



صحتنا

sehatonaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

موضوعات طبية



البلاد - فاطمة عبدالله

الرجال أكثر عرضة لأمراض القلب.. وعند النساء بعد انقطاع الطمث



د. سعيد السعيد: زيادة مضطربة في الإصابة بأمراض الشرايين التاجية

أكد استشاري أول أمراض القلب في المستشفى الملكي التخصصي د. سعيد السعيد، أن العالم يشهد زيادة مضطربة في الإصابة بأمراض القلب، خصوصا أمراض الشرايين التاجية، على الرغم من تطور طرق التشخيص والوقاية والعلاج، موضحا أنه وفقاً لأحدث تقرير لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية مازالت هي السبب الأول للوفيات، وتمثل ثلث أسباب الوفاة في جميع أنحاء العالم.

وذكر أن أمراض القلب هي مجموعة من الحالات التي تصيب القلب، وتشمل أمراض الأوعية الدموية، مثل مرض الشريان التاجي، اضطراب ضربات القلب، عيوب خلقية في القلب منذ الولادة، ضعف أو تضخم عضلة القلب، عيوب صمامات القلب وأمراض ضغط الدم. وأضاف: هناك عوامل خطيرة عدة مرتبطة بأمراض القلب، ومنها العمر، إذ إن التقدم في العمر يزيد من احتمال تصلب الشرايين وتضييقها، إضافة إلى الجنس، إذ إن الرجال أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. بينما تزداد فرص تعرض السيدات لها بعد انقطاع الطمث. وقال: إن تاريخ الإصابة بمرض الشريان التاجي في الأسرة خصوصا قبل بلوغ 55 سنة للذكر كالأب أو الأخ، و65 سنة للإناث كالأُم والأخت، يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب، إضافة إلى التدخين، إذ إن حدوث النوبات القلبية بين المدخنين وذكر أن ارتفاع ضغط الدم، إضافة لارتفاع مستوى الكوليسترول والسكري، من الأمراض التي تؤدي إلى تصلب الشرايين وحدث النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وأشار إلى أن اتباع أنظمة غذائية غنية بالدهون والملح والسكر والكوليسترول يرتبط بالإصابة بأمراض القلب. كما تؤدي قلة الحركة للتعرض لكثير من أمراض القلب وبعض عوامل الخطر التي تؤدي إليها أيضا. وأكد أن سوء الحالة الصحية للأسنان واللثة يسهم في دخول الجراثيم إلى مجرى الدم والانتقال إلى القلب، ما يؤدي إلى أمراض صمامات القلب، مضيفاً أن الالتهاب الناتج عن أمراض المناعة والروماتيزم، والعدوى الفيروسية أو البكتيرية، واستخدام الأدوية، تزيد من فرص الإصابة. وقال إن التوتر والاكنتاب قد يسبب تفاقم عوامل الخطر الأخرى، كما

أكثر مقارنة بغير المدخنين. وذكر أن ارتفاع ضغط الدم، إضافة لارتفاع مستوى الكوليسترول والسكري، من الأمراض التي تؤدي إلى تصلب الشرايين وحدث النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وأشار إلى أن اتباع أنظمة غذائية غنية بالدهون والملح والسكر والكوليسترول يرتبط بالإصابة بأمراض القلب. كما تؤدي قلة الحركة للتعرض لكثير من أمراض القلب وبعض عوامل الخطر التي تؤدي إليها أيضا. وأكد أن سوء الحالة الصحية للأسنان واللثة يسهم في دخول الجراثيم إلى مجرى الدم والانتقال إلى القلب، ما يؤدي إلى أمراض صمامات القلب، مضيفاً أن الالتهاب الناتج عن أمراض المناعة والروماتيزم، والعدوى الفيروسية أو البكتيرية، واستخدام الأدوية، تزيد من فرص الإصابة. وقال إن التوتر والاكنتاب قد يسبب تفاقم عوامل الخطر الأخرى، كما

الأحدث هو دواء أنتج أصلا لعلاج مرضى السكر النوع الثاني عن طريق التخلص من السكر في البول، مبيتا أنه يوجد منه أدوية عدة مثل "داباجليفلوزين" و"اماجليفلوزين"، وكلاهما أثبتا فائدة جمة في علاج هبوط وظيفة القلب الانبساطية. وأضاف أن علاج قصور وظيفة القلب المزمن الناتج عن انخفاض قدرة القلب على ضخ الدم باستخدام عقار انترستو، أدى إلى انخفاض ملحوظ في دخول المستشفى بسبب قصور القلب، وتحسن قدرة القلب في ضخ الدم، وانخفاض معدلات الوفاة القلبية. وتابع: هناك دواء جديد لتخفيض الكوليسترول عن طريق الحقن بجرعتين في السنة. وأظهرت النتائج كفاءة عالية، ونسب أمان عالية مع انخفاض في الأعراض الجانبية والمضاعفات. وفي الختام قال السعيد: ثمة أنواع من أمراض القلب لا يمكن منعها أو

