوهجة يجب اتباع العديد من النصائح، خصوصًا أن الطقس الحار والرطوبة والتعرض لأشعة الشمس يؤدي إلى التعرق، إضافة إلى أن الالتحاق بحمامات السباحة قد يتسبب بالإصابة بحروق الشمس، وظهور العديد من البقع.



وقالت د. واند أليماو: وضع واق من الشمس المناسب للحماية من الأشعة فوق البنفسجية هي الخطوة الأولى والأكثر أهمية في روتين العناية بالبشرة طوال العام، خصوصًا خلال فصل الصيف، ويساعد استخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس قبل الخروج من المنزل بـ 15 دقيقة على الأقل، خصوصًا بفترة الظهيرة، على حماية البشرة من التلف، والأضرار الصحية المحتملة للتعرض المباشر لأشعة الشمس، وعلى رأسها الجفاف.

وتابعت: من المهم استخدام مرطبات غنية

بحمض الهيالورونيك، فالمرطبات التي تحتوي على حمض الهيالورونيك يوصى باستخدامها طوال اليوم لتنشيط البشرة مع ضرورة تجنب استخدام زبدة الشيا أو الفازلين لكونها مرطبات كثيفة.

ونصحت أيضًا باستخدام منتجات العناية بالبشرة غير كوميدوغينيك لمنع حب الشباب مع ضرورة تجنب التركيبات الزيتية خلال فصل الصيف خصوصًا إذا كانت البشرة تعاني من وجود حب الشباب، مع ضرورة استخدام مكونات مثل حمض الساليسيليك، البنزويل بيروكسيد،

إذ إن كل هذه المنتجات سوف تقلل من حب الشباب.

وشددت د. واند أليماو على أهمية غسل الوجه، مشيرة إلى أنه ينصح بغسل الوجه بالماء الفاتر بشكل دوري في الصباح والمساء، وبعد بذل أي مجهود بدني؛ لتنظيف البشرة من قطرات العرق التي قد تسبب حب الشباب.

وأكدت أنه من الممكن تقشير البشرة من خلال اتباع طرق متعددة، لعل أبرزها استخدام كريمات الصنفرة، أو ماسكات التقشير، أو الوصفات الطبيعية، أو غيرهم، وهو ما يساعد في الحفاظ

على نضارة البشرة، عن طريق التخلص من الجلد الميت، مبينة أنه يمكن تقشير الجلد على الأقل مرتين في الأسبوع، متبوعًا بواقي من الشمس. على أن يتم التقشير خلال الليل، داعيًا إلى استخدام المنتجات التي تحتوي على الريتينول باعتدال مع وضع واقي الشمس في الصباح.

وحذرت من استخدام مستحضرات التجميل بشكل مفرط في فصل الصيف في التأثير بشكل سلبي على صحة البشرة، وتعرضها لمجموعة من الأضرار الصحية التي على رأسها الحبوب والبثور، ومن المحتمل أن تتعرض البشرة إلى

الجفاف أيضًا.

وأكدت د. واند أليماو أن اتباع النظام الغذائي ونوعية الأكل تؤثر بشكل كبير على البشرة خصوصًا في فصل الصيف، إذ يؤكد الخبراء أن النظام الغذائي يلعب دورًا كبيرًا في حماية البشرة من الأضرار البيئية في الصيف، خصوصًا إذا كان النظام الغذائي غنيًا بالفواكه كالبطيخ والمانغا والتوت، فهي تحتوي على فيتامينات ومعادن ومغذيات ومضادات أكسدة أساسية لحماية البشرة والحفاظ عل الرطوبة داخل الجلد.

رشاقة



4 مشروبات تساعدك على فقدان الوزن المكتسب

تعد زيادة الوزن من المشكلات الشائعة خصوصًا بعد انتهاء موسم المناسبات كعيد الفطر، وللتغلب على تلك المشكلة ومحاولة فقدان الوزن الذي اكتسبناه خلال أيام العيد، ينصح الأطباء بشرب 8 مشروبات بصفة يومية.

ويمكن استبدال المشروبات عالية السعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية والعصائر بتلك المشروبات بطريقة ذكية لخفض السعرات الحرارية التي تدخل الجسم ومساعدتك على تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن. ومن هذه المشروبات الشاي الأخضر. إذ يلعب الأخير دورًا كبيرًا في إنقاص الوزن، إذ إنه يعزز من عملية التمثيل الغذائي ورفع معدل حرق الدهون بالجسم.

كما أن الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة المفيدة والعناصر الغذائية القوية الأخرى، ما يجعله واحدًا من أكثر المشروبات فعالية لفقدان الوزن. ويمكن الاعتماد على الشاي الأسود لفقدان الوزن، ويرجع السبب إلى أنه غني بمادة البوليفينول، وهي مادة مضادة للأكسدة تساهم في تحفيز الجسم على حرق الدهون المتراكمة به، وبالتالي يساعد في خفض فقدان

الوزن. كما أن إضافة خل التفاح للماء تكسبه حمض الأسيتيك، وهو مركب فعال في إنقاص الوزن، بفضل قدرته على خفض مستويات الإنسولين بالجسم وتحسين عملية التمثيل الغذائي وكبح الشهية ورفع معدل حرق الدهون. وقد يؤدي تناول كمية صغيرة من خل التفاح يوميًا إلى فقدان الوزن. ويستخدم الزنجبيل بشكل شائع كأحد

التوابل لإضافة نكهة للأطباق وعلاج عشي لعلاج عدد من الحالات مثل الحمض الأسيتيك، ونزلات البرد والتهاب المفاصل، إلا أن الدراسات أثبتت فعاليته في المساعدة على فقدان الوزن. وتشير الدراسات إلى أن الزنجبيل يمكن أن يزيد من الشعور بالامتلاء ويقلل الشهية، ويزيد من عملية التمثيل الغذائي، وهو أمر مفيد عند محاولة إنقاص الوزن.

صح معلوماتك!

هناك من يعتقد أن ارتفاع ضغط الدم يجب أن يصاحبه أعراض مثل الصداع وإن لم توجد هذه الأعراض فإن الضغط يكون طبيعيًا، وهذا الاعتقاد خاطئ؛ فارتفاع ضغط الدم يسمى القاتل الصامت؛ لأن غالبية الحالات لا تشكو من أعراض حتى تظهر مضاعفات الإصابة بهذا المرض.

دقيقة لصحتنا

يحتوي دواء البنادول على المادة الفعالة الأسيتامينوفين (الباراسيتامول) التي تعمل كمادة مسكنة للألم في العديد من الحالات الصحية ومنها الصداع. ويجب العلم أنه لا يجوز استخدام البنادول بجرعة أكبر من الجرعة اليومية الموصى بها، والتي يجب ألا تتجاوز للأشخاص البالغين الأصحاء الذين لا يستخدمون المشروبات الكحولية (4000 مغ في اليوم الواحد) ولا تتجاوز (1000 مغ في الجرعة الواحدة)، وذلك لتجنب أي آثار جانبية خصوصًا حصول تلف أو فشل في الكبد.





