



صحتنا

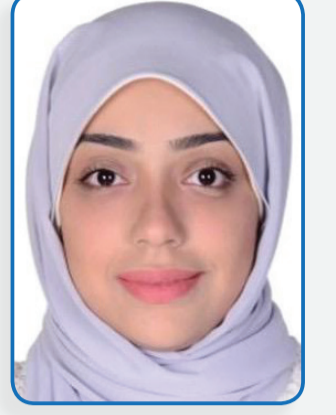
sehatoaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 38400439

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

موضوعات طبية



د. أميرة عبدالله

أصحاب الأمراض المزمنة أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات نزلات البرد

البلاد | فاطمة عبدالله

أكدت طبيبة الطب العام في قسم الطوارئ في مستشفى الهلال د. أميرة عبدالأمير، أن المصابين بنزلات البرد هم الأكثر تردداً على المستشفيات في هذه الفترة؛ بسبب تغير الجو، محذرة من تأثير هذه النزلات على كبار السن، خصوصاً مرضى الأمراض المزمنة. وأوضحت أن نزلة البرد هي عدوى فيروسية خفيفة من الأنف والحلق والجيوب الأنفية والشعب الهوائية العليا، وتختلف حدتها وشدتها حسب طبيعة جسم المصاب. وأشارت إلى أن أكثر الأفراد عرضة للمضاعفات هم كبار السن المصابون بالأمراض المزمنة، فقد يستغرق علاجهم وقتاً، مبيته في لقاء معها أهمية زيارة الطبيب عند ظهور الأعراض أو عدم الاستجابة للعلاج وتفاقم الحالة، كما نصحت بزيارة الطبيب عند ظهور علامات ضيق التنفس والإحساس بألم في الصدر. ومع انخفاض درجات حرارة الطقس حديثاً انتشرت نزلات البرد بين كثيرين، خصوصاً الأطفال؛ كونهم أكثر عرضة للإصابة، فضلاً عن قلة مناعتهم.

ما أسباب انتشار الفيروسات في فصل الشتاء؟

تعددت النظريات والدراسات بشأن أسباب انتشار فيروسات نزلات البرد في هذا الموسم، وفي الحقيقة لا يوجد سبب رئيس ثابت حتى الآن، إلا أن الانتقال الحاربي يعد من أهم العوامل التي تساعد على انتشار الفيروسات في فصل الشتاء، إضافة إلى أن زيادة الرطوبة ونقص درجات الحرارة يهيئ البيئة المناسبة لنشاط هذه الفيروسات وانتقالها بين الأسطح والأشخاص، لذا يكون فصل الشتاء من أكثر الفصول التي تنتشر فيها الفيروسات بمختلف أنواعها.

نشهد حالياً زيادة أعداد المرضى بنزلات البرد، فكيف يجب التعامل معها؟

مع تغير الطقس يزيد عدد الحالات، ويمكن الوقاية منها قبل حدوثها، فالوقاية خير من العلاج، والوقاية من نزلات البرد تكون عن طريق المحافظة على النظافة الشخصية، وتعقيم الأيدي قبل لمس الوجه أو عند ملامسة مكان ملوث، وتنظيف الأسطح بانتظام؛ للمحافظة عليها خالية من الجراثيم، واستخدام المحارم الورقية أثناء السعال أو العطس.

هذا إلى جانب ضرورة المحافظة على حمية صحية تتضمن الفيتامينات، وتجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بنزلات البرد أو الأماكن المزدحمة، ويفضل أيضاً أخذ التطعيمات الموسمية بشكل روتيني، فجميع هذه الخطوات تساعد وتحد من انتشار الفيروسات أو الإصابة بها.

ما تأثير نزلات البرد على كبار السن، خصوصاً أصحاب الأمراض المزمنة؟

كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة (فقر الدم المنجلي "السكر"، السكر، وارتفاع ضغط الدم) هم أكثر فئة عرضة للإصابات بمضاعفات نزلات

البرد، وتشمل المضاعفات التهاب الرئة، والتهاب الجيوب الأنفية، أو التهاب القصبات الهوائية، ومتلازمة الضائقة التنفسية الحادة، وغيرها من الالتهابات التي يمكن أن تسبب حدوث التهاب في القلب أو الدماغ أو العضلات، لذلك ينصح بزيارة الطبيب عند ظهور الأعراض أو عدم الاستجابة للعلاج وتفاقم الحالة، كما ينصح بزيارة الطبيب عند ظهور علامات ضيق النفس، أو الإحساس بألم في الصدر.

ما تأثير نزلات البرد على الأطفال؟

تعد نزلات البرد أمراً شائعاً عند الأطفال، فهم أقل مناعة، وقد يعانون من فقدان الشهية، وفقدان الطاقة، إضافة لمشكلات النوم بسبب احتقان الحلق أو انسداد الأنف وسيلان اللعاب، والجفاف هو أهم مضاعفات نزلات البرد عند الأطفال. أما عن الأعراض الطارئة فهو تحول لون شفاه الطفل أو قواع أظفاره للون الأزرق، وحدث صعوبة في التنفس.

ما النصيحة التي تقدمينها؟
ننصح دائماً بالمحافظة على الصحة باتباع حمية صحية وممارسة الرياضة؛ لتجنب الإصابة بنزلات البرد، مع ضرورة اتباع النصائح الوقائية مع المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة المكان، وتجنب الأشخاص المصابين بنزلات البرد، كما نوصي بأخذ التطعيمات الموسمية تحت إشراف طبي؛ فهي آمنة، مع ضرورة تجنب أخذ المضادات الحيوية أو المضادات الفيروسية من دون استشارة الطبيب، فالأخير هو القادر على وضع الخطة العلاجية الملائمة حسب الحالة، لذا دائماً ما ننصح الأشخاص المصابين بنزلة البرد بزيارة الطبيب؛ لمعرفة العلاج المناسب وعمل الفحوصات اللازمة، منها معرفة نوع الفيروس كإنفلونزا "أ"، أو إنفلونزا "ب"، مع وصف مضادات الفيروسات المناسبة بناء على تقييم الطبيب. ويحرص مستشفى الهلال على توفير كل التحاليل والعلاجات التي تضمن صحة وسلامة مرتاديه، ويحرص أيضاً على توافر التطعيمات اللازمة، منها تطعيم الإنفلونزا الموسمية.

تجربة



علي الصايغ

"الصرع" أخذ جزءاً من سعادتي.. لكنه لا يمنع من مواصلة الحياة

إعداد: حسن فضل

علي الصايغ ذو الـ 22 ربيعاً، شاب جامعي طموح، وطالب في جامعة البحرين بتخصص بكالوريوس علوم الأحياء، ويعاني من مرض الصرع المزمن. كانت حياته طبيعية كأى شاب مراهق، مليئة بالأحداث والنشاط، وكان يملك حرية ذاته، ويستطيع إتمام أمور كثيرة.. يسافر ويخرج مع الأصدقاء، ويمارس هوايته (كرة القدم) وكل طقوس الحياة، فالحياة كانت متاحة له بكل تفاصيلها، ولكن كل هذا تغير بعد أن تم تشخيصه بمرض الصرع المزمن، فأصبحت حياته مكبلة بقيود والتزامات، وفرضت عليه واجبات جديدة وقائمة ممنوعات. علي لم يستسلم لقوانين وفروض الصرع الجديدة، ويقول بكل عنفوان وتحدي "إن الصرع أخذ جزءاً من سعادتي لكنه لا يمنع من مواصلة الحياة"، لذلك قرر أن يحاربه ويتعايش معه في نفس الوقت، ويتخذ منه صديقا، وتخلص من هاجس وقلق حدوث نوبات الصرع الذي كان يلاحقه مثل الكابوس، بالتحرز بالله والابتعاد عن محفزات نوبات الصرع.

نوبة صرع في المدرسة وبداية التشخيص

كانت بدايات الصرع معه في العام 2017، حينما سقط على وجهه في مقصف المدرسة، وكان لا يتحرك، فتقدم له أحد الطلاب ليحمله؛ ظناً منه أنه كان يشعر بالخجل من النهوض بعد سقوطه؛ ولكن بعد أن رفع يده لاحظ عدم تحركه إطلاقاً، وبعد ثوانٍ قليلة بدأ جسمه كاملاً بالارتعاش والتصلب، وعينيه بالارتعاش، وبعدها خرج من فمه شيء أشبه بالسائل والرغوة وغطى ملابسه بالكامل، حينها ذهب أحد الطلاب إلى المشرف الأكاديمي وتم الاتصال بالإسعاف، وبعد أن تم إدخاله إلى المستشفى أجروا له بعض الفحوصات والأشعة، وبعد يومين تقريباً أتى الطبيب ليخبره بأن الشحنات الكهربائية في مخه أصبحت أقوى وأكثر، ما يعني أنه مصاب بالصرع؛ ولكنه يعتبر جزئياً أي في منطقة واحدة.