تغييرها مثل عيوب القلب الخلقية، أو تاريخ العائلة، أو الجنس، أو العمر، ولكن ما يمكن تغييره هو الأنماط الحياتية التي تساعد في تحسين حالة المرضى أو منع العديد من أمراض القلب. وتابع: على الإنسان أن يكون حريصاً على الحفاظ على المستويات الطبيعية لضغط الدم والكوليسترول والسكري، إضافة للإقلاع عن التدخين، والحرص على نظام غذائي صحي منخفض الأملاح والدهون المشبعة، والحفاظ على وزن صحي، وخفض مستوى التوتر. والأهم ممارسة النشاط البدني لمدة 150 - 300 دقيقة من الرياضة متوسطة القوة أو من ٤5 - 150 دقيقة من الرياضة شديدة القوة في الأسبوع. كما أن من المهم الحفاظ على قسط جيد من النوم. ويجب على البالغين أن يحرصوا على النوم من ٤ إلى 9 ساعات يومياً. ويقدم المستشفى الملكي التخصصي

نهلة أبو الفتح: التصلب المتعدد صديق عزيز



إعداد: حسن فضل

نهلة أبو الفتح، مصممة داخلية وكاتبة، وصاحبة تجربة ملهمة مع مرض التصلب المتعدد. أصيبت بمرض التصلب المتعدد في الربع الأخير من سنة 2011، وهي تستعد لبداية حياة جديدة، فقد كانت للتو قد قدمت استقالتها من الوظيفة، وتخطط لفتح مشروعها الخاص الذي كان حلمها، حتى داهمتها أعراض غريبة بدأت بتنميل، وتلاه فقدان توازن، حتى وصلت للشلل النصفي، منتقلة بين العديد من الاستشاريين في تخصصات طبية عدة؛ حتى تم تشخيصها بالتصلب المتعدد عند طبيب أعصاب، فتم علاجها مباشرة بالكورتيزون والفيتامينات، حتى استعادت قدراتها الطبيعية، مع الاستمرار على أدوية التصلب المتعدد، وهي علاجات متطورة تحمي الجسم من الانتكاسات وظهور أعراض المرض. كان المرض غامضاً لها ولم تستوعبه، ولكن حين قرأت عنه، اكتشفت ماهيته وأساره، بل بدأت في الفوص في قراءة التجارب العالمية الناجحة للمرضى، وشعرت بالصدمة؛ كونه قد يسبب الإعاقة، ولكنها قررت أن تتخذة صديقاً عزيزاً، وعدم تحديه ومحاربه، بل قبوله والعيش معه بسلام وحب. ولكن ما يؤلمها أنها تعرضت لفقدان جزئي لذاكرتها ولم تستعدها، فواجهت التفكير والقلق بالقراءة في أروقة الكتب، وتدوين يومياتها مع التصلب اللويحي فتح لها باباً لاكتشاف ذاتها وتقييم قدراتها، والفن التشكيلي الذي تمارسه منذ الصغر أضاف لحياتها الرمادية المبعثرة والغامضة الألوان والهوية. نهلة لم تجعل المرض عائقاً أمام تحقيق أمنياتها؛ فأنجزت مشروعها الخاص في ميدان التصميم الداخلي، وأصدرت كتابها الأول، وساهمت في تأسيس جمعية التصلب المتعدد البحريني، التي ترأسها حالياً، ونجحت مع زملائها بالجمعية في نشر الوعي بالتصلب المتعدد في المجتمع البحريني.

فهو قديم منذ العام 1369، وكان تاريخ التصلب المتعدد في ذلك الوقت مجرد ملاحظات تم تدوينها لأعراض مختلفة في مدونات شخصية، ولكن في القرن التاسع عشر ظهرت أدلة طبية واضحة تشرح علم الأعصاب، وفي العام 1830 ظهر مصطلح التصلب المتعدد لأول مرة وبشكل رسمي.

ما أعراض المرض؟
اختلفت الأعراض التي واجهتني في بداية الإصابة بين فقدان التوازن، إلى الضبابية في الرؤية، والتنميل الأطراف، وتطورت الأعراض لشلل نصفي، ولكن الأصب من كل تلك الأعراض كان فقدان الجزئي للذاكرة. وبالفعل، فما خسرت من الذاكرة في بداية الإصابة بالمرض لم يعد، وكان ذلك مؤلماً. والحمد لله أن حالتي الصحية مستقرة ولم تتطور حالة فقدان الذاكرة.

ماذا كانت خيارات العلاج؟
خيارات العلاج متوافرة بمملكة البحرين بالرغم من ارتفاع كلفتها، وهناك أنواع مختلفة من العلاجات، بين الأقراص والحقن، وهي علاجات متطورة تحمي الجسم من الانتكاسات وظهور أعراض المرض.

ماذا أخذ منك التصلب المتعدد وماذا أضف لك؟
التصلب المتعدد أخذ بهجة مني، وقد عوضت ذلك بالابتسامة. كما أضف لي الإشراف وحب الحياة والتمسك بها، وأعطاني الأمل بأن غدا سيكون أجمل.

هل تشعرين بخوف وقلق تطوره؟
لا أشعر بالخوف أبداً، نحن نخاف ما نهله، ولذلك فأنا نعرفت على التصلب المتعدد واعتبرته صديقاً وفياً يرافقني في الحرب والسلام، في الفرح والحزن.

كيف تخطيت مرحلة الإصابة بالمرض؟
أنا أحب القراءة، ولذلك فالقراءة أنقذتني من التفكير والقلق، ولأني كاتبة وشاعرة فقد اعتمدت على الكتابة لتدوين يومياتي مع التصلب المتعدد، والتي فتحت لي باباً لاكتشاف ذاتي والتعبير عنها وملاحظة ردود فعل الآخرين من منظور مختلف، كما أن

كيف كانت حياتك قبل الإصابة بالتصلب المتعدد؟
كنت للتو قد قدمت استقالتني وأخطط لافتتاح مشروع خاص، وكانت أيامي في حالة تأهب لانتظار هذا المشروع الذي حلمت به منذ زمن. وفي الوقت ذاته، كنت أحاول إنهاء آخر الصفحات لإصدار أول كتاب لي. وإضافة لكل ذلك، كانت لدي عروض لشراكات مع مستثمرين خليجيين في مشروعات إسكانية بتقنيات متطورة في الإنشاء والتصميم الداخلي.

