



د. آمال كريم:

فعالية أنواع موانع الحمل المختلفة تتراوح بين 79 و 99 %



البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت اختصاصي طب أمراض النساء والولادة في مستشفى كيمز هيلث د. آمال كريم، أن هناك أنواعا مختلفة من موانع الحمل، بعضها تبلغ فعاليتها 79 %، في حين أن بعض الموانع تصل فعاليتها إلى 99 %.

وقالت "إن هناك العديد من أنواع منع الحمل، إذ تنقسم إلى أكثر من قسم، منها الهرموني، الميكانيكي، والجراحي،

ومن الموانع الهرمونية حبوب منع الحمل الأحادية، التي تحتوي على هرمون البروجسترون، ومنها الثنائية التي تحتوي على هرمون البروجسترون والأستروجين، وفعاليتها 93 %.

وأضافت د. آمال "ومن الموانع الهرمونية الغرزة الهرمونية التي تبلغ فعاليتها 99 %، وتستمر لمدة 3 سنوات تحت الجلد، في حين أن الحقن الهرمونية التي تؤخذ بالعضل، تكون فعاليتها 96 %، ويتم أخذ هذه الحقن كل 3 أشهر، أما الحلقة المهبليّة الثنائية التي تحتوي على هرمون البروجسترون والأستروجين فعاليتها 93 %، وتستمر 3 أسابيع".

وعن موانع الحمل الميكانيكية، ذكرت أن منها اللولب الهرموني والنحاسي، وفعاليتها تبلغ 99 %، وتدموم بين 5 و 10 سنوات، في حين أن الواقي الذكري فعاليتها 88 %، ويوفر حماية من الأمراض الجنسية، أما فعالية

الواقي الأنثوي فتبلغ 79 %، أما غطاء السليكون للأنتى فعاليتها تبلغ 82 %.

وأشارت إلى أن موانع الحمل الجراحية تتمثل في ربط قناة فالوب لدى النساء، وقطع القناة المنوية للرجال، وتكون فعاليتها 99 %.

وعن العوامل التي يمكن بناء عليها اختيار الموانع، أكدت أنه من الضروري مراجعة طبيبة النساء؛ حتى يتم اختيار الوسيلة المناسبة للزوج والزوجة، مع أخذ النصيحة فيما يخص الوسيلة الملائمة، خصوصا إذا كانت الزوجة مصابة بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض الكبد، أو داء الشقيقة، أو أمراض تخثرات الدم، أو الأمراض النفسية وغيرها، إذ لا بد من أخذ جميع هذه الأمراض في الاعتبار.

يفضل ألا تستعمل حبوب منع الحمل؛ خوفا من التجلطات الدموية.

وبيّنت أنه في حال ربط قناة فالوب عند النساء يمكن أن تتعرض المرأة لغزارة في الدورة الشهرية.

وذكرت أنه يجب اتباع بعض الإجراءات الصحية قبل وأثناء أخذ هذه الموانع، فمن المهم استخدام موانع الحمل بصورة منتظمة وصحيحة، خصوصا حبوب منع الحمل، وفي حال تم تركيب اللولب الرحمي فمن الضروري إجراء فحص دوري مرة كل 6 أشهر على الأقل. وفي الختام شددت د. آمال على أهمية تنظيم الأسرة عموما، إذ من المهم المباشرة بين الولادات سنتين ونصف السنة تقريبا بين ولادة وأخرى، ويمكن استخدام موانع الحمل المناسبة لصحة المرأة، بالاتفاق مع الزوج بعد استشارة الطبيبة النسائية، ومن المهم أن تعرف المرأة فترة التبويض في حالة استخدام حساب أيام التبويض كموانع للحمل.



تشخيص أكثر من 360 ألف حالة عالميا في 2024 سرطان الثدي أكثر الأنواع شيوعا عند النساء في 157 بلدا

وتزيد بعض الطفرات الجينية الموروثة العالية بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأهمها طفرات الجينات BRCA1 وBRCA2 وPALB-2. ويمكن للنساء اللواتي يتبين أن لديهن طفرات في هذه الجينات الرئيسية أن ينظرن في استراتيجيات الحد من المخاطر، مثل إجراء استئصال جراحي للثديين كليهما أو استراتيجيات العلاج الكيميائي الوقائي.

الصحة الإنجابية (مثل العمر عند بداية الدورة الشهرية وعند الحمل الأول)، وتعاطي التبغ والعلاج الهرموني التالي لسن اليأس. ونصف حالات سرطان الثدي تقريبا تصيب نساء ليس لديهن عوامل خطر محددة للإصابة بسرطان الثدي بخلاف الجنس (أنثى) والعمر (أكثر من 40 عاما).

ويرتفع خطر الإصابة بوجود سوابق عائلية لسرطان الثدي، بيد أن معظم النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن سوابق عائلية معروفة بشأن هذا المرض. ولا يعني بالضرورة عدم وجود سوابق عائلية معروفة أن المرأة تواجه خطرا أقل.

سوى امرأة واحدة من كل 27 امرأة في حياتهن، وتموت امرأة واحدة من كل 48 امرأة بسببه.

ويعد نوع الجنس (الإناث) أقوى عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي. وتحدث 99 % تقريبا من حالات الإصابة بسرطان الثدي عند النساء، فيما تبلغ نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال 0.5 - 1 %.

