



## د. مهند درويش: الأعراض الجانبية لتطعيم "كورونا" .. ماذا نعرف عنها؟



أكد الطبيب العام د. مهند درويش، أنه لا يوجد أي دواء أو تطعيم في العالم من دون أعراض جانبية محتملة، لكن يجب الأخذ في الاعتبار قياس احتمالية وجود هذه الأعراض وتأثيرها مقارنة بالفائدة المرجوة من استعمال هذه الأدوية أو التطعيمات. وأضاف أن معظم الأعراض الجانبية لتطعيم كورونا كانت تختفي في أيام قليلة، وهي عبارة عن ارتفاع في درجة الحرارة وصداغ، وشعور بآلام في الجسم والمفاصل، إضافة إلى تعب وإرهاق وآلم في البطن وقيء، وتضخم الغدد اللمفاوية.

وتابع: نتعامل مع هذه الحالات عبر الأدوية لتزيل الأعراض التي يشتكي منها المريض، مثلاً الباراسيتامول للصداع وارتفاع درجة الحرارة وتعب الجسم، إضافة إلى أدوية للمعدة حسب العرض المعوي الذي يشتكي منه المريض. وذكر أن بعض الحالات تشكي من رد فعل تحسسي للحاق، وهذا الأمر نادر الحدوث جداً، وقد يسبب لهم ضيقاً في النفس وسرعة ضربات القلب ودوخة، ويتم التعامل مع الأمر بطريقتين، أن يتم مراقبة المريض لفترة قبل السماح له بالذهاب

وللتأكد من عدم وجود رد فعل تحسسي، وإن حدث فإن المريض يعطى أدوية تعمل على إيقاف رد الفعل التحسسي، وهي مضادات الحساسية والكورتيكوستيرويدات وغيرها من الأدوية، كما تتم المتابعة معه من قبل الطبيب المختص. وأشار إلى أن بعض المصادر البحثية تشير إلى وجود أعراض جانبية محتملة لتطعيم كورونا، ولكن هذه الأعراض نادرة الحدوث، مبيناً أنه على سبيل المثال قد يسبب تطعيم كورونا التهاباً في جدار القلب، ولكن نفس الإصابة بفيروس كورونا قد تسبب حدوث هذا الالتهاب وبنسبة أكبر من التطعيم، كما يمكن أن يسبب نقصاً في الصفائح المناعية، لكن فرصة حدوثه لم تتجاوز

0.5-1 من كل 100 ألف شخص. وأكد أن التصرف الصحيح لعلاج أي عرض يشعر به المريض بعد التطعيم هو التواصل مع الصحة العامة لإبلاغهم بالمشكلة، وإذا لم تكن المشكلة واضحة عند المريض فيمكنه التواصل مع طبيبه لإرشاده كيفية التعامل مع المشكلة. وأوضح أن المرضى يشكون بخصوص الأعراض طويلة المدى، فقد يشتكي البعض من زيادة نسبة حدوث العدوى له بعد تطعيم كورونا مقارنة بقبل التطعيم. وذكر أنه توجد بعض المصادر البحثية تشير إلى أن التطعيم قد يؤثر بشكل نادر على قوة الجهاز المناعي عموماً، وقد يزيد مع الإصابة بفيروس كورونا، لكنها ما تزال غير معتمدة.

وقال: تذكر البحوث أنه سابقاً كان مصدر العدوى يكون من الانفلونزا الموسمية، أما الآن توجد انفلونزا موسمية مع فيروس كورونا، حيث إن الشخص قد يصاب بالانفلونزا الموسمية، وبعد شفائه بفترة يصاب بكورونا، إضافة إلى أن المتحورات الحالية لها قدرة عالية على العدوى أكثر من المتحورات السابقة، على الرغم من أن شدة أعراضها أقل بكثير. وشدد على أن الحل يكمن في الاهتمام بالتغذية الصحية والطعام المتناول، الذي يجب أن يشتمل على جميع الفيتامينات والمعادن المهمة للمناعة مثل فيتامين c ويوجد في البرتقال والجواف والكويو وغيرها من الفواكه، وفيتامين e ويوجد بالكبد والبطاطا الحلوة، والزنك الموجود في

اللحوم، مشيراً إلى أن من المهم تعويض نقص فيتامين د، وقد يحتاج تعويض نقص لمدة طويلة بأخذ مكملات على شكل كبسولات أو إبرة في العضل لضمان التعويض السريع. وفي الختام شدد على أهمية عدم أخذ المعلومات من أي مكان، إذ يجب أخذها من المصادر الموثوقة فقط كالأطباء، مع ضرورة التواصل مع الصحة العامة أو الأطباء عند حدوث أي مشكلة.



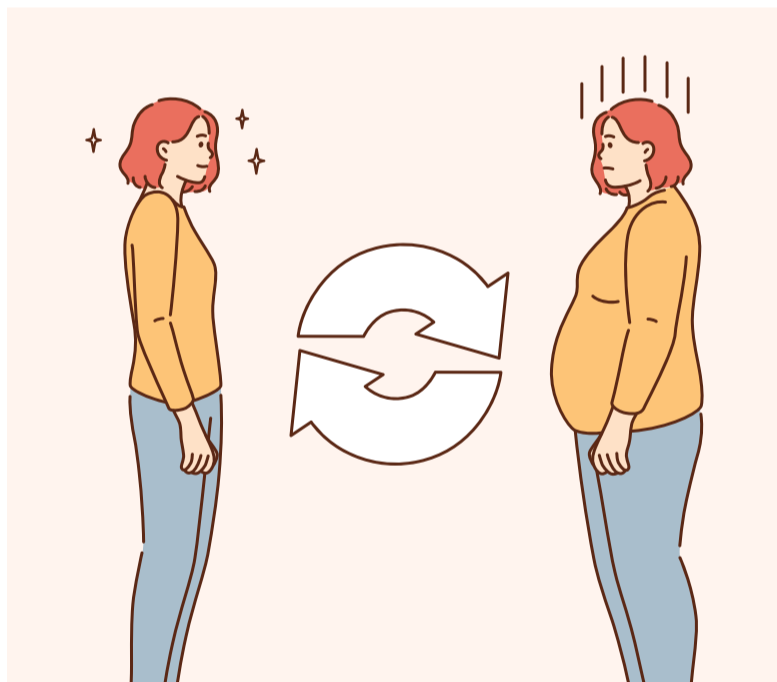
## السيد علي: أسباب عديدة تقف وراء زيادة الوزن بعد فقدانها وأهمها اتباع الحميات القاسية



يقع كثير من الأشخاص في فخ اكتساب الوزن مجدداً بعد رحلة طويلة من الالتزام بحمية غذائية قد تمتد لسنوات، وعودة الوزن الزائد بعد فقدانها مشكلة مزعجة، خصوصاً أن الزيادة في الوزن قد تكون كبيرة، فما أسباب عودة الوزن بعد فقدانها؟ وما الحلول المقترحة للحد من ذلك؟

وفي هذا الصدد، أكد اختصاصي التغذية السيد علي أن العديد من الناس يشكون من عودة الوزن من جديد بعد اتباع الحمية الغذائية، مشيراً إلى أن البعض يعود وزنه كما كان في السابق، في حين أن البعض قد يشكون من زيادة الوزن بشكل أكبر من فترة ما قبل اتباع الحمية الغذائية، وقد يكتب البعض جزءاً من الوزن المفقود بعد التوقف عن الحمية الغذائية. وأشار إلى أن من أسباب عودة الوزن وأوضح أن هناك بعض الأسباب التي تقف وراء اكتساب الوزن من جديد، من أهمها اتباع الحميات القاسية أو اتباع أنظمة غذائية تقوم على مبدأ الحرمان من العديد من الأطعمة. ولفت إلى أن من أحد أسباب عودة الوزن بعد فقدانها اتباع حمية غير صحية، إذ في حالة فقدان الوزن عن طريق حمية غير صحية فإن الجسم

