



صحتنا

في البلاد



مدير البرامج والمراكز في جمعية التوحد بمركز "تمكن" بالمدينة المنورة

د. مهند فريجات

مستعدون للتعاون مع مراكز البحرين في علاج التوحد

أكد مدير البرامج والمراكز في جمعية التوحد بمركز "تمكن" بالمدينة المنورة د. مهند فريجات، أهمية عملية التشخيص المبكر عن اضطراب طيف التوحد؛ لأن نتائجها تكون أسرع وأفضل من البدء في عمر 3 سنوات وأكثر، مشيراً إلى أنه يفضل البدء مع الأطفال في عمر يقارب 18 شهراً ولغاية سنتين.



إعداد: حسن فضل

المتوقع أن تكون النسبة أعلى من 1 لكل 44 طفلاً في السنة المقبلة. وعن آخر التطورات العلاجية أشار إلى أن آخر بروتوكول معتمد هو (DSN5)، ويتم تدريب المختصين عليه، أما بالنسبة للعلاج فلا يوجد حتى الآن، نافيًا لما يتم ما تداوله عن علاج عن طريق الغذاء مثل حليب الإبل.

وعن التعاون مع البحرين قال: لغاية الآن ليس لدينا تعاون مع البحرين، ولكن نحن مستعدون للذهاب وزيارة المراكز الموجودة في البحرين ونساعدهم من خبرتنا في هذا المجال، وفي حال رغبت أي عائلة بحرينية في الاستفادة من خدمات المركز، يمكن هذا بكل سهولة عبر زيارة المركز، فنحن نقدم خدمات لحالات من مختلف العالم.

وشدد على أنه لا بد أن تكون هناك توعية عند المجتمع، فالتوحد علاجه لا يقتصر على وجود مركز علاج الأطفال أو على الأم، بل هو مسؤولية المجتمع عموماً، مع توعية مجتمعية عالية حتى على مستوى الدولة. فمشاركة الأهل في الخطة العلاجية جزء أساس في نجاحات مركز التمكّن الشامل.

لديهم أعلى، وبالنسبة للتوأم، تكون احتمالية إصابة أحد التوائم أعلى من غيرهم، وهناك دور لعمر للوالدين، فكلما تقدم العمر كلما زادت احتمالية الإصابة بالتوحد أكثر، خصوصاً بالنسبة للاب، لذلك يلاحظون أن كثيراً ما يكون الطفل المصاب من الزوجة الثانية؛ لأن الأب يكون تقدم في العمر، وقد يكون هناك عوامل بيئية ولكن فعلياً لا يمكنهم الجزم بسبب معين للتوحد لغاية الآن. وعن سبب زيادة الأعداد، بين أنه قد يعود إلى أن قدرة التشخيص أصبحت أفضل، فيتم تشخيص الحالات بالتشخيص الصحيح، ففي السابق كان الكثير منهم يدخل تحت بند التخلف العقلي، والآن أصبحوا يستطيعون تمييز التوحد عن التخلف، لكن هذا لا يبرر الزيادة.

وأضاف: في العام 2011 كانت نسبة التوحد، حسب مركز السيطرة على الأمراض في جورجيا بأميركا، طفلاً واحداً من كل 118 طفلاً خلال السنتين الأوليين، وفي العام 2022 (السنة الماضية) زاد العدد ليكون طفلاً واحداً من كل 44 طفلاً يتم تشخيصه بطيف التوحد. عدد الحالات بازيدياد، ومن

نطبق أدوات المسح للكشف المبكر عن اضطراب طيف التوحد، وهو عبارة عن 20 سؤالاً تجيب عليها الأم بكل سهولة في عيادات التطعيم، بإجابة نعم أو لا، في عملية ميسرة لا تأخذ أكثر من 5 دقائق. وبعد إجابتها نحلل الإجابات من خلال أحد البرنامج، وبعد تحليلها يتم توفير معلومات عما إذا كانت احتمالية إصابة الطفل باضطراب طيف التوحد عالية، وبعدها نطلب من الطفل والأم الانتقال إلى المرحلة الثانية من البرنامج، وبعدها إذا كانت ما زالت إيجابية نتدخل في عملية المسح، التي نستخدم فيها اختبار "دوس" ومقياس "كارز".

وبخصوص البصمة الوراثية، بين أنهم لا يتدخلون فيها؛ لكنه يتم من خلالها أخذ التاريخ العائلي للمريض، فلغاية الآن لا يوجد سبب وراثي أو فحص في الجينات يمكن عمله للطفل المصاب. ولا يستطيعون الجزم بأن هناك جينا معيناً يمكن أن يكون مسؤولاً عن الإصابة بالتوحد.

وأضاف أن العائلات التي لديها أطفال توحد يكون احتمال وجود طفل توحد

وأشار إلى أن بعض العوائل تكون لديها حالة إنكار، فكثير منهم يلاحظون تأخر الطفل في النطق في عمر سنتين و3 سنوات؛ لكنهم يفضلون الانتظار سنة أخرى على أمل أن ينطق، وهنا تكمن المشكلة في تأخر عملية التشخيص وتأخر عملية التدخل المبكر عند الأطفال.

وقال: في المملكة العربية السعودية هذه السنة، بدأنا



4 نصائح

للتخلص من الدهون دون اتباع حمية قاسية

يشكل النظام الغذائي القاسي عبئاً إضافياً على الأشخاص الراغبين في خسارة الدهون، ويزيد من الضغط العصبي؛ لعدم القدرة على الالتزام به لفترة زمنية طويلة، إلا أن هناك 4 نصائح تساعد الإنسان على التخلص من الدهون من دون الحاجة إلى حمية قاسية.

يعد الاستمتاع بتناول الطعام النسيحة الأولى؛ إذ إن تعلم كيفية تناول الطعام بشكل منظم وبطريقة صحيحة، عبر المضغ الجيد وتذوق أصناف الطعام والاستمتاع بها، بعيداً عن شاشة التلفزيون والكمبيوتر والهواتف، يساعد على الاستمتاع بالوجبات الغذائية والشعور بالشبع وعدم الإفراط.

كذلك أظهرت بعض الدراسات أن تناول 4 إلى 5 وجبات صغيرة في اليوم يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن.