ويتبع علاج سرطان الثدي لدى الرجال مبادئ التدبير العلاجي نفسها لدى النساء. وتزيد عوامل معينة خطر الإصابة بسرطان الثدي بما فيها التقدم في العمر، والسمنة، وتعاطي الكحول على نحو ضار، ووجود سوابق إصابة بسرطان الثدي في الأسرة، وسوابق تعرض للإشعاع، وسجل

الذي وسجلت 670 ألف حالة وفاة بسببه في العالم، ويحدث سرطان الثدي في كل بلد من بلدان العالم بين النساء من كل الأعمار بعد سن البلوغ، ولكن بمعدلات متزايدة في مراحل متأخرة من الحياة.

وتكشف التقديرات العالمية عن وجود تفاوت صارخ في عبء سرطان الثدي بحسب مؤشر للتنمية البشرية. ففي البلدان التي لديها مؤشر تنمية بشرية مرتفع جدا، يتم تشخيص سرطان الثدي عند امرأة واحدة من كل 12 امرأة في حياتهن، وتموت امرأة واحدة من كل 71 امرأة بسببه. وفي المقابل، في البلدان التي لديها مؤشر تنمية بشرية منخفض، لا تحصل على تشخيص سرطان الثدي

الوطنية لسرطان الثدي في الولايات المتحدة الأميركية عن قلقها بسبب زيادة عدد الحالات عالميا، أكدت منظمة الصحة العالمية تسبب سرطان الثدي في 670 ألف حالة وفاة في العالم في العام 2022، في حين أن قرابة نصف حالات سرطان الثدي لدى النساء تحدث دون وجود عوامل خطر محددة غير الجنس والعمر.

وأكدت المنظمة أن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعا عند النساء في 157 بلدا في العام 2022، إذ يحدث سرطان الثدي عند النساء في كل بلد في العالم.

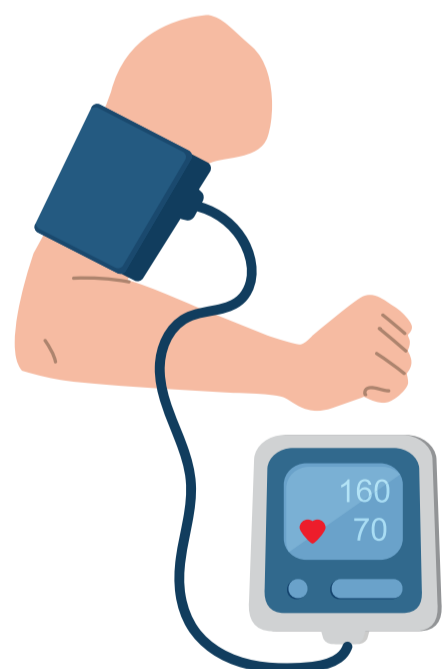
وذكرت المنظمة أنه في العام 2022، شخصت إصابة 2.3 مليون امرأة بسرطان

أعلنت المؤسسة الوطنية لسرطان الثدي في الولايات المتحدة الأميركية، أنه في العام 2024، سيتم تشخيص أكثر من 360 ألف شخص بسرطان الثدي. ولكن هناك أمل، في حال استمر التقدم في طرق الكشف المبكر والدعم، لزيادة فرص البقاء على قيد الحياة.

وذكرت المؤسسة في بيان لها أنه عندما يتم اكتشاف سرطان الثدي في مرحلته المحلية المبكرة، فإن معدل البقاء على قيد الحياة 5 سنوات من سرطان الثدي هو 99 %.

لكن الكشف المبكر للجميع لا يمكن تحقيقه إلا عبر العمل. وفي الوقت الذي أعربت فيه المؤسسة

التشخيص الخاطئ لضغط الدم يهدد ملايين البالغين



مصابون بارتفاع ضغط الدم، على الرغم من أن ضغط دمهم في الواقع ضمن نطاق طبيعي وصحي.

ويمكن أن يؤدي التشخيص الخاطئ إلى إعطاء المرضى أدوية للتحكم في ضغط الدم، عندما لا تكون هناك حاجة إليها على الإطلاق. وبصرف النظر عن الآثار الجانبية، يمكن أن يؤدي تناول الدواء إلى إصابة الشخص بانخفاض ضغط الدم إلى مستويات قليلة للغاية، ما يمكن أن يسبب شعورا بالدوار، وربما يصل إلى الإغماء، وهو أمر خطير خصوصا بالنسبة لكبار السن الذين يواجهون خطرا متزايدا من السقوط. مع ملاحظة أن تشخيص ارتفاع ضغط الدم يكون بقياسات ثابتة عند أو أعلى من 130 ملم زئبق انقباضي، أو 80 ملم زئبق انبساطي.

القلب، درجة مثيرة للقلق من بيانات ضغط الدم الخاطئة؛ بسبب مكان وكيفية إجراء الاختبار.

ويمكن الحصول على قراءة دقيقة عندما يجلس الشخص على كرسي، وقدماه مسطحتان على الأرض، وظهره مدعوم وذراعه في سوار ضغط الدم موضوعة على سطح ومُحافظ عليها عند مستوى القلب.