لا يفقد الدهون بل السوائل، ويمكن ملاحظة انخفاض الوزن بشكل مؤقت. كما أن البعض قد يلجأ إلى الصيام لساعات طويلة، ما يؤثر على عملية فقدان الوزن في هذه الحالة. وأشار إلى أن من أسباب عودة الوزن التوقف عن البرنامج الرياضي بعد الوصول إلى الوزن المطلوب، إذ إن ممارسة الرياضة تساهم في الحفاظ على الوزن من الزيادة، وبالتالي فإن عدم ممارسة الرياضة يمكن أن يسرع من اكتساب الدهون من جديد،



خصوصاً مع اتباع حمية غير صحية. وقال السيد علي: إن بعض الناس يفقدون جزءاً من العضلات أثناء الحميات الغذائية، لذا فإن هؤلاء معرضون لزيادة الوزن بمجرد التوقف عن النشاط البدني. وأضاف: عند الوصول إلى الوزن المطلوب يجب الاستمرار في ممارسة الرياضة، للحفاظ على الوزن الذي وصل إليه بعد اتباع الحمية الغذائية.

وأشار إلى أن من أهم أسباب اكتساب الوزن من جديد هو أن العديد من الناس يعتقدون أنه بمجرد الوصول إلى الوزن المطلوب، فإن يمكنهم العودة إلى روتين الحياة غير الصحي السابق، والبدء بتناول الأطعمة غير الصحية وإهمال ممارسة الرياضة، لذا فإن الوزن في هذه الحالة يعود إلى السابق. وأكد السيد علي أن البعض قد يلاحظ أنه بعد اتباع الحمية الغذائية في المرة الأولى يكون هناك فقدان ملحوظ في الوزن خلافاً للمراتب التالية بعد المرة الأولى، مبيناً أن ذلك يعد أمراً طبيعياً، لذا من المهم الاستمرار في ممارسة الرياضة والحرص على اتباع نمط الحياة الصحي حتى بعد خسارة الوزن والوصول إلى الوزن المطلوب، تجنباً لكسب ما تم خسارته من وزن بعد التوقف عن الحمية الغذائية.

## مخاطر صحية وراء فصل الشتاء

يؤثر موسم الشتاء على صحة الإنسان في العديد من النواحي، ومع اقتراب فصل الشتاء هناك بعض المخاطر الصحية التي قد يصاب بها الإنسان بهذه الفترة. فقد يتسبب انخفاض درجة حرارة الجسم بفصل الشتاء في زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يحدث تضيق للأوعية الدموية بسبب برودة الطقس، وهذا ما يزيد فرص التعرض للنوبات القلبية، وعندما تصبح الشرايين ضيقة، فإنها تقلل تدفق الدم في الجسم، ما يزيد من جهد القلب في أداء وظائفه. ومن المعروف أن أشعة الشمس تحفز إنتاج فيتامين د في الجلد، إذ إن تعريض الجسم إلى أشعة الشمس الصباحية لضع دقائق يومياً يمكن أن يضمن الحفاظ على مستوياته في الجسم، وهو ما يسهل تحقيقه في موسم الصيف، أما في الشتاء، فتتخض فرص التعرض لأشعة الشمس، وقد تتخض معها مستويات فيتامين د في الجسم. ويؤدي نقص فيتامين د إلى صعوبة امتصاص الكالسيوم في الجسم، وبالتالي زيادة خطر ضعف العظام وإصابتها بالهشاشة، لاسيما مع تقدم العمر، كما أن نقص فيتامين د قد يرتبط بزيادة احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية. وفي موسم الشتاء، يكون الهواء البارد جافاً وخالياً من الرطوبة، وهو ما يؤثر على رطوبة الجلد، لتصبح خشنة ومعرضة للتشقق، وقد تصل إلى حدوث خدوش بالجلد لدى بعض الأشخاص، ومع استخدام الماء الساخن في الاستحمام، يصبح الأمر أكثر تعقيداً، لأن الماء الساخن يزيد من الجفاف.

## ماذا سيحدث للجسم عند ممارسة تمرين القرفصاء 100 مرة يومياً؟



أكد خبراء أن إضافة تمارين القرفصاء إلى الروتين اليومي يمكن أن يكون لها تأثير عميق على الصحة، فقد كشفت إحدى الدراسات، التي شملت 18 رجلاً يعانون من زيادة الوزن والسمنة، عن أن أداء 100 تمرين قرفصاء يومياً، مقسمة إلى 10 تمارين كل 45 دقيقة، قد يحسن بشكل كبير من قدرة الجسم على التحكم في نسبة السكر في الدم.

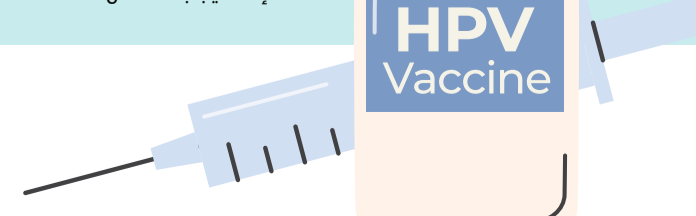
وذكرت الدراسة أن تمارين القرفصاء يمكن أن تكون مفيدة للجسم ككل في محاور عدة، فهذه التمارين تنشط العضلات التي تعد الأكبر في الجسم ومن بين أقوى عضلاته، وهي عضلات الساقين والأرداف والوركين. ويسمح حجمها وقوتها بحرق سرعات حرارية أكبر واستخدام الغلوكوز في أثناء التمرين. هذا هو السبب في أنها يمكن أن تُحدث تغييرات مؤثرة في التمثيل الغذائي العام وحرق الطاقة والسرعات الحرارية. وإضافة إلى ذلك، تعمل هذه التمارين على تحسين كفاءة الخلايا العظمية، ما يعزز قدرتها على تقليل مقاومة الانسولين والوقاية من مرض السكري.

وبينما ركزت الدراسة تحديداً على الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، فقد أشارت كوين إلى أن هذه الفوائد تمتد إلى الأشخاص من الجنسين ومن جميع أنواع الأجسام والأعمار.

## ما هو تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري؟

بدأت وزارة الصحة في مملكة البحرين بتطعيم طلبة المدارس ضد فيروس الورم الحليمي البشري، وهو تطعيم موجود من سنين عدة، وقد أدرج ضمن جدول التطعيمات في مملكة البحرين، فماذا نعرف عن هذا الفيروس؟ ينتشر فيروس الورم الحليمي البشري عن طريق النشاط الجنسي، ولكن بعض سلالات فيروس الورم الحليمي البشري تسبب ظهور التآليل على الأعضاء التناسلية، وبعضها الآخر يمكن أن يسبب السرطانات. في معظم الأوقات، يستطيع الجسم اكتشاف فيروس الورم الحليمي البشري والتخلص منه. لكن إذا استقر الفيروس في الجسم لفترة طويلة، يمكن أن يسبب السرطان.

ويوفر هذا اللقاح للجسم وسيلة آمنة لتعزيز وعي الجهاز المناعي ببعض سلالات فيروس الورم الحليمي البشري، ما يعني أنه سيسهل على الجسم التخلص من سلالات الفيروس هذه إذا أصيب بها شخص ما لاحقاً.



