



علامات تنذر بمشكلات صحية.. فلا تهملها أيتها الأم

د. هيثم الخواجة: الأطفال الخدج محاربون صغار.. ومتابعتهم تتراوح بين عام و6 أعوام

أكد استشاري طب الأطفال والخدج في المستشفى الملكي التخصصي د. هيثم الخواجة، أن الأطفال الخدج هم أطفال محاربون منذ الصغر، فهم يحاولون التغلب على الصعوبات التي تمر بهم في أولى ساعات حياتهم، لذلك من الضروري الحرص على متابعة عيادة الأطفال حديثي الولادة، والتي قد تتراوح ما بين عام و6 أعوام من عمر الطفل.



البلاد - فاطمة عبدالله

داخل الحاضنة وتوصيله بأجهزة مراقبة العلامات الحيوية؛ للتأكد من اكتمال الرئتين، حتى تقومان بعملية التنفس بصورة صحيحة، وللتأكد من عدم الاحتياج إلى أي نوع من أجهزة التنفس الصناعي، كما يتم مراقبة السكر، فقد يعاني الطفل الخدج من هبوط في السكر في أول ساعات الحياة، مبينا أنه قد يعاني الطفل الرضيع من مشكلات في التغذية والهضم وتطور العين والسمع والمخ.

وفي الختام قال: إن الأطفال الخدج يمرضون بمصاعب كثيرة في الفترات الأولى من حياتهم، لكنهم يحاربون بقوة للتغلب على هذي المصاعب، لذلك أحب أن أطلق عليهم لقب little fighters، وحتى يستطيعوا عمل ذلك يحتاجون كامل الاهتمام والحب من الأهل والمحيطين بهم، لذا يجب التأكد من المتابعة الدورية مع أطباء الأطفال حديثي الولادة؛ لمساعدتهم على النمو السليم والحياة بصورة طبيعية.

الابتعاد عن الاختلاط مع الأشخاص المرضى؛ لأن مناعة الأطفال الخدج تكون ضعيفة بشهور الحياة الأولى. وحذر د. هيثم من بعض العلامات التي قد تصيب الطفل الخدج، ويجب مراجعة الطبيب فوراً عند رصدها، ومن أهمها الخمول، عدم الاستيقاظ للرضاعة، المص بصورة ضعيفة، تغير اللون إلى الأصفر بسبب ارتفاع نسبة "أبو صفار"، أو تغير اللون إلى الشحوب، أو تحول لون الشفاه إلى الأزرق، فقد تكون هذه العلامات بسبب مشكلات في التنفس أو وجود التهابات أو تغيرات في الدم، والتي تستدعي رعاية طبية عاجلة.

وأضاف: يجب على الأم الحرص والانتظام في إعطاء الرضاعة بصورة منتظمة كل 2 - 3 ساعات؛ لتفادي هبوط السكر، وكذلك لزيادة الوزن بصورة سليمة، ومن المهم من لحظة ولادة الطفل يتم وضعه



إذ بسبب نقص الوزن يعاني بعض الأطفال الخدج من نزول حرارة الجسم إلى أقل من المعدلات، ما قد يؤثر على العلامات الحيوية، كما أنه يؤثر على التنفس.

وقال: رعاية الطفل الخدج لا تقتصر فقط على الطبيب، فالطفل يحتاج إلى رعاية من الوالدين، خصوصاً أن الطفل الخدج يحتاج أن يكون في بيئة معتدلة الحرارة،

وقال: إن الأطفال الخدج هم الأطفال الذين تم ولادتهم قبل الأسبوع 34 من الحمل، إذ إن مدة الحمل تكون 40 أسبوعاً كاملاً، لذا فإن أي طفل يتم ولادته قبل الأسبوع 34 يكون طفلاً غير مكتمل النمو ويطلق عليه طفل خدج. وأضاف: يختلف الطفل الخدج عن الطفل مكتمل النمو في رحم الأم، لذا فإن المتابعة الدورية للطفل الخدج مهمة جداً بعد الولادة، إذا تبدأ المتابعة منذ لحظة ولادة الطفل عبر متابعة علاماته الحيوية، والتأكد من أن الأجهزة العضوية تعمل بالطريقة الملائمة للاعتماد على نفسه حيث يتم متابعة التنفس، التغذية، إضافة إلى إجراء التحاليل المخبرية؛ للتأكد من عمل الأجهزة العضوية للطفل.

وتابع: يتم أيضاً التأكد من قدرة الطفل على الرضاعة لوحدة، إذ إن القدرة على المص تبدأ بالتطور من الأسبوع 34 من الحمل، لذلك في حال ولادة الطفل في أقل من 34 أسبوعاً من الحمل قد يحتاج إلى التغذية عن طريق أنبوب التغذية، الذي يتم توصيله من الفم إلى المعدة، ويتم تدريب الطفل على طريق الممرضات المختصات على المص؛ حتى يصبح قادراً عليه، مع التأكد من قدرة الأم على رضاعة الطفل وتدريبها، كما يتم التأكد من بدء الطفل في اكتساب الوزن بصورة مناسبة، وبعد استقرار ذلك يتم إخراج الطفل من المستشفى، إلا أنه يتم متابعته في عيادة الأطفال حديثي الولادة.