واكتشف الباحثون أن الطرق الأخرى، مثل قياس ضغط الدم أثناء وجود المريض على طاولة الفحص، يمكن أن تؤدي إلى أرقام تعطي قراءات أعلى. ويرى الباحثون أن ملايين الأشخاص يمكن تصنيفهم بشكل خاطئ على أنهم

دعا عدد من هيئات صحة القلب الرائدة في الولايات المتحدة، إلى إيلاء مزيد من الاهتمام بكيفية قياس ضغط دم المريض، وسط مخاوف من أن ملايين الأشخاص البالغين يمكن أن يتم تشخيصهم بشكل خاطئ وإعطاؤهم أدوية خاطئة؛ بسبب قراءات غير دقيقة. واكتشف الباحثون في جامعة أوهايو ستيت، بالتعاون مع جمعية القلب الأميركية والكلية الأميركية للأمراض

لماذا تشعر بالسعادة عند تناول طعامك المفضل؟



وقال أندرياس شوفس، الذي يعمل أيضا في معهد LIMES وهو الباحث الرئيس في الدراسة، إنه يمكن للخلايا المنتجة للسيروتونين اكتشاف ما إذا كان الشخص يتناول طعاما لا أم وتقييم جودته أيضا، مردفا أنها تنتج السيروتونين فقط إذا تم اكتشاف طعام جيد الجودة.

ويقصد الباحثون بـ "طعام جيد الجودة" الطعام الذي له قيمة غذائية، وليس أنه ذواق، ما يشير إلى أن الخلايا العصبية تقوم بنوع من مراقبة الجودة على أي شيء يتم ابتلاعه.

وينظر الدماغ إلى الطعام المحتوي على العناصر الغذائية على أنه مكافأة، ما يدفع الخلايا العصبية إلى إطلاق السيروتونين، ونظرا لأنه آلية مهمة بشكل أساسي للبقاء، يعتقد الباحثون أنه ربما يوجد نفس الآلية لدى البشر أيضا.

بشكل أفضل أثناء تناول الطعام، وأكثر تحديدا.

وقال الباحث المشارك في الدراسة مايكل بانكراتز، من معهد العلوم الطبية والحيوية "LIMES"، بجامعة بون، إن فريق الباحثين سعى إلى الحصول على فهم مفصل لكيفية تواصل الجهاز الهضمي مع الدماغ عند تناول الطعام.

كما أوضح أنه لكي يتمكن الباحثون من القيام بذلك، كان لا بد من فهم الخلايا العصبية التي تشارك في تدفق المعلومات وكيف يتم تحفيزها.

وذكر أن السيروتونين مركب كيميائي يشارك، من بين وظائف بيولوجية أخرى، في التحكم بالحالة المزاجية، فهو يوفر شعورا بالنشوة؛ ولهذا السبب، يُطلق عليه أحيانا "المادة الكيميائية التي تمنح الشعور بالسعادة".

يشعر العديد من الناس بالسعادة والرضى عند تناول طبق من المأكولات الأحب إلى قلوبهم ومعدتهم، من دون أن يعرفوا السر في ذلك، لكن لهذا الشعور تفسير علمي. فقد اكتشف فريق باحثين دولي رابطا جديدا رابعا بين الأمعاء والدماغ، مفاده أن ابتلاع الطعام المغذي يؤدي إلى إطلاق مادة السيروتونين الكيميائية، التي تمنح الشعور بالسعادة.

وفي السنوات الأخيرة، اكتشف العلماء الكثير عن الارتباط المهم بين الأمعاء والدماغ، إذ يعد تناول الطعام أمرا مشيرا للاهتمام؛ لأنه يتضمن تفاعل الجهاز العصبي مع الإشارات الهيئية (مثل رائحة الطعام) والإشارات الفسيولوجية والأبضية.

وأخيرا أجرى باحثون من جامعة بون بألمانيا وجامعة كامبريدج بالملكة المتحدة دراسة لفهم كيفية ارتباط المريء بالدماغ

عادة بسيطة تحمي من الإصابة بسرطان الفم.. فما هي؟

كشفت دراسة استمرت لمدة 20 عاما، ظهرت نتائجها حديثا، عن أن تنظيف الأسنان بانتظام، قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الفم أو المعدة.

ويعتقد أن السبب الرئيس للأمراض الثلاثة هو سوء نظافة الفم، أو عدم تنظيف الأسنان بشكل صحيح أو منتظم. وأشار الباحثون إلى أنهم

سرطان المعدة، في وقت لاحق من حياتهم. كما أظهرت النتائج أيضا أن الخطر كان أعلى بين الأشخاص الذين فقدوا أسنانهم من قبل.

من خطر السرطان، إذ وجدوا أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ من أمراض اللثة كانوا أكثر عرضة بنسبة 52 % للإصابة بسرطان المريء أو

وتتبع علماء في جامعة هارفارد آلاف الأشخاص في مدرسة تشان للصحة العامة، لأكثر من 20 عاما؛ لكشف الرابط بين تقريش الأسنان والحماية

وتتبع علماء في جامعة هارفارد آلاف الأشخاص في مدرسة تشان للصحة العامة، لأكثر من 20 عاما؛ لكشف الرابط بين تقريش الأسنان والحماية



صحتنا

sehatoaalbilad
albiladpress.com

التواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يزيد من خطر الإصابة

د. كميلة: زيادة ملحوظة في عدد حالات سرطان الثدي في البحرين

البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت طبيبة الجراحة العامة د. كميلة الماجد، أن هناك زيادة ملحوظة في عدد حالات سرطان الثدي في البحرين، ولوحظ ارتفاع معدلات الإصابة وفقاً للدراسات الأخيرة، ويعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان انتشاراً وشيوعاً بين النساء في البحرين. وأشارت إلى أن هناك عوامل عدة تساهم في زيادة حالات الإصابة بأمراض الثدي في البحرين، فقد تلعب العوامل الوراثية دوراً في هذا النطاق، ولكن هذا العامل ليس على مستوى المملكة فقط، ولكن على المستوى العام في العالم.