عيادة ومختبرات جلوبال ديرماتولوجي



علم الأمراض السريري والتشريحي مثل : فحص الدم وأمراض الدم والاختبار الهرموني - الخزعات - عينات علم الأمراض الجراحية والفبر جراحية - عينات السرطان - خزعة العقدة الليمفاوية الحارسة - علم الخلايا الإبر الدقيقة - علم الخلايا عنق الرحم - الاختبار الجيني والوراثي.

1760 0191



استشارة جلدية - الليزر - البوتكس - ديرما بن - EMATRIX - الفيلر - هايديرافيشل - شد الجفون - السبلايم - التفتيح / التفتير - إزالة الوشم (التاتو)

1760 1707



GLOBALDERMATOLOGY

تجميل

استشاري الجلدية

د. حسين جمعة

التدخين يزيد من تجاعيد البشرة ويقلل من الكولاجين

شدد استشاري الجلدية د. حسين جمعة على أهمية العناية بالبشرة لتجنب المشكلات، محذراً من التدخين ودوره في زيادة التجاعيد، إضافة إلى أهمية إزالة المكياج جيداً قبل النوم؛ لأنه قد يسبب انسداداً في مسام البشرة وظهور حبوب تحت الجلد. وأوضح أن العناية بالبشرة تبدأ مبكراً بوضع كريم ترطيب الوجه والجسم، لافتاً إلى أن استخدام المرطب يكون باستخدامه 3 مرات إلى البشرة الحساسة والجافة ومرة في اليوم إلى البشرة الدهنية.



د. ماجدة المعمرى

”جلوبال باثولوجي“..

قفزة في عالم

المختبرات الطبية

بتشخيص دقيق في 24 ساعة من وقت استلام العينات الصغيرة.

ويفخر المختبر بامتلاكه جهاز ”أبريو“، الذي يحول الأنسجة إلى صور رقمية متحركة، كميكروسكوب رقمي عالي الجودة، يقوم بإرسال الخزعات كصورة رقمية إلى أطباء خارج البحرين في تخصصات نادرة من أجل تشخيص الحالات الصعبة. ويتم استلام التقرير من المراكز المتخصصة في غضون يومين أو 3 أيام فقط، وهو ما يخدم المرضى في سرعة تلقي العلاج، وتجنب المضاعفات المترتبة على تأخير التشخيص في حال الأورام السرطانية.

ويذكر أن الدكتورة ماجدة المعمرى استشارية في علم الأمراض وطب المختبرات وتشخيص الأنسجة، وحاصلة على درجة الدكتوراه في الطب، وحاصلة على زمالة المجلس الأوروبي لعلم الأمراض في علم الأمراض الجراحي والأورام وعلم الأمراض الخلوي في هولندا.

وحصلت مختبرات ”جلوبال باثولوجي“ على اعتماد الكلية الأمريكية لعلم الأمراض (CAP)، ما يؤكد التزامها الراسخ بتقديم أفضل الخدمات الطبية وفحوصات علم الأنسجة وفق أعلى معايير الجودة والكفاءة المتبعة عالمياً، تحت إشراف طاقم طبي مؤهل ومدرّب بالكامل، بما يضمن دقة النتائج وفعالية العلاج. ويأتي هذا الاعتماد ليعزز مكانة المختبر الريادية وجودة الفحوصات المخبرية.

باثولوجي، الذي يضم أحدث أجهزة صباغة وتصوير الأنسجة رقمياً، ما جعله ينال ثقة شبكة واسعة من المراكز الطبية والمستشفيات الخاصة في البحرين، خصوصاً أنه يتمتع بسرعة فائقة في إصدار التقارير ودقة عالية في النتائج.

وذكر أن مختبر جلوبال باثولوجي بإشراف استشارية علم الأمراض وطب المختبرات وتشخيص الأنسجة د. ماجدة المعمرى يضم أحدث الأجهزة في علم الأمراض والمختبرات الطبية في مملكة البحرين، المجهزة بأحدث الأجهزة الطبية الألمانية الروبوتية التي تعمل بأنظمة الذكاء الاصطناعي.

ويقدم المختبر خدماته التشخيصية الشاملة لمجموعة واسعة من علم الأمراض السريري والتشريحي، بما فيها فحص الدم وأمراض الدم والاختبار الهرموني، الخزعات، عينات علم الأمراض الجراحية وغير الجراحية، عينات السرطان، خزعة العقدة الليمفاوية الحارسة، علم خلايا الإبر الدقيقة، علم الخلايا عنق الرحم والاختبار الجزيئي والوراثي.

يذكر أن المختبر تأسس في العام 2014، ويتفرد بمنظومة تقنية وفنية وإدارية متطورة وعلى مستوى عال من الحرفية، إذ يقدم خدماته لشبكة واسعة من العملاء من مراكز طبية ومستشفيات خاصة، ويطمح لتمكين الأطباء من تزويد المرضى

وقال: إن من الضروري شرب الماء بكمية مناسبة، والنوم مبكراً ولعدد ساعات كافية، إضافة إلى إجراء فحوصات دم دورية للكشف عن الأمراض المزمنة، مع وضع واقي الشمس يومياً وإعادة وضعه كل 3 ساعات، ويفضل وضع واقي الشمس قبل 30 دقيقة من الخروج، وإعادة وضعه كل 3 ساعات واختيار رقم حماية 50 spf.

وشدد على أهمية ممارسة الرياضة يومياً، وتناول الأكل الصحي والخضروات والفواكه، مع ضرورة الابتعاد عن التدخين؛ لأنه يجعل البشرة تظهر أكبر من العمر الحقيقي، ويزيد من التجاعيد والبقع، كما أنه يقلل من الكولاجين والإيلاستين الضروريين لتجديد البشرة.

وقال: يقدم مركز جلوبال ديرماتولوجي خدمات التشخيص والعلاج لأمراض الجلد والليزر والتجميل، ومن أهم الخدمات التي نقدمها هي البوتكس والفيلر، إضافة إلى وجود صيدلية جلوبال التي توفر مختلف الأدوية في نفس المبنى.

وأكد أن صندوق العمل (تمكين) كان له دور دعم في تطوير العيادة عبر دعم شراء الأجهزة الحديثة سواء في العيادة أو في المختبر، مشيراً إلى دور ”تمكين“ في دعم وتطوير المختبر منذ إنشائه.

وتحدث د. حسين جمعة عن مختبر جلوبال

موضوعات طبية

استشاري أمراض الكلى في مستشفى الإرسالية الأمريكية

د. علي العرادي

أمراض الكلى المزمنة ”صامتة“..

فتجنبها بتغيير العادات والسلوكيات



أكد استشاري أمراض الكلى في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. علي حسن العرادي أن العديد من أمراض الكلى تكون أمراضاً صامتة، فقد لا تكون هناك مؤشرات تنذر بوجود مشكلة عند الإنسان، إلا أن الفحوصات الدورية قد تكشف الإصابة بالمرض، ما يساعد على وضع خطة علاج مناسبة وتجنب المضاعفات المستقبلية.