وأوضح أن فترة متابعة الطفل الخدج في العيادة تتراوح من سنة إلى 6 سنوات من العمر، على حسب المرحلة التي ولد بها الطفل ونوعية الاحتياجات التي يحتاجها في أولى شهور الحياة.

وتعد الليفة خياراً شائعاً لتنظيف وتقشير البشرة أثناء الاستحمام. ومع ذلك، ينصح أطباء الجلد في كثير من الأحيان بعدم استخدامها، ويقترحون أدوات بديلة. وتتعلق المخاوف الأساسية بالنظافة وخطر الإصابة بالتهابات الجلد بسبب نمو البكتيريا على الليفة. ويتم استخدامها في الحمام منذ فترة طويلة. وتستخدم اليوم الإصدارات الاصطناعية المصنوعة من البلاستيك أو المواد البديلة بشكل شائع. للاستحمام عادة، يتم الاحتفاظ بالليفة في الحمام بعد الاستخدام. وتعد البيئة الرطبة أرضاً خصبة للبكتيريا التي تلتصق بها. ويمكن أن تكون الليفة خطيرة؛ لأنها "مستودع

احذروا منتجات تطويل الرموش.. مخاطر سرطانية محتملة

حذرت دراسات طبية من المخاطر الصحية الجدية المرتبطة بتطويل الرموش، والتي تحظى بشعبية متزايدة في عالم التجميل، مشيرة إلى أن أعراضها تبدأ من التهابات العين، وقد تصل إلى مخاطر سرطانية محتملة.



وأظهرت الدراسات أن أكثر من 60% من مستخدمي وصلات وتمديد الرموش، يعانون من التهاب القرنية والملتحمة. كما أفادت 40% منهن بحدوث ردود فعل تحسسية تجاه المواد اللاصقة المستعملة في تثبيت الرموش الصناعية. وتصنع وصلات الرموش، التي تعد من أكثر الطرق شيوعاً لتطويل الرموش، من أنواع مختلفة من المواد، بما في ذلك الألياف الطبيعية مثل الحرير وشعر الخيول أو الألياف الاصطناعية مثل النايلون أو البلاستيك، ويتم إلصاقها باستخدام غراء ومواد لاصقة أخرى.

مشيراً إلى أن بعض هذه المنتجات لا تصفح عن وجود هذه المادة في قائمة مكوناتها. ويحذر الخبراء أيضاً من مخاطر أخرى لاستعمال الرموش اللاصقة مثل التهاب الجفن وانتشار عث الرموش، خصوصاً في حالة سوء النظافة في صالونات التجميل. كما يتهون إلى أن البدائل الأخرى مثل حقن مادة "فورماليدهايد"، المعروفة بقدرتها على التسبب بالسرطان،

لهذه الأسباب تجنبوا الاستحمام بـ "الليفة"



وتشتهر الليفة بخصائصها التقشيرية، إضافة إلى قدرتها على الرغوة والتطهير، وهي من العناصر الأساسية في الحمام منذ فترة طويلة. وتستخدم اليوم الإصدارات الاصطناعية المصنوعة من البلاستيك أو المواد البديلة بشكل شائع.

ولميكروبات. وبما أن المستحمن يستخدمون الليفة لتنظيف الجلد الميت، فإن الخلايا تنحشر في مسام الإسفنجية، ما يؤدي إلى نمو البكتيريا. الأنواع الشائعة من البكتيريا التي يمكن أن تنمو على الليفة هي الزائفة الزنجارية والمعوية. ويمكن أيضاً أن تصبح موطناً لبكتيريا أخرى مثل الإشريكية القولونية. وتم ربط الليفة الملوثة بحالات التهاب الجريبات بالزائفة، وهي عدوى

جديدة تسببها بكتيريا الزائفة الزنجارية، التي عادة ما يتم تطویرها من حوض استحمام ساخن عام أو حمام سباحة أو منتج صحي. ولتلك الأسباب تعد الليفة خياراً غير مرغوب فيه للعديد من أطباء الجلد. غالباً ما يقترحون أنه في حالة استخدام الليفة، يجب أن يقتصر على مرة أو مرتين في الأسبوع، وتجنبها تماماً لأيام عدة بعد الحلاقة؛ لمنع دخول البكتيريا من أي جروح صغيرة على الجلد.

وتتعلق المخاوف الأساسية بالنظافة وخطر الإصابة بالتهابات الجلد بسبب نمو البكتيريا على الليفة. ويتم استخدامها في الحمام منذ فترة طويلة. وتستخدم اليوم الإصدارات الاصطناعية المصنوعة من البلاستيك أو المواد البديلة بشكل شائع. للاستحمام عادة، يتم الاحتفاظ بالليفة في الحمام بعد الاستخدام. وتعد البيئة الرطبة أرضاً خصبة للبكتيريا التي تلتصق بها. ويمكن أن تكون الليفة خطيرة؛ لأنها "مستودع





مستشفى
كيمز هيلث

٣٩٧٥٧٤٨٢
١٧٨٢٢١٢٣

مستشفى كيمز هيلث

الولادة الطبيعية
٣٥٠ د.ب.
غرفة فردية لمدة ٣ ليالين

الولادة القيصرية
٧٠٠ د.ب.
غرفة فردية لمدة ٣ ليالين

* هذه هي أسعارنا الأصلية التي تعكس التزامنا بتقديم خدمات أمومة ميسورة وموثوقة.