ويتطلب اتباع نظام غذائي قاسٍ أن يتم تقليل كمية السعرات الحرارية بشكل كبير، وأحياناً عن طريق الاستغناء عن مجموعات غذائية كاملة أو مجرد تناول عنصر غذائي واحد.

ويسبب هذا النمط من النظام الغذائي ضرر أكثر مما ينفع في بعض الأحيان، ويمكن أن يؤثر على عملية التمثيل الغذائي وبالتالي يصيب بعواقب سلبية على طريقة تخزين الجسم للدهون، لذا ينصح بتجنب الأنظمة الغذائية القاسية.

أما النسيحة الثانية فهي تناول كميات كبيرة من الطعام الصحي، إذ يمكن للشخص أن يأكل أكثر بشرط أن يتناول مزيداً من الأطعمة الصحية، والأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة والعناصر المغذية الموجودة في كثير من الأطعمة النباتية.

وينصح دائماً بمراقبة الوجبات الخفيفة، فمن طبيعة الإنسان أنه يحتاج إلى تناول الوجبات الخفيفة، ولكن ما يتم تناوله من وجبات خفيفة ربما يصل في نهاية المطاف إلى الإضرار بالصحة وزيادة الوزن.

وتشمل الوجبات الخفيفة السيئة الأطعمة



9 مفاتيح لتعزيز الذاكرة لدى الأطفال

يعد اكتساب وتطوير ذاكرة صحية عنصراً مهماً لنمو الأطفال. وترتبط جميع القدرات على التذكر وأداء المهام بالذاكرة، لذا يوصي الخبراء باتباع 9 نصائح مهمة لتعزيز الذاكرة لدى الأطفال.



- يعد استخدام الألوان الزاهية أثناء تعليم الأطفال أداة أخرى، للتأكد من بقاء المعلومات في أذهانهم لفترة أطول من الوقت.

- استخدام الأنماط قدر الإمكان هي طريقة أخرى لتحسين ذاكرته، بداية من تعلم الأبجدية ووصولاً إلى تصنيف الأشياء.

- بعد التركيز على الدروس لمدة، من الضروري أن يأخذ الطفل استراحة ذهنية، فمن أجل استيعاب المعرفة الجديدة بكفاءة، يحتاج الدماغ إلى تجديد الطاقة.

كما أن النظام الغذائي المتوازن، الذي يشمل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، مهم لصحة دماغ الأطفال.

وفي سياق متصل يمكن أن يؤدي وقت الشاشة المفرط، خصوصاً مع الأنشطة السلبية مثل مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو، إلى إعاقة الذاكرة والتنمية المعرفية.

- ومن أهم النصائح التي يمكن للأهل اتباعها في المنزل، والتي تساعد أطفالهم على التذكر والحصول على ذاكرة جيدة، هي جعل التعلم ممتعاً، إذ ينصح دائماً بتشجيع الطفل على الدراسة من خلال قراءة كتب في موضوعات مختلفة وزيارة المكتبة.

- ينصح بصنع خرائط ذهنية للأفكار المختلفة وكيفية ارتباطها ببعضها البعض، إذ إن الربط بين الكلمات والموضوعات يشجع الأطفال على تطوير معرفة أفضل، وهو جانب مهم من جوانب الذاكرة.

- تعد ممارسة الرياضة عادة جيدة أخرى يجب أن تكون جزءاً من جدول الطفل اليومي، فكلما طور الأطفال عادة ممارسة الرياضة اليومية في وقت مبكر، كان من الأفضل لهم تحسين ذاكرتهم.

- يساعد التشجيع على القراءة بنشاط وتدوين الملاحظات والتسطير أو إبراز الكلمات، على احتفاظ الأطفال بالمعلومات لفترة طويلة.

دقيقة لصحتنا

الشعور بالتعب بعد النوم لفترة كافية هو في الغالب سببه الجفاف. لذا ينصح بشرب كمية كافية من الماء بعد الاستيقاظ؛ من أجل التغلب على هذا التعب.



يعتقد العديد أن الجوع هو الحل الأمثل لفقدان الوزن، وفي الحقيقة فإن الجسم يحتاج للطاقة غديزياً؛ حتى يقوم بحرق دهون الجسم ومصدر الطاقة الأساسي من الكربوهيدرات. وفي مرحلة الجوع يبدأ الجسم بتحويل كل لقمة صغيرة يتناولها إلى مخزون في الجسم ولا يحرقها؛ لإحساسه بأنه يمر في حالة تقشف شديدة.





صحتنا



د. تشاند باشا بايو

80% من حالات ألم أسفل الظهر أسبابها مجهولة

أكد استشاري جراحة العظام في مستشفى الهلال د. تشاند باشا بايو أن هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء الإصابة بالألم أسفل الظهر، والتي قد تتسبب في كثير من الأحيان في الإصابة بالديسك، ما يجعل حالة المريض الصحية تستدعي التدخل الجراحي، إلا أن 80% من حالات ألم أسفل الظهر تكون مجهولة.

وأوضح أن من أهم الأسباب التي تقف وراء الإصابة بالألم أسفل الظهر هي حمل الأشياء الثقيلة بشكل غير صحيح، عدم الجلوس بشكل مستقيم، انحناء الظهر، السقوط على الظهر.

وذكر أنه يمكن تحديد الأسباب العضوية لآلام أسفل الظهر الشديدة لدى قرابة 20% من الحالات، فأحياناً قد تؤدي إصابة رضية معينة أو نشاط مُجهّد إلى الشعور بالألم، إلا أن السبب الرئيس غير محدد لدى 80% من الحالات.

وأضاف "هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالألم أسفل الظهر، والتي تكون نتيجة وجود مشكلات في العمود الفقري، ومن أهمها انزلاق الفقرات، فإذا انزلقت إحدى الفقرات القطنية إلى الأمام - فوق الجزء العلوي من الفقرة أدناه - فإنها تضع الكثير من القوة الانضغاطية على القرص القطني الذي يفصل بين الفقرتين. عندما يتدهور القرص القطني، يمكن أن يسبب آلاماً أسفل الظهر. وإضافة إلى ذلك، إذا تم تسطيح القرص القطني من هذه القوة، فقد يؤدي ذلك إلى ضغط العصب وعرق النسا".