وقالت: مع زيادة الوعي والفحص المبكر يتم اكتشاف الحالات في مراحل مبكرة. وهنا يكون الجانب ليس سلبياً وإنما عكس ذلك، فالمرأة تلجأ للفحص المبكر لتفادي المضاعفات حينها يتم العلاج والشفاء بشكل أفضل. وأضافت: في المقابل هناك أيضاً فئة تتردد في عمل الفحص المبكر؛ لتفادي معرفة نتيجة الفحص، ويلعب القلق غير المجدي دوراً في تأخر اكتشاف المرض لحين ظهور الأعراض. وتابعت: إن تغير أنماط الحياة بما في ذلك النظام الغذائي، وزيادة الوزن، وقلة النشاط البدني، له دور في زيادة نسبة الإصابة. وتشير البحوث إلى إن السمنة



الاطباء المتخصصين في هذا المجال، مع ضرورة الحرص على برامج الكشف المبكر، والتغيير في نمط الحياة؛ لما له من دور مهم في الوقاية. وأوضحت أن هناك بعض الأعراض والعلامات التي تستدعي اللجوء إلى الفحص، وقد تظهر وتختلف بين الأفراد، مؤكدة أن المريضة قد

وبالتأكيد هذه التجارب قيد الدراسات للعمل بها وإدراجها في العلاجات الراجعة. وأضافت: من ضمن العلاجات تقنيات الجراحة مثل الجراحة الروبوتية وتقنية الجراحات التجميلية والترميمية، التي تهدف إلى إزالة الورم مع الحفاظ على شكل الثدي ومظهره.

وفي الختام شددت على أهمية الوعي والفحص المبكر، قائلة: على المرأة أن تكون واعية لجسدها بالقيام بإجراء الفحوصات الدورية، ويمكن عمل الفحوصات الوراثية إذا كان هناك تاريخ عائلي، مع أهمية الالتزام بالتغذية السليمة والنشاط البدني، إذ من الضروري اتباع نظام غذائي صحي، وأن تكون المرأة نشطة بدنياً.

« وختمت: من المهم الحصول على الدعم النفسي بفترة العلاج، ويمكن طلب الدعم النفسي من الأهل والصدقاء أو المتخصصين، كما أن من الضروري البحث عن المعلومات الموثوقة بشأن المرض وعلاجه، واستشارة المختصين في هذا المجال.

أما الماموجرام، فيفضل أن تبدأ النساء به من سن 40 عاماً، أو في وقت سابق إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة، أو إذا نصح الطبيب بذلك.

وعن العلاجات الجديدة في هذا المجال، أكدت أن هناك العديد من العلاجات الجديدة التي تساعد على تطوير العلاج، ومنها العلاج المناعي، الذي يساعد الجهاز المناعي على التعرف على الخلايا السرطانية ومهاجمتها، إذ برز العلاج المناعي بصفته نهجاً واعداً لسرطان الثدي الثلاثي السلبي، إضافة إلى العلاجات المستهدفة، إذ ركزت التطورات الحديثة في علاج سرطان الثدي على تطوير علاجات مستهدفة لأنواع جزيئية فرعية محددة، أما بالنسبة للسرطانات الإيجابية لمستقبلات الهرمونات، فتهدف الأدوية الجديدة إلى التغلب على مقاومة الهرمونات، وتحسين البقاء.

وقالت: على الرغم من التطور العلاجي، تظل مقاومة الأدوية تشكل تحدياً، ومازال هناك تجارب سريرية جديدة لتحديد التغييرات الناجمة عن العلاج،

تكون مصابة بسرطان الثدي، إلا أن الأعراض لم تبدأ، لذلك من المهم الحرص على الكشف المبكر قبل ظهور الأعراض، مبينة أن هناك بعض الأعراض التي تستدعي اللجوء إلى الفحص، وتشمل ظهور كتلة ملموسة أو تنوع في الثدي أو تحت الإبط، تغيرات في شكل الثدي أو حجمه، إفرازات غير طبيعية من الحلمة، احمرار أو انتفاخ أو تقرح في الثدي، مع وجود ألم مستمر في الثدي أو الحلمة، كما قد تكون أسبابه أمراض الثدي الأخرى.

وعن الوقت الذي يجب على المرأة القيام فيه بالفحص، ذكرت أنه تختلف التوصيات لفحص سرطان الثدي من منظمة إلى أخرى، ولكن عموماً توصي المنظمات الصحية بإجراء الفحص الذاتي للثدي بدءاً من سن 20 عاماً.

أما الفحوصات الدورية، فيمكن عمل فحص الثدي بأشعة الموجات فوق الصوتية "التراساوند" من سن مبكرة،

النظام الغذائي مسؤول عما يقارب 40% من أنواع السرطانات

اللحوم المصنعة، وشرب الكحول، كلها تزيد نسب الإصابة بسرطان الثدي.

« وأشارت الدراسات إلى أن الدهون ليست كلها سيئة، لكن الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة الجاهزة مثل الأطعمة المقلية والكعك والمعجنات، تزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي. ووجدت دراسات أخرى أيضاً، أن هناك صلة بين اللحوم المصنعة وظهور سرطان الثدي؛ لأنها يمكن أن تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون والملح والمواد الحافظة.