الصرع أصبح واقعا

كان شعره في البداية شعوراً طبيعياً؛ لأنه كان يعتقد أن الأمر يمكن أن يرجع اعتيادياً بمجرد تناوله للأدوية؛ ولكن بعد فترة زمنية تيقن أن المرض سيطول معه، حتى أخبره الطبيب أن مرض الصرع أصبح كلياً، أي أنه غطى المخ بأكمله، وأنه سيصاحبه إلى أن يكبر. كان هذا الخبر صادماً له، ويستعيد تلك اللحظات بقوله: في البداية شعرت بالحنن الشديد وبدأت بالتفكير كثيراً؛ ولكن تيقنت أن هذه الدنيا أعدت لبلاء الإنسان، والحمد لله أنها لم تكن بخسارة أحد أعضائي، أو شخص يعز علي، أو مستقبلي.

نوبة الصداع وأعراضها

وأوضح أن هناك أعراضاً تصيبه قبل أن

يصيبه التشنج، فشعور الأسف والحزن الذي كان لدى عائلته نحوه يولد في داخله إحساس الضعف؛ ولكن مع مرور السنوات أصبحت عائلته قوية؛ لأنها تأقلمت على مرضه، إضافة لذلك أصبح أصدقاؤه يعلمون بمرضه، فأصبح قوياً لأنه لم يضطر لإخفاء مرضه عن الجميع، وتجاوز تحدي التأثأة، وعلى الرغم من صعوبة النطق إلا أنه يتحدث كثيراً في الجامعة، ويعرض عمله أمام الطلاب، ويحاول جاهداً ألا يكتنم كلماته لكي تخرج ويرتاح، ويتعامل مع المرض كصديق.

هاجس حدوث نوبات الصرع يلاحقه

ولفت إلى أن هاجس حدوث نوبات الصرع يلاحقه، خصوصاً أن عدد مرات التشنجات التي تصيبه كثيرة، لذلك يخاف أن تصيبه في أماكن وظروف صعبة؛ ولكنه دائماً يحترز بالله أولاً، ثم يواظب على تناول الأدوية، ويحاول دائماً أخذ قسط كافٍ من النوم، ويتجنب عدوه اللدود، ولكن القلق يجتاحه حين يفكر في مرحلة الزواج، فكيف سيتعامل، ويتمنى أن يكون قد تخلص من المرض وقت الزواج.

السهر.. العدو اللدود للصرع

وعن محفزات الصرع، أشار إلى أنها أمور

كلمة لمرضى الصرع وعوائلهم

ووجه علي كلمة إلى كل مريض صرع قائلاً: رسالتي لك هو أنك تملك قوة وعنفواناً؛ لأنك تتحدى مرضاً مزمناً، وتحاول أن تحاربه وتتعايش معه في نفس الوقت، وهذا الأمر قد يكون صعباً؛ لأنه ربما تكون لديك ظروف أخرى تعبك؛ ولكن هذه هي الدنيا، فتذكر أن الله لا يبتليك إلا لأنه يحبك، والصرع لا يمنع من مواصلة الحياة. ونصح عوائل مرضى الصرع بالألا يجهدهم؛ لأن الجهد يعد سبباً من أسباب التشنجات، فهم يحتاجون إلى رعاية واهتمام، وأن هذا الإنسان المبلى هو النور في المنزل؛ لأن رب العالمين يحبه.



مستشفى
KIMSHEALTH
Hospital

كيهز هيلث
٣٩٧٥٧٤٨٢
١٧٨٢٢٢٣



د. أماني يزبك
استشاري - أمراض الجهاز الهضمي



غير دائم
بعد الأشهر الستة الأولى من برنامج إنقاص الوزن،
تتم إزالة balloons المعدة بعناية ويستمر برنامج
الرعاية اللاحقة.

بدون تدخل جراحي
أجراء سريع وغير جراحي، ليست هناك
حاجة لأي شقوق أو غرز أو بخاخات،
تخدير خفيف ووجعاً يومياً واحد فقط.

أبدأ رحلتك مع
بالون المعدة

لإنقاص الوزن

٩٩٩ د.ب

الأمومة والطفولة

د. آمال كريم

التهاب المسالك البولية عند الحامل قد يسبب مضاعفات للجنين والأم



البلاد | فاطمة عبد الله

المشروبات الغنية بالكافيين والعصائر الحامضية والأطعمة الغنية بالتوابل والأملاح.

يشار إلى أنه يتم علاج التهاب المسالك البولية للمرأة الحامل عن طريق المضادات الحيوية، التي يحددها الطبيب بعد التعرف على نوع البكتيريا المتسببة في الالتهاب، عبر أخذ عينة من البول وعمل تحليل "مزرعة" بإجراء التحليل المخبرية اللازمة للتشخيص.

وبناء على نتائج التحليل يتم التشخيص، ويعطي الطبيب للحامل المضادات الحيوية الآمنة أثناء الحمل لمدة ٢ إلى 14 يوماً للتخلص من البكتيريا، ويجب التأكد من أخذ الدورة الكاملة الموصى بها لعلاج التهاب المسالك البولية، حتى لو بدأت الحامل الشعور بأنها أفضل في منتصف طريق العلاج، مع ضرورة شرب الكثير من الماء؛ لتجنب عودة الالتهاب مرة أخرى.

الحامل وجنينها. وأضافت: التهاب الأوبال قد يؤثر على الحمل مستقبلاً، وعموماً فإن الالتهاب الخفيف الذي يقتصر على المجاري البولية السفلى لا يمنع الحمل، لكن إذا كان الالتهاب شديداً ووصل إلى المجاري البولية العليا مثل الكلى، فهناك احتمال أن يصل إلى قناة فالوب، وبالتالي يؤثر على إمكان الحمل مستقبلاً، لكن في حال تمت معالجته فور ظهوره فإنه غالباً يبقى مقتصرًا على المجاري البولية السفلى.

وفي الختام شددت د. آمال كريم على أهمية الإكثار من شرب الماء والسوائل، بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً، وعدم استخدام الدش المهبطي والمنتجات التي تسبب التهيج للمنطقة، مع ضرورة التبول بشكل مستمر والتأكد من إفراغ المثانة بشكل كامل.

كما دعت إلى تجنب استهلاك الحامل منذ بداية الحمل، مثل تحليل الإدرار وعلاج الالتهابات حتى لو كانت لا تشكو من أعراض، إضافة إلى عمل تحليل للإدرار في كل زيارة للطبيبة لمتابعة الحمل، إضافة إلى شرب كمية كافية من السوائل يومياً، واستعمال المضادات الحيوية اللازمة إن احتاجت. ولفتت د. آمال كريم إلى أن هناك العديد من المضاعفات التي قد تتعرض لها الحامل المصابة بالتهاب المجاري البولية، من أهمها الانقباضات المتكررة في فترة الحمل، والإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل، واحتمال حدوث ولادة مبكرة في الأشهر الأخيرة، إلى جانب قلة وزن الطفل عند الولادة.

وحذرت من الالتهاب، الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالتهاب المثانة الحاد وبالتالي التهاب الكلى الحاد، الذي قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مع الحمل، ما يسبب مشكلة أخرى إلى المرأة الحامل منذ بداية الحمل، وقد لا تظهر أي أعراض لعدوى المسالك البولية، ولكنها قد تظهر على شكل إحساس بالحرقان أثناء التبول أو كثرة التبول، وفي بعض الأحيان قد تسبب مضاعفات أكثر خطورة على الأم والجنين إذا لم يتم علاجها.

وعموماً، فإن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالتهاب المسالك البولية؛ بسبب الاختلاف في علم التشريح على جسم المرأة. وفي الحمل تزداد فرص الإصابة بعدوى المسالك البولية، إذ يضغط الرحم المتنامي على المثانة، ويتسع مجرى البول، ويخسر تحت تأثير هرمون البروجسترون بعضاً من قوته، وإضافة إلى ذلك قد يكون من الصعب تفريغ المثانة تماماً.

وفي هذا الصدد، قالت اختصاصية أمراض النساء والولادة في مستشفى كيمز د. آمال كريم: إن التهاب المجاري البولية من الأعراض المتكررة التي قد تعاني منها المرأة الحامل أثناء فترة الحمل، وهي من المشكلات الواردة بهذه الفترة. وأضافت: من أهم أسباب التهاب الأوبال تغيير فيسيولوجية الجسم أثناء الحمل، وتوسع الرحم نتيجة نمو الجنين، إضافة إلى ضغط الرحم والجنين على المثانة والحالب، ما يؤدي إلى صعوبة في إخراج البول واحتباسه وتجمعه، الأمر الذي قد يؤدي إلى خطورة نمو البكتيريا والإصابة بالعدوى.

وأكدت أن التهاب الأوبال من الأمراض الشائعة التي تعاني منها المرأة بفترة الحمل، لذا لابد من إجراء الفحوصات الضرورية التي يجب أن تقوم بها

موضوعات طبية

5 خضروات تساعد على خفض مستوى السكر في الدم

يقع بعض من يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم في حيرة عند اختيار أي الأطعمة التي يمكن تناولها بشكل آمن. ويوضح الخبراء أنه من الممكن تحقيق نتائج إيجابية عبر تعديل النظام الغذائي باستخدام الخضروات الصحية، التي يمكن أن تساعد في تنظيم مستويات الأنسولين بشكل أفضل، ما يساعد أيضًا في خفض مستويات السكر في الدم.