وتابع "ألم أسفل الظهر المزمن أقل احتمالاً أن يكون ناجماً عن إصابة عضلاتك ورباطك وأكثر احتمالاً أن يكون ناجماً عن مشكلات مع الأقراص القطنية أو الأعصاب أو المفاصل أو الفقرات، وهناك العديد من الأسباب المحتملة للألم المزمن في أسفل الظهر".

والأنشطة اليومية وزيادة ضعف العضلات، مبيئاً أنه في هذه الحالة يتم اللجوء إلى العملية الجراحية لعلاج مشكلات القرص، التي يتم فيها فصل الفقرات عن طريق أقراص من الغضروف تعمل على تثبيت العظام ضد دماغ واحد وتسمح بالحركة.

وقال "يتم عادة اللجوء إلى جراحة العمود الفقري طفيفة التوغل، وفيها تستخدم شقوق صغيرة، ما يتسبب في ضرر أقل للعضلات المجاورة والأنسجة الأخرى لذا تكون نسبة التعافي أسرع بعد الجراحة، إلا أن نوع الجراحة يتم تحديده من قبل الطبيب".

وشدد د. تشاند باشا بايو على ضرورة مراجعة الطبيب في حال استمرت آلام أسفل الظهر، والتي لا تستجيب للراحة والرعاية الذاتية، إذ لا بد من إجراء فحص جسدي، إضافة إلى فحص تصوير واحد أو أكثر، لتشخيص السبب الجذري لألم أسفل الظهر.

وأكد أن من أكثر الأسباب شيوعاً هي التهاب المفاصل، أمراض القرص التنكسية، وهي عبارة عن التآكل الطبيعي لأقراص العمود الفقري، السبب الأساس للعديد من أنواع آلام أسفل الظهر المزمنة، ويمكن أيضاً أن يكون سبب آلام أسفل الظهر بسبب الصدمات المرتبطة بالحوادث والإجهاد الحاد.

وذكر د. تشاند باشا بايو أن الشخص العادي يولد بـ 33 عظمة فردية (الفقرات)، تتفاعل وتتصل ببعضها البعض من خلال مفاصل مرنة تسمى الأوجه. وبحلول الوقت الذي يصبح فيه الشخص بالغاً، يكون لدى الشخص 24 فقرة فقط، لأن بعض الفقرات الموجودة في الطرف السفلي من العمود الفقري تلتحم معاً أثناء النمو والتطور الطبيعي، موضحاً أن العمود الفقري مكون من 24 عظمة تسمى فقرات، والتي تدعم مرونة وحركة جسمك وتحمي الحبل الشوكي الغني بالأعصاب الذي يمتد من قاعدة الرأس.

وأشار إلى أنه قد يحدث تلف للفقرات أو الأقراص مع التهاب المفاصل، أو الإصابة، أو أي عملية مرضية أخرى، ما يسمح للعظام بالاحتكاك ببعضها البعض لإحداث الألم، والتصلب، ومحدودية الحركة، وانخفاض الأنشطة العادية للحياة اليومية.

ولفت إلى أن الجراحة يمكن أن تكون ضرورية في حال كان الألم والخدر موجودين طوال اليوم، وفي حال لم تجد الأدوية أو العلاج الطبيعي نقعاً مع المريض، إضافة إلى توقف

د. حسن خلف

6 طرق تساعد على تفتيح منطقة الإبطين وعلاج اسمرارها

أكد استشاري أمراض الجلدية د. حسن خلف أن منطقة الأبطين من الأماكن الحساسة التي تحتاج لعناية يومية، وإهمالها يؤدي إلى اسمرار هذه المنطقة فتعطي شكلاً غير مرغوب به، مشيراً إلى أن هناك بعض الخطوات التي تساعد على تفتيح المنطقة.

القيام بتقشير المنطقة وتنظيفها كما يجب، إزالة شعر الإبطين بالحلاقة، الحمل، إذ مع التغيرات الحاصلة في جسم الحامل من الممكن أن تطرأ تغيرات جلدية معينة مثل اسمرار الإبطين، الإصابة بمرض السكري أو السمنة أو خلل ما في الهرمونات، إضافة إلى احتباس الشعر تحت الجلد وعدم قدرته على النمو والظهور من الجلد. كما أن زيادة صبغة الميلانين في منطقة الإبطين والإصابة بالتهاب بكتيري سبب في اسمرار منطقة الإبطين.

الجلد الميت والخلايا المتراكمة، كما يعد الليزر من الوسائل الممتازة لتبييض الإبط في العيادات. وشدد د. حسن خلف على ضرورة استخدام شفرة جديدة عند إزالة الشعر بالشفرة، مع ضرورة الابتعاد عن المقشرات مثل الأكرتين وكريمات التفتيح مثل الهايدروكينون.

وهناك مجموعة من الأسباب التي قد تقف خلف اسمرار الإبطين المفاجئ وبعضها مرضي، لذا عليك الانتباه للسبب واللجوء للطبيب أولاً، وهذه أهم الأسباب:

تراكم الجلد الميت في منطقة الإبطين بسبب عدم

ولفت إلى أن منطقة الأبطين من أكثر المناطق في الجسم التي تنتج العرق بشكل مستمر فتعطي رائحة كريهة، لذا قد يلجأ البعض إلى استعمال مزيلات العرق المتنوعة التي تعمل على اسمرار هذه المنطقة من الجسم.

وذكر أن من أهم الخطوات التي يمكن اتباعها هي تخفيف الوزن والابتعاد عن الملابس الضيقة، الابتعاد عن العطور واستخدام مزيل لطيف على البشرة، إزالة الشعر بالليزر وهي أفضل من الإزالة بالطرق التقليدية مثل الكريم والواكس، إذ يعتبر الليزر أفضل وأسرع الطرق التي تساعد على التخلص من



7 عادات غذائية تمنع نزول الوزن

بيذل البعض جهوداً حثيثة سعياً لإنقاص الوزن أو عدم اكتساب كيلوغرامات زائدة، وفي بعض الأحيان لا يتم تحقيق النتائج المرجوة. ويرى بعض الخبراء أن السبب ربما يرجع إلى عادات صباحية تؤثر على التمثيل الغذائي أو مستويات السكر في الدم ومعدلات تراكم الدهون على المدى الطويل، ومن العادات الغذائية التي تؤثر على إنقاص الوزن هي:

1. عدم تناول وجبة الفطور

يمكن أن يؤدي تخطي الوجبات الرئيسية، خصوصاً وجبة الفطور، إلى الإفراط في تناول الطعام أثناء النهار وبالتالي إبطاء عملية التمثيل الغذائي.