## يوم

## الطبيب البحريني

## فخر وامتنان لمهنة سامية



د. عايشة زمان  
استشارية الأورام وأول طبيبة بحرينية في  
تخصص الأورام والعلاج الكيماوي



د. أحمد العصفور  
استشاري جراحة التجميل والترميم



د. ماجدة المعمرى  
استشارية علم الأمراض وتشخيص الأنسجة والأورام



د. حسين جمعة  
أمين سر رابطة أطباء الجلدية البحرينية



د. عبد الشهد فضل  
استشاري جراحة التجميل والحروق



د. وفاء أجور  
استشارية أمراض نساء وولادة وأورام نسائية



د. عبد الله فخر  
استشاري جراحة التجميل والترميم



د. أمجد عبيد  
استشاري طب الطوارئ



د. علي الصالح  
طبيب جراحة الوجه والفكين



د. سعادى ناجى  
استشارية أمراض باطنية وروماتيزم

## إعداد: حسن فضل

يوم الطبيب البحريني الذي يصادف أول أربعاء من شهر نوفمبر من كل عام يومٌ نحفني به الطبيب البحريني تقديراً لجهوده واعتزازاً بدوره الإنساني في الحفاظ على صحة المجتمع، وإيضاحاً لتفانيه وبذله اللامحدود. فهو خط الدفاع الأول في مواجهة الأمراض والأوبئة والدرع الحصين لحماية الوطن من تداعياتها. "صحتنا" ومشاركةٌ منها في هذا الاحتفاء تنقل لكم صوت الأطباء ورسائلهم في يومهم.

الطبيب البحريني التقدير والاحترام على جميع المستويات الطبية العالمية. واختم حديثه بالقول "فتحية إجلال واعتزاز وفخر بالطبيب البحريني، الذي يظل رمزاً للتفاني والإخلاص في خدمة الإنسانية".

## الدكتور عبد الله فخر

أكد الدكتور عبد الله فخر استشاري جراحة التجميل والترميم أن يوم الطبيب البحريني هو فرصة لهم جميعاً للاحتفاء بإنجازات الكوادر الطبية البحرينية وتكريم جهودهم المتواصلة في خدمة الوطن. كما أنه يذكّرهم بالمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم في الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية في المملكة.

وقال "أشعر بفخر واعتزاز كبيرين لانتمائي إلى هذه المهنة النبيلة. لقد حظيت بفرصة التدريب في الخارج، حيث اكتسبت خبرات وتقنيات متقدمة في مجال تخصصي. وعندما عدت إلى وطني الحبيب البحرين، كان قلبي يفيض بالسعادة والامتنان لأقف جنباً إلى جنب مع زملائي الأطباء البحرينيين الموهوبين والطموحين. وأضاف "إن الانضمام إلى صفوف الأطباء البحرينيين يمثل لي مصدر فخر واعتزاز لا يوصف. فنحن نعمل معاً بروح الفريق الواحد، نتشارك المعرفة والخبرات، ونسعى جاهدين لتقديم أفضل رعاية صحية لمواطنينا ومقيمينا الكرام". وعبر عن خالص شكره وامتنانه للقيادة الرشيدة على دعمها المستمر للقطاع الصحي وتقديرها لجهود الأطباء. كما توجّه بالتهنئة لجميع زملائه الأطباء والعاملين في المجال الصحي، متمنياً لهم مزيداً من النجاح والتقدم في خدمة وطننا الغالي.

العلمية مع نظيراتها في مختلف دول العالم وأصبحت رائدة لها مكانتها. ونوّهت بأن تكريم الطبيب البحريني هو دافع للاستمرار في التقدم والتميز في القطاع الصحي ودليل على الوعي الصحي.

## الدكتور علي الصالح

تمنّى الدكتور علي الصالح طبيب جراحة الوجه والفكين تخصيص هذا اليوم للاحتفاء بالطبيب البحريني واعتبره حافزاً كبيراً لهم لبذل المزيد من الجهود لخدمة هذا الوطن الغالي وتحقيق التطلعات المنشودة. مؤكداً أنهم كأطباء سيواصلون دورهم الإنساني والوطني وبذل الجهود الطبية والغالي والنفيس وبروح الفريق الواحد من أجل رفعة هذا الإنسان على تراب الوطن الغالي.

## الدكتور أمجد عبيد

أكد الدكتور أمجد عبيد استشاري طب الطوارئ أن تخصيص مملكة البحرين ليوم الطبيب البحريني يعكس تقديرها العميق لجهود وإسهامات الأطباء البحرينيين في مجال الرعاية الصحية والتضحيات التي يقدمها الطبيب البحريني من أجل تحسين صحة المجتمع وتقديم أفضل الخدمات الصحية المتطورة لجميع المواطنين والمقيمين في مملكتنا الغالية.

وأضاف أن مملكة البحرين شهدت تطوراً ملحوظاً في مجال الخدمات الصحية، حيث تم التشجيع على الاستثمار المستمر في هذا القطاع الهام والذي يهدف إلى الارتقاء بجودة الخدمات الصحية وتطويرها والذي يعتبر من التحديات الكبرى على مستوى العالم لتوفيرها واستمراريتها لجميع المواطنين. وأشار إلى أن فخر مملكة البحرين بأبنائها الأطباء يعود إلى إسهاماتهم في جميع المجالات الصحية، الأبحاث العلمية، التعليم الطبي والاستجابة للأوبئة، حيث نال

## الدكتورة عايشة زمان

من جانبها، بدأت الدكتورة عايشة زمان استشارية الأورام وأول طبيبة بحرينية في تخصص الأورام والعلاج الكيماوي حديثها بالآية الكريمة (ومن أحيائها فكأنما أحيأ الناس جميعاً)، حيث أكدت أنه انطلاقاً من هذه الآية الكريمة وإيماناً من الحكومة الرشيدة بدور أبنائها الأطباء في المحافظة على حياة الناس وصحة وسلامة المجتمع وتقديرًا لما يبذلونه من جهود جبارة في مواجهة التحديات الطبية بكل شجاعة وإنسانية كما تجلّى في جائحة كورونا حرصت كما عودتنا دائماً على الاستثمار في أبنائنا وتحفيزهم للاستمرار في تقديم أفضل ما لديهم عبر تخصيص يوم الطبيب البحريني كرمز للتقدير والاحتفاء بالأطباء وتعزيز الوعي بقيمة العمل الطبي، وأشارت بأنه لم يقتصر هذا التكريم على الجانب المعنوي فقط؛ بل تبلور على أرض الواقع بمبادرات جادة وخلاقة لتحسين بيئة العمل ومهارات الأطباء بالإضافة إلى ضمان الأمن الوظيفي وتحسين المزايا الوظيفية لهم، واختمت بالقول "نؤكد أننا على العهد باقون ببذل الغالي والنفيس في سبيل رد الجميل لوطننا الغالي البحرين ورفع اسمه عاليًا في كافة المحافل الدولية".

## الدكتورة سعادى ناجى

أشادت الدكتورة سعادى ناجى استشارية أمراض باطنية وروماتيزم رئيس قسم الروماتيزم في مجمع السلمانية الطبي ومؤسس الرابطة البحرينية لأمراض الروماتيزم بتخصيص يوم للاحتفاء بالطبيب البحريني، حيث أثبت الطبيب البحريني في مختلف التخصصات داخل وخارج البحرين جدارته، سواء في عمله وأخلاقه أو تميزه. كما أبدت الكوادر البحرينية في التميز في مجال الدراسات والبحوث والمؤتمرات

ورفاقاً في رحلتنا نحو الصحة والشفاء".

## الدكتور أحمد العصفور

فيما تقدّم الدكتور أحمد العصفور استشاري جراحة التجميل والترميم بأسمى آيات الشكر والتقدير للقيادة الرشيدة ولكل الأطباء والعاملين في القطاع الطبي في البحرين الذين يسهرون الليالي ويعملون بلا كلل لتقديم أفضل رعاية صحية للمرضى. وخاطبهم بالقول "أنتم جنود خط الدفاع الأول، وبفضل مهاراتكم وعلمكم، تنقذون الأرواح وتعيدون الأمل للكثيرين. إنكم النور الذي يضيء دروب المرضى، والملاذ الأمن في أوقات الشدة. إن إنسانيتكم ومهنيّتكم تجسد قيم الإيثار والتضحية، ونعتز بوجودكم في مجتمعنا. في هذا اليوم، نحفل بإنجازاتكم ونشجّعكم على الاستمرار في مسيرتكم المشرفة".