ومن أهم هذه الأطعمة هي القرع المر، المعروف أيضًا باسم الكاريلا، وهو من أكثر الخضروات الصحية الغنية بالألياف، التي يمكن أن تساعد في إدارة مستويات السكر بشكل طبيعي. وتحتوي الكاريلا على مركبات يمكنها تحسين استخدام الجلوكوز وزيادة حساسية الأنسولين. وقد يساعد تناول القرع المر بانتظام على خفض مستويات السكر في الدم. أيضا تتميز البامية بأنها غنية بالألياف، وتحتوي على مركبات يمكن أن تبطئ امتصاص السكر في الجهاز الهضمي، بما يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، وتقليل ارتفاع السكر المفاجئ.

ويشتهر البروكلي بأنه من الخضروات الصليبية منخفضة السعرات الحرارية وعالية الألياف، وهو مصدر جيد للفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، التي تساعد في تعزيز الصحة العامة والتمثيل الغذائي. كما يتمتع البروكلي بخصائص عالية مضادة للالتهابات، وهو مفيد للأشخاص



دراسة

الإفراط في تناول المكملات التجميلية خطر على الصحة

كشفت دراسة أميركية حديثة، عن أن الإفراط في تناول المكملات الغذائية التي تعتني بالبشرة والشعر، قد يكون مؤذياً للصحة، وسلط الضوء على الدور السلبي الذي يمكن أن يلعبه مكوناتها في هذا المجال، وهما البيوتين والكولاجين.

وأشارت الدراسة إلى أن تناول هذه المكملات بالجرعات الموصى بها طبيياً لا يتسبب بأي ضرر على الصحة، لكن الإفراط في تناولها قد يكون مؤذياً. وتشير الإحصاءات إلى زيادة الإقبال على تناول المكملات الغذائية التجميلية في السنوات الأخيرة، وأثبتت الدراسة أن النتائج أن تناول جرعات مرتفعة من هذه المكملات قد يلحق أضراراً بالصحة، وكشفت عن خطورة الإفراط في تناول مكملين اثنين هما البيوتين والكولاجين.

وذكرت الدراسة أن تناول جرعة أكبر من اللازم من البيوتين قد يتسبب بنتائج مغلوبة في الفحوصات التي تقيس وظائف الغدة الدرقية والقلب، إذ يمكن أن يظهر فرطاً في نشاط الغدة الدرقية وانخفاضاً في مستوى التروبونين، الذي يدل على حصول ذبحة قلبية، ولكن في الحقيقة تكون هذه الدلالات

خاطئة وناتجة فقط عن الإفراط في تناول البيوتين. وكشفت الدراسة عن أن الكولاجين معرض لمخاطر أن يكون ملوثاً، إذ يوجد الكولاجين عادة بشكل طبيعي في الجسم، ويلعب دوراً مهماً في تكوين أنسجة العظام والمفاصل والأربطة والغضاريف. ويشكل الكولاجين ٢٥ % من تكوين خلايا الجلد، ويعزز متانة هذا الجلد كما يحافظ على ليونته واكتنازه. وأظهرت دراسة نشرتها جمعية مستهلكي المنتجات العضوية الأميركية وتناولت 28 علامة من المكملات الغذائية، أن 64 % من هذه المكملات تحتوي على الزنبرخ، و3٤ % منها تحتوي على الرصاص، و34 % منها فيها كميات ضئيلة من الزنبرخ، و1٤ % منها تحتوي على الكاديوم، وهذا ما يدعو للقلق؛ كون هذه المعادن مؤذية للصحة حتى في حال وجودها بكميات ضئيلة.



دقيقة لصحتنا

يحفز الكمون إفراز إنزيمات الجهاز الهضمي، التي تعتبر ضرورية لتفكيك الدهون والكربوهيدرات والبروتينات، وتم إثبات ذلك في دراسة، حيث زاد الكمون بشكل كبير من نشاط هذه الإنزيمات.



السكري أبداً، إلا أنه يمكن للأشخاص أصحاب الأوزان الطبيعية أن يصابوا بمرض السكري، إذ إن 10 - 15 % من مرضى السكري - النوع الثاني حول العالم لا يعانون من السمنة، وأوزانهم ضمن نطاقها الطبيعي.



يعتقد البعض أن الأشخاص من ذوي الوزن الطبيعي لا يصابون بمرض



موضوعات طبية

د. محمد عيسى



"الملكى التخصصى" يجرى جراحة نادرة لاستئصال ورم فى الثدي لرجل سبعينى

البلاد | فاطمة عبدالله

أكد استشارى الجراحة العامة وجراحات السمنة والمناظير المتقدمة فى المستشفى الملكى التخصصى د. محمد عيسى، أنه تم إجراء جراحة نادرة لرجل سبعينى لاستئصال ورم من الثدي الأيسر، وتكلت العملية بالنجاح.

وأوضح د. محمد أن المريض كان يعاني من وجود كتلة فى الثدي الأيسر لوحظت قبل عامين، وكانت تكبر بشكل بطيء، إلا أنها زادت حديثاً، إضافة إلى وجود إفرازات دم من حلمة الثدي الأيسر. وقال: أجريت العديد من الفحوصات والتحليل الدقيقة قبل بدء خطة العلاج، إذ أخذت مجموعة خزعات من الثدي وجميع الجسم، وبعد المناقشة تم التوصل إلى قرار العملية ووضع خطة علاجية لما بعد ذلك. وأضاف: قد تكون العملية شائعة عند

المحقونة، وهذه الغدة (أو الغدد) تكون هي الغدة الحارسة. وأضاف: فى حال وصل الورم إلى الغدة الحارسة يتم تنظيف الغدد الإبطية، إلا أنه فى حال عدم وصوله لا يتم التنظيف، وقد تمكنا أثناء العملية الجراحية من فحص الغدة الحارسة، والتأكد من عدم وجود ورم فيها. وأشار د. محمد عيسى إلى أن كل عملية لها مضاعفات، ومن مضاعفات هذا النوع من العمليات حدوث التهاب فى جروح العملية، أو وجود تجمعات دموية وغيرها، إلا أنه يمكن علاجها والتغلب عليها. وعن وضع المريض حالياً، أكد أنه يعد متعافياً وناجياً من سرطان الثدي؛ فهو قادر على مواصلة حياته الطبيعية كما قبل العملية، وقد وضعت له خطة

علاجية تشمل بعض الأدوية. ويذكر أن سرطان الثدي لدى الذكور نوع نادر من السرطان، يبدأ بنمو خلايا فى أنسجة الثدي لدى الرجال. وهناك اعتقاد سائد بأن سرطان الثدي حالة تحدث لدى النساء، ولكن الناس جميعاً يولدون ولديهم نسيج ثديي، ولهذا قد يُصاب أي إنسان بسرطان الثدي. وسرطان الثدي لدى الذكور حالة نادرة تصيب الرجال كبار السن فى الغالب، ولكنها قد تظهر أيضاً فى أي مرحلة عمرية. ويشمل علاج سرطان الثدي لدى الذكور عادة إجراء جراحة لإزالة نسيج الثدي، وقد يُوصى بطرق علاج أخرى، مثل العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي. وفي الختام نصح د. محمد جميع الرجال بضرورة استشارة الطبيب المختص فى حال وجود أي أعراض أو حدوث تغيير فى الثدي، وهناك بعض الأعراض التي قد تظهر عند الذكور، من أبرزها ظهور كتلة غير مؤلمة، أو زيادة شُك الجلد فى الصدر، تغيرات فى جلد الصدر، مثل وجود ترشع أو تجعدات أو تقشر أو تغيرات فى لون الجلد، أو وجود تغيرات فى الحلمات مثل تغيرات اللون أو التقشر أو اتجاه إحدى الحلمات إلى الداخل، إضافة إلى وجود إفرازات أو نزف من الحلمة. يشار إلى أن سبب سرطان الثدي لدى الذكور غير واضح، ويزداد خطر التعرض للإصابة بسرطان الثدي مع التقدم فى السن. وغالباً تُكتشف الإصابة بسرطان الثدي لدى الذكور فى الستينات من عمرهم.

تغذية

اختصاصى التغذية السيد علي برودة اليدين والقدمين وهشاشة الأظافر... قد تكون بسبب نقص الحديد



البلاد | فاطمة عبدالله

يعد فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أحد أنواع فقر الدم الشائعة، وهو حالة يفترق فيها الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة، وخلايا الدم الحمراء تنقل الأكسجين لأنسجة الجسم.

وفي هذا الصدد، قال اختصاصى التغذية السيد علي حسابته فى "الإنستغرام": يمكن أن يكون فقر الدم الناتج عن نقص الحديد طفيفاً جداً لدرجة عدم ملاحظته، ولكن كلما قل مستوى الحديد فى الجسم وازداد فقر الدم سوءاً، تشدد مؤشرات المرض والأعراض، وقد تشمل مؤشرات مرض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد أعراضاً عدة.