2. اتباع نظام غذائي غير صحي

يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات العالية، واتباع نظام غذائي غير صحي، إلى زيادة الوزن بشكل تراكمي.

3. تناول مشروبات الطاقة والصودا

تضيف المشروبات مثل الصودا وعصائر الفاكهة ومشروبات الطاقة الكثير من السعرات الحرارية إلى النظام الغذائي، من دون أن يتم إدراك ذلك.

4. تناول الوجبات السريعة

يقوم البعض بتناول الوجبات السريعة

5. تناول الوجبات الخفيفة

يختار البعض تناول وجبة خفيفة في الصباح، لكن تكمن المشكلة في أن يتم تناول عناصر غذائية تحتوي على سعرات حرارية كثيرة مثل رقائق البطاطس.

6. التهام كميات أكبر

يمكن أن يؤدي التهام كميات أكبر من الأطعمة ذات السعرات الحرارية، بدلاً من استهلاك الأغذية الغنية بالألياف، إلى زيادة الوزن.

7. غياب البروتين

يمكن أن يؤدي عدم تناول البروتين في الصباح إلى سرعة الشعور بالجوع في وقت منتصف اليوم، أو تحديداً قبل موعد وجبة الغداء، ما يؤدي إلى تناول وجبات خفيفة غير ضرورية، وتباطؤ عملية التمثيل الغذائي.



دقيقة لصحتنا

إن تناول الشوكولاتة يؤدي إلى إطلاق الدوبامين، وهو ناقل عصبي يثير الشعور بالسعادة في مناطق معينة من الدماغ، ونظراً لأن الدوبامين يتم إفرازه من المخ عندما تتناول قطعة شوكولاتة، فإنه يخفّض من نسبة التوتر؛ لذلك البعض يرغب في تناول الشوكولاتة في المواقف الصعبة لتخفيف حدة التوتر.



يعتقد العديد أن الكربوهيدرات تزيد الوزن، إلا أن هذا المعتقد ينطبق فقط على الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في المخبوزات والحلوى، أما الكربوهيدرات المعقدة المتوفرة بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، فهي من الخيارات الغذائية التي تساعد على فقدان الوزن.





د. راهول عباس

الوراثة المتهم الأول في خطر إصابة النساء باضطراب الغدة الدرقية



أكد استشاري الطب الباطني في مستشفى الهلال د. راهول عباس أن النساء أكثر عرضة من 2 إلى 10 مرات للإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية. وتكون المرأة أكثر عرضة للإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية إذا كان لديها تاريخ عائلي. وقال: نواجه حالياً زيادة في نسبة الإصابة بأمراض الغدة الدرقية بين النساء مقارنة بالرجال، ولا يعني ذلك عدم إصابة الرجال، إلا أن نسبة رصد الإصابات لدى النساء أصبحت مرتفعة. وأضاف خلال لقاء مع "صحتنا في البلاد": يهمل العديد من المرضى علاج الغدة، في حين أن هذا الإهمال قد يؤدي إلى إصابتهم بأمراض خطيرة كالقصور والعمق، وغيرها من الأمراض التي يمكن تداركها بالكشف المبكر، والانتظام في العلاج. وفيما يلي نص اللقاء:

« ما وظيفة الغدة الدرقية؟ »

تتحكم هرمونات الغدة الدرقية في التمثيل الغذائي الخاص، وهو المعدل الذي يعمل به كل جزء من أجزاء الجسم. عندما تعمل الغدة الدرقية بالطريقة التي يجب أن تعمل بها، فإن التمثيل الغذائي الخاص يظل بوتيرة ثابتة، ليس سريعاً جداً أو ليس بطيئاً جداً.

« ما الأسباب التي تقف وراء الإصابة باضطرابات الغدة الدرقية؟ »

يحدث حمول الغدة الدرقية عندما لا تنتج كمية كافية من الهرمونات، أما فرط نشاط الغدة الدرقية، فهو حالة مرضية تفرز فيها الغدة كميات كبيرة من هرمون الثيروكسين، ما يترك آثاراً على الجسم، مثل فقدان الوزن المفاجئ، وتسارع نبضات القلب والعصبية. وفي حال عدم علاجه قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل فقدان البصر وقصور القلب.

« ما الفئة الأكثر عرضة للإصابة؟ »

يشير الخبراء إلى أن خطر إصابة النساء باضطراب الغدة الدرقية أعلى بعشر مرات من الرجال، ويعد أحد الأسباب الرئيسية لذلك أن اضطرابات الغدة الدرقية ناتجة عن استجابات المناعة الذاتية، لذا فإن النساء أكثر عرضة من 2 إلى 10 مرات للإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية. وتكون المرأة أكثر عرضة للإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية إذا كان لديها تاريخ عائلي لمرض الغدة الدرقية، مشكلات صحية أخرى بما في ذلك فقر الدم الحبيث، حالة ناجمة عن نقص فيتامين ب 12، النوع الأول من مرض السكري، نقص الغدة الكظرية الأولي، وهو اضطراب هرموني، تناول كميات كبيرة من

الطعام الذي يحتوي على اليود، وفي حال كانت المرأة أكبر من 60 عاماً.

أما بالنسبة إلى حمول الغدة الدرقية فيعد أكثر شيوعاً لدى النساء خصوصاً من جاوزن سن الستين، وفي حال عدم علاجه قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب والعمق.

« ما أسباب الإصابة بفرط نشاط وخمول الغدة؟ »

هناك أسباب عدة للإصابة بفرط النشاط ومنها مرض "غريفز"، وهو أحد أمراض المناعة الذاتية، التهاب الغدة الدرقية، تناول كمية كبيرة من الأغذية التي تحتوي على عنصر اليود، نمو حميد (غير سرطاني) في الغدة الدرقية أو الغدة النخامية، بعض أورام الخصية أو المبيض، إجراء صورة شعاعية تتضمن إعطاء الشخص صبغة تحتوي على عنصر اليود.