زيت الزيتون والأفوكادو والبذور والمكسرات، وأيضا الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في الأسماك الدهنية، وللحصول على فوائد الدهون غير المشبعة، يوصى الخبراء باتباع نظام غذائي يحتوي على نحو 20 إلى 30% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون الجيدة. وكشفت البحوث عن أن هناك أطعمة مثل المعجنات الغنية بالسكر والأغذية التي تحتوي على الدهون المشبعة، إضافة إلى

بعد مرض سرطان الثدي من أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم عموماً، ومنطقة الشرق الأوسط خصوصاً، إذ يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، وفقاً للوكالة الدولية لبحوث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية. ويرى الباحثون المتخصصون في هذا الشأن أن النظام الغذائي مسؤول عن 30 إلى 40% من أنواع السرطانات المعروفة.

الأميركية لبحوث السرطان، بأن يتناول الفرد ما بين 8 و10 حصص يومية من الخضراوات والفواكه. وأضاف المركز أن أبرز الخضراوات والفواكه الجيدة للوقاية من سرطان الثدي، هي الخضراوات الورقية الداكنة، الفلفل، الطماطم، الباذنجان، الفاكهة الحمضية، الجزر، البروكلي، الكرنب،

وتحتوي على التوابل التي لها خاصية مضادة للالتهابات. ووجد الباحثون بعد دراسة، أن النظام الغذائي لأكثر من 91 ألف امرأة، الذي يحتوي على أنواع مختلفة من النباتات الورقية، والخضراوات والفواكه الملونة، قد قلل من سرطان الثدي بنسبة 15%، وأوصى مركز جامعة كاليفورنيا

وكشف علماء التغذية عن أن هناك قائمة من الأغذية تحارب سرطان الثدي، وتتمثل في الخضراوات والفاكهة الملونة، والأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والمنتجات التي تحتوي على فول الصويا، والأطعمة الغنية بفيتامين "د"، والأطعمة التي

محارب السرطان عبدالله خليفة:

مبادرة سمو الشيخ خالد بن حمد جعلتني أفتخر أنني بحريني

«أمنيته أن أكون ضابطاً في الجيش...» كانت هذه أمنية محارب السرطان الطفل عبدالله خليفة، حين تم سؤاله عن أمنيته ضمن مبادرة «ابتسامه طفل...» أمنية أثارت دهشة وذهول القائمين على المبادرة؛ كون معظم الأطفال طلبوا مقننات شخصية، مثل جهاز لابتوب أو مشغل ألعاب فيديو منزلي. وفي لفتة إنسانية جميلة بادر النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة رئيس الهيئة العامة للرياضة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة، بتلبية طلب الطفل وتحقيق أمنيته، فقد قام سموه بنفسه باصطحابه في جولة بمعسكر الروضة ليشهد معه يوماً من أيام المعسكر. كانت ابتسامه عبدالله وهو يؤدي التحية ببدلته العسكرية مهمة لكل أطفال السرطان، وتبعث روح التحدي في مواجهة هذا المرض المتوحش. ابتسامه هزمت ظروفها قاسية، وتبعث على الفخر والاعتزاز. وعن سبب أمنيته في أن يكون ضابطاً، قال لـ «صحتنا» إنه يريد أن يرد الجميل للوطن الذي كان السبب في شفائه بعد الله. وقال «مبادرة سمو الشيخ خالد بن حمد جعلتني أفتخر أنني بحريني، فأدعو له في كل صلواتي». كما قدم الشكر إلى جمعية «ابتسامه»، التي كانت سبباً في تحقيق أمنيته. وكان لـ «صحتنا» لقاء مع والدة محارب السرطان عبدالله خليفة؛ لتروي لنا الجانب الآخر من قصة عبدالله.

ومتابعة العين ونمو الكبد، ومازال يتلقى العلاج في الخارج، ففي شهر يوليو الماضي سافرنا إلى سنغافورة، وهناك علاج جديد يتلقاه بالتعاون بين سنغافورة والهند عن بعد، وسنحتاج للسفر مجدداً للطبيعية المعالجة لنقيم التقدم في الحالة.

وجميع تكاليف العلاج على كاهلنا، ما أرهقنا مادياً، وحالياً أبحث عن وظيفة لأتمكن من مواصلة علاج ابني.

عبدالله حالياً منطلق في الحياة، والمرض رغم قساوته لم يمنعه من أداء طقوس الحياة بكل تفاصيلها، فيواصل الدراسة ويمارس هواياته، التي منها كرة القدم، إذ إن أمنيته أن يكون لاعب كرة قدم في صفوف الفريق الأول لنادي الرفاع الشرقي الذي يعيشه، والذي احتفى به حديثاً، إذ التقى لاعبي النادي وتم إهداؤه قميص الفريق موقعاً من جميع اللاعبين.

المحنة، إضافة إلى الترابط الاجتماعي والتكاتف والتعاون مع كل عوائل المرضى، حيث كنا كعائلة وحدة نلتقي في المستشفى وتبادل التجارب.

« ما أثير مبادرة سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة مبادرة سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة حفظه الله ورعاه كان لها الأثر العميق في قلوب أطفالنا وقلوبنا، فإن الفرحة التي رأيتها في عين ابني لا توصف، فكيف أن أمنية ذكرها ابني بعفوية وبراءة تتحقق بإذن الله. وهذه المبادرة الكريمة انعكست إيجاباً في جميع النواحي، فتقدم في دراسته وارتفعت معنوياته، وأصبح ينظر دائماً إلى المستقبل بتفاؤل، ما ساهم في تحسن حالته. ونحن ندرك بأن هذا المرض ابتلاء عموماً، وأن تأثيره أشد قسوة على الأطفال الذين لم يدركوا حقيقته وخطورته، والحمد لله الذي هباً لنا في هذا البلد العزيز شخصية مباركة ومميزة، فقد كانت مبادرة سموه نبزاً وضيءاً لنا جميعاً.