وأضاف: من أهم الأعراض الإرهاق الشديد، الضعف، شحوب الجلد، ألم الصدر، أو تسارع ضربات القلب، أو ضيق النفس، الصداع، أو الدوار، أو الدوخة، برودة اليدين والقدمين، التهاب أو ألم فى اللسان، هشاشة الأظافر، إضافة إلى اشتها غير عادي للمواد غير الغذائية، مثل الثلج، أو الأتربة، أو النشاء، وضعف الشهية، خصوصاً عند الرضع والأطفال، الذين لديهم فقر دم ناتج عن نقص الحديد.

وذكر أن أسباب فقر الدم تكون نتيجة نقص الحديد؛ لفقدان الدم بسبب بعض الأمراض، إضافة إلى نقص الحديد فى النظام الغذائي، إذ يستمد الجسم الحديد دائماً من الطعام الذي نتناوله. فإذا

تغذية



أغذية تزيد الذكاء والحفظ عند الصغار والكبار

يحاول كثيرون جاهدين تناول أطعمة تقوي الذاكرة أو تزيد من قوة الحفظ، فى زمن بدأ فيه الناس يشكون من تدهور الذاكرة وعدم القدرة على الحفظ بسهولة، لذا هناك مجموعة من الأطعمة التي تساعد وتساهم فى تقوية الذاكرة.

وبعد التمر من أبرز الأطعمة التي تحافظ وتدعم صحة الجهاز العصبي ووظائفه، إذ يحتوي على البوتاسيوم بنسبة عالية، ما يساعد فى الحصول على نظام عصبي صحي، إذ يساعد التمر فى تقوية الذاكرة، وتعزيز وزيادة سرعة ونشاط الدماغ، وتحسين أدائه عند مستويات معينة؛ لاحتوائه على بعض الفيتامينات المهمة، مثل: فيتامين ب6، وفيتامين ج. كما أنه يحمي من الزهايمر وغني باليود، لذا ينصح بتناول 3 حبات يومياً.

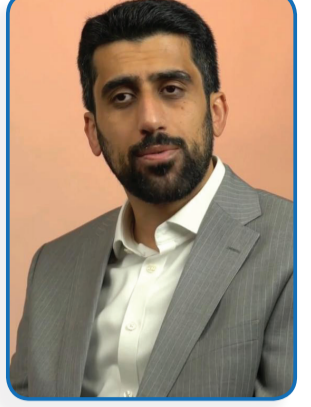
وبعد الجوز من الأطعمة التي تقوي الذاكرة، وعلمياً يسمى فاكهة المخ، فهو يحتوي على مكونات تغذي الدماغ، إذ يساعد على تحسين وظائفه، ما يزيد من القدرة على التركيز، كما يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر، الذي يرتبط بذاكرة الإنسان، إذ إن الجوز يساعد على تقوية الذاكرة. ويحتوي الجوز على مواد

مضادة للأكسدة وحمض الأوميغا 3، وهو ما يساعد فى الحفاظ على صحة الدماغ. وأما الزبيب فهو غني بالمواد المعدنية وفيتامين ب، ويساعد على تقوية الجهاز العصبي، وبالتالي ينصح به فى حالات التعرض لضغوط عصبية أو الإجهاد البدني، إضافة إلى أن الزبيب مصدر غني بمعدن البورون، الذي يحفز قوة الانتباه، والذاكرة، والقدرة على التنسيق بين العين واليد.

ويساعد العسل على تقليل الإجهاد التأكسدي فى الدماغ، ويزيد من عوامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ، ويقلل إنزيم أستيل كولين استيراز فى متجانسات الدماغ، وبسبب كل هذه الفوائد، يساعد العسل على تقوية ذاكرة الشخص ويزيد من قوة الدماغ أيضاً، كما أنه يمنع الإجهاد الأيضي ويهدئ الدماغ، ما يساعد فى زيادة الذاكرة على المدى الطويل.



موضوعات طبية



د. عبدالله إسماعيل

6 خطوات لقياس ضغط الدم في المنزل والحصول على قراءات صحيحة

البلاد | فاطمة عبدالله

يتساءل العديد من الناس عن سبب ارتفاع ضغط الدم في المستشفى بينما يكون قياسه طبيعياً عند قياسه في المنزل، وفي هذا الصدد اختصاصي أمراض القلب والقسطرة التداخلية والهيكلية عبدالله إسماعيل بأن هذا السؤال من أثر الأسئلة شيوعاً.

ولفت إلى أن هناك بعض الخطوات التي يجب اتباعها عند قياس ضغط الدم في البيت، مشيراً إلى أن الخطوة الأولى تتمثل في استخدام جهاز قياس ضغط دم معتمد، في حين أن الخطوة الثانية تكون بأخذ

الضغط بفترة الصباح قبل وجبة الإفطار، على ألا يكون المريض قد تناول طعام، ولم يمارس الرياضة قبل مدة ساعة، مبيناً أنه يتم أيضاً قياس الضغط ليلاً بعد ساعتين من العشاء، على ألا يكون الشخص قد مارس الرياضة، وأن يتجنب شرب الكافيين أو التدخين قبل قياس الضغط. وأضاف: الخطوة الرابعة هي عدم وضع القدمين على بعض أثناء قياس الضغط، إذ يجب أن يكون وضع

القدمين طبيعياً. أما الخطوة الخامسة فهي الجلوس جلسة مريحة لمدة 5 دقائق قبل أخذ القياسات، على أن يكون الظهر واليد في مستوى القلب. وتابع: النقطة الأخيرة أنه يجب استخدام الحزام المناسب لحجم اليد، خصوصاً إلى المرضى الذين أيديهم كبيرة أو صغيرة بشكل كبير. وأشار إلى أنه في حال اتباع هذه الخطوات يتم التأكد من قياسات الضغط مع الطبيب المختص، وبعدها

يتم تحديد ما إذا كان هناك ارتفاع في ضغط الدم من عدمه، وعدم اتباع هذه الخطوات قد يؤدي إلى إعطاء قياسات غير صحيحة للضغط، ما يؤثر على خطة العلاج، خصوصاً أنه في حال لم يعالج ارتفاع ضغط الدم، فإنه يزيد من احتمال التعرض للإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية ومشكلات صحية خطيرة أخرى، لذا من الضروري قياس ضغط الدم مرة على الأقل كل عامين.

صحة نفسية

نصائح صحية لتحقيق حلم السعادة في مرحلة التقاعد



يشارك كثيرون في حلم بسيط يتلخص في عيش مرحلة تقاعد تمتلئ بالفرح والسلام والسعادة. وينصح الخبراء بتجنب بعض العادات التي يمكن أن تقف في طريق تحقيق حلم السعادة في إحدى أهم مراحل الحياة.

ويوفر التقاعد فرصة ذهبية لإعادة إشعال الاهتمامات القديمة واستكشاف اهتمامات جديدة. ومع حرية التقاعد، سيجد المرء متسعاً من الوقت لمتابعة عواطفه التي طغى عليها جدول عمله المتطلب. ومرحلة التقاعد تمثل فرصة ثمينة للاهتمام بتحقيق الأحلام وممارسة الهوايات.

من السهل جدا التكاسل عن ممارسة التمارين الرياضية في أي مرحلة من الحياة. لكن البقاء في نشاط أمر بالغ الأهمية لصحة الإنسان العقلية والجسدية. والنشاط البدني المنتظم يمكن أن يمنع العديد من المشكلات الصحية التي تأتي مع التقدم في السن، كما يمكن أن يعزز الحالة المزاجية ومستويات الطاقة.

وعند التقاعد، يكون من السهل الوقوع في عادة البقاء داخل البيت طوال اليوم. لكن قضاء الكثير من الوقت في الداخل يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالجزلة وحتى الاكتئاب. والخروج والاستمتاع بالطبيعة والتواصل الاجتماعي يمكن أن يحدث فرقا كبيرا في الحالة المزاجية والسعادة عموماً، إذ يمكن الخروج في نزهة أو مقابلة الأصدقاء بانتظام.

كما أن الكشف المبكر عن المشكلات الصحية يساعد

بشكل كبير في علاجها أو حتى الوقاية منها. لذا فإن الالتزام بعدم تخطي الفحوصات الطبية المنتظمة، خصوصاً عندما يشعر الشخص أنه بصحة جيدة، يعد من أهم الإجراءات، أكثر من أي وقت مضى؛ للحفاظ على صحة جيدة.

ويركز كثيرون غالباً على الصحة البدنية، لدرجة أنهم ينسون صحتهم العقلية. ويمكن للتقاعد أن يحدث الكثير من التغييرات في حياة الشخص، ومن الطبيعي أن يشعر بمجموعة من المشاعر، من الإثارة إلى عدم اليقين أو حتى الحزن، لكن تجاهل هذه المشاعر لن يجعلها تختفي.