باقات الولادة بأسعار مناسبة في أحدث فروع كيمز هيلث

2.5 مليون شخص في العالم يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد... والمرض يؤثر في النساء أكثر من الرجال

أكد اختصاصي طب الأعصاب في مستشفى كيمز هيلث د. عبدالله طه، أنه يعاني قرابة 2.5 مليون شخص في جميع أنحاء العالم من مرض التصلب العصبي المتعدد، ويؤثر مرض التصلب العصبي المتعدد على نحو ضعفي ونصف عدد النساء مقارنة بالرجال.



البلاد - فاطمة عبدالله

مختلفة في أوقات مختلفة، ومن العلامات الأكثر شيوعاً لمرض التصلب العصبي المتعدد هي مشكلة في الرؤية، والمعروفة باسم التهاب العصب البصري، والخدر والوخز، والضعف واضطرابات التوازن. وقال: قد يكون أمراً مخيفاً أن يعلم أحد أنه مصاب بهذا المرض أو أن أحد أفراد الأسرة مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن من المهم معرفة أن مرض التصلب العصبي المتعدد يتطور ببطء شديد، إذ إنه في المتوسط، يستغرق الأمر سنوات عديدة قبل أن يسبب مرض التصلب العصبي المتعدد إعاقة خطيرة. وإضافة إلى ذلك، فإن الأدوية المستخدمة لعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد غالباً ما تكون جيدة جداً في منع الهجمات والتقدم. وأضاف: يمكن لبعض الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أن يقضوا أشهر عدة أو حتى سنوات دون التعرض لأي هجمات، إذ إن الحياة لا تتوقف عند التشخيص وعملك أو تعليمك، وتستمر الحياة الأسرية والاجتماعية كما كانت من قبل، إذ إن هناك العديد من خيارات العلاج للسيطرة على مسار المرض وتحسين نوعية الحياة.

وأكد أنه يمكن لأي شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد أن يتوقع أن يعيش طالما كان الشخص من دون هذه الحالة، مبيّناً أن المريض معرض للعديد من المضاعفات كتصلب العضلات أو تشنجاتها، ضعف شديد أو شلل، عادة في الساقين، مشكلات في الحركة (تحتاج إلى عكازات أو كرسي متحرك)، إضافة إلى مشكلات في المثانة أو الأمعاء أو الوظيفة الجنسية، مشكلات في الإدراك، مثل النسيان أو الكلام، مشكلات المزاج مثل الاكتئاب والقلق أو تقلبات المزاج يمكن أن تتراوح من خفيفة إلى حادة. وقد تختلف المشكلات من شخص لآخر. ومع ذلك، لحسن الحظ، يمكن للأدوية والعلاجات مثل العلاج الطبيعي أن تساعد على التحكم بشكل أكبر في معظم المضاعفات. وفي الختام، شدد على أهمية مراجعة الطبيب عند الشعور بأي من الأعراض المذكورة أعلاه لأسباب غير معروفة. وإذا تم تشخيص الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد فإنه من الضروري التحدث مع الطبيب، مشيراً إلى أن التمارين الرياضية قد تساعد في الحفاظ على المرونة والتوازن، وتعزيز لياقة القلب والأوعية الدموية والشعور بالرفاهية، ومنع المضاعفات الناجمة عن عدم النشاط، كما تساعد التمارين الرياضية أيضاً على تنظيم الشهية وحركات الأمعاء وأنماط النوم. وشدد على أهمية الانضمام إلى مجموعة دعم أو التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، موضّحاً أن جمعية البحرين للتصلب تقوم بعمل رائع في هذا المجال.



التصلب العصبي المتعدد مباشرة من والدين إلى الطفل. ولا يوجد جين واحد يسبب ذلك. إضافة إلى أنه لا يوجد سبب واحد فقط لمرض التصلب العصبي المتعدد، ولكن هناك بعض عوامل الخطر، التي من أهمها الإصابة ببعض أنواع العدوى الشائعة والتدخين ونقص مستويات فيتامين د.

وأكد أنه لا يوجد نمط نموذجي لأعراض مرض التصلب العصبي المتعدد ينطبق على الجميع، إذ يمكن أن يعاني الأشخاص من أعراض

صعوبة في التفكير بوضوح والشعور بالتعب الشديد، ويعاني معظم الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد من عدد قليل فقط من هذه الأعراض. لكن الأشخاص الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد الشديد يمكن أن يصابوا بمعظمها أو جميعها.