متى أصبت بالمرض، وكيف تم تشخيصه؟
أصبت بالتصلب المتعدد في الربع الأخير من سنة 2011، وبالتحديد عند إصدار السجل التجاري للمشروع. كانت الأعراض مختلفة، ما أدى لمراجعة العديد من الاستشاريين في تخصصات طبية عدة. وآخر محطة لي كانت مع استشاري العظام، الذي نصحتي بمراجعة استشاري المخ والأعصاب.

عبدالله بوجيري، وهو أول مصاب بالتصلب المتعدد بالبحرين، وقد حاولت مساعدتهم في مرحلة التأسيس، وتم افتتاح الجمعية البحرينية لمرضى التصلب المتعدد بحمد الله في ديسمبر العام 2013، ونجحت الجمعية في نشر الوعي بالتصلب المتعدد في المجتمع البحريني، إذ تم إلقاء محاضرات توعوية بالتصلب المتعدد في المجالس البحرينية، والجمعيات المختلفة، والمجمعات التجارية.

كما تم عرض تجارب ناجحة للمرضى، مع شرح تفاصيل حياتهم، وكيف تقبلوا التصلب المتعدد وتعايشوا معه، إضافة إلى نشر الوعي في المراحل الدراسية الإعدادية والثانوية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، إذ تمت تغطية جميع المدارس في مختلف مدن وقرى مملكة البحرين، كما تشارك الجمعية العالم بالاحتفال السنوي باليوم العالمي للتصلب المتعدد في شهر مايو.

ما رسالتك لمرضى التصلب المتعدد وللعالم؟

أدعو الجميع لاعتبار التصلب المتعدد صديقاً عزيزاً، وأوصيهم بعدم تحديه أو محاربه، بل قبوله كما هو، والصبر على عناده، فهو يحتاج للقبول والإيجاب؛ للعيش معه بسلام وحب.

هل شعرت بلحظات ضعف في مسيرتك مع المرض؟

تجتاحنا جميعاً أيام صعبة، نشعر بالضعف أحياناً وبالحنن أحياناً أخرى. ولكن بالصبر نتجاوزها إذا اقتنعنا وفهمنا جيداً معنى الإيمان بالقضاء والقدر.

ماذا عن جمعية البحرينية للتصلب المتعدد وإنجازاتها؟

التقيت بمجموعة من مصابي التصلب المتعدد، يحاولون تأسيس جمعية خاصة بالمرض، وكان يرأسهم السيد



صحتنا

sehatonaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com



المستشفى الملكي التخصصي
AL MALAKI
SPECIALIST HOSPITAL

1775 9999 800 40000

almalakihospital | www.almalakihospital.com

- كنت تعاني من الإمساك
- كنت تعاني من الإسهال
- حرقة المعدة المستمرة
- كنت تعاني من اليوساير
- تشك في إصابتك بحصوات المرارة
- تحديد موعد لتنظير القولون
- تشك في إصابتك بقرحة
- نظامك الغذائي يسبب الانتفاخ
- دم في البراز



متى يجب عليك زيارة
استشاري الجهاز الهضمي؟

الدكتور مازن حازم

استشاري-أمراض الجهاز الهضمي



موضوعات طبية

د. هيثم غانم:

مضاعفات التهابات الأذن قد تؤثر على قدرة السمع عند الطفل



البلاد | فاطمة عبدالله



أضيق. ومع ذلك، فإننا نرى التهابات الأذن خارج هذه الفئة العمرية، كما أنها تحدث أيضا عند البالغين على الرغم من أنها أقل شيوعا. وأظهرت الدراسات أنه بحلول عمر 3 سنوات، فإن 80% من الأطفال يصابون بنوبة واحدة على الأقل من التهاب الأذن الوسطى.

« كيف يتم علاج التهابات الأذن، وما النصائح التي يمكن أن نقدمها للوالدين؟ »

عادة ما تكون التهابات الأذن ناجمة عن التهاب فيروسي، ولا تحتاج جميع التهابات الأذن إلى العلاج بالمضادات الحيوية. ويتحسن التهاب من تلقاء نفسه وقد يستغرق أسبوعا للتخلص منه، وننصح الأهل بعدم تعريض الطفل للمضادات الحيوية من دون داع أو بكثرة؛ إذ إن ذلك قد يسبب بكتيريا مقاومة، كما يتسبب بالقضاء على البكتيريا النافعة في أمعاء طفلك. وفي هذه الحالات قد نوصي بعلاج البكتيريا النافعة لإعادة تلك البكتيريا الجيدة، ومن المهم أيضا زيارة الطبيب للحصول على التشخيص الصحيح.

وهناك بعض العوامل التي قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالتهابات الأذن عند الأطفال، ومنها الرضاعة الطبيعية لمدة 6 أشهر على الأقل، فالأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل احتمالا للإصابة بالتهابات الأذن، إضافة لتوفير التطعيمات الروتينية للأطفال في الوقت المحدد، وتجنب التعرض لدخان السجائر، والتغذية الصحية.