ومع التقدم في السن، يقضي البعض كثيراً من الوقت في التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل. لكن الحقيقة هي أن كل ما لدى أي شخص حالياً هو اللحظة التي يعيشها الآن. والتقاعد هو بمثابة هدية، وفرصة لمتابعة الأحلام والشغف، والتواصل مع العائلة والأصدقاء والاستمتاع حقاً بكل لحظة. لذا يجب الاعتناء بالصحة العقلية، تماماً كما يهتم الشخص بصحته الجسدية. سواء كان ذلك عبر التأمل، أو التحدث إلى صديق، أو طلب المساعدة المهنية إذا لزم الأمر.

رشاقة

ما فائدة المشي 10 دقائق بعد كل وجبة؟

يتساءل كثيرون عما إذا كان المشي بعد تناول الطعام مفيداً، ومما لا شك فيه أن الرياضة تساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية، وتحسن عملية حرق الدهون، وتعود بالفائدة على الصحة عموماً.

ونشرت دراسات عديدة بشأن الفوائد المتنوعة للتمارين الرياضية، التي تشمل المشي ولو لمدة قصيرة. ومن بين الاتجاهات التي زاد الإقبال عليها في السنوات الأخيرة، في عالم اللياقة البدنية والصحة، المشي لمسافة قصيرة بعد كل وجبة طعام. وهناك العديد من الفوائد الصحية

للمشي بعد تناول الطعام؛ لما يحمله من فوائد صحية، إذ تساعد حركة الجسم في عملية الهضم عبر تحفيز المعدة والأمعاء. كذلك يكون للنشاط البدني بعد تناول الطعام تأثير وقائي على الجهاز الهضمي، وثبت أن النشاط يمنع الإصابة بأمراض مثل القرحة الهضمية، حرقة المعدة، متلازمة القولون العصبي، الإمساك، وسرطان القولون والمستقيم. ومن الفوائد الأساسية للمشي بعد تناول



تجميل

د. يوسف أبو زيد
حبوب منع الحمل تزيد
من نسبة الإصابة
بالكلف عند النساء

أكد اختصاصي الجلدية والتجميل د. يوسف أبو زيد أن من أكثر أسباب ظهور الكلف عند النساء هو تناول حبوب منع الحمل، التي تحتوي على نسبة عالية من الأستروجين.

وأوضح عبر حسابه في وسائل التواصل الاجتماعي أنه ينصح النساء الراغبات بأخذ حبوب منع الحمل بتناول حبوب تحتوي على كمية قليلة من هرمون الإستروجين؛ لتجنب ظهور الكلف، إضافة إلى أن تناول بعض أنواع الأدوية يمكن أن يزيد من حساسية البشرة لأشعة الشمس، ما يؤدي إلى ظهور الكلف كمضادات الاكتئاب، وبعض المضادات الحيوية، وبعض أدوية ارتفاع ضغط الدم والأدوية التي تحتوي على الريبتيويدات. وذكر أن الكلف هو تغير في لون الجلد، ويحدث نتيجة زيادة إنتاج الميلانين في

مناطق الجسم المعرضة للشمس. ويظهر الكلف على شكل بقع متماثلة، ويمكن أن تكون متموجة أو على شكل نقاط تشبه النمش. وعادة يكون لون الكلف بنياً، لكن في بعض الأحيان يكون لونه بنياً رمادياً أو رمادياً مزرقاً.

ومن الممكن أن يسمى الكلف باسم قناع الحمل، وذلك عند ظهوره لدى المرأة أثناء فترة الحمل. ومن الشائع جداً ظهور الكلف عند النساء، أما بالنسبة للرجال فهو أقل شيوعاً، إذ إن ما يقارب 10 % فقط من إجمالي الحالات المصابة بالكلف تحدث عند الرجال.

صح
معلوماتك

من بين الشائعات الطبية ما مفاده أن تناول البيض يرفع مستوى الكوليسترول في الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وفي الواقع، يحتوي البيض على كمية عالية من الكوليسترول الغذائي، ولكن تمت دراسة تأثيره على الكوليسترول في الجسم، وتبين أنه لا يؤثر بنفس الطريقة على جميع الأشخاص؛ فالبيض يحتوي أيضاً على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة مثل البروتين، والفيتامينات، والمعادن، والأحماض الدهنية الأساسية، ومضادات الأكسدة.

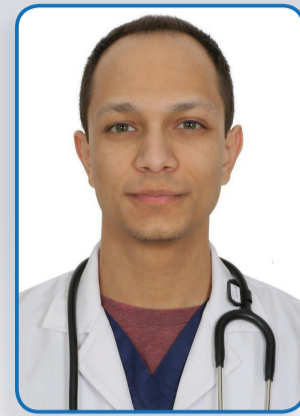
دقيقة
لصحتك

تشير بعض البحوث إلى أن الضحك يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة القلب. فعندما نضحك بشكل صحي ومرح، يتسبب ذلك في زيادة تدفق الدم وتوسع الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تحسين وظائف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم.



موضوعات طبية

د. خالد عفيفي



البلاد - فاطمة عبدالله

أكد طبيب العائلة في مركز الهلال متعدد التخصصات الطبية د. خالد خليل عفيفي، أن سوء استخدام المضادات الحيوية أصبح مشكلة تهدد العالم، إذ أصبح هناك إقبال على استخدامها على الرغم من عدم الحاجة لها، ما يخلق جيلا من البكتيريا المقاومة للعديد من المضادات الحيوية.

وأوضح أن المضاد الحيوي هو أحد أنواع مضادات الميكروبات، التي منها مضادات الفيروسات، والفطريات، والديدان الطفيلية، أو مضاد البكتيريا، والأخير يعرف بأنه المضاد الحيوي، وتم اكتشافه قبل سنوات عديدة، مشيراً إلى أن المضادات الحيوية في عصرنا غالباً عبارة عن شبه مصنعة؛ إذ يتم تغيير تكوينها لزيادة الفعالية ضد البكتيريا. ولفت إلى أنه يتم استخدام المضاد الحيوي عندما يكون هناك شك عالي الدرجة، وبعد إجراء تشخيص إكلينيكي واضح، مع القيام ببعض الفحوصات عن طريق المختبر، والتأكد من

سوء استخدام المضادات الحيوية
يخلق بكتيريا مقاومة للعلاج

العديد من المضادات الحيوية؛ لأن البكتيريا كومت مناعة ضدها، كما أن سوء الاستخدام والتوقف عن إكمال جرعات الدواء يؤدي إلى خلق جيل من البكتيريا له مناعة ضد هذا المضاد، لذا فإن هذه الحالة قد تستدعي إدخال المريض إلى المستشفى عند إصابته بالبكتيريا بسبب سوء الاستخدام.

ودعا د. خالد خليل إلى استشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت العدوى بكتيرية أو فيروسية، مع ضرورة الالتزام بالمدة المحددة للاستخدام، إذ حتى لو تعافى المريض قبل إكمال الجرعات المحددة عليه إكمال الباقي. كما أكد ضرورة ابتعاد الأطباء عن صرف المضادات الحيوية من دون داع، فهناك انتشار لصرها خصوصاً مع دخول فصل الشتاء، في حين أن معظم الحالات المعدية هي نتيجة الفيروسات.

تكون أقل حدوثاً، إلا أن من المضاعفات الجانبية التي نلاحظها بكثرة هي أعراض جانبية متعلقة بالمعدة كالغثيان أو الاستفراغ أو الإسهال، إضافة إلى الإصابة بمضاعفات جلدية منها بسيطة ومنها شديدة على حسب حدتها ومدى انتشارها، مثل الطفح الجلدي والحكة والتهيجات الجلدية، التي تصل أحياناً لدرجة رد فعل حاد.

وعن أهم المضاعفات التي يمكن أن تحدث وأضاف: من أهم هذه المضاعفات هي أن البكتيريا تكوّن مناعة ضد المضادات المستعملة، بحيث لا تسمح للأطباء باستخدام بعض المضادات الحيوية في المستقبل، إذ إن البكتيريا لها جهاز مناعي، ما يؤدي إلى أنها لا تتجواب مع فعالية المضاد الحيوي أو قد تتزاح فعاليتها. وتابع: من خلال مزعة البكتيريا نشاهد حالياً زيادة في عدم القدرة على استخدام

بكتيرة. وقال: إن هناك فكرة خاطئة كوّنها المجتمع عند المرض، إذ أصبح العلاج في نظره هو استخدام المضاد الحيوي لمكافحة المرض، وهذا منتشر من سنوات، وهو من أسوأ العادات التي اعتاد عليها المجتمع.

وأضاف: هناك قوانين أصدرتها هيئة تنظيم المهن الصحية تنص على عدم صرف المضادات الحيوية من الصيدليات من دون وصفة طبية، إذ إن الاستعمال الخاطئ قد يسبب أعراضاً جانبية أو يؤثر مستقبلاً. وعن أهم المضاعفات التي قد يتعرض لها المريض قال: الأعراض الجانبية موجودة في كل شيء حتى في الأطعمة، إلا أن عدم استعمال المضاد الحيوي بطريقة صحيحة أو سوء الاستعمال أو استخدامه من دون الحاجة إليه، يمكن أن يسبب حدوث هذه المضاعفات، التي تقسم بين البسيطة أو الشديدة والخطرة على الحياة، والأخيرة

موضوعات طبية

د. مهند جاسم



البلاد - فاطمة عبدالله

ما يقارب 15% من سكان العالم
مصابون بـ "القولون العصبي"

الأطعمة الحارة وشرب الكوفي؛ لأنه قد يهيج القولون، خصوصاً إذا كان يعاني من إسهال، وحتى الإمساك، إذ يمكن أن يسبب له الإسهال.