وفي الختام أكد أن اتباع السلوكيات الجيدة يساهم في الحفاظ على باقي أعضاء الجسم، وحماية هذه الأعضاء تساهم في الحفاظ على كفاءة الكلى وعملها، مشدداً على أهمية الفحوصات الدورية والتعامل معها بجديّة؛ فهذه الفحوصات تساعد على اكتشاف العديد من الأمراض في المراحل الأولى ما يساعد على علاجها مبكراً وتجنب المضاعفات، مشدداً أيضاً على الالتزام بالمواعيد الطبية لأصحاب الأمراض المزمنة؛ للتأكد من سلامة الكلى وكفاءة عملها.

وشدد د. علي العرادي على أهمية ممارسة الرياضة بانتظام، فالنشاط البدني المنتظم يمنع زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم، ويحافظ على صحة الكلى. كما حذر من التدخين، إذ إنه يتسبب في تلف الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم إلى الكلى، وعندما لا يكون لدى الكلى تدفق دم كافٍ فإنها لا تستطيع العمل بشكل جيد، كما يزيد التدخين من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وكذلك خطر الإصابة بسرطان الكلى، مشدداً على أهمية الإقلاع عن التدخين.

مشكلات الكلى تنشأ عن حالات طبية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر وأمراض القلب والأوعية الدموية، ولهذا فإن اتباع عادات الأكل الصحية والتحكم في الوزن وضغط الدم يساهم في الوقاية من مرض السكر وسيحافظ على الكلى في حالة جيدة. وأوضح أن تقليل نسبة الملح والدهون في الطعام من السلوكيات التي يوصى بها من أجل الحفاظ على الكلى، إذ تؤثر هذه المواد على وظائف الكلى وتزيد من احتمالية الإصابة بأمراض الكلى.

أو الركبة أو العظام بشكل عام. وتابع: الحفاظ على الكلى أمر ضروري، ولا تقتصر الفحوصات على مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم، إذ لابد من معرفة مدى كفاءة الكلى، إضافة إلى أهمية ضبط نسبة السكري، ومعدل ضغط الدم، فالحفاظ عليها سيحافظ على كفاءة وعمل الكلى. وأكد أن الإنسان يمكنه الحفاظ على كفاءة وعمل الكلى ببعض الخطوات البسيطة عبر تغيير بعض العادات والسلوكيات واتباع سلوكيات جيدة تتمثل في اتباع نظام تغذية صحية، خصوصاً أن معظم

وقال العرادي إن الفشل الكلوي عادة يكون مرضاً صامتاً، فقد لا تكون هناك مؤشرات للإصابة بالفشل، لذلك دائماً ننصح بالفحوصات الدورية التي عادة يعزف الناس عن إجرائها، كما أن مرض قصور الكلى المزمن من أمراض الكلى الصامتة، فقد يصاب به مرضى السكر أو ارتفاع ضغط الدم وقد يكون نتيجة أخذ بعض المهدئات. وأضاف: ننصح المرضى دائماً بإجراء فحوصات دورية خصوصاً في حال أخذ مسكنات الألم للسيطرة على آلام الظهر



صحتنا



د. صادق عبدالله

- تقنية الاوكسجين الموضعي
- تقنية الليزر
- استخدام الضغط السالب
- العناية المنزلية بالجروح المزمنة

- إزالة الانسجة الميتة بالانتراسوند الجراحي
- فتح الشرايين بالقسطرة
- علاج انتفاخ وتورم الساقين
- تقنية الخلايا الجذعية
- البديكور الطبي للعناية والوقاية لقدم السكري

DERMA ONE
DR. NEDHALخدمات عيادة قدم السكري
والعناية بالجروح المزمنة :

موضوعات طبية

استشاري جراحة الأوعية الدموية وزراعة الأعضاء في مركز سيرجي كير

د. صادق عبدالله

نقدم في العيادة أحدث التقنيات العلاجية لتسريع شفاء قرحة قدم السكري

أكد استشاري جراحة الأوعية الدموية وزراعة الأعضاء في مركز سيرجي كير أنه يتم حاليا الاستثمار في أحدث التقنيات العلاجية لتسريع شفاء قرحة قدم السكري بدعم من "تمكين"، مشيرا إلى أن داء السكري يعد من أكثر الاضطرابات الأيضية شيوعا على مستوى العالم.



مرضى السكري، وتاي: نستخدم في العيادة عدد من التقنيات الحديثة والتي من أهمها تقنية الخلايا الجذعية، تقنية الأكسجين الموضعي، تقنية الليزر، إلى جانب الخبرة الطويلة في علاج وتضميد القدم السكري المتقدم، إزالة الأنسجة الميتة بالانتراسوند الجراحي، فتح الشرايين بالقسطرة، علاج انتفاخ وتورم الساقين، والبديكور الطبي للعناية والوقاية لقدم السكري.

وأكد أن العيادة تستثمر في التقنيات الحديثة من خلال برنامج "تمكين" لدعم القطاع الصحي، لتوفير أحدث التقنيات العلاجية لالتئام الجروح في العالم بتوفير ليزر البلازما الباردة، الذي أثبت فاعلية عالية جدا في التخلص من الجراثيم والفطريات والفيروسات في الجروح المزمنة، ما يسرع في التئام التقرحات في وقت أسرع، إضافة إلى تقنية الطعوم الدقيقة من خلال خزعة نسيجية من جلد المريض نفسه، ما يوفر جادا جديدا للاستعاضة عن الجلد المفقود من غير الحاجة إلى عمليات جراحية.

هناك العديد من العلاجات المساعدة قيد الاستخدام أو قيد الدراسة لتحسين نتائج تقرحات القدم والساق السكري، مثل العلاج بالأكسجين عالي الضغط، وعلاج مصفوفة الجلد اللاخية، وتطعيم الجلد، والإعطاء المحلي لعوامل النمو المختلفة. ومن بين علاجات عامل النمو، إذ إن عامل النمو المشتق من الصفائح الدموية من أكثر العلاجات فعالية.

وقال د. صادق: في عيادة قدم السكري وعلاج الجروح تم العمل على توفير أكثر الطرق فاعلية وأمانا لعلاج تقرحات القدم والساق السكرية، وقد وجهنا تركيزنا على الأساليب التي يمكن أن تحفز النشاط الخلوي لتنشيط عملية التئام الجروح.

وأضاف: من المعروف أن الأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) يعزز الاستجابات الخلوية الوضعية والمناعة والتخثر اللازمة لإصلاح الأنسجة وتجديدها، ويمكن أن تؤدي إضافة نظام توليد ATP إلى تآثر واستقطاب عوامل التحفيز الأنسجة الضامة، ما يعزز إطلاق السيوكينات والكيموكينات ويحفز تآثر الخلايا الجذعية في جروح وتقرحات

والأوعية الدموية والعصبية والمضاعفات الكلوية هي السبب الرئيس للعجز والوفاة. وأكد أن تقرحات القدم والساق هي من أهم المشكلات التي يسببها مرض السكري الذي لا يتم التحكم به بشكل جيد، وقد تؤدي هذه التقرحات إلى بتر أصبع القدم أو أجزاء من القدم أو أسفل الساق، موضعا أن نحو 25 % من مرضى السكري يعانون من قرحة قدم واحدة خلال مسار المرض، في حين أن المعدل الإجمالي لعمليات بتر الأطراف السفلية الجديدة في ازدياد على الرغم من التطور العلمي الكبير في رعاية قدم السكري والجروح المزمنة وعلاجها.