الاحمرار البسيط أو التهاب شديدا في الطبلة، وتظهر منتفخة وممتلئة بالسوائل أو الصديد، ما يمكن أن يؤدي إلى ثقب في الطبلة.

عندما يتم تشخيص نوع ودرجة التهاب الأذن، فالعلاج قد يكون مضادا حيويًا، وفي الحالات البسيطة التي تكون بسبب التهاب فيروسي، يمكننا فقط مراقبة الطفل ليتحسن من تلقاء نفسه.

« هل تسبب التهابات الأذن فقدان السمع؟ وما المضاعفات الأخرى التي يمكن أن تحدث؟ »

عادة ما تسبب التهابات الأذن فقدانًا أو ضعفا في السمع. ولكن يكون ذلك مؤقتًا، وبمجرد علاج الالتهاب يعود السمع إلى طبيعته، ولكن عدم علاج عدوى الأذن أو إذا بقي السائل في الأذن الوسطى لفترة طويلة أو تكرر الالتهابات، يمكن أن يسبب ضررا، وقد يؤدي إلى فقدان سمع دائم.

من المضاعفات الأخرى هو احتمال انتشار العدوى في بعض الأحيان إلى مناطق مجاورة مثل التهاب الخشائي، كما أن التهابات الأذن قد تؤدي إلى تأخر الكلام، أو حتى تأخر في التقدم والنمو في الأطفال.

« ما الفئة العمرية الأكثر إصابة بالتهابات الأذن، ولماذا؟ »

عادة ما يكون الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر وستين هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهابات الأذن، حيث إن الأطفال الأصغر سنا لديهم قنوات استاكيوس

تعد التهابات الأذن من أكثر مشكلات الأطفال الصحية شيوعا، وقد تسبب أحيانا مضاعفات كفقدان مؤقت للسمع، وفي كثير من الأحيان يعتقد البعض أن تغطية أذن الطفل تمنع الإصابة، إلا أن استشاري طب الأطفال في المستشفى الملكي التخصصي د. هيثم غانم أكد أن ارتداء قبعة أو تغطية الأذن لا يمنع من إصابة الطفل بالتهاب بالأذن، إذ إن الالتهاب لا يأتي من خارج الأذن.

وفي لقاء معه قال: الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر وستين هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهابات الأذن، إذ إن الأطفال الأصغر سنا لديهم قنوات استاكيوس أضيق، ما يزيد من احتمال إصابتهم بالتهاب. وفيما يلي نص اللقاء:

« ما أسباب التهابات الأذن عند الأطفال؟ »

من الشكاوى الأكثر شيوعا التي تدفع الأهل لزيارة طبيب الأطفال هي آلام الأذن، فإنها من أهم 3 أسباب لزيارة طبيب الأطفال. وعادة ما يكون السبب هو التهاب في الأذن الوسطى.

ومن المعتقدات أن التهابات الأذن الوسطى تأتي من خارج الأذن، وكثيرا ما نسمع من ينصح بارتداء قبعة أو تغطية الأذن حتى لا يصاب الطفل بالتهاب بالأذن، ولكن هذا غير صحيح، فإن هذا الالتهاب لا يأتي من خارج الأذن، إنما من الجزء الخلفي من الحلق أو الجزء الخلفي من الأنف، من خلال قناة تسمى قناة استاكيوس، وبسبب صغر حجم قناة استاكيوس عند الأطفال تزيد الإصابة من ضيق القناة، أو قد تؤدي لانسدادها، وبالتالي لا تعمل بشكل صحيح، إذ لا يتم التصريف الطبيعي للسوائل من الأذن الوسطى. وقد يؤدي لتراكم السوائل خلف طبلة الأذن. وعندما تتجمع هذه السوائل، تكون بيئة مناسبة لنمو البكتيريا والفيروسات والإصابة بالتهاب الأذن

الوسطى. وقد يتكون أيضا صديد تحت الضغط، ويشعر الطفل بألم شديد.

« كيف يتم تشخيص التهابات الأذن؟ »

قد تشبه أعراض التهاب الأذن الوسطى حالات أو مشكلات طبية أخرى، وقد يعاني الأطفال من أعراض مختلفة. كما أن الأطفال الأصغر سنا غير قادرين على التعبير عن أعراض الألم في الأذن، أو الأطفال الرضع الذين لم يكتسبوا القدرة على التواصل والكلام. وقد تظهر أعراض التهابات الأذن عند الأطفال في صورة انزعاج غير معتاد، وصعوبة النوم أو كثرة النوم، السحب أو الشد في إحدى الأذنين أو كليهما، أو ارتفاع في الحرارة، أو خروج السوائل أو الصديد من الأذن، أو فقدان التوازن، أو صعوبات في السمع، أو ألم الأذن.