وعن الأعراض التي يعاني منها المريض، لفت إلى أن ذلك يختلف حسب الدرجة، فالبعض يعاني من أعراض شديدة، وقد يتطور المرض عند البعض، ما يؤثر على جودة الحياة، فقد يشتكي المريض من كثرة الغازات وعدم الراحة طوال الوقت، إضافة إلى أن المشكلة قد تتطور إلى الإصابة بالواسير، إلى جانب حدوث نقص في الأملاح والمعادن والفيتامينات بسبب الإسهال، كما أنه قد يؤدي إلى ضعف في الجسم وإرهاق وشحوب وتساقط شعر وغيرها، في حين أن هناك فئة تصاب بالانتاب بسببه.

وفي الختام، شدد د. مهند على أهمية الابتعاد عن التوتر والقلق، مع ضرورة الالتزام بنظام غذائي مناسب، مؤكداً أن هناك الكثير من الأطعمة المتاحة تناسب مرضى القولون، مؤكداً أهمية استشارة الطبيب المختص؛ من أجل وضع الخطة العلاجية المناسبة.

للعرض الذي يعاني منه، فإذا كان يعاني من مشكلة الإمساك عليه إدخال الألياف غير الذائبة بشكل أكبر، أما إذا كان يعاني من إسهال أو لم يكن يعاني من أي شيء يدخل الألياف الذائبة في الماء، فهي كما أسلفنا تعمل على الضبط، إذ تمتص السوائل مشكلة الإسهال، وتبطئ الإنزال دون منعه، ولكن يجب إضافتها بشكل تدريجي؛ لأن إضافتها بشكل مفاجئ قد تسبب غازات، أما التدريجي فالكمية المناسبة للألياف هي 25-35 غراماً في اليوم.

وأضاف: إذا كان المريض عاجزاً عن الوصول لاحتياجه اليومي من الألياف، لا مانع من استعمال مكملات الألياف طويلة السلسلة الذائبة، ويعد السيلليوم مفيداً للقولون، إلا أنه لا يؤخذ إلا باستشارة طبيب. وذكر أن الخيار يعد من الألياف الذائبة، في حين أن الرز الأسمر يعد من الألياف غير الذائبة، وتوجد العديد من مصادر الألياف المختلطة، ويمكن تناولها عند عدم وجود إمساك أو إسهال، مثل البطاطا الحلوة والجزر.

وحذر د. مهند، مريض القولون من تناول

مشيراً إلى أن الأطعمة التي تحتوي على مؤشر عالٍ هي العدس والبصل والحليب والبطيخ الأحمر (الجح)، بالمقابل ينخفض المؤشر في الدجاج، والخيار، والرز الأبيض والأسمر، فيمكن تناولها بأمان، لافتاً إلى أنه يجب التأكد من نسبة المؤشر، خصوصاً لمرضى القولون.

وعن كيفية التغلب على مشكلات القولون، لفت إلى أهمية الاهتمام بمعدل ونوع الألياف التي يتناولها الإنسان في اليوم، فهي التي ستحدد ما إذا كان سيعاني من إمساك وإسهال أو حتى عسر هضم، مبيّناً أنه توجد أنواع عدة من الألياف الغذائية، وأهمها الألياف التي يحتاجها مريض القولون العصبي هي ممتدة السلسلة غير المتخمرة الذائبة في الماء، إذ تقوم هذه الألياف بضبط حركة القولون؛ لتحل مشكلتي الإمساك والإسهال، ولكنها تعمل على حل مشكلة الإسهال بشكل رئيس، وتوجد ألياف غير ذائبة في الماء، وهي التي تقوم بحل مشكلة الإمساك، وتعمل الألياف غير الذائبة كملينات طبيعية. وقال: على مريض القولون أن يدخل الألياف بشكل معاكس

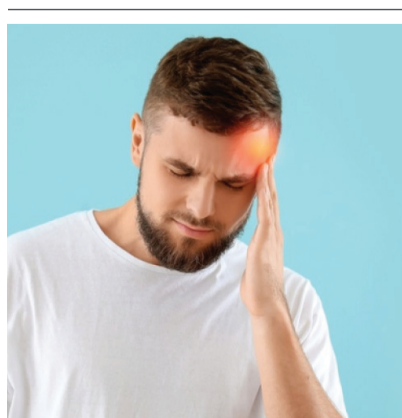
أكد الطبيب العام د. مهند جاسم أن مرض القولون العصبي من أكثر أمراض العصر شيوعاً، إذ يعاني منه 10-15% من الناس في جميع أرجاء العالم، مشيراً إلى أن القولون العصبي هو اضطراب عصبي بالمقام الأول، لذلك تعد الحالة النفسية واستقرارها والابتعاد عن أي مشكلات قد تعكر صفوها، كفيصل بحل 50% من مشكلات القولون.

وأوضح أن القولون العصبي هو اضطراب عصبي يؤدي لرد فعل مبالغ فيه؛ استجابة للخواص الغذائية للأطعمة التي تم تناولها، ما يؤثر على حركة القولون مسبباً تقلصات وآلام وغازات. كما تحدث للمريض مشكلات دورية في الخروج بين إمساك وإسهال، أي أن المريض سيعاني من إمساك لمدة أيام معينة ثم تتبعه فترة إسهال. ولفت إلى أن المرض يصنف على 4 درجات، فهناك فئة يغلب عليها الإمساك، وفئة يغلب عليها الإسهال، وفئة تتساوى لديها نسبة الإصابة بالإمساك والإسهال، أو ما يطلق عليها بالمختلط، وفئة غير مصنفة، بمعنى أنه قد يزيد الإمساك أحياناً وأحياناً قد يزيد الإسهال.

وقال: إن الأطعمة التي نتناولها لها خواص غذائية، فتوجد أطعمة تسبب غازات

دقيقة
لصحتنا

الفم يحتوي على قرابة 700 نوع مختلف من البكتيريا، بعضها مفيد ويساهم في الهضم الجيد، وبعض الأنواع الأخرى يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة.



من مرضى الشقيقة أو الصداع النصفي بالتغيرات الجوية، لكن الجو البارد ليس محفزاً لنوبات الشقيقة؛ إذ توجد عوامل جوية أخرى قد تحفز نوبات الصداع النصفي، مثل نسبة الرطوبة في الهواء، والضغط الجوي.



يعتقد البعض أن الصداع النصفي يكون فقط أثناء فصل الشتاء، وفي الواقع يتأثر كثير



الصحة النفسية

ريم الجامع:

عالم المغامرات والمعسكرات فرصة لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية



البلاد | فاطمة عبدالله

بالمركز الأول في جائزة "مشروع" لريادة الأعمال 2016، ومشاركتنا في البرنامج التدريبي الريادي المقام ضمن مراحل الاستعداد للجائزة "Bootcamp" على يد موجهين محترفين، ما أدى إلى دعمنا وتوجيهنا في عملية بناء التفصيل الاحترافية مثل دراسة السوق، بناء الهوية وتحديد الفئة المستهدفة، حيث تلى فوزنا بالجائزة بعثة من قبل "تمكين" إلى رحلة عالمية تدريبية وتعليمية؛ لبناء خبرة عالمية في مجال المعسكرات والتدريب التجريبي.

ما خططكم التطويرية؟

بما يخص شركة كامبينا، الخطط التطويرية هي التوسع في الأسواق الخليجية، وتوسيع مجالات التعاون الاستراتيجي مع المؤسسات المختلفة، إضافة إلى تأسيس أكاديمية مبتكرة. ويسرني الإعلان عن تأسيس شركة "أثر" المتخصصة في رحلات المغامرات والتخييم الاحترافية، والتي تستهدف الوجهات العالمية والمحلية، وتهدف إلى تنشيط السياحة الرياضية وسياحة المغامرات لدى الشباب البحري، وما يتبعه من أثر على صقل المهارات الحياتية وتحمل المسؤولية وتعزيز الثقة بالنفس والقدرات.

مهارات القيادة لدى المشاركين، ما يمكنهم من تحقيق تفوق في مجالات عملهم والتأثير الإيجابي على الآخرين.

كما يتعلم المشاركون كيفية اتخاذ القرارات الصائبة والفعالة في ظروف مختلفة وتحت ضغوط مختلفة، ما يعزز كفاءتهم في اتخاذ القرارات في بيئة العمل، ويواجه المشاركون تحديات ومواقف محفزة في برامج التدريب، ما يساعدهم على تطوير مهارات التحمل والتكيف مع المواقف الصعبة والتغيرات المستمرة، إلى جانب تعزيز الثقة بالنفس والقدرات، إذ يساهم المشاركون في برامج التدريب في بناء الثقة بالنفس وتعزيز القدرات الشخصية، ما يؤدي إلى تحفيزهم لتحقيق أهدافهم وتطوير أدائهم في الحياة المهنية والشخصية.