## الدكتورة ماجدة المعمرى

عبرت الدكتورة ماجدة المعمرى استشارية علم الأمراض وتشخيص الأنسجة والأورام عن بالغ احترامها وتقديرها لكل الجهود التي يبذلونها في خدمة صحة الإنسان. وتؤكد أن هذا اليوم ليس مجرد مناسبة، بل هو شهادة تقدير للعمل الجبار والتفاني المستمر في سبيل رفعة القطاع الطبي في مملكتنا الحبيبة. وأضافت "أنتم، أيها الأطباء، أبطال الإنسانية، تقفون في الخطوط الأمامية لمواجهة التحديات الصحية، وتساهمون في بناء مجتمع قوي ومتماسك. بجهودكم، نرى التفاؤل والنور في كل مريض تشاركون في علاجه، وفي كل حياة تساعدون في إنقاذها. وقالت "كوني جزءاً من هذا القطاع، أفتخر أن أكون شاهدة على نجاحاتكم اليومية وعلى روح التضحية التي تتحلون بها. كل عام وأنتم سند للمجتمع ورفعة لهذا الوطن العزيز. معاً، نواصل المسيرة نحو مستقبل".

## الدكتور حسين جمعة

قدّم الدكتور حسين جمعة أمين سر رابطة أطباء الجلدية البحرينية أعمق تحياته وامتنانه لجميع الأطباء الذين يواصلون تقديم الرعاية الصحية عالية الجودة إلى الناس في البحرين. وأضاف إن تفانيهم وجهودهم لم تقتصر على العناية بالأجساد بل كانت علاجاً للروح أيضاً. واختمت بالقول "شكراً لكونكم نور الأمل



تابعوا على منصات  
الرقمية

# حملة.. ولكن من نوع آخر



د. فرزانة السيد  
استشارية أمراض المخ والجهاز العصبي



د. حسن الفرج  
استشاري أمراض الأطفال والجهاز الهضمي  
والغذوية والكبد



د. منار الطواش  
استشارية أمراض الروماتيزم والأمراض الباطنية



د. بدور شرف  
طبيب عام



د. عائشة الموسى  
استشارية الأمراض الجلدية والتناسلية



د. إسحاق مبارك  
استشاري الأطفال



د. زينب المصلي  
استشارية الأمراض الجلدية والحساسية



د. مهران كازروني  
استشاري الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الأنف  
والوجه



د. راشد البناء  
رئيس دائرة أمراض القلب مجمع السلمانية الطبي



د. نسرين السيد  
استشارية السكر والغدد الصماء واختلال الدهون

الأولى لهذا البناء ليكون على ما هو عليه اليوم، وأضاف، فلا ننسى فضل طبيعة الأطباء البحرينيين، فهي مسيرة حافلة في خدمة هذا الوطن وخدمة المواطنين في هذا البلد المعطاء المبارك وخدمة الرسالة السامية لهذه المهنة المقدسة الجليلة، وتابع "الرسالة التي استلمها جيل جديد من الأطباء من أبناء هذا الوطن البررة والذين وضعوا نصب أعينهم خدمة الوطن ورسالة الطب الخالدة، وأضاف، وهنا لابد من الإشارة لأمال الجيل الجديد من الأطباء الذين يتطلعون لخدمة الوطن من مواقعهم في المستشفيات والطاقت الشابة من الأطباء الذين ما زالوا لم يجدوا طريقهم للتوظيف والتدريب، هؤلاء الأطباء الشباب الذين هم ثروة الوطن الحقيقية ومستقبله وأمنائه على صحته والذين يستحقون التفاتة كريمة من المسؤولين ليتشرفوا بخدمة وطنهم من مواقعهم الطبيعية وليحصد الوطن نتائج زرعهم ويستفيد من طاقاته الوطنية الشابة ويستلم هؤلاء الأطباء الشباب الأمانة ويحملوا الرسالة لتسليمها للأجيال القادمة.

## الدكتور مهران كازروني

وتقدم الدكتور مهران كازروني استشاري الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الأنف والوجه بأحد التهاني والتقدير لكل طبيب وطبيبة في مملكتنا الغالية، الذين يبذلون قصارى جهدهم من أجل صحة وسلامة المجتمع. وخاطبهم بالقول "أنتم أهل الرحمة والعطاء، تضحون بوقتكم وجهودكم في سبيل تخفيف آلام المرضى وتقديم الرعاية الطبية على أكمل وجه". وأضاف "إن يوم الطبيب البحريني هو فرصة للاحتفاء بكم والاعتراف بالدور العظيم الذي تقومون به لخدمة هذا الوطن وأبنائه. وكل الشكر والامتنان لكل طبيب يكرس وقته وجهده من أجل مجتمع أصح وأقوى.

كنتم دائماً في الصفوف الأمامية، تسعون لإنقاذ الأرواح وتخفيف المعاناة، وتقديم الأمل للمرضى وعائلاتهم. إن عملكم الدؤوب يساهم في بناء مجتمع صحي وقوي، فأنتم حقاً أبطال في مجالاتكم. نحن نقدر تضحياتكم، ونتمنى لكم دوام الصحة والعافية، وأن تستمروا في تحقيق المزيد من النجاحات في مسيرتكم المهنية.

## الدكتورة فرزانة السيد

وعبرت الدكتورة فرزانة السيد استشارية أمراض المخ والجهاز العصبي بقولها: "أحب في البداية أن أهنئ جميع زملائي وزميلاتي الأطباء والطبيبات بمناسبة يوم الطبيب البحريني. هذا اليوم الذي خصص من قبل حكومتنا الرشيدة للاحتفاء بجهود الأطباء وكفاءتهم في دفع عجلة التقدم في المجال الصحي. إن الأطباء في مملكتنا الغالية يمثلون نموذجاً في الكفاءة والإنجاز لما يتمتعون به من مستويات علمية ومهنية متميزة. ويعتبرون الثروة الحقيقية التي يعتمد عليها في تنمية الخدمات الصحية. كما يعد هذا الاحتفال حافزاً كبيراً لجميع الأطباء والطبيبات لبذل المزيد من الجهد والعطاء في سبيل خدمة مملكتنا الحبيبة.

## الدكتورة زينب المصلي

وعبرت الدكتورة زينب المصلي استشارية الأمراض الجلدية والحساسية عن عميق امتنانها وتقديرها لكل الأطباء الذين يستخرون جهودهم ووقتهم في خدمة المجتمع ورعاية صحة المواطنين، وقالت "إن تفانيكم وإخلاصكم في هذه المهنة النبيلة يعكس أعلى درجات الإنسانية والرحمة. وأضافت أن في هذا اليوم الخاص نحتفل بكم ونثمن دوركم الكبير في الحفاظ على الصحة والسلامة.

## الدكتور إسحاق مبارك

وأشار الدكتور إسحاق مبارك استشاري الأطفال إلى أن الاحتفاء بيوم الطبيب البحريني هو فرصة لتسليط الضوء على مسيرة طويلة من العطاء بدأه الأطباء الرواد الأوائل الذين نستذكر عطاءهم وبذلهم والذين بذروا البذور الأولى ووضعوا اللبنة

التي نبنى عليها اليوم، وأضاف، فلا ننسى فضل طبيعة الأطباء البحرينيين، فهي مسيرة حافلة في خدمة هذا الوطن وخدمة المواطنين في هذا البلد المعطاء المبارك وخدمة الرسالة السامية لهذه المهنة المقدسة الجليلة، وتابع "الرسالة التي استلمها جيل جديد من الأطباء من أبناء هذا الوطن البررة والذين وضعوا نصب أعينهم خدمة الوطن ورسالة الطب الخالدة، وأضاف، وهنا لابد من الإشارة لأمال الجيل الجديد من الأطباء الذين يتطلعون لخدمة الوطن من مواقعهم في المستشفيات والطاقت الشابة من الأطباء الذين ما زالوا لم يجدوا طريقهم للتوظيف والتدريب، هؤلاء الأطباء الشباب الذين هم ثروة الوطن الحقيقية ومستقبله وأمنائه على صحته والذين يستحقون التفاتة كريمة من المسؤولين ليتشرفوا بخدمة وطنهم من مواقعهم الطبيعية وليحصد الوطن نتائج زرعهم ويستفيد من طاقاته الوطنية الشابة ويستلم هؤلاء الأطباء الشباب الأمانة ويحملوا الرسالة لتسليمها للأجيال القادمة.