وذكر أنه من المرجح أن يبدأ مرض التصلب العصبي المتعدد بسبب مجموعة من العوامل، إلا أنه لا أحد يعرف لماذا يصاب الناس بمرض التصلب العصبي المتعدد، إذ لا يتم توريث مرض

المتعدد، مشيراً إلى أنه بشكل عام، يمكن أن تشمل أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد الخدر والوخز والشعور بالدبابيس والإبر، ضعف أو تشنجات العضلات، والتي يمكن أن تسبب سقوط الأشياء أو السقوط، مشكلات في الرؤية، وألم في العين، وحركات العين الغريبة، الشعور بالدوار أو عدم التوازن، ما قد يؤدي إلى السقوط، صعوبة في المشي أو التحدث، مشكلات في التحكم في الأمعاء أو المثانة، الحساسية للحراة، ما يجعل الأعراض أسوأ، إضافة إلى

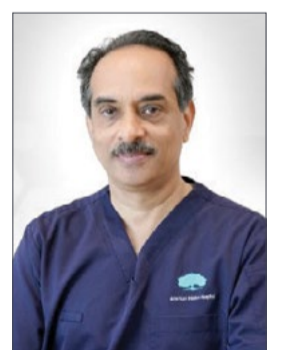
وقال: إن التصلب المتعدد هو حالة تؤثر على الدماغ والحبل الشوكي. في مرض التصلب العصبي المتعدد، يتلف الغلاف الذي يحمي أعصاب (الميلين). ويسبب ذلك مجموعة من الأعراض مثل مشكلات الرؤية، والخدر والوخز، وضعف العضلات، وغيرها من المشكلات.

وأضاف: تحمي مادة تسمى الميلين الألياف العصبية، ما يساعد على انتقال الرسائل بسرعة وسلاسة بين الدماغ وبقية الجسم. في مرض التصلب العصبي المتعدد، يقوم الجهاز المناعي، الذي يساعد عادة على مكافحة العدوى، بخلط الميلين على أنه جسم غريب ويهاجمه. ومن المرجح أن يكتشف الأشخاص أنهم مصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد في العشرينات والثلاثينات من عمرهم. لكن العلامات الأولى لمرض التصلب العصبي المتعدد غالباً ما تبدأ قبل سنوات، إذ يلاحظ العديد من الأشخاص أعراضهم الأولى قبل سنوات من تشخيصهم.

ولفت إلى أنه يمكن أن تسبب الحالة العديد من الأعراض، ولكن ليس كل شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد لديه كل هذه الأعراض. وإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد أيضاً ناجمة عن مشكلات أخرى غير مرض التصلب العصبي

د. جورج ثاريون: تقديم رعاية تأهيلية للمرضى بتقنيات مبتكرة خدمات رائدة في قسم الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل في مستشفى الإرسالية الأمريكية

أكد رئيس قسم الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. جورج ثاريون، أن القسم يعد أول قسم في البحرين، حيث بدأ في تقديم مجموعة واسعة من الرعاية التأهيلية، ومعالجة حالات متنوعة من السكتة الدماغية وإصابات الحبل الشوكي إلى الألم المزمن والتهاب المفاصل وإعادة التأهيل لدى كبار السن، بما في ذلك الرعاية بعد الجراحة لاستبدال المفاصل وبتزها.



البلاد - فاطمة عبدالله



والنوم، مبيّناً أنها كلها عوامل تساهم في انتشار أمراض نمط الحياة، ما يؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة. وقال: إدراكاً لواقع الحياة المجهدة التي نعيشها في هذا العصر الحديث، يحتاج المرء إلى اتخاذ خطوات مدروسة للتركيز على النظام الغذائي الصحي والتمارين المعتدلة والنوم الكافي والأنشطة الاجتماعية المتوازنة لعكس أو إبطاء عملية الشيخوخة والعيش بالطاقة والنشاط.

الذين يعانون من قيود وظيفية لتحقيق هدف العيش بشكل جيد في المجتمع. وبعيداً عن حالات الإعاقة مثل السكتة الدماغية وإصابات العمود الفقري وإصابات الدماغ وبتز الأطراف وغيرها من الاضطرابات العصبية التنكسية، شدد على أهمية التركيز والاهتمام العاجل على العديد من الحالات الأخرى والمعروفة باسم أمراض نمط الحياة، والتي تتمثل في النظام الغذائي غير الصحي، والضغط النفسي، وعدم كفاية التمارين البدنية

الرعاية على مجال العجز الوظيفي لدى الشخص، مبيّناً أنه يجري حالياً التخطيط لإطلاق وحدة متخصصة للمرضى الداخليين قريباً، لتقديم خدمات إعادة تأهيل أكثر شمولاً وكثافة للمرضى ذوي الاحتياجات المعقدة، مثل أولئك الذين يتعافون من إصابات الدماغ المؤلمة أو العمليات الجراحية الكبرى. وأوضح أن مستشفى الإرسالية الأمريكية يركز هذا التخصص لتحقيق أفضل النتائج للأشخاص

الاصطناعية المتقدمة للطرف السفلي للتنقل، بما في ذلك الرياضة والأطراف الاصطناعية للطرف العلوي من أجل الاستقلال بعد فقدان الأطراف (بتز الأطراف). إلى جانب التدريب على المشية المدعومة بالهيكل الخارجي لعلاج الضعف بعد إصابة الحبل الشوكي أو السكتة الدماغية، كما سيتم تخصيص مساعدات روبوتية مصغرة لتدريب الأطراف العلوية على الضعف بعد السكتة الدماغية.