باختصار، برامج تنمية الموارد البشرية التدريبية التي تقدمها شركة كامبينا تساهم في تطوير وتحسين مهارات وقدرات المشاركين، ما يعكس إيجاباً على الشركات والمؤسسات والجامعات والمدارس عبر تعزيز الأداء.

هل هناك جهات قامت بدعم هذا المشروع؟

وكيف كان هذا الدعم؟

الانطلاق الحقيقي للشركة كان بعد فوزنا

البدنية. وعبر خوض تحديات المغامرة والمعسكرات، يتعلم المشاركون مهارات جديدة، مثل التحمل والتعاون وحل المشكلات واتخاذ القرارات في ظروف مختلفة وصعبة. كما يتفاعلون مع الطبيعة ويستكشفونها، وهذا يساهم في تحسين اللياقة البدنية والعقلية. وإضافة إلى ذلك، يعزز العمل في فرق المغامرة والمعسكرات التواصل الاجتماعي والتعاون؛ إذ يتعين على المشاركين التفاعل والتعاون مع بعضهم البعض لتحقيق الأهداف المشتركة، وهذا يعزز بناء الفرق وتعزيز التواصل الفعال.

ما الفوائد التي يمكن للشركات والمؤسسات والجامعات والمدارس الحصول عليها من برامج تنمية الموارد البشرية التدريبية؟

برامج تنمية الموارد البشرية التدريبية التي تقدمها شركة كامبينا توفر العديد من الفوائد للشركات والمؤسسات والجامعات والمدارس، ومن أهمها تعزيز الفرق وتعزيز التواصل الفعال، إذ يتعلم المشاركون كيفية التعاون والتواصل بشكل أفضل، ما يساهم في تحسين العمل الجماعي والتفاعل الإيجابي داخل المنظمة.

هذا إضافة إلى تطوير المهارات القيادية، إذ تساعد البرامج التدريبية على بناء وتعزيز

أكدت الرئيس التنفيذي، مؤسس شركة CAMPINYA "عالم المغامرات والمعسكرات" ريم الجامع، أن المغامرات والمعسكرات لها تأثير مباشر وإيجابي على حياة المشاركين، فهي توفر لهم فرصة لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية، والإيمان بالذات والقدرات، واللياقة الجسدية، عبر خوض العديد من التحديات. وقالت في لقاء معها: إن الهدف الرئيس لشركة "كامبينا" هو تعزيز المهارات الشخصية والحياتية للأفراد وتطوير قدراتهم عبر تجارب التحدي والمغامرة والمعسكرات. وفيما يلي نص اللقاء:

كيف انبثقت فكرة المشروع؟

فكرة مشروع "كامبينا" نشأت من رغبتنا في تعزيز المهارات الشخصية والحياتية للأفراد عن طريق التحديات والمغامرات والمعسكرات. قمنا بتحليل حاجات السوق واحتياجات الشركات والمؤسسات والجامعات والمدارس في مجال تنمية الموارد البشرية، واكتشفنا أن هناك حاجة ملحة لبرامج تدريب تجريبية تركز على بناء الفرق وتعزيز التواصل الفعال والقيادة واتخاذ القرارات وتحمل الضغوطات، إضافة إلى مهارات التعايش وحياة المغامرة. هذه الاحتياجات ألهمتنا لتطوير مشروع "كامبينا".

ما الهدف من المشروع؟

الهدف الرئيس لشركة كامبينا هو تعزيز المهارات الشخصية والحياتية للأفراد

وتطوير قدراتهم، عبر تجارب التحدي والمغامرة والمعسكرات. نحن نهدف الشركات والمؤسسات والجامعات والمدارس كفئة مستهدفة لبرامج تنمية الموارد البشرية. برامجنا مصممة لبناء الفرق وتعزيز التواصل الفعال والقيادة واتخاذ القرارات وتحمل الضغوطات، إضافة إلى تعزيز مهارات التعايش وحياة المغامرة. نحن نسعى لإنشاء بيئة تحفيزية تسمح للمشاركين بالانكشاف والتطور وإظهار أفضل ما لديهم.

ماداً عن عالم المغامرات والمعسكرات ودورها في تعزيز الصحة؟ تجربة المغامرات والمعسكرات لها تأثير مباشر وإيجابي على حياة المشاركين، إذ توفر لهم فرصة لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية والايمن بالذات والقدرات واللياقة

موضوعات طبية



البلاد | فاطمة عبدالله

د. مادوسودان مودي:

تناول المنشطات أحد أبرز أسباب التثدي عند الرجال

وشدد على أهمية اختيار جراح تجميل ذي خبرة، مبيناً أن عمليات التثدي ليس لها آثار، فهي تعد من جراحات الرعاية النهارية بحيث يمكن للمريض الدخول وإجراء الجراحة والخروج في نفس اليوم. كما أنه لا يلزم التوقف عن العمل، ويمكن للمريض استئناف الأنشطة العادية من اليوم التالي. ولفت إلى أنه لا يمكن الوقاية من هذه المشكلة، إلا أنه يمكن تجنب المنشطات والأدوية التي يمكن أن تسببها، مشدداً على أهمية مراجعة الطبيب في حال ملاحظة وجود تورم، الشعور بالألم، أو الشعور بألم عند اللمس، مع وجود إفرازات من إحدى حلمتي الثديين أو كليهما.

التثدي، وقد يشعرون بالحرج. وأضاف: وأكد أنه عادةً لا يكون مرضى التثدي على دراية بالعلاج الأفضل، ويضعون الكثير من الوقت والمال في الكريومات والأقراص وغيرها من الطرق، خصوصاً أن التثدي لدى الرجل له مضاعفات جسدية قليلة، ولكنه قد يسبب مشكلات نفسية وعاطفية ناتجة عن المظهر، لذا على الرجال معرفة أنه بمجرد حدوث التثدي، فلن يعود الصداً إلى وضعه الطبيعي بأي شكل من الأشكال حتى يتم إجراء الجراحة. كما أنه سيزداد حجمه ويصبح أسوأ مع تدلي الجلد بسبب ثقل الصدر. لذا من الأفضل مراجعة جراح التجميل للحصول على أفضل النتائج.

أكد استشاري جراحة التجميل في مستشفى كيمزد. مادوسودان مودي أن هناك العديد من أسباب التثدي عند الذكور أثناء فترة البلوغ وفي سن الشيخوخة، مشيراً إلى أن السبب الأساس قد يكون نتيجة التغيرات الهرمونية، وتناول المنشطات لبناء الأجسام، أو بعض الأدوية، وأسباب وراثية، السمنة، وفقدان الوزن.

وأوضح أن التثدي الذكري هو زيادة في كمية نسيج الغدة الثديية لدى الصبية أو الرجال، وينتج عن وجود خلل في التوازن بين هرموني الأستروجين والتستوستيرون. وقد يؤثر التثدي الذكري على أحد الثديين أو كليهما، وأحياناً بشكل غير متساو، مبيناً أن التثدي الذكري الكاذب يشير إلى زيادة في الدهون وليس في النسيج الغدي في منطقة الصدر لدى الرجال.

ولفت إلى أنه قد يُصاب حديثو الولادة والأولاد في سن البلوغ وكبار السن من الرجال بالتثدي الذكري نتيجة التغيرات الطبيعية في مستويات الهرمونات، على الرغم من وجود أسباب أخرى أيضاً. وقال: لا تُعد حالة التثدي الذكري مشكلة خطيرة، لكن قد يكون من الصعب التأقلم مع تلك الحالة. فأحياناً يشعر الصبية والرجال المصابون بهذه المشكلة، بألم في

دقيقة
صحتنا

يقوم البعض بسلق البيض لمدة أكثر من 12 دقيقة، في الوقت الذي قد يسبب هذا العديد من الأضرار؛ إذ سيغير لون صفار البيض مائلاً إلى اللون الأخضر، وهو عبارة عن مادة كبريتيد الحديد، وهو مركب كبريتي ضار يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي، كما أنه يزيد آلام القولون العصبي، فالمدة الصحيحة لسلق البيض تتراوح بين 7 و10 دقائق.



يعتقد البعض أن استخدام المضادات الحيوية للأمراض الفيروسية فعال، لكن في الواقع أن المضادات الحيوية تعمل على مكافحة البكتيريا وليس الفيروسات. لذلك، فإن استخدام المضادات الحيوية لعلاج الأمراض الفيروسية مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا ليس فعالاً.

موضوعات طبية



د. محمد عقيل بخبرة تفوق 31 عاما في طب جراحة العظام:

ما أبرز مشكلات المفاصل التي تواجه الشباب وكبار السن؟

البلاد | فاطمة عبدالنور

يعد استشاري جراحة العظام اختصاصي الورك والركبة في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عقيل، من أبرز الأطباء في عالم جراحة العظام، إذ يملك خبرة تفوق 31 عاما، كما أنه على حاصل ماجستير جراحة الحوادث من جامعة برمنجهام، وزميل الكلية الملكية للجراحين، لندن - بكالوريوس الطب، بكالوريوس الجراحة من جامعة نوتنجهام.