لذلك من المهم جدا إجراء فحص دقيق لأذن الطفل عندما يأتي إلى عيادة الأطفال، ومن الضروري معرفة أن هناك درجات مختلفة من التهابات الأذن، وتشمل

موضوعات طبية

د. خانيمانا ماريش:

النساء أكثر عرضة للإصابة بالاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة



البلاد | فاطمة عبدالله



مثل تغيير نمط الحياة وارتداء جوارب ضاغطة ورفع الساق، في تخفيف الأعراض. وقالت: في حالات أكثر خطورة، قد يُوصى بتدخلات طبية، مثل العلاج بالتصلب والعلاج بالليزر الوريدي والإجراءات الجراحية، وإضافة إلى ذلك، يتوجب على النساء بشكل أكبر البحث عن العلاج لأسباب تجميلية. وذكرت أنه يمكن أن تحدث مضاعفات مع الاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة، بما يشمل تغيرات الجلد، مثل زيادة التصبغ وتقشر الجلد، وتجلط الدم (جلطة الوريد العميق)، والنزف العفوي من الأوردة المتورمة، مبينة أنه في حالات نادرة يمكن أن يؤدي الاعتلال الوريدي الشديد إلى قرح الأوردة وتورم الساق المزمن. وشددت على أهمية عدم إهمال علاج الاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة، فإذا تركت من دون علاج، فقد تزداد الحالة سوءا مع مرور الوقت، وتؤدي إلى مضاعفات أكثر خطورة، لافتة إلى أهمية البحث عن المشورة الطبية، واتباع خطة العلاج الموصى بها، إذ إن ذلك يمكن أن يساعد في تخفيف الأعراض وتحسين جودة الحياة ومنع المضاعفات الأخرى، موضحة أنه من المستحسن استشارة محترف الرعاية الصحية لتحديد أفضل خطة علاج، بناء على الظروف الفردية.

والقدم. وأضافت: قد تظهر دوالي وريدية مزمنة على سطح الجلد، إلى جانب الإصابة بالتخثر والتجلط الدموي بالأوردة، والشعور بالحرقان وخفقان في منطقة الساق، وتقلص وانكماش حجم العضلات، مع الشعور بالألم مزمنة في منطقة الساقين، إضافة إلى المعاناة من التعب والإرهاق المزمن، والإصابة بالقرح المزمنة في الكاحل أو الساقين، إذ تصبح الأوردة العميقة داخل الساقين في بعض الحالات متضخمة ومتورمة. وأشارت إلى أنه يختلف علاج الاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة اعتمادا على شدة الحالة، إذ يمكن أن تساهم التدابير التحفظية

وتابعت: تتعدد الأعراض المصاحبة لحالات القصور، إلا أن أهمها تورم واحمرار الساق والكاحل، الشعور بالألام الحادة والمزمنة في منطقة الساق، وإصابة بحالات التشنج العضلي وضعف عضلات الساق، تراكم السوائل في الجسم وانتفاخ وتورم في الأوردة، خصوصا بعد الوقوف أو الجلوس لفترات زمنية طويلة، الشعور بالراحة أثناء الحركة أو المشي وبالتالي فقدان القدرة على المشي أو الحركة بشكل طبيعي، إضافة إلى احمرار وتهيج الجلد، مع حدوث تغير في لون وشكل جلد الساق. كما يشعر المريض بالوخز أو الخدران أو التنميل في الساق

وأكدت استشارية طب الأوعية الدموية في مستشفى الإرسالية الأمريكية خانيمانا ماريش، أنه يمكن أن يتأثر الرجال والنساء على حد سواء بالاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة، ولكن تعاني النساء بشكل أكبر؛ نظرا للعوامل والظروف التي تمر بها المرأة.

وأوضحت أن الأسباب التي تجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بالاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة هي العوامل الهرمونية مثل الحمل، والتغيرات الهرمونية بفترة سن اليأس. وعن السبب الرئيس للاعتلال الوريدي المزمن والأوردة المتورمة، ذكرت أنه يعود إلى وجود عطل في صمامات الأوردة، ما يؤدي إلى تجمع الدم وزيادة الضغط في الأوردة، مشيرة إلى أنه يمكن أن يكون

ذلك بسبب عوامل، مثل الوراثة والعمر والسمنة والحمل، والوقوف أو الجلوس المطول، ونمط الحياة غير الصحي. وقالت: عندما تعاني الأوردة من مشكلة في إعادة الدم من الأطراف إلى القلب، فإن ذلك يعد قصورا وريديا، وبسببه لا يعود الدم إلى القلب بصورة صحيحة، ما يؤدي ذلك إلى تجمع الدم في أوردة الساقين، كما يحدث القصور الوريدي بفعل عوامل عدة، ومنها الجلطات الدموية، والدوالي.



تابعونا على:
www.alhilahealthcare.com

مستشفى الهلال و المراكز الطبية
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS
العقد | المنامة | رفح | سفيد | عسعر | عسعر
مدينة حمد | الحد | سيرة



احصل على اشعة بانورامية مجاناً
متوفر في
الهلال - المحرق

اشعر بالثقة وانت تبسّم!
هل تبحث
عن زراعة الأسنان؟



د. سوجيت جونز
أخصائي جراحة الفم والوجه والفكين



موضوعات طبية

د. براكاش كورتاكوتي: الجميع عرضة لـ "الرباط الصليبي".. وحوادث السقوط أثناء المشي قد تكون سببا



البلاد | فاطمة عبدالله

أكد اختصاصي جراحة العظام في مستشفى الهلال د. براكاش كورتاكوتي، أن تضرر الرباط الصليبي في الركبة يمكن أن يصيب الأطفال والشباب وكبار السن من النساء والرجال، ولكن اللاعبين من الجنسين هم أكثر عرضة للإصابة بالرباط الصليبي، مشيرًا إلى أن إهمال علاج إصابات الرباط الصليبي عند الرياضيين قد يؤثر على أدائهم ويوقفهم عن ممارسة الرياضة. وأوضح أن إصابة الرباط الصليبي الأمامي هي تمزق أو التواء في الرباط الصليبي، وهو أحد الأربطة النسيجية القوية التي تربط عظمة الفخذ بقصبة الساق. وتشيع إصابات الرباط الصليبي الأمامي أثناء ممارسة الرياضات التي يحدث فيها توقف مفاجئ أو تغيرات في الاتجاه والقفز والهبوط، مثل كرة السلة وكرة القدم، وتحدث هذه الحالة أيضًا بسبب ممارسة الجري، وقد تحدث أيضًا بسبب السقوط أثناء المشي أحيانًا؛ إضافة إلى أن الحوادث قد تكون سببا.