وتابع: نسعى إلى إعادة التأهيل الإدراكي لتحسين الانتباه والذاكرة، إلى جانب التدريب على المهارات الحركية الدقيقة لضعف وظائف المخ مع استخدام بيانات تحليل الحركة لتحديد العضلات الضعيفة والحركات غير الفعالة لتعزيز التدريب الصحي، إضافة إلى التدريب في البيئة الحقيقية أو الافتراضية لتحسين القوة والتوازن والتنسيق. وأكد أن هذا التخصص تم إطلاقه حديثاً، لذا فإنه يتم تنظيم برامج خاصة بحالة معينة تناسب مع كل مريض لمعالجة المشكلات المعقدة، مثل إصابة النخاع الشوكي وإصابات الدماغ والسكتة الدماغية. كما سيتم توفير الرعاية المنسقة بالتشاور مع الفرد والأسرة، مع الاسترشاد بتحديد الأهداف المناسبة للشخص والحالة والسيارة. وأشار إلى أنه ستعتمد هذه

فرع من فروع الطب يقوم بإعادة تأهيل المرضى الذين يعانون من أعراض متعددة من حالات الإعاقة الجسدية. ويهدف القسم إلى تحقيق أفضل النتائج الوظيفية عبر تقديم خدمات على يد فريق متعدد التخصصات، إضافة إلى أن القسم يضع الاستراتيجيات القائمة على الأهداف، والرعاية والمتابعة السلسة، وبالتالي توفير سلسلة متواصلة من الرعاية للأشخاص الذين يعانون من قيود وظيفية بسبب ظروف مختلفة. وأوضح أنه في القسم، يتولى قيادة برنامج إعادة التأهيل الشامل طبيب وفريق من المهنيين ذوي المهارات العالية، الذي يشمل اختصاصي العلاج الطبيعي، والمعالجين المهنيين، واختصاصي الأطراف الاصطناعية وتقويم العظام، وعلماء النفس، والمرضات.

وتابع أنه إضافة إلى الرعاية الموحدة التي يقدمها فريق من المهنيين المهرة، سيتم دمج التكنولوجيا المتقدمة حيثما كان ذلك مناسباً، بما في ذلك استخدام الروبوتات والواقع الافتراضي لتحسين النتائج. تتضمن بعض التقنيات التي سيتم دمجها الكراسي المتحركة متعددة الاستخدامات التي تسمح بالوقوف وممارسة الرياضة، أجهزة التحفيز الكهربائي الوظيفي (FES) لضعف الطرف العلوي والسفلي بعد السكتة الدماغية، بالإضافة إلى الأطراف

وقال: إن الخدمات التي يقدمها القسم تشمل الحالات السريرية التي تتم إدارتها في قسم الطب الطبيعي، وإعادة التأهيل في مستشفى الإرسالية الأمريكية تشمل مجالات عدة، من أهمها إعادة التأهيل العصبي الذي يتعلق بإعادة تأهيل السكتة الدماغية، وإعادة تأهيل إصابات الدماغ، وإعادة تأهيل إصابات النخاع الشوكي، وإعادة تأهيل الشلل الدماغي، إضافة إلى إعادة تأهيل الجهاز العضلي الهيكلي، الذي يتعامل مع الألم المزمن، وآلام الرقبة المزمنة، وآلام الظهر المزمنة، وعواقب التهاب المفاصل المزمن، وإعادة تأهيل العظام والرياضة، وإعادة تأهيل البتر، الذي يتضمن إعادة تأهيل الأطراف الصناعية بعد بتر الأطراف العلوية والسفلية.

وأضاف: نقدم خدمات إعادة تأهيل كبار السن، الذي يتضمن إعادة التأهيل المعرفي، إضافة إلى مكونات أخرى من خدمات إعادة التأهيل تمتد أيضاً إلى إعادة تأهيل مرضى السمنة ونمط الحياة وإعادة تأهيل مرضى القلب والرئة، وبالتالي فإن نطاق إعادة التأهيل واسع. وتابع: إن هذا القسم له أهمية كبيرة، إذ تم البدء بالطب الطبيعي وإعادة التأهيل لأول مرة في البحرين في مستشفى الإرسالية الأمريكية. فهو



أمراض جلدية تكثر في الصيف.. والروتين اليومي مطلوب د. شايلي شيتي: كل فصول السنة تؤثر على البشرة.. والصيف الأكثر تأثيرا

أكدت اختصاصية الأمراض الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي التخصصي د. شايلي شيتي، أن كل موسم من فصول السنة أو تغير في البيئة أثناء السفر يؤثر على البشرة بطريقة أو بأخرى، لذلك من الأفضل تغيير روتين العناية قليلاً وفقاً للموسم.



الصحية المهمة، ولكن قضاء ساعات تحتها أمر مبالغ فيه. وأضافت: يجب غسل وترطيب البشرة بعد السباحة في الشاطئ أو حمام السباحة، كما يمكن منع التهاب بصيلات الشعر عن طريق تغيير وغسل الملابس بعد النشاط البدني الذي يتطلب التعرق، إضافة إلى أنه من المهم المحافظة على ترطيب الجسم.