وذكر أن العلاجات الفعالة لتعزيز التئام قرح القدم والساق السكري قد تقلل من خطر البتر والوفاة المبكرة، مبيحا أن العلاجات الحالية لتقرحات القدم والساق تشمل معايير العناية بالتئام الجروح من خلال التضميد الجراحي، والحفاظ على بيئة الجرح الرطبة بالضماد، وتفرغ الجرح، وتقييم الأوعية الدموية، وعلاج العدوى النشطة، إضافة إلى العلاج الصارم لمرض السكري، خصوصا السيطرة على نسبة السكر في الدم. وإضافة إلى ذلك،



وأوضح أنه يتوافق ارتفاع معدلات السكر مع ارتفاع منتشر مستدام في معظم البلدان الغربية وانتشار سريع النمو في الشرق الأوسط ودول الخليج بالذات، إذ بلغت نسبة الإصابة 20 % من عدد السكان، وبلغ الإجمالي التقديري للمرضى 463 مليوناً في العام 2019 ومن المتوقع أن يتجاوز 700 مليون بحلول العام 2045، لافتا إلى أن اضطراب التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم بسبب نقص إشارات الأنسولين هو السمة الوحيدة السريرية المحددة لمرض السكري، إلا أن المضاعفات طويلة المدى مثل أمراض القلب

وأوضح أنه يتوافق ارتفاع معدلات السكر مع ارتفاع منتشر مستدام في معظم البلدان الغربية وانتشار سريع النمو في الشرق الأوسط ودول الخليج بالذات، إذ بلغت نسبة الإصابة 20 % من عدد السكان، وبلغ الإجمالي التقديري للمرضى 463 مليوناً في العام

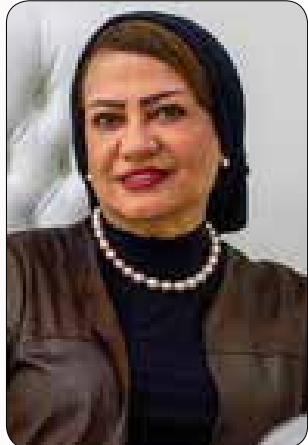
مواضيع طبية

استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير الطبي وطب الأسنان

د. أمل السمك

“يوني كير” يقدم آلية مميزة لعلاج أسنان الأطفال ذوي الهمم

قالت استشارية طب الفم والأسنان د. أمل السمك في مركز يوني كير الطبي وطب الأسنان إن الأطفال يواجهون أمراضا عديدة في الفم والأسنان، وهي مرتبطة بنظام التغذية والأمراض المزمنة وبعض الأمراض المتعلقة بأنظمة الجسم، لذلك ارتأينا أن يكون لدينا في مركز يوني كير قسم متخصص في مجال طب أسنان الأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة.



**تعرف على أمراض
الأسنان التي تصيب
الأطفال ذوي الهمم مع
د. عفاف القيم**

وقالت: صحة الفم لها تأثير مباشر على الصحة العامة للطفل وعلى جودة حياته بشكل عام، وبعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة يكون لديهم مشكلات بالقلب، لذا فإن البكتيريا الضارة الموجودة في الفم نتيجة لأمراض الفم قد تتسبب في دخولها للدورة الدموية ووصولها للقلب، وينتج عنه الالتهاب الداخلي بالقلب، لذا لا بد من البدء مبكرا في العناية بأسنان الأطفال من خلال المراجعات الدورية والالتزام بالإجراءات الوقائية قبل تفاقم الأمور لاحقا، ومن المهم تجنب العلاجات الصعبة أو الطويلة أو المعقدة لاحقا والتي قد تكون متعبة للطفل أو لا يتقبلها باعتباره من ذوي الاحتياجات الخاصة.

واختتمت د. أمل السمك حديثها بأهمية مراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري، مؤكدة أن مركز يوني كير يحرص على رعاية الأطفال عبر توفير طاقم متخصص في علاج مشكلات الأسنان لدى الأطفال، مبينة أنه يمكن الحصول على موعد مع أحد المتخصصين في المركز بالاتصال على العيادة 17240050.

الخاصة عند علاج الأسنان ذكرت د. عفاف القيم أن ذلك يعتمد على حالة الطفل ونوعية الإعاقة سواء كانت جسدية، ذهنية، أو حسية، أو الأمراض الجينية أو مشكلات التواصل، مؤكدة أن كل حالة يتم التعامل معها بشكل مختلف، فالطفل التوحدي يحتاج لتهيئة مسبقة يتم تقديمها له قبل الزيارة للعيادة لتقليل القلق والتوتر، وفي العيادة يتم التعامل معه بشكل خاص مع الابتعاد عن المحفزات الحسية التي قد تزعجه، أما المرضى الذين يعانون من صعوبة حركة فيتم علاجهم على الكرسي المتحرك في حال عدم قدرتهم على الجلوس على كرسي الأسنان، كما يتم اللجوء للعلاج تحت التخدير الكلي في الحالات الصعبة أو الحالات ذات المشكلات الذهنية.

وبينت أهمية تقييم سلوك الطفل وتقديم العلاج المناسب له سواء على كرسي الأسنان أو تحت التخدير الكلي. وشددت على أهمية تقييم الحالة الصحية العامة للطفل ومراعاة أي أمراض مزمنة أخرى قد تكون مصاحبة لها، مع أهمية معرفة الأدوية التي يتناولها الطفل وتنسيق العلاج تبعا لذلك.

مراقبة الطفل في المنزل بشكل مباشر وتركيز الاهتمام على نظافة اللثة والأسنان.

من جهتها، قالت اختصاصية طب أسنان الأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة د. عفاف القيم إنه تبعا لإحصاءات الجمعية الأميركية لطب أسنان الأطفال فإن الأمراض الأكثر شيوعا التي يصاب بها الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة هي تراكم الجير؛ نتيجة للضعف البدني أو العضلي أو الإدراكي عند ذوي الاحتياجات الخاصة، ما يؤدي لمشكلات أو نزيف في اللثة وأمراض الأنسجة اللثوية، ووجود خلل تكويني في نسيج طبقة المينا، وتأخر في بزوغ الأسنان خصوصا عند أطفال متلازمة داون.