أما حمول الغدة فقد يكون نتيجة أمراض المناعة الذاتية، حيث يهاجم الجسم الغدة الدرقية عبر إفراز أجسام مضادة تهاجمها، الوراثة، نقص عنصر اليود، أمراض الغدة النخامية، العلاج الإشعاعي للسرطان في الرأس والعنق، الذي قد يؤثر على الغدة الدرقية وتناول بعض الأدوية.

« ما الأعراض التي يمكن أن يشعر بها المريض؟ »

المصاب بالحمول تبدأ الأعراض عليه تدريجياً وتكون في البداية غير ملاحظة، وقد تتطور على مدار سنوات، ومن أهم الأعراض التي يعاني منها: الإمساك، جفاف الجلد، الشعور بالبرد، زيادة الوزن، الاكتئاب، مشكلات في الذاكرة، تضخم وتصلب في

المفاصل وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. أما المصاب بنشاط الغدة الدرقية فقد يصاب بتسارع حركة الأمعاء، فقدان الشعر، الغثيان والعصبية.

« متى يتم اللجوء إلى إزالة الغدة؟ »

تتم عملية الاستئصال عند الكشف عن وجود أورام الغدة الدرقية، تضخم الغدة، ما يمكن أن يسبب صعوبات في البلع أو التنفس، أو ارتفاع في مستوى هرمون الغدة في الجسم، وفي حال وجود عقيدات الغدة الدرقية.

« ما مضاعفات إهمال العلاج؟ »

يمكن أن تؤدي مشكلات الغدة الدرقية إلى أمراض القلب، إضافة إلى أنه عند وجود نقص في إنتاج هرمون الغدة الدرقية لم يتم علاجه فإن الغدة النخامية تستمر بتحفيز الغدة الدرقية لزيادة إنتاجها، ما قد يسبب تضخمها وظهور انتفاخ غير طبيعي في منطقة العنق.

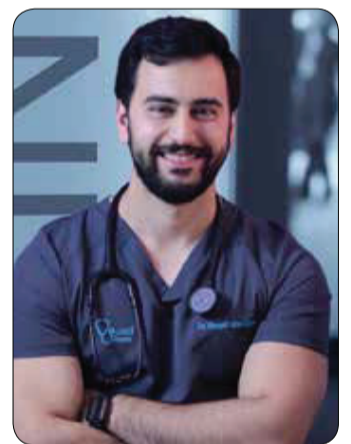
كما أن قصور الغدة الدرقية يقلل من الخصوبة والرغبة الجنسية لدى كل من الرجال والنساء، حيث إن هرمونات الغدة تنظم عمليات أيض الهرمونات الجنسية التي تتحكم في إنتاج الحيوانات المنوية والبويضات.

ويمكن أن يؤدي الإهمال للعديد من المشكلات النفسية وأبرزها الاكتئاب وصعوبة التركيز. كما يواجه الأطفال والمراهقون المصابون بخلل الغدة الدرقية مشكلات تأخر سن البلوغ، وضعف النمو العقلي، وعدم انتظام الدورة الشهرية، إضافة إلى غيرها من المشكلات الخطيرة التي يمكن تداركها بالانتظام في العلاج.

د. يوسف أبو زرد

تخلصوا من الشعر الأبيض بـ 7 أطعمة

يعاني كثيرون من ظهور الشيب المبكر في الشعر، والذي قد يُظهر الشخص أكبر سنًا، وهذا الأمر لا يفرق بين الرجال أو السيدات. ويبدأ الشيب في الظهور بين خصلات الشعر عندما يتوقف الجسم عن إنتاج صبغة الـ "ميلانين"، وهي التي تعطي الشعر اللون الداكن. ويحدث ذلك غالباً بسبب سوء التغذية.



وفي هذا الصدد قال اختصاصي الجلدية والتجميل د. يوسف أبو زرد: هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على مضادات أكسدة، والتي تساعد الشباب الذين يشكون من ظهور خصلات بيضاء في الشعر، إذ تساعد هذه الأطعمة على القضاء على الجذور الحرة التي تسبب ظهور الشيب المبكر أو شيخوخة خلايا الشعر.

وأضاف: ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين e، إذ تساهم الفيتامينات من فئة A، وC، وE وتلعب دوراً أساسياً في مساعدة الخلايا على التجدد وتقوية الشعر. لذا ينصح يومياً بتناول الفاكهة والخضار الغنية بالفيتامينات مثل الحمضيات،

الخضار الخضراء، الجزر، اليقطين، بذور دوار الشمس والفلل الرومي. وتابع: ينصح بتناول الشوكولاتة السوداء، التي تتميز بمذاقها اللذيذ وبقدرتها على تأخير ظهور الشعر الأبيض، لأنها غنية بالنحاس والأوميغا 3، ولذلك يُنصح باستهلاكها يومياً بكمية صغيرة تتراوح بين 10 و20 غراماً.

وذكر أن الشاي الأخضر والأسود لهما خصائص مفيدة جداً للصحة والشعر، فالشاي الأخضر غني بمادة الزنك، ما يجعله قادراً على تعزيز شباب الشعر وحمايته من الشيخوخة المبكرة، مشيراً إلى أن الشاي الأسود يحفز نمو الشعر ويقويه ويمنع تقصفه، كما

أنه يعطيه اللون الداكن طبيعياً ويزيد بريقاً ولمعاناً.

ونصح بتناول المكسرات، مبيهاً أنها مفيدة جداً للشعر، فالمكسرات مثل الجوز، واللوز، والبندق غنية جداً بالفيتامينات والمعادن التي تعزز نمو الشعر وتحميه من الشيب، كما أنها غنية بمادة الزنك الذي يساعد على إنتاج الكيراتين، وهو بروتين تتكون منه ألياف الشعر بنسبة 97 %، في حين يساهم الزنك

في زيادة قوة الشعر وتأخير شيخوخته.

وفي الختام لفت إلى أن البصل يعد من أهم الأطعمة التي تساعد على القضاء على الشيب لدى الشباب، إذ إنه يساهم في حل كثير من مشكلات الشعر، ومنها الشعر الخفيف أو تساقط الشعر وغيرها من المشكلات. والأهم من ذلك أنه يزيد من الصبغة الداكنة في الشعر، فيمنع ظهور الشيب المبكر.