## الدكتور راشد عبدالله البناء

وتقدم الدكتور راشد عبدالله البناء رئيس دائرة أمراض القلب بمجمع السلمانية الطبي بالتهنئة القلبية للأطباء والطبيبات البحرينيين، وقال: "أنتم أهل الفضل والعلم يا من ساهمتم بجد وعملم بإخلاص منقطع النظير لارتقاء مهنة الطب في مملكتنا الغالية. لا يزال أمامنا الكثير من التحديات والإنجازات نطمح لتحقيقها تعزيزاً للموقع التنافسي لهذا البلد المعطاء وجعله واحة متميزة في مختلف فروع الطب بتخصصاته المتنوعة.

## الدكتورة منار الطواش

أكدت الدكتورة منار الطواش استشارية أمراض الروماتيزم والأمراض الباطنية أن هذا اليوم يعكس تقديراً خاصاً للأطباء الذين يقفون في الصفوف الأمامية للحفاظ على صحة الأفراد والمجتمع، فهو يوم فخر واعتزاز لكل طبيب بحريني، ورسالة تذكير بدورهم الجليل في بناء مجتمع صحي وقوي، وأضافت أنهم لا يقترصون على تقديم الرعاية، بل يساهمون في البحث العلمي والابتكار الطبي، ويعملون على تقديم إسهامات مجتمعية تتجاوز أسوار المستشفيات.

ونوهت إلى أنه بالرغم من كل النجاحات والإنجازات، فإنه لا يخلو مسار الطبيب البحريني من التحديات. فتفانيهم في العمل، وساعات العمل الطويلة، بالإضافة إلى الضغوطات النفسية والجسدية التي يواجهونها، تجعل مهنة الطب إحدى أكثر المهن تحدياً.

## الدكتور حسن الفرج

وعبر دكتور حسن الفرج استشاري أمراض الأطفال والجهاز الهضمي والتغذية والكبد عن أسامي آيات الشكر والتقدير لكل الأطباء لتفانيهم وجهودهم الكبيرة في خدمة المجتمع، وإخلاصهم في تقديم الرعاية الصحية، ووجه كلمة للأطباء بالقول "لقد

## الدكتورة وفاء أجور

أوضحت الدكتورة وفاء عمران أجور استشارية أمراض نساء وولادة وأورام نسائية أن هذه المبادرة عزيزة على قلوبهم وشهادة تكريم وتقدير وفخر لكل طبيب بحريني، وبهذه المناسبة تهنئ جميع الأطباء والطبيبات الذين يبذلون الغالي والنفيس من أجل رفعة الوطن ويقدمون المزيد من العطاء لجميع المواطنين والمقيمين.

## الدكتورة عائشة الموسى

قالت دكتورة عائشة الموسى استشارية الأمراض الجلدية والتناسلية "إن تخصيص يوم للطبيب البحريني يؤكد مدى حرص واهتمام القيادة الرشيدة في مملكة البحرين بقيادة سيدي حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه، وسيدي صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله، بدعم ورعاية الطبيب البحريني وتمكينه من أداء دوره في خدمه هذا الوطن. وأشارت إلى أنها تفخر بكونها طبيبة بحرينية تعمل في المجال الصحي في مملكتنا الغالية والتقدير لكل الأطباء والعاملين في المجال الصحي على جهودهم الجارية في خدمة مملكة البحرين.

## الدكتورة بدور شرف

أكدت دكتورة بدور شرف الطبيب العام، في يوم الطبيب البحريني، نحتفي بتفاني وإصرار أطبائنا الذين يشكلون أعمدة الصحة والرعاية في مجتمعنا. هذا اليوم هو تذكير بالتزامنا بتقديم رعاية صحية متميزة وإنسانية، وتخطي التحديات لإحداث فرق في حياة الناس. أشكر جميع زملائي على جهودهم الدؤوبة، وأمخر بكوني جزءاً من هذه المسيرة النبيلة لخير وسلامة وطننا.



## د. عبدالله حسين:

## المشكلات الوراثية قد تكون سببا وراء الموت المفاجئ للشباب

يشككي العديد من الناس من فقدان أقاربهم في عمر الشباب على الرغم من أنهم يتمتعون بصحة جيدة، كما نسمع في العديد من الأوقات بموت أحد الرياضيين بشكل مفاجئ دون أسباب، وفي الوقت الذي تزايدت فيه عدد الحالات حديثا، لأسباب مازالت مجهولة، يرجح العديد أن السبب قد يكمن في مشكلات القلب التي لم يتم تشخيصها.

وفي هذا الصدد، قال اختصاصي أول أمراض القلب والقسطرة التداخلية والهيكلية د. عبدالله حسن إسماعيل على حسابه في الإنستغرام: نسمع بين الفينة والأخرى عن موت الشباب أو الرياضيين بشكل مفاجئ أو أثناء ممارسة الرياضة، أو حتى في التدريب العسكري، ما يشكل صدمة لدى كثيرين، خصوصا أن البعض يتمتع بصحة جيدة، وهناك

بعض الأسباب التي لا يمكن تشخيصها بسهولة. وأضاف: من أهم الأسباب وراء الموت المفاجئ والأكثر شيوعا بين الشباب والرياضيين، وجود مشكلات وراثية، من أهمها كهرباء القلب أو وجود مشكلة في هيكل القلب، وعادة ما يكون المتوفى جاهلا بهذه المشكلات، وقد لا يشكو من أعراض قبل الوفاة. وتابع: كهرباء القلب هي حالة مرضية ناتجة عن

عدم انتظام معدلات ضربات القلب، ففي هذه الحالة يكون نبض القلب سريعا جدا - وتسمى هذه الحالة بتسارع القلب - أو بطيئا جدا وتعرف هذه الحالة عندها ببطء القلب، أما مشكلة هيكل القلب فهي من المشكلات الشائعة. وأكد أن هذه المشكلات يصعب تشخيصها بالفحوصات الاعتيادية والإكلينيكية، مبينا أنه في حال كان هناك حالات موت مفاجئ عند

العائلة فإنه من الضروري مراجعة الطبيب؛ لإجراء بعض الفحوصات ومن أهمها الفحص الجيني، الذي سيؤكد ما إذا كانت هناك مشكلات وراثية في هذا الصدد. يشار إلى بأن الإحصاءات الحديثة كشفت عن أن حالات الموت المفاجئ في مرحلة الشباب تزايدت بشكل مقلق بالسنوات الأخيرة، إذ بلغت نحو 300 ألف حالة سنويا؛ ما دعا الأطباء والمختصين للبحث

في الأسباب. يذكر أن هناك أسبابا تقليدية ومعروفة تؤدي لموت الشباب المفاجئ، بينها الأزمات القلبية وأمراض الشرايين والسكتات الدماغية، التي تأتي نتيجة الضغط المرتفع، والسكري، والكوليسترول، بسبب التدخين، السمنة، وعدم ممارسة الرياضة.