وأضافت أن من الأمراض الأكثر شيوعا التي تنتشر بين الأطفال ذوي الهمم هي تسوس الأسنان، تزامم الأسنان ومشكلات في الإطباق، اضطرابات وراثية في نمو الأسنان من حيث الشكل أو العدد، صرير الأسنان، إضافة إلى حوادث كسور الأسنان وتورم اللثة أو جفاف الفم كأثار جانبية لبعض الأدوية التي يستعملها الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وعن آلية التعامل مع ذوي الاحتياجات

وأضافت أن الهدف من توفير الرعاية إلى الأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة توعية الأبوين بما يخص صحة أسنان أطفالهم، خصوصا أسنان الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ إن هذه الفئة من الأطفال يتطلب علاجهم آلية خاصة في التعامل تحتاج إلى تدريب خاص من قبل اختصاصي طب أسنان الأطفال، وأيضا لنتمكن من علاج جميع فئات الأطفال تحت التخدير العام إذا استدعى الأمر.

وأوضحت أن الهدف الأساس من وجود تخصص الأطفال في المركز هو تقديم علاج أسنان على مستوى عالي الجودة للأطفال وتوعية الأبوين بطرق رعاية أسنان الطفل والاهتمام بالمشكلات المرتبطة بها إضافة إلى الكشف المبكر لأي مشكلة تتعلق بنمو الفكين والتدخل السريع لمنع تفاقم المشكلة.

وأكدت ضرورة التأكد من خبرة طبيب الأسنان عند علاج أسنان الأطفال، خصوصا عند التعامل مع ذوي الهمم، إذ إن ذلك يحدث فرقا كبيرا للطفل.

ودعت د. أمل السمك أولياء أمور ذوي الهمم للقيام بفحص دوري لسلامة الأطفال والتواصل مع طبيب الأسنان المختص بشكل مباشر؛ لمنع حدوث مضاعفات للطفل، إضافة إلى أهمية



مستشفى الرسالة الأمريكية
American Mission Hospital

عالي

اتصل ١٧٧٧٧٧١١

amh.org.bh



د. احمد ابراهيم جواد
استشاري أول الجراحة العامة والسمنة وعمليات
المتقدمة بالمنظار والأورام والغدد الصماء

سنة من الرعاية
الموثوقة بها

120 YEARS OF
TRUSTED CARE

الأمومة والطفولة

طبيبة الأطفال في مستشفى الهلال

د. روبي مونير

5 أسباب تقف وراء إصابة الأطفال بالإمساك.. وبعضها لها مضاعفات

أكدت طبيبة الأطفال في مستشفى الهلال د. روبي مونير أن الإمساك يُعد مشكلة شائعة لدى الأطفال، ومعظم حالات الإمساك لديهم مؤقتة وتختفي خلال مرحلة النمو، إلا أن هناك عددا من الأسباب التي تقف وراء إصابة الأطفال بالإمساك وبعضها قد تكون لها مضاعفات على الطفل.



مربحة، فإنه عادة لا يمثل حالة خطيرة. ومع ذلك، إذا أصبح الإمساك مزمنًا فقد يؤدي إلى عدد من المضاعفات. وأكدت أنه يمكن المساعدة في الوقاية من الإمساك عند الأطفال من خلال تشجيع الطفل على تغيير النظام الغذائي بتناول الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف، وشرب قدر أكبر من الماء، إذ إن ذلك يلعب دورًا كبيرًا في تخفيف الإمساك. ويمكن معالجة الإمساك لدى الأطفال أيضًا بالمليينات في بعض الأحيان، إذا وافق طبيب طفلك، مع ضرورة تذكير الطفل بالذهاب إلى دورة المياه عند الحاجة. ولفتت إلى أنه يمكن صرف المليينات في حال استمر الإمساك لأكثر من 4 أيام عند الأطفال الرضع، أو إذا كان الطفل يعاني من انتفاخ البطن ويرفض الطعام مع ضرورة أخذ استشارة الطبيب أولاً، كما تصرف المليينات إلى الطفل الذي يعاني من الإمساك المتكرر الذي يسبب له الألم بصورة مستمرة.

الإمساك عند الأطفال. وقالت إن من أكثر الأسباب شيوعًا هي الحساسية تجاه لبن الأبقار، إذ يمكن أن تؤدي الحساسية تجاه لبن الأبقار أو استهلاك كم كبير من منتجات الألبان (أجبان وألبان الأبقار) إلى الإصابة بالإمساك في بعض الأحيان. كذلك فإن من أكثر الأسباب شيوعًا هو التاريخ العائلي، فالأطفال الذين عانى أفراد عائلتهم من الإمساك أكثر عرضة للإصابة به ويمكن أن يعود ذلك إلى جينات أو عوامل بيئية مشتركة. وأضافت: في أحيان نادرة، يشير الإمساك لدى الأطفال إلى تشوه تشريحي، أو مشكلة أيضية أو هضمية، أو حالة مرضية كامنة أخرى، كما أن الأطفال الذين لا يتحركون ولديهم اضطراب عصبي أكثر عرضة للإصابة، وقد يتسبب التأخر في تشخيص الأطفال في حدوث مضاعفات. وقالت د. روبي مونير: على الرغم من أن الإمساك في الأطفال يمكن أن يكون حالة غير

وقالت: هناك العديد من العوامل التي تساهم في حدوث الإمساك لدى الأطفال، من أهمها تجاهل الطفل الحاجة إلى التبرز لخوفه من الحمام، أو لعدم رغبته في التوقف عن اللعب، كما أن مشكلات التدريب على استخدام الحمام تسبب الإمساك، وذلك إذا تم البدء في التدريب على استخدام الحمام مبكرًا للغاية. وأضافت: كما أن وجود تغييرات في النظام الغذائي وعدم وجود فواكه وخضروات غنية بالألياف أو سوائل في نظام الطفل الغذائي قد يؤدي إلى الإمساك. أما الأوقات الأكثر شيوعًا لإصابة الطفل بالإمساك فهي عندما يتحول من نظام غذائي معتمد على السوائل فقط إلى نظام يحتوي على أطعمة صلبة. وأكدت د. روبي مونير أن وجود تغييرات في الروتين مثل السفر، أو الطقس الحار، أو الإجهاد في الوظيفة المعوية أو الذهاب للمدرسة، قد تؤدي إلى الإصابة بالإمساك. وأشارت إلى أن بعض الأدوية، خصوصًا مضادات الاكتئاب، قد تتسبب في حدوث

موضوعات طبية

استشاري أول الجراحة العامة والأورام وعمليات المنظار المتقدمة والسمنة في مستشفى الرسالة الأمريكية

د. أحمد جواد

جراحة المناظير المتقدمة تحقق أفضل النتائج بمضاعفات أقل في عمليات السمنة

أكد استشاري أول الجراحة العامة والأورام وعمليات المنظار المتقدمة والسمنة في مستشفى الرسالة الأمريكية د. أحمد جواد أن العمليات الجراحية تطورت عن الشكل التقليدي المتعارف عليه إلى جراحة المناظير أو ما يعرف بجراحات التدخل الدقيق، إذ إن تطور جراحة المناظير بشكل كبير جعلها تصبح الخيار الأول والمفضل لكل من المرضى والجراحين في معظم الأحيان.