صحح معلوماتك



يعتقد البعض أن تساقط الشعر يكون بسبب معاناة الشخص من مرض الثعلبية، إلا أنه ليس كل تساقط للشعر يرجع لهذا السبب، فهناك أسباب عدة لتساقط الشعر، منها التعرض للتوتر والضغط النفسي.

دقيقة لصحتنا

يقلل الكاجو من التجاعيد ويفتح الجلد، لأنه غني بالزنك، فهو يقوي العظام لاحتوائه على النحاس والمغنيسيوم ويخفف من الصداع النصفي ويزيد الطاقة ويخفف من الاكتئاب.



أكد الاستشاري الاجتماعي د. جاسم المطوع أن اضطراب المزاج، والإحساس بالفرح تارة والحزن أو الغضب أو التوتر تارة أخرى، هو أمر طبيعي بشري يحدث بسبب طبيعة الحياة ومشكلاتها وأحداثها وضغوطات العمل.

الراحة أو نزهة قصيرة سيراً على الأقدام، للابتعاد عن مصادر التوتر. وذكر أنه يمكن أن يصرف الانتباه بعيداً عن العوامل المثيرة لتقلب المزاج، عبر مشاهدة التلفاز أو إغلاق العينين أو التنفس بعمق، مع ضرورة الابتعاد عن مصادر التوتر، إذ يعد تجنب المواقف التي تسبب تقلبات المزاج من أفضل الطرق للتغلب على مشكلة المزاجية، لذا على الإنسان معرفة مسببات التوتر والابتعاد عنها.

يتحلى الإنسان بروح الإيجابية وعدم إخفاء المشكلة عن الآخرين، فقد يحظى الإنسان بالدعم الذي قد يساعده على قلب المزاج. وتابع: على الإنسان تذكر أن كل شي مؤقت، فمن الضروري أن يذكر الإنسان نفسه بأن كل شي سوف يمر ولا يوجد ما يستحق أن يعكر مزاجه عليه، كما أن من الضروري أخذ قسط من الراحة، فأحياناً قد لا يحتاج التحكم في المزج أكثر من أخذ قسط من

ولفت إلى أنه يمكن أن تحدث تقلبات المزاج كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية، مثل الاضطراب ثنائي القطب، اضطراب الشخصية الحدية، أو يمكن أن تكون نتيجة لحالة طبية تؤثر بشكل مباشر على الجهاز العصبي المركزي، مثل الخرف والاضطرابات العصبية. وأضاف: يمكن التغلب على التقلبات المزاجية من خلال القيام ببعض الخطوات، كالتحلي بالإيجابية، فمن الضروري أن

د. جاسم المطوع

مزاجيتك.. تغلب عليها





أزهار عبدالحسين:

”الذئبة الحمراء“ أخذ مني كل ما هو مزيف وأعطاني كل ما هو حقيقي

إعداد: حسن فضل

الذئبة الحمراء أو الفراشة الحمراء اسمان لمختلفان لمرض واحد، قد يختلفان ولكنهما يجسدان المرض ذاته، فهو إما أن يكون فراشة حمراء وديعة إذا كان كامئًا، أو ذئبًا يفترس جسد الضحية وينهشه دون رحمة إذا كان نشطًا. والقرار بيد المريض، هو من يمكنه أن يحدد هوية المرض.

أزهار عبد الحسين هي إحدى هؤلاء الذين قرروا أن يتحدوا هذا المرض ببسالة منقطعة النظير، والتمرد على سيطرته التي لا ترحم، وترويض هذا الذئب المتوحش الذي كان ينهش جسدها الضعيف، بصبرها وإيمانها وعنفوانها، ليكون بوداعة فراشة جميلة، لتكون أيقونة من أيقونات التعايش مع مرض الفراشة الحمراء ومحاربة شرسة ترفض الإذعان لسطوته وأقداره، هي تفضل دائما أن تطلق عليه اسم الفراشة الحمراء. وتقول: الفراشة الحمراء أخذ مني كل ما هو مزيف وأعطاني كل ما هو حقيقي.

سنواتها الأولى في الحياة

سنواتها الأولى كانت تضح بالحياة، حيث كانت تمارس كل طقوسها المتنوعة بكل سعادة وحيوية ونشاط وتبطلعات وأمنيات لا حدود لها. حياة تملؤها المغامرات الصغيرة مع أفراد العائلة والأصدقاء وعالم المدرسة وما يضمه من مختلف الفعاليات. شخصيتها كانت فريدة بعالمها الخاص، وحب التطلع والاستكشاف والاندماج الكامل في تفاصيل المجتمع مع باقية من الأنشطة الترفيهية وكل متطلبات سن المراهقة وما يميزه من نشاط ومتدفق وطاقة ليس لها حدود.

ألم الركبة رسالة التحذير

كانت تؤدي فروض الحياة بكل سعادة واستقرار، حتى يعثر هذا الهدوء ألم عابر في الركبة وهي تصعد درج المدرسة الإعدادية بعد انتهاء الطابور الصباحي، والذي كان مثل ضوء ساطع أغشى عينها وكأنه يبعث أحداها الحاملة برسائل تحذير مشعبة يشعور غيبى لا تترك هويته. فتقول: رغم أن الألم مر وانتهى لكنني توقفت لثوان وكأني أصبحت في عالم بمفردي رغم ضجة عبور الطالبات والنزاحم! حينها كان شعورا لا يُوصف، فهو جديد على مفاهيمي فكيف لي بشرحه للغير. بدأت طاقتها ونشاطها يبهتان ويتضاءلان مع شعور إرهاق، ونوبات الصداع بدأت تجتاحها.

كائن غريب بلا ملامح

أنهت مرحلة الأول الإعدادي دون أعراض إضافية، ولكن مع بداية انتقالها إلى الصف الثاني الإعدادي بدأت الأعراض المزمنة تراودها، وبدأت تفقد الوزن بشكل ملحوظ، وآلام المفاصل تزداد بشكل تدريجي، وازدادت فترات غيابها عن المدرسة حتى أصبحت مقعدة وملازمة للسرير لشهور عدة، لا تستطيع المشي لأشهر ولا تذهب للمدرسة. كانت تشعر وكأنها تلازم كائنا غريبيا بلا ملامح، مع شعور الغرابة الذي كان يضيخم ولا تجد كلمات تستطيع وصفه حتى لنفسها، فقط كانت تدركها وتعيها.