وأشار إلى أن تمزق الرباط الصليبي الأمامي لا يلتئم دون عملية جراحية، لذا فإنه أثناء جراحة الرباط الصليبي يقوم الجراح بإصلاح الرباط أو إعادة بنائه، مبيّن أنه في حالة عدم إتيان العلاج المحافظ بنتائج فعالة وكون المريض صغيرا في السن وكثير النشاط، فالأفضل إجراء عملية جراحية لترميم الرباط الصليبي؛ من أجل الحفاظ على جودة حياة المريض واستمراره في ممارسة نشاطه الرياضي.

ولفت د. براكاش كورتاكوتي إلى أنه يمكن إصلاح الضرر الموجود في الرباط عن طريق الجراحة بالمنظار، ويتم الإجراء باستخدام أدوات صغيرة ومناظير لإجراء العملية، عبر ثقب صغير في الركبة، ما يقلل من حجم الجرح، ويسرع عملية التعافي. وأشار إلى هذه العملية تهدف إلى تعديل الرباط؛ لإعادته إلى وضعه الطبيعي، فهي تساعد على إعادة مفصل الركبة إلى حالة الاستقرار الطبيعية، ما يساعد على استعادة حالة الاتزان التي يجب أن يبقى عليها مفصل الركبة أثناء الحركة، وهو ما يُفقد بعد قطع الرباط الصليبي، كما أنها تساهم في جعل مفصل الركبة يؤدي جميع الحركات، التي من الطبيعي أن يكون قادرا عليها. وذكر د. براكاش كورتاكوتي أنه يمكن بعد إجراء هذا النوع من العمليات إجراء العملية الجراحية، مشيرًا إلى أن إصلاح الرباط الصليبي بالمنظار عملية ناجحة، لكن نسبة النجاح تكون أقل من نسبة نجاحها بالطريقة التقليدية، إلا

أن سرعة التشافي والعودة إلى الحياة الطبيعية تكون أسرع. وذكر أن عملية الرباط الصليبي جراحيا بالطريقة التقليدية هي عملية ناجحة جدا، وفي العديد من الحالات تعود الركبة لوظيفتها الطبيعية، فمعظم المرضى يمكنهم العودة مرة أخرى لممارسة رياضاتهم ونشاطهم الوظيفي بعد إجراء هذه العملية، مؤكدا أنها آمنة جدا.

وعما إذا كانت هناك مضاعفات بشأن عملية إصلاح الرباط عن طريق المنظار، ذكر أنه لا توجد مضاعفات كما يعتقد البعض، إلا أن المريض يكون معرضا أحيانا للإصابة بالتهاب، ويتم علاجه بالأدوية والمضادات. وشدد د. براكاش كورتاكوتي على أهمية

مراجعة الطبيب في حالات السقوط؛ فحدوث إصابة في الرباط الصليبي أو تضرره قد يؤدي إلى مضاعفات عند إهمالها، مؤكدا أن إهمال الأشخاص الذين يتعرضون لإصابة الرباط الصليبي الأمامي للعلاج، يجعلهم أكثر عرضة لخطر أكبر يؤدي إلى تطور الإصابة بالفصال العظمي في الركبة، وقد يحدث التهاب المفاصل، حتى إذا أجريت جراحة لإعادة تكوين الأربطة.

إهمال علاج الإصابة عند الرياضيين قد يؤثر على أدائهم ويوقفهم عن ممارسة الرياضة

موضوعات طبية



البلاد | فاطمة عبدالله

د. خولة علي تجيب... ماذا تعرف عن إبر المونجارو لعلاج السكري ولنزول الوزن؟

أكدت استشارية أمراض الغدد الصماء والسكري والسمنة د. خولة علي فؤاد، أن إبر "المونجارو" تساعد على نزول ما بين 20 و25% من الوزن، إذا ما تم مقارنتها بعمليات التكميم.



وقد أجازت الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية، أخيرا، استخدام إبرة مونجارو في مملكة البحرين، حيث يعمل هذا العلاج على خفض معدل السكر التراكمي حسب آليات الترخيص المعمول بها في المملكة. وفي هذا الصدد، أوضحت د. خولة أن إبر المونجارو تستخدم لعلاج مرضى السكري المصابين بالنوع الثاني من السكري، كما يتم استخدامها لخفض الوزن؛ كونها تحتوي على مادة مرخصة تساعد على إنقاص الوزن، حتى وإن كان المريض لا يعاني من مرض السكري.