## د. حسن عبدالجبار: نوعان من فيروس الورم الحليمي البشري

## مسؤولان عن 70% من سرطانات عنق الرحم

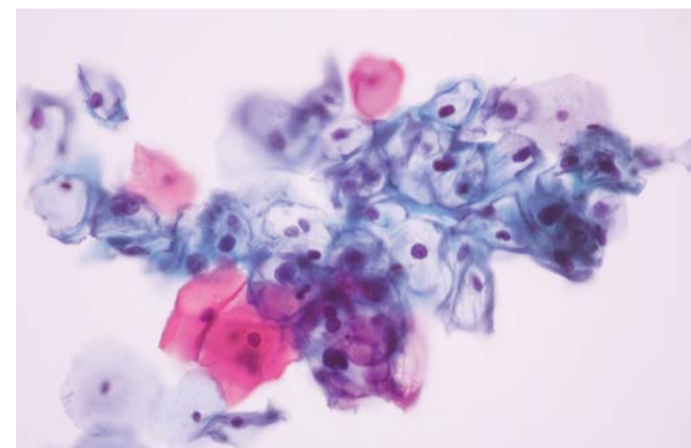
أكد استشاري طب العائلة د. حسن عبدالجبار أن هناك 100 نوع لفيروس الورم الحليمي البشري، وبعضها يسبب سرطانات عنق الرحم والقضيب والفرج، موضحا أن هناك نوعين من الفيروس يعدان الأخطر، فهما مسؤولان عن 70% من سرطانات عنق الرحم.



الأعراض تكون مؤقتة ولا تكاد تذكر. ومن المشار إليه أن عدوى فيروس الورم الحليمي البشري هي عدوى فيروسية تسبب ظهور زوائد على الجلد أو الأغشية المخاطية (تأليل). وثمة أنواع تزيد عن 100 نوع من فيروس الورم الحليمي البشري، بعضها يسبب التأليل، وبعضها الآخر يمكن أن يسبب الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان. وتنتقل هذه العدوى عادة عبر الممارسة الجنسية، أو بلامسة الجلد المصاب. ويمكن أن تساعد اللقاحات في الحماية من الإصابة بسلاسل فيروس الورم الحليمي.

مسؤولان عن 70% من سرطانات عنق الرحم. وتابع: لكون التطعيم آمنا وموجودا منذ سنوات عدة، فهو مرخص للأعمار من 9 إلى 45 عاما، وقد بدأت حملة تطعيم طلبة المدارس من عمر 12 إلى 13 عاما، إلا أن التطعيم موجود لخارج هذه الفئة العمرية في المراكز الصحية، لذا فإن التطعيم في سن مبكرة مهم جدا للوقاية من هذا الفيروس. وأشار إلى أن التطعيم يعطى عن طريق العضل، مؤكدا أنه آمن، والمضاعفات تكون عبارة عن ألم أو تورم بسيط في منطقة الإبر فقط، وقد يشككي البعض من إسهال وترجيع لفترة بسيطة، إلا أن هذه

وقال: بدأت وزارة التربية والتعليم، بالتعاون مع وزارة الصحة، بحملة تطعيم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 و13 عاما، في إطار حملة مكافحة فيروس الورم الحليمي البشري. وأضاف: يعتقد البعض أن هذا التطعيم جديد، إلا أنه في الواقع موجود منذ سنوات عدة ومطبق في العديد من الدول، منها أستراليا، أميركا، كندا، سويسرا والبرتغال، وغيرها. وذكر أن هذا الفيروس يحتوي على 100 نوع، وبعضها يسبب سرطانات لعنق الرحم والفرج والقضيب، ومن أخطر أنواع هذا الفيروس هو النوع 16 و18، فهما



## 6 أطعمة تساعدكم للتغلب على كآبة الشتاء تعرفوا عليها..



يصبح موسم الشتاء فترة كئيبة من العام، يصاب فيها كثيرون بالإحباط وفقدان الحماس. هذا النوع من الاكتئاب غالبا ما يصيب الأفراد في أشهر الشتاء، ويعرف باضطراب العاطفة الموسمي، ويكون سببه على الأرجح قصر طول النهار وانخفاض مستوى ضوء الشمس الناتج عن ذلك.

وهناك بعض الطرق للتغلب على هذا الاضطراب، مثل زيادة التعرض لأشعة الشمس وزيادة مستوى النشاط وتناول الأطعمة الصحية الطبيعية. ويعتقد كثير من العلماء أن الاضطراب العاطفي الموسمي يحدث بسبب تفاعل هرموني يتزامن مع نقص أشعة الشمس في فصل الشتاء؛ فقلة الضوء تعني قلة إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي ينظم فترات النوم والاستيقاظ. ويمكن لبعض الأغذية مساعدة الشخص على الشعور باليقظة والنشاط وجعل يومه أكثر إنتاجية ومن أهمها:

## خبز الحبوب الكاملة

تركيز الخبز العالي من الألياف ومضادات الأكسدة وفيتامينات ب هو ما يعتقد بأنه يحسن الصحة العقلية، وإضافة إلى ذلك فإن الحبوب الكاملة غنية بالترينثوفان، وهو حمض أميني يحتاجه الجسم لإنتاج هرمون السعادة (السيروتونين).

## التوت

يحتوي على مركبات الفلافونويد، التي تحمي الدماغ وتقلل من الالتهابات والإجهاد التأكسدي، وكذلك يحتوي على الألياف وفيتامين سي، الذي يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم والمزاج.

## الموز

يعد الموز مصدرا رائعا للبتواسيوم والألياف، ما يساعد على تحسين الحالة المزاجية للشخص. ويحتوي الموز أيضا على قدر جيد من المغنيسيوم، الذي قد يساعد على تحسين النوم أثناء الليل، كما يعمل على خفض مستويات القلق والتوتر. لذلك، فإن تناول ثمرة موز في اليوم قد يصبح وسيلة رائعة للتغلب على كآبة الشتاء.

## التفاح

التفاح ثمرة رائعة ينبغي تناولها بشكل منتظم في فصول السنة الأكثر برودة. التفاح غني للغاية بالألياف، وفي الواقع فإن تناول 4 تفاحات في اليوم يمكن أن يوفر كمية الألياف الموصى بها للفرد في اليوم. والألياف تساعد على منع الشعور بالحمول والكسل، إذ تساعد على توفير الطاقة اللازمة للجسم طوال اليوم.

## الشوكولاتة الداكنة

تتميز الشوكولاتة الداكنة بمذاقها الرائع، كما يمكن جعلها وجبة خفيفة صحية ومفيدة أيضا. ويمكن للشوكولاتة الداكنة المساعدة في التخلص من حالات الاكتئاب والتوتر والإجهاد، إذ تحتوي على مركب الفينيثيلامين، وهو نفس نوع الإندورفين الذي يفرز عندما نتجاشنا مشاعر الحب.

## الأطعمة الغنية بـ "أوميغا 3"

تعمل على تحسين الصحة العقلية ومنع الاكتئاب بسبب الأحماض الدهنية التي تحتوي على أوميغا 3. وتعد الأحماض أيضا مضادة للالتهابات، وتتفاعل مع الجزيئات المرتبطة بالمزاج في الدماغ.



## 60% من سكان العالم لا يغطون احتياجاتهم من هذا المعدن.. فما هو؟



أكد اختصاصي التغذية العلاجية والرياضية عبدالله المطوع، أن 60% من سكان العالم لا يغطون احتياجاتهم من المعدن المتوافر بكثرة في الكون، فهو ثامن معدن في الوفرة، ورابع أكثر معدن وجودا في الإنسان، ومن دونه لا يستطيع الجسم أن يعيش، في حين أنه أكثر مكمل غذائي مبيعا في السوق.