حيرة الأطباء ورحلة التشخيص

وبدأت رحلة النضال لمعرفة الحقيقة، فترددت على أكثر من طبيب ولم يفهموا وضعها، فتقول إنه ربما بسبب شعور الغرابة وصغر سنها لم تستطع الوصف جيدا، إلى أن زارت طبيبة معروفة في مركزهم الصحي وقررت عمل فحص دم لها؛ لأن وضعها أصبح سيئا للغاية وتبين من النتيجة وجود نقص حاد بالدم، وكما تذكر كان 5 أو أقل، وتقول: بعدها بدأت رحلة التشخيص الفعلي في مجمع السلمانية بعد إمدادي بألباس الدم ومعرفة أسباب النقص من خلال الكثير من الفحوصات، وتقريبا في أقل من أسبوع تم معرفة التشخيص بعد طرح أسئلة تفصيلية عن أمور لم أكن أدرك وجودها، مثل وجود شعر متساقط بكمية على وسادة النوم أو وجود طفح الفراشة في الوجه أو فقدان الشهية. وعن شعورها بعد معرفة مرضها تقول إنها كانت صغيرة السن، وجل يقينها أنه وضع صحي عابر وسوف تعود لوضعها السابق، وأنها يومئذ كانت تسأل عن موعد عودتها إلى المنزل، وهي كانت تعني عودتها إلى الحياة السابقة.

تقاوم الاعتراف

لم تتقبل وضعها الجديد، وقاومت محاولات إقناعها بأنها مريضة فتقول: دخلت الطبيب ذلك اليوم وكانت والدتي معي، فشرعت بتمثيل أنني نائمة وغير متاحة؛ لأنني لا أريد سماع المزيد لعدم تقبلي هذا الوضع، وكانت الطبيبة قد أدركت أنني أمثل النوم، فلم تضغط علي وطلبت من والدتي

الاستماع إليها، لكنها في الحقيقة كانت تطلب مني الاشتراك أيضًا في عملية الاستماع، سمعي متوجه إليها؛ لكن دون إغارة أهمية أو قبول وقد شرعت في إخبار أمي عن المرض وأعطتها كتيبًا مبسطًا لفهم الوضع أكثر، كان شيئًا جديدًا لدرجة أنني لم أهتم ببذل جهدي لفهمه، لم أفهمه ولم أكن أريد الفهم أصلًا. رفضت الاعتراف بوجوده ولأكثر من سنة، ولم تكن تقبل تناول الدواء، وكانت ترى تعب من حولها من الكادر الطبي وعائلتها بسبب خوفهم عليها حتى انتكست حالتها بشكل سيئ وظهر المرض بشكله البشع ذئبًا مفترسًا.

قبول المرض

بعد هذه الانتكاسة القوية بدأت قبوله بشكل تدريجي وبدأت الالتزام بالأدوية والبحث عنه أكثر ومعرفته، ورأت تحسن وضعها بشكل تام وكأنها عادت لسابق حياتها مع تغييرات طفيفة لمصلحة جسدها، وتقول: أستطيع القول من بعد التقبل إنني كونت صداقة واتحادًا مع الذئبة الحمراء وجهازي المناعي، تقبلت وتفهمت وعطفت وساندت وأنا اليوم أكثر قوة ورضا وتقديرا على جوانب كثيرة، ليس جانب الصحة فقط.

خيارات العلاج

خيارات العلاج الأساسية كانت ذاتها في كل بلد؛ ولكن بفعل التطور يتم استخدام العلاج البيولوجي عندما يصبح المرض نشطًا لفترة طويلة ولا يستجيب للعلاجات الأساسية، ومن وجهة نظرها تقول: خلال أكثر من 12 سنة مع الذئبة الحمراء كان التحكم في الغذاء والنفسية عاملين بفاعلية إيجابية كبيرة في السيطرة على مدى النشاط، حتى الوصول لمرحلة الحياة بشكل طبيعي دون أعراض سنوات طويلة.

تأثير المرض أسريًا واجتماعيًا

وعن تأثيرات المرض تشير إلى أنه من الناحية الأسرية قويت الروابط بشكل كبير مع عامل المساندة والدعم والحب، لكن هذا لا ينفي أنه ليس الجميع سيفهم أصل شعورك دون شرحه، فتعلمت أن تكون واضحة وتشرح وتعتبر عن ما يزعجها أو يريحها، وأما من الناحية الاجتماعية والمحيط فتضيف أنها لم تقول إنها أصبحت أقل تفاعلًا، إنما الطريقة اختلفت في التفاعل من أجل تحقيق راحتهم المختلفة وغير المتبادرة إلى الخارج لحياتها لا يكون جدا طبيعي وصحي، لذا لا يتقبل الآخرون حقيقة شعورك بالتعب والإرهاق غير المبرر، فيعتقدون أنك تتخاذل لعدم مشاركتهم مثلًا أو أن التعب قد ينشأ فجأة دون توقع منها مثلًا، مسبقا كانت تلوم نفسها لكنها الآن أصبحت واضحة وترسم حدودها الصحية التي تحميها من تأثيرات الغير وتكشف لها صدق نياتهم، تشارك مجتمعيا فيما يتمازج مع شكل راحتها وبشكل يحدث لها إيجابية داعمة.

الفراشة الحمراء متلازمة وليس مرض

وعن شعور الخوف وقلق تمرده مجددا تقول: الذئبة الحمراء أعتريه متلازمة وليس مرضا، لأن طبيعة جسدي أصبحت متحدة ومتعايشة ومتقبلة مع الذئبة الحمراء، وأصل لسنوات طويلة دون وجود أعراض مزمنة، لذا فهو يلازمي بشكل أصبح طبيعيا وأنا كل سنة أزداد فهما إلى ما يستجيب له ويحقق خموله وهدهوه، وتضيف أنه يصح مرضا في حالات النشاط والتهيج بفعل عوامل نفسية والاضغوطات أو التعرض المفرط للشمس والإنهاك فوق طاقة الجسد، عندها يسمى مرضا لوجود حالة النشاط التي تتطلب السيطرة بإدخال أدوية جديدة لحين فترة حمول الأعراض، لذا هو متلازمة باقية وعلينا التكيف معها وفهمها وتقبل أوقات نشاط الأعراض واستغلال أوقات حمول الأعراض.