وهذا ساهم في سرعة العلاج، حيث أخذ 10 جرعات من الكيماوي ومعنوياته كانت قوية. لكن ارتفاع انزيمات الكبد أدى إلى تكون الماء الأبيض في العين، فقبل البدء في الكيماوي سحبوا الماء الأبيض وعالجوا كسل العين وزرعوا عدسة.

ولأن الكيماوي يؤثر على عضلة القلب والسمع، فكاننا نتابع ونتأكد من عدم تضررها، وكنا نحذر ونحتاط عند عودتنا؛ لأن مناعته كانت ضعيفة، فنتجنب الخروج من المنزل، واستغرق التعافي مدة سنة إلى سنتين. وبعد العلاج الكيماوي أصابه فرط حركة، ونتابع هذا مع اختصاصية تنشئة أطفال.

« ماذا أخذ منك المرض وماذا أضف؟ الحمد لله التجربة أضفت لي الصبر ومنحتني القوة والتحمل، وأصبحت أدقق في كل عارض أو مرض، وأجعل من الصحة أولوية، وأتابع مع مختص مع أي عارض ولا أتجاهله.



« كيف هو عبدالله الآن بعد التعافي من السرطان؟ صحيح أن عبدالله تخطى المرحلة الحرجة والخطرة؛ ولكنه ما زال يحتاج إلى متابعة مستمرة وبشكل دوري مع فحوصات الدم

« كيف تخطيت مرحلة المحنة مع السرطان؟ اتجاهي لرب العالمين وعلاقتنا بالله وإيماننا بأن الشفاء بيده سبحانه وتعالى وأن الأطباء ما هم إلا السبب، كان هذا الداعم الأكبر في تخطي

« ما ظروف العلاج في سنغافورة؟ حين وصلنا ذهبنا إلى المستشفى مباشرة، وكان في استقبالنا الطبيب، الذي شرح لنا خطة العلاج، وفي اليوم الثاني بدأ العلاج الكيماوي. كان عبدالله صغيراً ولا يستوعب ما يدور حوله،

« كيف تلقيت الخبر؟ في اللحظات الأولى لتلقي الخبر شعرت بصدمة؛ ولكن كنت هادئة، فقد كنت لوحدي حينها، ولم أعرف أن أعبر، وكان الله مسح على قلبي واستوعبت الخبر ومنحتني القوة، فكنت متماسكة أكثر؛ لكن والده انهار بعد سماعه الخبر. لم تكن لدينا خلفية عن سرطان الكبد، فبدأت

« ما رسالتك إلى المجتمع وعوائل المرضى؟

يجب على أهل مريض السرطان التحلي بالصبر والقوة؛ لأنه سيضعف بضعفكم، فهو يستمد القوة منكم، فنصف العلاج هو من العلاج النفسي، خصوصاً في مرحلة الكيماوي، فلذلك لا تظهروا ضعفكم أمامه لأنه سيتأثر. كما يجب على المجتمع دعم أهل محاربي السرطان؛ لأنهم سيكونون متعبين، فينبغي أن يساندوهم لكي يستمروا من أجل صحة أبنائهم. ولا بد من التنبيه إلى أن هناك جهلاً واعتقاداً عند البعض، بأن مرض السرطان معدٍ، فبعضهم ينعون أبناءهم من الاختلاط بالمرضى، فلا بد أن يكون هناك وعي، ويتخلصون من النظرة الخاطئة. كما لا يفوتني التوجه بالشكر والتقدير لمنتسبي جمعية ابتسامه؛ لما يبذلونه من جهود مباركة في دعم محاربي السرطان، إذ كانوا سبباً في تحقيق أمنية ابني.



صحتنا

مستشفى
كيمز هيلث

أم الحصم

تواصل مع منسق الأمومة لدينا

٣٧٧٣٤٤٤

د. ريشنا إبراهيم
أخصائية - أمراض النساءد. ريشنا إبراهيم
أخصائية - أمراض النساء والولادةد. أمال كريم
أخصائية - أمراض النساء والولادةد. سامي أنطوني
استشارية - أمراض النساء والولادة

هنا من أجل كل خطوة في رحلتك

قسم أمراض النساء والولادة



البلاد | فاطمة عبدالله

10% إلى 20% من الناس مصابون بالحالة بلا أعراض د. عاصم محمد: النساء أكثر عرضة لحصوات المرارة من الرجال

فوق الصوتية يتم البدء في العلاج، مشيراً إلى أن العلاج الدوائي لحصوات المرارة غير ناجح، وكذلك تفتيت حصوات المرارة لم يثبت فعاليته. وأكد أن العلاج الأساسي حتى الآن هو الاستئصال الجراحي للمرارة، ويتم حالياً بطريقة المنظار الجراحي عبر 3 أو 4 فتحات صغيرة، وتعد من العمليات الآمنة بنسبة كبيرة. وشدد على أهمية السرعة في إجراء عملية استئصال المرارة الحصوية المسببة للأعراض؛ تجنباً لحدوث مضاعفات غير مرغوبة، قد تؤثر على حياة المريض، وتجعل العلاج أكثر صعوبة وتكلفة، مبيناً أهمية مراجعة الطبيب في حال كان المريض يعاني من آلام بطنية متكررة؛ لاستبعاد وجود حصوات المرارة التي قد تكون سبباً لهذه الآلام.