إجراء الفحوصات بانتظام، مع وضع واق من الشمس قبل 20 دقيقة من التعرض للشمس وإعادة وضعه كل ساعتين، مع ضرورة البقاء في الظل، مع أن للشمس بعض الفوائد

العرقية والزيتية عندما يختلط بالمكياج وخلايا الجلد الميتة والتلوث، ما يمكن أن يزيد من ظهور حب الشباب. وأضافت: إن تكييف الهواء من دون مرطب يمكن أن يسلب الرطوبة من الجلد، ما يجعله متقشراً، إلى جانب أن نوبة واحدة من حروق الشمس تضاعف فرصة الشخص في الإصابة بسرطان الجلد أو الورم الميلانيني. وأكدت أن لأشعة الشمس تأثيراً كبيراً على البشرة، ففي الوقت الذي يعد موسم الصيف موسم عطلات وسفر، يهمل العديد روتين البشرة، إضافة إلى أن البعض يعرض نفسه للشمس لمدة طويلة، ما يؤثر على البشرة بشكل مباشر. وذكرت أنه أثناء فصل الصيف تزداد بعض الأمراض كظهور حب الشباب والتهاب بصيلات الشعر: فعندما يختلط العرق بالبكتيريا والزيوت على الجلد، يمكن أن يسد المسام،

البلاد - فاطمة عبدالله
وأوضحت أنه أثناء فصل الصيف، تعد الحماية من الأشعة فوق البنفسجية وإدارة ترطيب البشرة أمراً بالغ الأهمية، إذ يمكن أن يسبب الصيف طفحاً جلدياً، والتهاب بصيلات الشعر والعدوى الفطرية، مشيرة إلى أن العناية الجيدة بالبشرة والنظافة الأساسية تساعد على إدارة هذه الأمراض بشكل جيد. وذكرت أن فصل الصيف له تأثير كبير على البشرة، لذا يجب حماية البشرة واتباع روتين يومي، من أجل الحفاظ على البشرة من الأمراض التي قد يسببها فصل الصيف. وقالت: إن التعرض المفرط لأشعة الشمس والحرارة يمكن أن يتلف حاجز الجلد، ما يؤدي إلى فقدان المرونة والجفاف وتفاوت لون البشرة، وحتى الشيخوخة المبكرة، كما أن الطقس الحار ينشط الغدد

تجربة:

لميس بوحسين.. ملكة وأيقونة متلازمة الداون

"بلا رحمة" مسلسل خليجي عرض في العام 2006، من بطولة الفنانة زينب العسكري، وكوكبة من فناني الدراما الخليجية، وحقق نجاحاً وانتشاراً واسعاً وجوائز، وكان من علامات نجاحه شخصية "ود"، فتاة متلازمة الداون، التي أضافت صيناً للمسلسل وأسرت القلوب ولفتت الأنظار بطبيعتها وعفويتها وكلماتها التي تدخل القلب، وفي ذات الوقت أبكنا مشهد رحيلها التراجيدي. لميس بوحسين هي من جسدت شخصية "ود" لتكون أول ممثلة من متلازمة الداون في الدراما الخليجية. لميس لم تكن تؤدي دوراً تمثيلاً، بل كانت تؤدي شخصيتها الواقعية، وكل عباراتها في المسلسل كانت رسائل توعوية من القلب، وصرخة تحرر من قواعد وقيود المتلازمة.

ففي شخصية قوية ومستقلة، اتقنت لعبة لوحات البازل، وكأنها تعيد رسم الحياة المعثرة وتشكلها من جديد. فقاومت الاختلاف لتخرج من إطار المتلازمة وتنطلق في الحياة، متحدياً نظرات الشفقة والذهول التي كانت تحاصرها أينما تذهب. أختها ليلي، ملكة الحارس ومهندسة خطواتها في الحياة، ومعلمتها ومعلمتها، مثلما كانت علاقة ود وفجر "زينب العسكري" في المسلسل. وبقدر ما حظيت بوداع يليق بها في مشهد وفاتها في المسلسل، كان رحيلها في الواقع صادماً وبصمت ودون وداع، بسبب ظروف إصابتها بالكورونا، ما ترك حسرة في أهلها ومحبيها. رحلت لميس ولم ترحل.. ورفيقة دريبها أختها ليلي لم تقتنع برحيلها، فابتسامتها لا تموت وضحكتها لا تتضب، وهي تراها في كل شخص من ذوي متلازمة داون، وتعتبر كل شخص من ذوي المتلازمة هو قضيتها. كان لـ "صحتنا" لقاء مع ليلي يحيي تجربتها.

السلام عليها ويثنون على شجاعتها. فذات العيون التي كانت تنظر لها بشفقة وأحياناً باذراء أصبحت تنظر لها بنظرة انبهار وفخر. وتم الاحتفاء بها أيضاً في برنامج خير مع معصومة عبدالكريم وسط حضور صاحب وامام الأنظار.

ما النصائح للتعايش مع متلازمة الداون؟

أهم نصيحة هي معاملتهم على أنهم أسوياء داخل الأسرة، وتقديم النصائح لهم وتوجيههم عند الخطأ، وتأييدهم عند اللزوم، ومشاركتهم الأفراح والأحزان، وترك مساحة لهم للخروج من المنزل ضمن ضوابط محددة، والتشجيع عامل مهم، ومنهم المكافأة على العمل مهم جداً، وحرمانهم كذلك، ومنهم الثقة وتكليفهم بمهام معينة بحسب قدراتهم لتمنيها، أما على صعيد المجتمع فلا يوجد أهم من تقبلهم، وعدم معاملتهم معاملة مختلفة أو استصغارهم أو النظر إليهم بنظرات دونية، فهم سواسية لنا في البشرية.