وقال: يهمل العديد معدن المغنيسيوم ومدى حاجة الجسم إليه، على الرغم من أنه يحسن من وظائف الجهاز العصبي والعضلي ويزيد من صلابة العظام، كما يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة يستفيد منها، كما أنه يعمل على صناعة البروتين وإصلاح حمض DNA بالجسم، إضافة إلى أنه ينصح الرياضيون أو الناس الذين يعانون من التوتر والصداع النصفي والقلق، باستخدام المغنيسيوم. وأضاف: هناك بعض الأمور التي تعوق امتصاص هذا المعدن، ومن أهمها عدم اختيار المغنيسيوم المناسب، وأفضلها "alvcinate"، فهو يتمتع بامتصاص أقوى وأفضل، ومن الأسباب الأخرى الاعتماد على المكملات أكثر من الطعام، فالمكمل يكمل الاصل، ويمكن الاستفادة من هذا المعدن الموجود في البقوليات والمكسرات والأسماك والخضار الورقية والشوكولاتة الداكنة.

وتابع: إن البعض يتناول جرعة أقل من المطلوب، فالجرعة المطلوبة هي 350 إلى 450 ملغ في اليوم، كما أن الجفاف من السوائل خصوصا عند النساء، يقلل الامتصاص، لذا فإن الحل يكمن في شرب الماء. وأكد أنه من المهم قبل البدء في تناول مكمل المغنيسيوم التأكد من مستوى فيتامين د وفيتامين ب 1 والكالسيوم، فالمستوى العالي لهما يساعد على الاتحاد وسرعة امتصاص الجسم للمغنيسيوم. وفي الختام، شدد على عدم تناوله على معدة خالية؛ لتجنب حدوث الإمساك، مبينا أن أخذه بعد وجبة العشاء سيساعد على النوم أيضا. ويذكر أن المغنيسيوم يلعب دورا في العديد من وظائف الجسم، مثل تفاعلات الإنزيمات، ووظائف العضلات والأعصاب، وتنظيم ضغط الدم، ودعم جهاز المناعة، وتحسين حالتك المزاجية، والنوم، وغيرها. ولا تكون أعراض نقص المغنيسيوم ملحوظة، ففي حالات النقص البسيط، قد لا يعرف المصاب أن لديه نقما بالأصل، حتى تنخفض مستويات المغنيسيوم بشكل كبير، وتتمثل الأعراض حينها في فقدان الشهية والغثيان والصداع وغيرها.



## ارتفاع نسبة المصابين لنحو ربع سكان دول مجلس التعاون

### 15% من البالغين في البحرين مصابون بمرض السكري

تصل نسبة الإصابة بالسكري في مملكة البحرين إلى 15% من السكان البالغين، بحسب إحصاءات المسح الصحي الوطني للعام 2019، كما تشير التوقعات إلى ارتفاع نسبة المصابين بالسكري إلى نحو ربع سكان المنطقة في دول مجلس التعاون الخليجي بحلول 2030.

ويعد السكري أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والعين والكلى والقدمين، وهو ما يسبب الوفاة المبكرة والإعاقة، ويزيد تكاليف الرعاية الصحية، ويعوق قدرة البلدان على تحقيق أهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة وتحقيق الغاية الثالثة من هذه الأهداف بشأن خفض الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية بمقدار الثلث بحلول العام 2030 مقارنة بالعام 2015.

ووضعت مملكة البحرين الخطط الوطنية لمواجهة السكري، مع الالتزام المتجدد وإدماج السكري في السياسات والاستراتيجيات والخطط الصحية الأوسع نطاقاً المتعلقة بالأمراض غير السارية وكذلك ضمن خطط التغطية الصحية الشاملة وتنفيذ الإجراءات الوطنية الرامية إلى وضع استجابات شاملة ومتكاملة؛ للحد من الإصابة بالسكري والسمنة وعوامل الخطر الأخرى المرتبطة بالأمراض غير السارية مثل التدخين

واتباع نظام غذائي غير صحي وزيادة الوزن والخمول البدني. ومن هذا المنطلق، فإن الأهداف الاستراتيجية للخطة الوطنية لمكافحة الأمراض المزمنة وداء السكري، حيث تسعى جاهدة للحد من انتشار مرض السكري والتقليل من الآثار الصحية والاقتصادية الناجمة عنه، عبر تنفيذ المبادرات الوقائية والعلاجية وتوفير الخدمات الصحية المتقدمة، والتي تندرج تحت هذه الخطّة، حيث توفر وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية والمستشفيات الحكومية والمراكز الصحية والعيادات الحكومية والخاصة المعنية بمكافحة وعلاج السكري البرامج الوقائية التي تعنى بنشر الوعي الصحي بطرق الوقاية من مرض السكري، وتنفيذ حملات التوعية المجتمعية تشجع على تبني نمط حياة صحي وممارسة النشاط البدني والعادات الغذائية الصحية، وتقوم أيضا بتوفير برامج الاكتشاف

ويعتبر السكري أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والعين والكلى والقدمين، وهو ما يسبب الوفاة المبكرة والإعاقة، ويزيد تكاليف الرعاية الصحية، ويعوق قدرة البلدان على تحقيق أهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة وتحقيق الغاية الثالثة من هذه الأهداف بشأن خفض الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية بمقدار الثلث بحلول العام 2030 مقارنة بالعام 2015.

ووضعت مملكة البحرين الخطط الوطنية لمواجهة السكري، مع الالتزام المتجدد وإدماج السكري في السياسات والاستراتيجيات والخطط الصحية الأوسع نطاقاً المتعلقة بالأمراض غير السارية وكذلك ضمن خطط التغطية الصحية الشاملة وتنفيذ الإجراءات الوطنية الرامية إلى وضع استجابات شاملة ومتكاملة؛ للحد من الإصابة بالسكري والسمنة وعوامل الخطر الأخرى المرتبطة بالأمراض غير السارية مثل التدخين



### تحذيرات من نقص فيتامين يسبب "تململ الساقين"

وأشار إلى أنه من الصعب جدًا تشخيص متلازمة RLS، ولكن يمكن التشخيص منها الرغبة الشديدة في تحريك الساقين، والتي ربما تكون مرتبطة بمشاعر غير سارة مثل الوخز والشعور بالأم حادة أسفل الساقين. كما أن الأعراض أسوأ بكثير عندما يكون الشخص في حالة راحة أو مستلقياً، وتحسن الأعراض جزئياً أو كلياً عندما يبدأ الشخص في الحركة أو المشي، في حين تصبح أسوأ بكثير في الليل. وشرح أن هذا يعد اضطراباً عصبياً يؤدي إلى شعور بعدم الراحة في الساقين وحاجة ماسة لتحريكهما، ويمكن أن تؤثر هذه

يمكن أن يؤدي نقص الفيتامينات والمعادن إلى تفاقم متلازمة تململ الساقين، وعن هذا، ذكر د. عاصف أحمد أن الارتباط المحتمل بين انخفاض مستويات فيتامين B12 أو الحديد ومتلازمة تململ الساقين. وقال إنه في حين أن سبب RLS غالباً ما يكون غير واضح، فإن نقص المعادن والفيتامينات يمكن أن يلعب دوراً، موضحاً أن أعراض تململ الساقين يمكن أن تتنوع من إزعاج خفيف إلى الاكتئاب والقلق وقلة النوم.

وأشار إلى أنه من الصعب جدًا تشخيص متلازمة RLS، ولكن يمكن التشخيص منها الرغبة الشديدة في تحريك الساقين، والتي ربما تكون مرتبطة بمشاعر غير سارة مثل الوخز والشعور بالأم حادة أسفل الساقين. كما أن الأعراض أسوأ بكثير عندما يكون الشخص في حالة راحة أو مستلقياً، وتحسن الأعراض جزئياً أو كلياً عندما يبدأ الشخص في الحركة أو المشي، في حين تصبح أسوأ بكثير في الليل. وشرح أن هذا يعد اضطراباً عصبياً يؤدي إلى شعور بعدم الراحة في الساقين وحاجة ماسة لتحريكهما، ويمكن أن تؤثر هذه

### د. أحمد محمد:

## الإصابة بالسكري

## تتطور ببطء

## و3 أسباب رئيسية

## وراء المرض

أكد استشاري طب العائلة د. أحمد محمد عبدالمالك أن الإصابة بمرض السكري لا تكون في فترة بسيطة، إذ إن الإصابة به قد تستغرق وقتاً طويلاً.