وأشارت إلى أن إبر المونجارو يمكن استخدامها لفئات معينة، وهم المصابون بالسمنة الشديدة، أو الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن، ولكن يشكون من أمراض ومشكلات صحية مرتبطة بالسمنة. وقالت: لا يمكن للمرضع أو الحامل استخدامها، كما لا يمكن استخدامها للمصابين بحصوات في المرارة، أو المصابين بفشل حاد في الكلى أو الكبد، أو المصابين بالأورام الوراثية أو المتوارثة في الغدة الدرقية أو الغدد الأخرى في الجسم. وعن مقارنة هذه الإبر بعمليات التكميم، قالت: بعد متابعتي مع مرضى خارج البحرين، وجدت أن إبر المونجارو تساعد على نزول ما بين 20 و25% من الوزن، أي ما يقارب من خمس إلى ربع وزن الجسم، ولا يمكن أن يتحقق ذلك في غضون أسابيع أو أشهر بسيطة، فقد تحتاج إلى 6 أشهر أو سنة أو أكثر.

ويتساءل البعض عما إذا كان استخدام إبر الأوزمبيك أفضل أو إبر المونجارو، وفي هذا الصدد شددت د. خولة على أهمية مراجعة الطبيب المختص، فهذه الإبر توصف تحت إشراف طبيب متخصص فقط، لافتة إلى أن إبر الأوزمبيك أقدم من إبر المونجارو، ويفضل استخدام الأوزمبيك أولا؛ لأن أعراضها الجانبية أقل، مشيرة إلى أنه في حال عدم استجابة الجسم لها يتم مراجعة الطبيب؛ ليتم وصف إبرة المونجارو بعد التشخيص والمعاينة. وعن الأعراض الجانبية لإبرة المونجارو قالت: من أبرز أعراضها هي الإصابة بغثيان، إسهال حاد، ترجيع حاد، وفي هذه الحالة يجب التوقف عن أخذها أو تقليل الجرعات تحت إشراف الطبيب، إلا أن أكثر الحالات تعاني من غثيان بسيط في البداية ويختفي بعد مرور الوقت، كما تتوقف الأعراض الجانبية عند التوقف عن أخذ الإبر.

وعما إذا كانت الإبر تسبب السرطان، أكدت أنها لا تسبب ذلك، ولكن لأخذ الحذر والحيطه؛ كونها زادت من نسبة السرطانات في نوع معين من الفئران (خلال التجربة)، لذا فإنه لا يتم صرف هذه الإبر لمن يعاني من سرطانات متوارثة بالغدة الدرقية من أنواع معينة، ولا يتم صرفها إلا تحت إشراف طبيب مختص. ويعتقد البعض أنها قد تسبب فشلا كلويا، إلا أن د. خولة ذكرت أن الإبر لا تسبب ذلك، لكن في حال عدم استشارة طبيب قبل أخذها وحدثت أعراض جانبية كالإسهال الشديد والجفاف، فإن وظائف الكلى قد تتأثر في هذه الحالة، مشددة على أهمية مراجعة الطبيب المختص، فالمتابعة تكون قبل صرف الإبر وأثناء أخذها، إضافة إلى أن المتابعة تكون أيضا بعد التوقف عن أخذها.



صحتنا

في
البلاد

sehatonaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

مستشفى
كيمز هيلث
KIMSHEALTH
Hospital

١٧٨٢٢٢٣ ٣٩٧٥٧٤٨٢

صحة القلب

باقعة
عرض 1+1

عند استخدام باقعة واحدة
ستكون الثانية مجاناً!

تتضمن

تحليل الدهون	تخطيط كهربائية القلب	تحليل سكر الصائم
استشارة الطبيب	المؤشرات الحيوية	مؤشر كتلة الجسم



د. جوليان جوني ثوثيان
استشاري - أمراض القلب

تجميل



د. محمد عيسى:

البالون الذكي للتخلص من السمنة..
من الفئة المستفيدة منه؟

البلاد | فاطمة عبدالله



وتختلف من علاج لآخر، والأهم من ذلك هو الحفاظ على إنجاز خسارة الوزن، ويمكن أن يتحقق ذلك عن طريق تغيير نمط الحياة. يذكر أن السمنة هي مرض يصيب معظم أجهزة الجسم، وتؤثر على القلب والكبد والكلية والمفاصل والجهاز التناسلي، كما تؤدي إلى مجموعة من الأمراض غير السارية، مثل مرض السكري من النمط 2، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، وأشكال مختلفة من السرطان، فضلاً عن مشكلات الصحة العقلية.

البالون يبطئ من الوقت الضروري لإفراغ المعدة، ويغيّر من مستويات الهرمونات التي تتحكم في الشهية، ما يعني أن المريض سيأكل كميات أقل من الطعام. وأكد د. محمد عيسى أنه لا توجد مضاعفات في هذا الإجراء كما يعتقد البعض، إلا أن هناك بعض المضاعفات التي لا تكاد تذكر، وقليلة الحدوث، ومنها الغثيان والتقيح، ولها علاجاتها أيضاً. وأشار إلى أن كل علاجات السمنة تفضي إلى أن المريض يخسر جزءاً من وزنه بفترة زمنية،

غير جراحية، إضافة إلى أن علاج البالون الذكي يستفيد منه الأشخاص بكتلة جسم أعلى من 25، ولا يرغبون بعمليات ولا تخدير أو مناظير. وأضاف: إن إجراء البالون الذكي لعلاج السمنة يتم عن طريق كبسولة مع قليل من الماء، ويعد البالون الذكي للمعدة أحد أشكال تطور طب السمنة والتجميل، ويتم تناوله عن طريق الفم بشكل طبيعي. وتابع: يساهم هذا الإجراء في نزول الوزن للمريض، بحيث يشعر بالشبع بشكل أسرع من السابق، كما أن