هل انتهت قصتك مع متلازمة الداون برحيل لميس؟

لميس لم ترحل، كان لها رسالة توصلها، كان لها صوت ترغى في إيصاله للجميع، لميس تركت بصمة وأملًا في كل أسر زملائها وزميلاتها ممن هم في مثل حالتها، لقد بنت لميس طريقاً في كل جزء منه قصة نجاح رافقه أمل، وزينته بأفكار وإلهام، ليمشي عليه من ورثاته العديد ممن يعرفونها أو سمعوا بها، فلا تزال العديد من الأسر ممن لديهم حالات الداون يتواصلون معي وأنا مازلت أرى لميس فيهم وأقدم الدعم والتوجيه والنصح لهم.

لم تنته قصة لميس، فهي بكل تفاصيلها وثقت في كتاب "كروموسوم واحد لا يكفي"، الذي صدر حديثاً، ليوثق قصص نجاحاتها، وليكون تلك اللوحة التي يمكن بالنظر إليها تحقيق الأماني وتحويلها إلى واقع، ومن يعرف لميس قطعياً يدرك مدى قيمة هذا الكتاب ودوره في تأسيس شخصية داون قوية واثقة مصممة.

في النهاية أنا أؤمن بأهمية دمج أصحاب هذه المتلازمة ضمن وطائف حقيقة يحتاجها أصحاب العمل، وهم على تقبل لمثل هذه الحالات، وليس في وظائف رمزية أو إنسانية، لتشعر هذه الفئة بأنها جزء فعال ومنتج في المجتمع، والقضاء على ذلك الشعور الذي يراودهم بأنهم عالة على المجتمع الذي يعيشون ضمنه.

كيف كانت تجربة لميس في مسلسل "بلا رحمة"؟

كانت لميس شخصية تعشق التحدي، تعشق الشهرة، فكانت ترغب في المشاركة بعروض الأزياء، والتمثيل وكانت تقوم بأدوار متعددة، ولكن بقيت هذه المهوية لديها مستحيلة في ظل تلك الفترة، ولكن لا مستحيل طالما كان هناك أمل، فقد جاءها عرض لمشاركة الفنانة القديرة زينب العسكري في مسلسل بلا رحمة، لتقوم بدور شخصية من متلازمة داون اسمها ود، وهي أخت فجر التي اشتهرت بالثراء، وتقوم بهذا الدور الفنانة زينب العسكري.. كانت أحداث المسلسل تنتهي باستغلال ود واغتصابها، وقد رفض والذي أن تشارك في المسلسل بداية، ولكنه اقتنع بعد أن أوزحنا له أنه سيساهم في نشر الوعي لمن هم مثل لميس خصوصاً أنها الفرصة التي كانت تنتظرها لميس وأن رفضها سوف ينهي تحقيقها نهائياً.

لم يكن لها نص حوار، ولكن بسبب حماسها وشغفها أضيف نص حوار صغير، والفنانة زينب العسكري منحتها مطلق الحرية، وفاجأتهم لميس بحديثها وجراتها، وكانت تتدخل وتضيف ملاحظات أيضاً. وتم عرض المسلسل في العام 2006 وكان عمرها آنذاك 20 عاماً، ومنحها هذا المسلسل شعور التميز، فأول مرة تشعر أنها في مكان تريد أن تكون فيه، فقد أضاف وجودها صيناً قويا للمسلسل وشيئاً مميّزاً، وحقق لفئة مهمة لمتلازمة الداون. وحققت حلم الشهرة أيضاً، فأصبح يشار إليها بالبنان، فيلتفت حولها الناس أينما ذهبت



ما أول تجربة عمل للميس؟

كانت أول تجربة عمل للميس في شركة (ذي ون)، حيث عملت مساعد مندوب مبيعات، وكان دورها تقديم الدعم لزملائها الجدد بتسعير البضائع والاكسسوارات والعمل على جعل قسم الأسرة نظيفاً ومرتباً. ولكن هذه الوظيفة لم تلاق طموحها وسقف أهدافها، وهو ما جعلها ترفض جميع الفرص التي عرضت عليها لاحقاً، لأنها كانت تجد نفسها قادرة على أداء عمل يفوق ما كان يعرض عليها، وكان أمهلها العمل في بنك البحرين الوطني، وقد طلبت ذلك على الهواء مباشرة في مقابلة تلفزيونية بقيادة مملكة البحرين، وقد سمع البنك نداء لميس وأمنيتها، وتم توظيفها فعلاً في البنك، وقد كانت شخصية محبوبة من فريق العمل بالبنك، وكان حضورها يعث التفاؤل والمرح بينهم، وكانت تلقى اهتماماً كبيراً منهم وتشجيعاً، ومنحها ذلك فرصة التعامل مع مختلف شرائح المجتمع وتمييز شخصياتهم وتمكينها من خلق علاقات ومعارف جديدة.

قدراتها وتعزيز ثقتها بنفسها.