ويقدم د. محمد عبر عيادة العظام بالمستشفى الملكي التخصصي العديد من الخدمات في تشخيص وعلاج أمراض العظام والمفاصل وإصابات الرياضية، بجانب إجراء عمليات استبدال مفاصل الركبة والورك، وعلاج جميع أنواع الكسور والعناية بمضاعفاتها، وإجراء العلاجات التكميلية لتشوهات العظام، وعلاج هشاشة العظام، إضافة إلى جراحة تنظير المفاصل لإصابات الرياضية وأربطة الركبة والغضاريف. وذكر د. محمد عقيل أنه في العيادة يتم البدء بالعلاج التحفظي، وفي حال كانت الحالة مستعصية يتم اللجوء إلى العلاج الجراحي أو التدخل، مؤكداً أنه في العيادة توجد جميع أنواع العلاجات، ومنها العلاج الطبيعي

في الركبة، ما يتيح للمريض القيام والتحرك في نفس يوم العملية بعد الانتهاء من التخدير. وتابع: هناك العديد من مشكلات العظام التي تحدث لدى الشباب والكبار، وقد تكون لدى الشباب بسبب تعرضهم للحوادث المرورية أو الرياضية، وقد تكون الإصابات الرياضية بسبب عدم وجود اللياقة الكافية، ما يؤدي إلى حدوث مشكلات في العظام. وأضاف: يشتكي العديد من كبار السن من خشونة الركبة، وهي حالة قد تحدث لكثيرين مع تقدم العمر، وإذا تركت دون علاج فقد تزداد الأعراض وتتفاقم، فتؤدي إلى ضرورة التدخل الجراحي أثناء العلاج. وخشونة الركبة هي صعوبة في تحريك مفصل الركبة؛ بسبب التعرض لإصابة أو التهاب فيه، وتتفاوت شدة خشونة الركبة عند المرضى بشكل كبير، فقد يعاني البعض من ألم بسيط والشعور بعدم الراحة، بينما يعاني البعض الآخر من ألم شديد يصعب معه الوقوف

والمشي. ويزداد ألم خشونة الركبة بعد الجلوس لفترة طويلة، أو عند بداية الحركة، أو في الصباح عند الاستيقاظ. وقد تترافق خشونة الركبة بعض الأعراض كألم في الركبة، تورم، احمرار، الشعور بسخونة الركبة، الشعور بألم يشبه الوخز، الشعور بخدران في الركبة، وجود نزيف أو كدمة، تشوه المفصل، ضعف العضلات المحيطة بالمفصل وعدم ثبات المفصل. وتابع: إن عدم القيام بنشاط كاف إلى المفاصل قد يسبب العديد من المشكلات، فالمفاصل تحتاج إلى الحركة للحفاظ على حيويتها وصحتها، فإذا قلت حركتها ونشاطها تتدهور، لذا دائما ما ندعو إلى الحفاظ عليها بممارسة الرياضة، خصوصا المشي لمدة نصف ساعة 5 مرات في الأسبوع بطريقة سريعة على أرض مسطحة، مع ارتداء حذاء رياضي للحفاظ على صحة المفاصل والعظام في الطرفين السفليين والظهر. ويعالج قسم جراحة العظام في

المستشفى الملكي التخصصي حالات وإصابات العضلات والعظام والمفاصل، إذ يعمل خبراء جراحة العظام في المستشفى على الوقاية والتشخيص والعلاج، وإعادة التأهيل لمختلف حالات العظام، كما يتم تقديم التشخيص وعلاجات عظام الأطفال غير الجراحية، والجراحية لاضطرابات العمود الفقري، والحالات العصبية العضلية، والصدمات، واضطرابات صفيحة النمو، وأورام العظام الحميدة، الكتف والمرفق، والعلاج المحافظ وإدارة الصدمات للكسور، إضافة إلى تقديم الرعاية الجراحية وغير الجراحية للكسور والعظام المكسورة التي لم تشف، فضلا عن تقديم إرشادات لتحسين صحة العظام، وعلاج العظام المكسورة المرتبطة بهشاشة العظام، وكيفية العناية بالعمود الفقري، إلى جانب تقديم العلاجات المحافظة والجراحية لجميع حالات ومشكلات العظام.

موضوعات طبية



د. أحمد كمال:

ما أفضل رياضة للمصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

البلاد | فاطمة عبدالنور

أكد طبيب الطب الوقائي والصحة العقلية د. أحمد كمال أن الرياضة القتالية من أفضل أنواع الرياضات التي يوصى بها للمصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فهي تساعد على حل مشكلة اضطراب النواقل العصبية.

وقال عبر حسابه: عند محاولة وضع خطة علاجية للمصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، يجب محاولة حل جذر المشكلة، فالصابون بهذا النوع من الاضطراب لديهم مشكلة اضطراب في النواقل العصبية "الدوبامين". وأضاف: لذا من أفضل الرياضات التي ينصح بها المصابون بهذا النوع من الاضطراب، سواء كانوا أطفالا أو كبارا، هي ممارسة الرياضة القتالية، وقد يستغرب البعض؛ في الوقت الذي يسعى البعض إلى تهدئة المصابين بهذا النوع من

الاضطراب، إلا أننا نحاول حل جذر المشكلة. وتابع: الرياضة القتالية تتميز بوجود مستويات عالية من التدرج، لذا في كل مرحلة انتقالية يتدرج فيها المصاب، يكون هناك زيادة في النواقل العصبية بشكل طبيعي دون الحاجة إلى الأدوية، ما يساعد المصاب بهذا الاضطراب على الحصول على الراحة والهدوء النفسي والاستقرار النفسي، كما أن المستوى العالي من الالتزام في هذه الرياضة يساعد على تعلم الالتزام والتحكم بالنفس وردود الأفعال وضبط النفس. وأكد أن من أهم أنواع الرياضة القتالية الذي يوصى بها جميع المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، هي الكاراتيه والتايكوندو. يذكر أن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) هي حالة مزمنة تصيب ملايين الأطفال، وغالبا ما تستمر في مرحلة البلوغ. ويتضمن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط مجموعة من المشكلات المستمرة، مثل صعوبة الحفاظ على الانتباه، وفرط النشاط، والسلوك الاندفاعي.

تغذية 7 أطعمة تجعل النساء يبدو أصغر سنا

بفضل العادات الصحية المناسبة، يمكن أن تصبح كل امرأة في الأربعين وكأنها في الثلاثينات من عمرها، فالاحتياجات الغذائية تتغير، سواء الطعام أو المشروبات وكميات المياه، وعملية التمثيل الغذائي متمثلة في مدى سرعة تحويل الجسم للطعام إلى طاقة في هذا العمر.

ويصبح التمثيل الغذائي للسيدات في الأربعينات من العمر أبطأ، ويفقدن نحو 850 غراما من العضلات سنويا، ما يجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة، وترجع بعض التغييرات، التي تعاني منها النساء، إلى انخفاض الهرمونات وانخفاض مستوى النشاط والحالات الطبية، إلا أنه يمكن عبر المواظبة على تناول بعض العناصر الغذائية التقليل من آثار التغييرات في مرحلة سن الأربعين. ويعد التفاح من بين أعظم الفواكه المتوافرة الغنية بمضادات الأكسدة، فهو غني بالألياف الغذائية والفلافونويد، ما يقلل الالتهاب في الجسم، ويزيد معدل الأيض، ويخفض نسبة الكوليسترول الضار، ويعزز مستوى الدهون ويحسن حساسية الأنسولين. أما الشاي الأخضر فهو مشروب رائع ومفعم بالحويية، ويحافظ على أجسام الرجال والنساء في ذروة عملية التمثيل الغذائي. كما يساعد تناول بذور الحلبة في تقليل الأنسجة الدهنية في الجسم ورفع الإنزيمات الهاضمة ومستويات الجلوكوز في الدم ومضادات الأكسدة وحساسية الأنسولين، كما يساعد مستخلص بذور الحلبة على

تعزيز عملية التمثيل الغذائي. أما بذور الكتان فتحتوي على الأحماض الدهنية (أوميغا 3)، وهي دهون ضرورية لصحة القلب والعقل. ويعد الأفوكادو من الأطعمة التي تحتوي على كمية معتدلة من البوتاسيوم والكثير من الدهون الصحية، ويمكن أن يساعد الأفوكادو في الحفاظ على مرونة البشرة وتغذية الشعر وخفض ضغط الدم. كما أن المكسرات غنية بالدهون والألياف الصحية، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري وأمراض القلب. ويسهم تناول كوب من الزبادي اليوناني السميك والدسم يوميا في الحفاظ على عظام قوية. كما أن الزبادي اليوناني مليء بالبروتينات، وهو أمر ضروري للنساء فوق سن الأربعين.