لم يجر عمليات سابقة في منطقة البطن. وأضاف: نشهد تقدماً وتطوراً في علاجات السمنة، ومع تقدم البحوث الطبية لعلاجات السمنة، توافرت علاجات إلى السمنة أطلق عليها بغير الجراحية، ومنها العلاجات الدوائية التي تساهم بإنزال وزن المصاب بالسمنة، وكذلك توافر مجموعة البالونات ومنها البالون الحديث الذي يسمى البالون الذكي. وتابع: البالون الذكي لا يحتاج لعملية أو منظار أو تخدير، فهو خيار جيد للراغبين في إجراء عملية

تنوعت علاجات السمنة في الفترة الأخيرة، بين جراحية وغير جراحية ودوائية. ويعاني أكثر من مليار شخص، في جميع أنحاء العالم من السمنة، منهم 650 مليون بالغ و340 مليون مراهق و39 مليون طفل.

يعد الآن من الأمراض المزمنة، وغالباً ما تصاحبه أمراض لصيقة له أخرى، وقد تصاحبه أيضاً مضاعفات يصاب بها الشخص المصاب بالسمنة، لذا يلجأ الأطباء إلى علاجات السمنة ومنها العلاجات الجراحية وغير الجراحية، ويتم اللجوء إلى العمليات غير الجراحية إذا كان معدل كتلة الجسم أعلى من 27، وإذا كان المريض بالسمنة

وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من 167 مليون شخص، من البالغين وأطفال، ستتراجع صحتهم بسبب زيادة الوزن أو السمنة، بحلول عام 2025.

وفي هذا الصدد، قال استشاري الجراحة العامة وجراحات السمنة والمناظير المتقدمة في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عيسى إن مرض السمنة

موضوعات طبية



د. لميس نبيل:

بيئة الفم الحمضية قد تكون سبب
تراكم جير الأسنان بشكل مستمر

البلاد | فاطمة عبدالله



دقيقة مثل البكتيريا. وأهم وسيلة للوقاية من تكون جير الأسنان هي العناية الجيدة بنظافة الفم والأسنان، وكذلك الصحة العامة، إذ إن تراكمه قد يؤدي إلى تسوس الأسنان؛ لصعوبة القدرة على تفريشها جيداً وعدم استعمال الخيط بسهولة، إضافة إلى أن تراكم الجير يؤدي إلى الإصابة بأمراض اللثة، كاحمرار اللثة وتورمها، أو حدوث نزف في اللثة عند تفريش الأسنان أو استعمال الخيط.

زيارة الطبيب، إذ لا يمكن إزالته في المنزل، ولابد من إزالته عند الطبيب بأدوات خاصة، وقد يؤدي تركه دون علاج إلى التأثير سلباً على صحة اللثة والأسنان. يشار إلى أن جير الأسنان يتكون من مواد مترسبة وكائنات حية دقيقة، ويوجد اختلاف بسيط في تركيب الجير من شخص لآخر بناءً على نظامه الغذائي وعاداته، فالجير عبارة عن بقايا طعام ومعادن تتسرب من اللعاب على الأسنان، مثل فوسفات الكالسيوم، وكائنات حية

فالتدخين يؤثر على صحة الفم والأسنان، إضافة إلى أن هناك بعض الأدوية تحفز على جفاف الفم، ما يؤدي إلى سرعة تكون الجير والتسوس. وأضاف: تعاني أيضاً الحوامل من هذه المشكلة وقد يكون ذلك بسبب التهاب اللثة وعدم تفريش الأسنان بشكل صحيح أيضاً. ونظراً لأن جير الأسنان شديد الصلابة، فلا يمكن للشخص إزالته بتفريش الأسنان، لذا شددت د. لميس على أهمية

الأسنان. وأضافت: تراكم الجير يعد مشكلة شائعة، وهناك أسباب عدة لها، تتضمن عدم تفريش الأسنان بشكل صحيح، إضافة إلى أنه في بعض الأحيان يكون السبب جفاف الفم، ما يؤدي إلى تراكم الجير، لذا يجب المحافظة على شرب الماء بانتظام؛ للتغلب على هذا الجفاف الذي قد يسبب هذا التراكم. وتابعت: هناك فئة تعاني أيضاً من تراكم الجير، ويكون الجير المتراكم لديهم أكثر من الآخرين خصوصاً المدخنين؛

أكدت د. لميس نبيل بسطويسي، طبيب أسنان عام في مركز كيمز هيلث الطبي، أن الأشخاص الذين لديهم بيئة فم حمضية هم أكثر عرضة للإصابة بجير الأسنان والتسوس بشكل أسرع.

تعاني من تراكم الجير بشكل مستمر على الرغم من تفريش الأسنان، وقد يكون ذلك بسبب طبيعة الفم، فهناك فئة يكون محيط الفم عندهم حمضياً أكثر من غيرهم، وذلك يجعلهم عرضة للإصابة بالتسوس وتراكم الجير أيضاً، لذا قد يستغرب بعض المرضى من تراكم الجير لديهم، على الرغم من حرصهم على تنظيف

وجير الأسنان أو قلع الأسنان هو طبقة صلبة خشنة تتكون على الأسنان نتيجة تراكم البلاك والمعادن، وتترسب هذه الطبقة على الجزء الظاهر من السن أو أسفل خط اللثة، وتكون صفراء اللون أو بنية. وأكثر المناطق شيوعاً لتراكم الجير في الأسنان هي السطح الخلفي للأسنان أو بينها. وقالت د. لميس: هناك فئة