وجراحة الأورام والسمنة، إذ يمتلك خبرة تزيد عن 20 عاما في هذا المجال من خلال العمل في العديد من المستشفيات المرموقة محليا وعالميا. وبدأ مشوار الجراحة العام 2000 في مجمع السلمانية الطبي، إذ حصل على البورد العربي في الجراحة العامة العام 2006. كما حصل على الزمالة في مجال الجراحة العامة والأورام من كندا العام 2007، ثم حصل على الزمالة في مجال جراحات المناظير الدقيقة والأورام والسمنة من جنوب إفريقيا خلال العامين 2008 و2010.

الدهون، مؤكداً أن الدراسات أثبتت أن جراحات السمنة تقلل من فرص الإصابة بالأورام وبأمراض تصلب شرايين القلب، خصوصاً أنه يفقد المريض 70 - 80 % من الوزن الزائد خلال سنتين، موضحاً أن جراحة السمنة آمنة، ومضاعفاتها قليلة مقارنة بعمليات الجراحة العامة الشائعة. وشدد على أن جراحة السمنة تحتاج إلى تعاون وتفاهم بين الطبيب والمريض، ويبدأ هذا التعاون قبل العملية ويستمر حتى يصل المريض إلى هدفه، لذا لابد من اختيار طبيب ذي خبرة وكفاءة. يذكر أن د. أحمد جواد يمتلك خبرة واسعة في مجال جراحة المناظير الدقيقة

جراحات الأورام في الجهاز الهضمي عن طريق المنظار المتقدم، مثل جراحات أورام المعدة والإثنى عشر والقولون والمستقيم، مؤكداً أنه يتم الحصول على نتائج مذهلة في هذا المجال من ناحية الاستئصال الكامل للأورام وسرعة التعافي والرجوع للحياة الطبيعية. وعلى صعيد جراحات السمنة أكد د. أحمد جواد أنه تم الاستفادة في مجال جراحات السمنة من التطورات التي شهدتها جراحات المناظير، مبيّناً أن هناك العديد من الفوائد لجراحة السمنة من أهمها التخلص من الأمراض المزمنة المصاحبة للسمنة مثل السكري والضغط وتراكم

المريض في المستشفى أقل، كما أن حاجته إلى المسكنات تكون أقل. وأضاف: ترتبط جراحة المناظير عمومًا بنسبة أقل من المضاعفات مقارنة بالعمليات التقليدية، مثل النزيف والالتهابات ومشكلات التئام الجروح، كما أن من أهم المميزات أن الجراح يستطيع الحصول على صورة مكبرة ودقيقة تمكنه من التعامل بدقة مع الأنسجة، إضافة إلى أن عمليات المناظير توفر فرصة لإكمال التقييم الشامل في حالات أورام الجهاز الهضمي قبل تقرير إمكان التدخل الجراحي للعلاج. ولفت إلى أنه يتم الآن إجراء معظم

وقال: يتم حاليًا استخدام تقنيات حديثة وممكنة في جراحات المناظير مثل كاميرات 4K عالية الجودة، التي تصل بدرجة التكبير لرؤية الأنسجة إلى أضعاف حجمها الحقيقي، ما يمكن الجراح من إجراء عملية دقيقة وآمنة، وهناك العديد من الأجهزة الأخرى التي تساعد على السيطرة على نزيف الدم وتسهيل عملية فصل ولحم الأنسجة بشكل أوتوماتيكي. وعن مميزات جراحة المناظير، أكد أن هناك العديد من المميزات من أهمها صغر حجم الجرح مقارنة بالعمليات التقليدية، سرعة العودة للحياة الطبيعية بعد الجراحة، إضافة إلى أن فترة بقاء



دقيقة لصحتنا

يعاني كثيرون من نقص فيتامين د، وتكمن أهميته في تدعيم جهاز المناعة، وبناء العظام، والوقاية من الاكتئاب، وغيرها من الفوائد المدهشة. وتناول حبة واحدة من فيتامين د هم نصيحة طبية عليك تنفيذها بعد استشارة طبيبك الخاص لوصف الجرعة المناسبة، كما يمكن الحصول عليه من مصادره الغذائية مثل الأسماك الدهنية كالسالمون، أو اللحوم الحمراء، أو صفار البيض، أو الكبد.



يعتقد كثيرون أن جميع أورام الثدي خبيثة، لكن في الحقيقة أن هناك 9 أورام حميدة من كل 10 حالات أورام ثدي. وللوصول إلى هذه النتيجة تحتاج المريضة إلى تقييم ثلاثي يتمثل في الفحص الإكلينيكي وإجراء المامو والالتراساوند والتصوير بالرنين المغناطيسي مع أخذ العينة.



تصفحوا العدد

في
البلاد

صحتنا

04 البلاد

الأحد 28 مايو 2023 - 8 ذو القعدة 1444 - العدد 5339



القسط يبدأ من

25

دينار بحريني

250 ريال

تقويم الأسنان

يبدأ من 3000 ريال سعودي

القسط الشهري يبدأ من 250 ريال سعودي

مركز يونيد كير الطبي وطب الاسنان

UNICARE MEDICAL DENTAL CENTER

17723151 17240050 33456192 @UNICARE_MEDICAL

نزول الوزن بإبرة "المونجارو" يعادل عملية التكميم.. والدراسات ما زالت مستمرة لاعتمادها

تجميل

استشارية طب العائلة واختصاصية أمراض السكري

د. أمل الغانم



أكدت استشارية طب العائلة واختصاصية أمراض السكري د. أمل الغانم أن نسبة نزول الوزن بإبرة "المونجارو" تعادل نسبة نزول الوزن في عمليات التكميم، إلا أن الدراسات ما زالت مستمرة عليها ليتم اعتمادها كعلاج للسمنة من دون شروط. وأوضحت أن إبرة المونجارو الأسبوعية تستخدم لمرضى السكري من النوع الثاني، وهذه الإبر غير متوافرة في البحرين وقد تكون موجودة في بعض دول الخليج حالياً، إلا أن الدراسات لاعتمادها كإبر تنحيف ما زالت مستمرة.



15 mg
0.5 mL

الأمراض الأخرى مع نهاية العام، بعد اعتمادها من الجهة المختصة؛ لتكون إبرة معتمدة لتنحيف. وعن موانع الاستخدام ذكرت أن إبرة المونجارو تنطبق عليها شروط باقي المجموعات، التي من أهمها ألا يكون هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الغدة النخامية وعدم وجود تاريخ الإصابة بالبنكرياس، وأن تكون تحت إشراف الطبيب، فعلى الرغم من وجود فوائد كثيرة إلا أن استخدامها من دون إشراف طبيب قد يكون له العديد من المضاعفات، خصوصاً أن لها دواعي استخدام محددة، لذا يجب تطبيق البرتوكولات مع ضرورة اختيار الطبيب المؤهل، مشددة على ضرورة تنظيم الأكل وممارسة الرياضة عند استخدام هذا النوع من إبر التنحيف.

الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن بشرط أن يكون لديهم ارتفاع في الضغط والكوليسترول، وكان متوسط نزول الوزن على جرعة 10 ملي غرام 12.8 %، وعلى جرعة 15 ملي غرام 15 %، وأشارت إلى أن هناك دراسة حديثة شملت دول مختلفة، وشملت 938 عينة من المرضى الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن مع السكري من النوع الثاني، وتم استخدام جرعات مختلفة وكانت النتائج مشابهة للدراسة الأولى. وأكدت أن هذه الإبرة تستخدم حالياً لعلاج السكري من النوع الثاني إضافة إلى حالات زيادة الوزن، وحالياً يتم البدء عادة بجرعات قليلة لتحسين الوصول إلى الجرعات الأعلى، متوقعة أن يتم اعتمادها بشكل رسمي لإنقاص الوزن فقط من دون وجود مرض السكري أو

وأشارت إلى أن الدراسات كشفت عن أن نزول الوزن يختلف حسب الجرعات، إذ إن أخذ 5 ملي غرام من الإبر يساعد على تنزيل 15 % من الوزن، وبلغت نسبة الانخفاض 19.5 % عند أخذ جرعة 10 ملي غرام. في حين وصلت وصلت نسبة نزول الوزن إلى 20.9 % عند أخذ جرعة 15 ملي غرام، وهي أعلى نسبة نزول للوزن مقارنة بالإبر المتاحة في السوق مثل الأوغوفي التي تشابه إبرة الاوزميك وتستخدم بجرعات أعلى ويكون نزول الوزن فيها إلى 16 %، في حين الاوزميك إلى 10 %، والساكسندا تتراوح نسبة النزول ما بين 12 و15 %. ولفتت إلى أن الدراسات ما زالت مستمرة عليها، إذ أجريت دراسة في منتصف العام 2022 على الجرعات 10 و15 ملي غرام، واستمرت لمدة 72 أسبوعاً، وكانت على المرضى

يستمر عليها المريض. وأضافت: تستخدم هذه الإبرة مرة أسبوعياً على حسب الخطة العلاجية، وهي تندرج ضمن المجموعة الدوائية المشابهة والمتوافرة حالياً في الساحة كالساكسندا والاوزميك، إلا أن الفرق بينهم هو إضافة هرمون جي آي بي، وهو هرمون الشبع، إلى إبرة المونجارو، وهو الهرمون الذي يساعد على الشعور بالشبع بشكل أفضل، كما أن له القدرة على المساعدة في تنزيل الوزن بشكل أكبر خصوصاً عند استخدام الجرعة الأعلى. وأكدت د. أمل الغانم أن الدواء حالياً مرخص لعلاج مرضى السكري من النوع الثاني، والذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن، وتم ترخيصه في العام 2022، إلا أنه إلى الآن ما زالت الدراسات على الجرعات من أجل اعتماده لنزول الوزن.

وأضافت أن إبرة المونجارو تم اعتمادها لعلاج مرض السكري من النوع الثاني، والذين يعانون من زيادة الوزن في الوقت ذاته وتستخدم تحت إشراف الطبيب. وذكرت أن الاسم العلمي لإبرة المونجارو هو "ترايزيباتايد"، وتم تصنيعها من قبل شركة إيلي ليلي البريطانية، مبينة أن الجرعات المتوافرة حالياً هي 2.5 ملي غرام وهي أقل جرعة دوائية، ويستخدمها المريض أسبوعياً لمدة 4 أسابيع وبعدها ينتقل لجرعات 5 ملي غرام لمدة 4 أسابيع، وفي حال ما زال يحتاج لتنظيم معدلات السكر بالدم ونزول الوزن يتم استخدام 7.5 ملي غرام لمدة 4 أسابيع، وبعدها يتم الانتقال لجرعة 10 ملي غرام لمدة 4 أسابيع، وبعدها إلى جرعة 12.5 ملي غرام لمدة 4 أسابيع أخرى، في حين أن أعلى جرعة وهي 15 ملي غرام

7 أسباب رئيسية وراء الإصابة بالإمساك

تغذية

اختصاصي التغذية

السيد علي



أكد اختصاصي التغذية السيد علي أن الإمساك من اضطرابات الجهاز الهضمي الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص من جميع الفئات العمرية، مشيراً إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الشخص بالإمساك.

بحسب ما يؤكد خبراء التغذية. ومن العوامل التي تؤثر على حركة الأمعاء قلة النشاط البدني ونمط الحياة غير النشط، مثل قضاء فترات طويلة في الجلوس أو الاستلقاء. ولفت السيد إلى أن التوتر والقلق قد يكونان سبباً أيضاً في الإصابة بالإمساك، إضافة إلى أن بعض الأدوية التي يستخدمها العديد من الناس كالميلينات أو أدوية تحريك المعدة تسبب حدوث الإمساك. وحذر اختصاصي التغذية السيد علي من عدم شرب الماء بشكل كاف، إذ إن للماء دوراً وتأثيراً كبيراً على حركة الأمعاء. ويحدث الإمساك بشكل شائع عندما تتحرك الفضلات ببطء شديد في السبيل الهضمي، أو في حال عدم القدرة على التخلص منها بفعالية من المستقيم. وللإمساك المزمّن العديد من الأسباب المحتملة التي يجب علاجها، وذلك للكشف عن الأسباب التي تتسبب في حدوث الإمساك المزمّن، لتجنب المضاعفات المحتمل حدوثها، والتي تتمثل في البواسير وتدلي المستقيم والشق الشرجي بالإضافة إلى داء رتجي.

وقال السيد علي إن هناك سبعة أسباب رئيسية قد تكون سبباً وراء إصابة الإنسان بالإمساك. ومن أهم هذه الأسباب الامتناع عن الدخول لدورة المياه، الأمر الذي يؤثر على حركة الأمعاء، لذا فإن تجاهل أو تأخير تلبية الرغبة في استخدام دورة المياه من أهم مسببات حدوث الإمساك. وأضاف السيد أن بعض الأفراد يعزفون عن تناول الألياف أو وضعها ضمن الجدول الغذائي على الرغم من أن قلة الألياف في الطعام تؤدي إلى إصابة الفرد بالإمساك. ويمكن الحصول على الألياف في الحبوب الكاملة كالخبز والبطيخ ومن الفواكه والخضروات والبقوليات. وتابع السيد: تحتاج السيدات 25 غراماً في اليوم من الألياف، في حين يحتاج الرجال إلى ما يقارب 38 غراماً يومياً. وذكر أنه يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الألياف، مثل الأطعمة المصنعة، ومنتجات الألبان، واللحوم. وأكد السيد علي أن قلة استهلاك الدهون تؤدي أيضاً إلى حدوث الإمساك



صح معلوماتك

يعتقد البعض أن الحول لا يمكن علاجه وأنه مشكلة دائمة يجب التعايش معها، إلا أن هذه الخرافة التي انتشرت منذ مئات السنين أثبت الطب أنها غير حقيقية، فالحول يمكن علاجه خصوصاً في حال كان الحول خلقياً، إذ يكون العلاج جراحياً لتصحيح اضطراب العين.



دقيقة لصحتنا

المشروبات الغازية لها درجة حموضة شديدة يمكن أن تذيب مينا الأسنان، كما أن المشروبات الغازية تحصل على لونها من عوامل صناعية تسمى الكورموجينات، التي يمكن أن تسبب تصبغ الأسنان باللون الأصفر.