لأسباب هرمونية، إضافة إلى أن البدانة أو السمنة، نقص الوزن السريع، الحمل، بعض الأمراض الدموية كفقير الدم المنجلي والثلاسيميا، وتناول بعض الأدوية كالاستروجين وموانع الحمل الفموية، تزيد من احتمال الإصابة. وعن مضاعفات حصوات المرارة، خصوصاً إذا أهملت من دون علاج، قال: إذا كان المريض يعاني من أعراض حصوات المرارة فلا بد من العلاج، والتأخر فيه يعرض المريض لحدوث المضاعفات، التي تشمل حدوث التهاب في المرارة، ما يجعل العلاج أصعب، وقد يستغرق وقتاً أطول، كما قد تسبب حصوات المرارة انسداداً في الطرق الصفراوية، ما يعرض المريض لاحتمال تسمم في الدم وضرورة الحاجة لتدخل إسعافي، وغيرها من المضاعفات التي قد تؤثر على حياة المريض في بعض الحالات. وأوضح أنه بعد تشخيص المريض عن طريق الموجات

وقال: إن المرارة هي عضو صغير يلتصق بأسفل الكبد، وتخزن المادة الصفراء التي يفرزها الكبد، ومن ثم تفرغها في الأمعاء الدقيقة عند الحاجة للمساعدة في هضم الطعام، خصوصاً الدسم. وأضاف: معظم حصوات المرارة لا تسبب أعراضاً، ولا تحتاج إلى علاج إلا في بعض الحالات القليلة، لكن عند المرضى الذين لديهم أعراض بسبب حصوات المرارة، غالباً ما يشتكي هؤلاء من آلام في الجزء العلوي خصوصاً الجزء الأعلى الأيمن، وتكون الآلام مستمرة وشديدة، وتحدث بعد تناول الوجبات الدسمة، كذلك قد يعاني المريض من الغثيان والتقيؤ، إضافة للحرارة وتغير في لون البول في بعض الأحيان. وتابع: هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بحصوات المرارة، فالنساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال؛

أكد اختصاصي الجراحة العامة في مستشفى كيمز هيلث د. عاصم عبدالله، أن من 10 إلى 20% من الناس لديهم حصوات المرارة، إلا أن غالبيةهم ليس لديهم أعراض، ولذلك تسمى بالحصيات الصامتة، حيث تكتشف صدفة أثناء إجراء أشعة للبطن كـ "الألتراساوند" أو الأشعة المقطعية. وأوضح أن نحو 20% فقط من الناس الذين يعانون من حصوات المرارة تحدث لديهم أعراض.



أكد اختصاصي الجراحة العامة في مستشفى كيمز هيلث د. عاصم عبدالله، أن من 10 إلى 20% من الناس لديهم حصوات المرارة، إلا أن غالبيةهم ليس لديهم أعراض، ولذلك تسمى بالحصيات الصامتة، حيث تكتشف صدفة أثناء إجراء أشعة للبطن كـ "الألتراساوند" أو الأشعة المقطعية. وأوضح أن نحو 20% فقط من الناس الذين يعانون من حصوات المرارة تحدث لديهم أعراض.



20 أكتوبر اليوم العالمي لهشاشة العظام

البلاد | فاطمة عبدالله

د. محمد عقيل:

هشاشة العظام

تسبب تحذب الظهر عند المرضى

له تأثير كبير في صحة كبار السن، وتأثيرات كبيرة على مستوى المجتمع من تكلفة علاج وفقدان الحركة والاستقلالية عند المتأثر، إذ إن هذا المرض له مضاعفات تؤثر على نمط الحياة عند المريض. وأكد أن من أهم عوامل الوقاية من هشاشة العظام المواظبة على التمارين الرياضية مثل المشي، والأكل المعتدل والمتنوع، والتعرض إلى جزء من أشعة الشمس؛ للحصول على فيتامين "د".

أكد استشاري جراحة العظام د. محمد عقيل، أن من أهم أعراض هشاشة العظام أنه يعرض المصاب إلى الكسور والآلام مزمنة، وانحناءات مثل تحذب الظهر. وقال: تسبب هشاشة العظام ضعف العظام ووهنها، لدرجة أن أي سقوط أو إجهاد خفيف مثل الانحناء أو السعال يمكن أن يسبب كسوراً. وتكون معظم حالات الكسور المرتبطة بهشاشة العظام أكثر شيوعاً في عظم الورك أو الرسغ أو العمود الفقري. وأضاف أن: مرض هشاشة العظام



ماذا تعرف عن هشاشة العظام؟

خصصت منظمة الصحة العالمية يوم 20 أكتوبر من كل عام؛ ليكون يوماً عالمياً لمرض هشاشة العظام، تذكراً فيه بخطورته، وترفع الوعي به، وبأساليب الوقاية منه، وطرق التشخيص، والعلاج المتاح للمرض، خصوصاً بعد سن الخمسين. ويشكل مرض هشاشة العظام عبئاً ثقيلاً على الأفراد في المستقبل إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه مبكراً. وعلى الرغم من خيارات العلاج المتعددة الفعالة، إلا أن هشاشة العظام في كثير من الأحيان لا يتم تشخيصها مبكراً؛ ولذلك يجب السعي إلى التقييم والعلاج في الوقت المناسب؛ للحد من العبء البشري والاجتماعي والاقتصادي الناجم عنه.

القائمة بمرور الوقت، وانحناء الوقفة، وسهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع. تحدث الكسور المرتبطة بهشاشة العظام، غالباً في الورك، والرسغ، والعمود الفقري. لا تظهر عادة أي أعراض في المراحل المبكرة من فقدان العظام، ولكن بمجرد ضعف العظام نتيجة هشاشة العظام، قد تظهر عليك المؤشرات والأعراض الآتية: - ألم الظهر نتيجة كسر عظام العمود الفقري أو تأكلها. - انحناء الجسم. - سهولة الإصابة بكسور العظام أكثر من المتوقع.