وذكر أن الإصابة بالسكر تتطور ببطء، فقد تستغرق شهوراً أو أكثر،

لذا فإنه من الضروري أن يتم فحص السكر التراكمي كل 6 أشهر لتفادي الإصابة به ووضع خطة علاجية عند الإصابة بالمرض.

وذكر أن السبب الرئيسي وراء الإصابة بالسكري هو الخمول وعدم التحرك فترة طويلة ما يسبب زيادة في الوزن والسمنة، والذي بدوره يعد سبباً رئيساً للإصابة بمرض السكري.

ولفت إلى أن السبب الأهم هو عدم ممارسة الرياضة ما يؤدي إلى زيادة الوزن خصوصاً مع تغير نمط الحياة حديثاً، والإقبال على تناول الوجبات غير الصحية مثل الوجبات السريعة والسكريات والنشويات خصوصاً الأرز والخبز.

ولفت إلى أنه في الوقت الذي تزيد هذه الأسباب من احتمال الإصابة بالسكري فإن هناك 3 أسباب تحمي الإنسان من الإصابة وأهمها ممارسة الرياضة، الحرص على تناول طعام صحي، بالإضافة إلى الحرص على أن يكون وزن الجسم مناسباً.

وأكد أن انتشار السكري خصوصاً من النوع الثاني يعود إلى نمط الحياة الخاملة التي تعتمد على تناول الطعام غير الصحي، ما أدى إلى انتشار السمنة.



## الكبسولة المبرمجة تؤدي لفقد

### 15% من الوزن الكلي لمريض السمنة

البيسيطة إلى المتوسطة، ومن بينهم أصحاب الأمراض المزمنة، مثل: السكري والضغط والتهاب المفاصل وأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ لا يناسبهم إجراء جراحة للتخلص من زيادة الوزن، كذلك تناسب الأطفال والمراهقين الذين يتخوفون من العمليات الجراحية والتخدير أو ملوا من طرق التخسيس بطيئة المفعول. وأشار إلى أن مضاعفات الكبسولة قليلة وتشمل الألم والإحساس بلوعة، إلا أن الشعور بالغثيان والقيء وتقلصات البطن يكون تحدياً في الأيام الثلاثة الأولى بعد تركيبها.

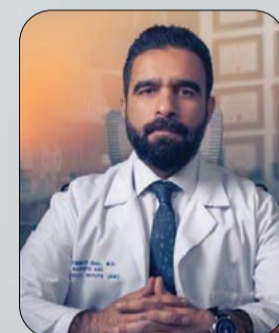
وفي حال لم يلتزم المريض بإرشادات طبيبه المعالج بشأن الحماية الغذائية بعد تركيب الكبسولة، فقد يعاني من عسر الهضم، بالإضافة إلى ارتجاع المريء جراء وجود البالون في المعدة، ما يزيد من إنتاج حمض المعدة، كما يمكن الإصابة بقرحة المعدة إثر زيادة إفراز حمض الهيدروكلوريك (حمض المعدة) مسبباً تهيج جدار المعدة والتهابها ومن ثم الإصابة بالقرحة بمرور الوقت.

ومن الأعراض النادرة الحدوث هو انسداد الأمعاء، حيث إنه قد يحدث تلف في الكبسولة فيتسرب المحلول الموجود بها، أو تنحرك من المعدة إلى الأمعاء مسببةً انسدادها، ما قد يتطلب التدخل الجراحي لإزالتها.

قال استشاري جراحة الباطنية د. محمد جمال إن الكبسولة المبرمجة هي عبارة عن كبسولة تحتوي على بالون منكمش بداخلها، وتتصل بقسطرة رفيعة يبتلعها المريض بكوب ماء أثناء وجوده في العيادة، ويصنفها متخصصو جراحات السمنة والتجميل على أنها واحدة من أهم الابتكارات التي أحدثت طفرة في حل مشكلات الوزن الزائد، بل وأصبحت تمثل الخيار الآمن لكثير من مرضى السمنة، لما لها من مميزات عدة.

وأضاف أنها هي البالونة الوحيدة التي لا تحتاج إلى منظار وتخدير إطلاقاً، سواء عند الوضع أو الإزالة، ولا تحتوي على منتجات حيوانية ولا تقوم بتوسيع المعدة وهي إجراء لا يصلح لمن أجرى عملية تكميم أو تحويل المسار.

وذكر أن نزول الوزن يعتمد على المريض، إلا أن المعدل هو 15% تقريبا من الوزن الكلي، ويمكن أن يكون أكثر ويمكن أن يكون أقل، إلا أنه يمكن دمج بعض الأدوية معها في حال كانت الرغبة بخسارة وزن أكبر. وتتناسب الكبسولة مع فئات عدة من مرضى السمنة من الدرجة



## علي الحداد: أسباب متنوعة وراء

### الشعور ببرودة أو سخونة الأطراف...

### فما هي؟



نقصه في المعاناة من أعراض عصبية عدة، بما في ذلك الشعور ببرودة اليدين والقدمين أو التميل أو الوخز، إضافة إلى الشعور بسرعة الإعياء واضطرابات الحركة والتوازن وضيق التنفس وتقرحات الفم وتدني القدرات الذهنية. وفيتامين ب12 مهم للحفاظ على خلايا الدم الحمراء بحالة صحية في بنيتها وطريقة عملها. كما أن مرض السكري يؤدي إلى ضعف الأوعية الدموية الطرفية لدى مرضى السكري، ما يتسبب بتصلب الشرايين وترسبات الكوليسترول. ومنها تسبب مرض السكري بأمراض الشرايين القلبية، ما قد يتسبب بضعف عضلة القلب، وبالتالي تدني القدرة على ضخ الدم بالقوة والكمية الكافية لإيصاله إلى أطراف الجسم البعيدة في اليدين والقدمين. بالإضافة إلى أن مشكلات فقرات أسفل الظهر والتهاب الأوعية الدموية قد تؤدي إلى الشعور بسخونة الأطراف عند البعض.

أكد اختصاصي التغذية العلاجية علي الحداد أن هناك أسبابا تقف وراء الشعور ببرودة أو سخونة الأطراف المتمثلة في اليدين والقدمين، والتي يشتكي منها العديد.

وذكر عبر حسابه أن من أهم أسباب برودة الأطراف فقر الدم أو نقص الحديد، حيث لا تتمكن خلايا الدم الحمراء التي لا تحتوي على كميات طبيعية من الهيموغلوبين أو الضعيفة في بنيتها، من حمل وتزويد أنسجة الجسم البعيدة بالكميات اللازمة من الأوكسجين، ما يتسبب بالبرودة في تلك الأطراف البعيدة، مثل اليدين والقدمين. كما أن نقص الحديد قد يضعف نشاط عملية التمثيل الغذائي لهرمون الغدة الدرقية، الذي من مهامه تنظيم عمليات توليد حرارة في الجسم.

كما أن من الأسباب الشائعة هي وجود مشكلات التنفس ونقص الأوكسجين، كما أن الإصابة بالأمراض المزمنة مثل الضغط، السكري والكوليسترول، من الأسباب المؤدية إلى برودة الأطراف.

ومن الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى هذه المشكلة وجود مشكلات في الأوعية الدموية وعدم القدرة على توصيل الدم، إضافة إلى أن الخوف والقلق والتوتر والتقدم في العمر يزيد من احتمال الشعور بهذه البرودة. وفي حين يشتكي البعض من برودة الأطراف، هناك من يشتكي من السخونة التي تكون بسبب نقص فيتامين ب 12، إذ يمكن أن يتسبب