خفف ألم النزلة المعوية بتناول 6 أنواع من الأطعمة



تغذية

اختصاصي التغذية العلاجية والرياضية

عبدالله المطوع

أكد اختصاصي التغذية العلاجية والرياضية عبدالله المطوع أن هناك 6 أنواع من الأطعمة التي يمكن أن تعالج النزلة المعوية خلال 24 إلى 48 ساعة من الإصابة، إذ إن هذه الأطعمة تساعد على الحد من الآلام خلال الساعات الأولى من الإصابة.



بكميات كبيرة من الزيت أو الزبدة؛ لأنها تؤثر على المعدة وتزيد من حدة ألم البطن. كما نصح بتناول الحساء المحتوي نسبة الصوديوم الذي يخسره الجسم بسرعة بسبب القيء والإسهال المتكرر.



من قوتها وتحسن من عملية الهضم وتهدي اضطرابات المعدة وتزيد من قوة البكتيريا النافعة لكي تتمكن من حماية الجهاز الهضمي والشفاء. وذكر المطوع أن البطاطا تعد من الخيارات الجيدة للأشخاص المصابين بالنزلة المعوية، إذ تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون، كما أنها تحتوي على الألياف، وبالتالي يكون سهل الهضم، كما يحتوي أيضاً على الحديد، وهو مادة أساسية تساعد في علاج الإسهال، مشيراً إلى أن ذلك ينطبق أيضاً على الخبز الأبيض. وقال: يحتوي الزبادي على هذا النوع على البكتيريا التي تسمى بـ "البروبيوتيك" والتي بدورها تساعد المعدة في نمو البكتيريا النافعة مرة أخرى في الجهاز الهضمي وتزيد



رشاقة

4 مشروبات تساعدك على فقدان الوزن المكتسب

تعد زيادة الوزن من المشكلات الشائعة خصوصاً بعد انتهاء موسم المناسبات كعيد الفطر. وللتغلب على تلك المشكلة ومحاولة فقدان الوزن الذي اكتسبناه خلال فترة ما، ينصح الأطباء بشرب 8 مشروبات بصفة يومية.

الغثيان ونزلات البرد والتهاب المفاصل، إلا أن الدراسات أثبتت فعاليتها في المساعدة على فقدان الوزن. وتشير الدراسات إلى أن الزنجبيل يمكن أن يزيد من الشعور بالامتلاء ويقلل الشهية، ويزيد من عملية التمثيل الغذائي، وهو أمر مفيد عند محاولة إنقاص الوزن.

مستويات الإنسولين بالجسم وتحسين عملية التمثيل الغذائي وكبح الشهية ورفع معدل حرق الدهون. وقد يؤدي تناول كمية صغيرة من خل التفاح يوميًا إلى فقدان الوزن. كما يستخدم الزنجبيل بشكل شائع كأحد التوابل لإضافة نكهة للأطباق وكعلاج عشبي لعلاج عدد من الحالات مثل

البوليفينول، وهي مادة مضادة للأكسدة تساهم في تحفيز الجسم على حرق الدهون المتراكمة به، وبالتالي يساعد في خفض فقدان الوزن. كذلك، فإن إضافة خل التفاح للماء تكسبه حمض الأسيتيك، وهو مركب فعال في إنقاص الوزن، بفضل قدرته على خفض

يعزز من عملية التمثيل الغذائي ويرفع معدل حرق الدهون بالجسم. كما أن الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة المفيدة والعناصر الغذائية القوية الأخرى، ما يجعله واحداً من أكثر المشروبات فعالية لفقدان الوزن. ويمكن الاعتماد على الشاي الأسود لفقدان الوزن، ويرجع السبب إلى أنه غني بمادة

ويمكن استبدال المشروبات عالية السعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية والعصائر بتلك المشروبات بطريقة ذكية لخفض السعرات الحرارية التي تدخل الجسم ومساعدتك على تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن. ومن هذه المشروبات الشاي الأخضر، إذ يلعب دورًا كبيرًا في إنقاص الوزن، فهو

موضوعات طبية

لسانك.. مرآة لصحتك العامة

يحتوي اللسان على كتلة هائلة من العضلات الفريدة التي تحتل ثلث الفم تقريبًا، وهي كتلة ضرورية للتحدث والأكل والبلع والتذوق. لكن، بحسب الخبراء، لا يحظى اللسان باهتمام كبير من كثيرين. وإذا تغير نسيج ولون اللسان بشكل متكرر، فإنها قد تكون علامة على وجود مرض كامن. بالتالي، فإن تنظيف اللسان جيدًا يعد أمرًا بالغ الأهمية. ويؤكد الخبراء ضرورة الحفاظ على صحة اللسان؛ إذ إن أنسجة اللسان والفم أرق وأكثر حساسية من الجلد في أجزاء أخرى من الجسم، ما يسهل على الأطباء وأطباء الأسنان اكتشاف أعراض المرض في الفم.



أو من دون بقع حمراء، يمكن أن يكون مرتبطًا بالضغط النفسي والمشكلات الهرمونية ونقص التغذية. وينصح بغسل الفم بالماء العادي بعد تناول الطعام أو المشروبات، مع عدم السماح لبقايا الطعام بالبقاء في الفم لفترة طويلة، كما ينصح بشطف اللسان بالماء الدافئ مع قليل من الملح؛ إذ إنه يعد أيضًا وسيلة رائعة لمنع نمو البكتيريا والفطريات في الفم.

وكذلك المرضى الذين يتلقون علاجاً دوائياً ستيرويدياً لفترات طويلة. كما أن جفاف اللسان، الذي يتم علاجه بسهولة عن طريق شرب مزيد من السوائل، يمكن أن يكون أيضًا علامة على أنه لا يوجد إنتاج كافٍ للعاب بسبب مشكلة في الغدد اللعابية. كما أن شعور الإنسان بالحرقان على سطح اللسان مصحوبًا بطعم معدني مر أو فقدان للقدرة على التذوق، مع

يكون بسبب نقص في عناصر تغذية أساسية، مثل نقص حمض الفوليك وفيتامين B12، والعلامة الرئيسة هي ظهور لون لامع ضارب إلى الحمرة بدلاً من المظهر الشاحب المعتاد. أما ظهور بقع بيضاء على اللسان فدليل واضح على عدوى فطرية تسمى القلاع الفموي. وتنتشر إصابة اللسان بالقلاع الفموي بين الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة،

لذا فإنه من الأفضل، حتى قبل ظهور أعراض، فحص اللسان والفم بحثًا عن تغييرات، والتي سيتم ملاحظتها بسرعة وسهولة؛ لأن اللسان غني بالأعصاب الحسية. كما يجب إيلاء اهتمام أكبر بفحص اللسان في حالات مرضى السكري والمدخنين ومرضى ضعف المناعة. وهناك العديد من الأمراض التي يمكن أن يكشفها اللسان؛ فاحمرار اللسان