ما تقييمك لمراكز التأهيل في تجربة لميس؟

من واقع تعاملي مع لميس وبالرغم مما تقدمه مراكز التأهيل، مشكورة، إلا أنها في النهاية لا تشكل إلا دور رحمة تسعى لاحتضان فئة معينة من المجتمع، وهذا ما كانت ترفضه لميس لكونها لا ترغب في أن تعامل على أنها مختلفة، وتأسيساً على ذلك وعلى ما كنا نعاناه أثناء إقناعنا للميس بالتوجه إلى هذه المراكز عوضاً عن المدارس، فإنني أرى أهمية وجود كوادر متخصصة في المدارس الحكومية والخاصة تحتضن هذه الحالات، لتشجعهم على التعلم وتشرّكهم في المجتمع بصورة عملية، أو أن يصار إلى خلق فرص تعاون بين وزارة التربية والتعليم وهذه المراكز والدور المتخصصة لتمارس برامجها في مزار المدارس لتحقيق أعلى درجات الاستجابة من قبل هذه الفئة وتحقيق الأهداف المرجوة ضمن فترات قياسية أقصر.

بشكل طبيعي. ما نزال نذكر أول يوم تمكنت فيه من الوقوف على قدميها، وما يزال حاضراً في ذاكرتنا كأنه بالأمس، فهذا اليوم هو الذي عزز آمالنا في أن نقضي على هذا الاختلاف يوماً ما، لتكون فرداً مستقلاً بيننا.

أين تلقت لميس تعليمها العلمي؟

تلقت لميس كأي طفل تعليمها الأولي من البيت، فكانت أمي تخصص أغلب أوقاتها في تعليمها الحروف والأرقام، وكنت أقوم بتدريسها اللغة الإنجليزية، فيما كانت أمي تخصص لها أوقاتاً لألغاي التركيز وتقوية الذاكرة كألعاب البازل، التي كانت تتقنها بشكل غير مألوف.

عند بلوغها سن السادسة ولعدم قبول المدارس الحكومية لها، التحقت بدار التأهيل للأطفال المعوقين بمدينة عيسى، كانت هذه المرة الأولى التي تلقتي بها لميس طالباً يشابهونها، وقد ساهم المركز في تقوية قدراتها التواصلية ومهارات الحياة الأساسية.

وفي سن العاشرة التحقت بدار بنك البحرين الوطني لتأهيل المعوقين، والذي كان يركز على تأهيل وتنمية المهارات الشخصية كالخطابة والكروشييه. ثم انتقلت إلى مركز الرحمة، وهو أول مركز متخصص في متلازمة الداون، الذي ركز على تعليم حروف الألوان وربط الجمل، ولكنه لم يكن يلي طموح لميس، التي كانت تأمل دخول مدارس كسائر أقرانها.

عندما تجاوزت لميس السن القانونية فوق الـ 13 وبعد رفضها من المدارس الخاصة كذلك، التحقت في سن الـ 16 سنة بمركز العناية بمتلازمة الداون في العام 2001، وكان آخر محطة لها، إذ تعززت لديها مهارة الكتابة والقراءة والمخاطبة، وتحسنت لديها مخارج الحروف ومهارات عديدة كاستخدام الحاسوب والطبخ والرياضة، كما اهتم المركز بدمجهم في المجتمع عبر إشراكهم في العديد من الفعاليات المحلية والدولية، وهذا ساعدها في تحسين

إعداد: حسن فضل
تلقت والدتي الخير وتقبلته بعد شرح الطبيب، لم يتبادر إلى ذهني فكرة عدم تقبلها أو إنكارها بقدر ما كانت قلقة على مستقبلها وطريقة تعاظمي المجتمع من حولها معها، وكيف سيكون واقعها الاجتماعي بين أقرانها، خصوصاً أنه لا أحد منا لديه إلمام أو فكرة عن هذه المتلازمة، سوى أنها تحتاج إلى رعاية خاصة.

ما الصعوبات التي واجهتكم مع لميس؟

بدأت الصعوبات من أول يوم لولادتها، ومن أول غمرة لها من أمي، فقد كانت بنيتها مختلفة عن باقي المواليد، وقد واجهت صعوبة في التعامل معها خصوصاً في الرضاعة والنظافة الشخصية، فضلاً عن ذلك أن ولادتها كانت في فترة غياب شبكات الانترنت الحالية ووسائل التواصل الاجتماعي، ولا توجد أي وسيلة متاحة وفي المتناول للتوجيه بخصوص التعامل مع حالتها، على خلاف الوضع الحالي الذي يفيض بمعلومات في وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة والإعلام والجمعيات الأهلية والوادي الثقافية، التي توفر مساحة مخصصة لمثل هذه الحالات، يضاف إلى ذلك نظرة المجتمع وصعوبة تقبلها فيه، وطريقة تعامل الغرباء معها، كانت التحديات كبيرة ولكننا تعاملنا معها وفقاً لما هو متاح، وتجاوزنا العديد من التحديات مع المجتمع ومعها لتكون إنسانة سوية كغيرها من أفراد المجتمع.

ما الفروقات بين أصحاب متلازمة الداون والآخرين؟

نشأت لميس بين 11 أخاً وأختاً، ولم تكن نعاملها على أنها مختلفة بالرغم من إدراكنا عكس ذلك، كنا نامل أن نتغلب على هذه الفروقات ونتحداها، لأن هذه الحالات غالباً ما يرافقها تأخر في النطق والمشي والإدراك والفهم طبعاً، بالإضافة إلى ملامح الوجه وبنية الجسم، ولكن وبالرغم من كل ذلك فقد كبرت لميس وترعرعت في الأسرة