يصيب مرض هشاشة العظام امرأة واحدة من بين كل 3 نساء، ورجلاً واحداً من بين كل 5 رجال تزيد أعمارهم على 50 عاماً. تعد الوراثة من عوامل الخطورة الرئيسة التي تزيد نسبة الإصابة بهشاشة العظام. نمط الحياة مثل: النظام الغذائي، والنشاط البدني، وعدم التعرض لأشعة الشمس، يؤثر أيضاً في صحة العظام ونموها. يؤدي مرض هشاشة العظام إلى آلام في الظهر؛ نتيجة كسر الفقرات العظمية، أو انهيارها، كما يؤدي إلى قصر

هشاشة العظام قد تؤثر على نحو مليار شخص بحلول العام 2050

السكاني، والسمنة. ففي العام 1990، كان هناك 256 مليون شخص يعانون من هشاشة العظام، وبحلول العام 2020، ارتفع هذا العدد إلى 595 مليون شخص، أي بزيادة قدرها 132%. وتوقع الباحثون وصول هذا الرقم إلى مليار بحلول العام 2050.

المتحدة، البيانات الخاصة بهشاشة العظام في أكثر من 200 دولة في الفترة ما بين العامين 1990 و2020. ووفقاً للنتائج، زادت حالات الإصابة بهشاشة العظام بسرعة على مدى العقود الثلاثة الماضية؛ بسبب 3 عوامل رئيسة، هي الشيخوخة، والنمو

عندما تفقد المرأة هرمون الأستروجين. وتابعت: هناك بعض الأسباب الثانوية التي تؤدي إلى هشاشة العظام كنقص فيتامين "د"، إضافة إلى وجود أمراض مزمنة كالروماتيزم، أمراض الغدة الدرقية من نشاط وحمول، إضافة إلى التدخين الذي يعد عاملاً كبيراً في الإصابة بهشاشة العظام، إلى جانب أن بعض الأدوية، خصوصاً الكورتيزون، تزيد من تسارع حدوث هذه العملية. وأكدت د. مريم مشيخ أن النساء أكثر فئة معرضة للإصابة بهشاشة العظام، خصوصاً بعد سن اليأس، إلى جانب أن الأشخاص المصابين بنقص الكالسيوم وفيتامين "د"، والأمراض المزمنة كأمراض الغدة الدرقية من حمول ونشاط، والذئبة الحمراء، وأمراض الروماتويد،

د. مريم مشيخ:

هشاشة العظام لا تسبب ألماً ولكن تسبب كسوراً.. والنساء أكثر عرضة للإصابة



أكدت استشارية أمراض الباطنة وأمراض الروماتيزم في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. مريم مشيخ، أن مرض هشاشة العظام لا يسبب ألماً كما يعتقد كثيرون، إلا أن له عواقب وخيمة من أهمها حدوث الكسور، موضحة أن النساء بعد سن اليأس أكثر عرضة للإصابة. وقالت: إن هشاشة العظام تحدث عندما تكون نسبة التكسير في العظام أكثر من نسبة البناء، فطوال الحياة يكون هناك توازن بين نسبة البناء والهدم في العظم، وبعد سن معين خصوصاً بعد الأربعين، ويزيد في الخمسينات عند النساء، تزداد نسبة التكسير عن نسبة البناء. وأضافت: هناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى هذا التكسير، من أهمها أسباب الاختلال الهرموني عند النساء، خصوصاً بعد سن اليأس،

من أكثر الفئات المعرضة للإصابة، مشيرة إلى أن المرضى الذين يتعالجون بأدوية الكورتيزون من المعرضين للإصابة، إلى جانب أن الناس الذين يعيشون ضمن نمط الحياة الخامل والمدخنين، من المعرضين أيضاً للإصابة بهشاشة العظام. ونفت د. مريم الاعتقاد الشائع بأن هشاشة العظام قد تسبب ألماً؛ فهذا المرض لا يسبب الألم، بل هو مرض له عواقب أخرى كحدوث الكسور التي تسبب ألماً، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى قصر العمر. وقالت: إن الحماية من منع الكسور ضرورية، وتبدأ الحماية بوضع برنامج وقائي، فعلى غير المعرضين للهشاشة، خصوصاً في عمر العشرين والثلاثين، تخزين بنك العظم بالوقاية من مسببات الهشاشة، عبر الحرص على أن يكون

فيتامين "د" في المستوى الطبيعي، خصوصاً أن نقصه منتشر في المجتمع في هذه الفترة، إضافة إلى الحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم كالحليب ومشتقاته؛ لتخزين الكالسيوم في الجسم، مع ضرورة ممارسة الرياضة كالركض والمشي ورفع الأثقال، مع تجنب التدخين. وأكدت أن الحماية من مسببات هشاشة العظام في الصغر قد تحمي من الإصابة في المستقبل. وأشارت إلى أنه عند بلوغ الخمسين يجب الحرص على أخذ المكملات الخاصة بفيتامين والكالسيوم، مع إجراء أشعة التشخيص عند النساء في عمر 65 للوقاية. وأضافت: إذ كان الإنسان يعاني من الأمراض

المزمنة، يفضل القيام بالفحوصات في عمر أقل، وفي حال كان المريض يتعالج بأدوية الكورتيزون قد ينصح الطبيب المريض بأخذ أدوية الهشاشة للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام.