المرض رسالة أدت لتكاملها

حين سألتها ماذا أضاف لها المرض وماذا أخذت كانت تتحدث بعنفوان وإباء والحروف تندفق منها وكأنها سيوف أشهرت في وجه كل سيطر المرض وأقداره غير المتوقعة فتقول ونبرات التحدي تخضب كلماتها: فهمت أنه رسالة أدت لتكاملتي بشكل لم أكن سأصل له من دون وجوده، الصحة

احذروا الإصابة بالإنهاك الحراري مع ارتفاع درجة حرارة الطقس

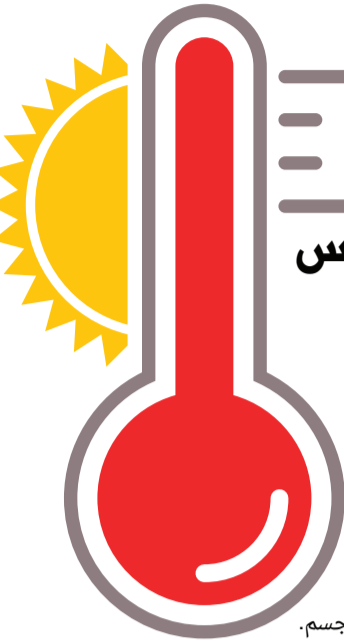
تشهد مملكة البحرين خلال هذه الفترة ارتفاعا شديدا لدرجات الحرارة، ما قد يؤدي إلى الإصابة ببعض المضاعفات الصحية، منها التشنجات الحرارية أو الإجهاد الحراري أو حتى ضربة الشمس.

ويعد الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما من أكثر الفئات العمرية التي تتعرض للعديد من المضاعفات الصحية إضافة إلى أصحاب الأمراض المزمنة، مثل مرض السكري أو مرض الكلى، أو الأشخاص الذين يتناولون بعض العقاقير مثل أدوية الحساسية أو أدوية ضغط القلب ومضادات الاكتئاب، وكذلك الأطفال والنساء الحوامل، وأيضا من يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

ويصاب الشخص الذي يتعرض إلى درجات حرارة عالية لفترة طويلة من الزمن، بالصداع والإرهاق وغيرها من الأعراض، بعد قيامه بنشاط أو وجوده في منطقة ذات مناخ حار ورطب لفترات طويلة. ويكون الإنهاك الحراري عادة مصحوبا بالجفاف؛ نظرا لكون جسم الإنسان يحافظ على درجة حرارته الداخلية عن طريق زيادة التعرق، ما يسبب نقصا في سوائل وأملاح

الجسم. وينصح بالقيام ببعض الخطوات خلال هذه الفترة لتجنب حدوث الإنهاك الحراري، عبر الإكثار من تناول المياه، حتى في حال عدم الشعور بالعطش، للحفاظ على برودة الجسم، كما ينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس في المنزل أثناء النهار عن طريق إغلاق الستائر، والبقاء بعيدًا عن الشمس خلال أشد فترات اليوم حرارة مع ضرورة ارتداء قبعة وواق من الشمس، للحماية من الآثار السلبية التي تنعكس على صحة الجسم.

كما ينصح بارتداء ملابس فضفاضة فاتحة اللون مصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن والكتان، مع ضرورة الاستحمام بالماء البارد للتخلص من رائحة العرق، ومنح الجسم الترطيب اللازم.



ويعد الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما من أكثر الفئات العمرية التي تتعرض للعديد من المضاعفات الصحية إضافة إلى أصحاب الأمراض المزمنة، مثل مرض السكري أو مرض الكلى، أو الأشخاص الذين يتناولون بعض العقاقير مثل أدوية الحساسية أو أدوية ضغط القلب ومضادات الاكتئاب، وكذلك الأطفال والنساء الحوامل، وأيضا من يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

5 فوائد مذهلة لتناول الخيار يوميا

يتكون الخيار في الغالب من الماء، بما يصل إلى نحو 96% منه، في حين لا تزيد باقي مكوناته وسعراته الحرارية البسيطة وأليافه عن 4%، ويعد إضافة ممتازة لأي نظام غذائي لإنقاص الوزن، كما أنه يقدم عدداً كبيراً من الفوائد الغذائية الصحية، والتي تتمثل في:

- 1. التخلص من السموم**
يعتبر الترطيب المناسب أمراً ضرورياً للصحة العامة، ويمكن أن يلعب الخيار دوراً مهماً في تلبية متطلبات استهلاك الجسم اليومية من المياه. كما أنه يمتلك خصائص إزالة السموم الطبيعية، ما يساعد على طرد السموم الضارة من الجسم.
- 2. صحة القلب**
يعد الخيار مضافاً للالتهابات ويحتوي على مركبات مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم المفيدة للحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما تسهم الألياف في السيطرة على مستويات الكوليسترول.
- 3. تغذية البشرة**
يحتوي الخيار على مركب السيليكا، الذي يعزز إنتاج الكولاجين، ما يؤدي إلى الاستمتاع ببشرة صحية ومشرقة. يمكن أن يساعد التطبيق الموضعي لشرايح
- 4. صحة العظام**
يساعد وجود فيتامين K في الخيار في الحفاظ على كثافة العظام ويقلل من مخاطر الإصابة بالكسور وهشاشة العظام.
- 5. تنظيم نسبة السكر في الدم**
يحتوي الخيار على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري أو أولئك الذين يسعون إلى تثبيت مستويات السكر في الدم، حيث لا يزيد محتوى كوب خيار مع قشوره عن 16 سعرة حرارية فقط.



صحح معلوماتك

يعتقد البعض أن الزيوت العطرية يمكنها منع أو علاج الأمراض، لكنها في الحقيقة قد تؤدي لبعض المشكلات عند استخدامها بطريقة غير مناسبة، إذ قد تؤدي إلى تشنجات أو تلف في الكبد.

دقيقة لصحتنا

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

