



موضوعات طبية



البلاد - فاطمة عبدالله

إصابة الأشقاء تزيد من احتمال إصابة باقي الأفراد بنسبة 25%
د. أبووزر سركا

الوراثة أكبر عامل لإصابة الطفل بالحساسية

أثناء الليل. ولفت إلى أهمية إجراء اختبار الحساسية الكامل (باستخدام اختبارات وخز الجلد واختبارات الدم)، إضافة إلى اختبار الأطعمة، إذ يعد اختبار الأطعمة من أفضل وأدق الطرق لمعرفة احتمالية إصابة الطفل بأي نوع من أنواع الحساسية تجاه طعام أو دواء معين، فقد يعاني الأطفال من الحساسية في أي مرحلة من مراحل الطفولة خصوصاً تجاه الحليب أو البيض، فهما الأكثر شيوعاً بين الأطعمة المثيرة للحساسية. وفي الختام، شدد على ضرورة مراقبة الأطفال المولدين في عائلة لديها تاريخ مرضي ومصابين بالحساسية، خصوصاً عند الأب، الأم، والإخوان؛ لتجنب حدوث حساسية مفرطة عند الطفل، مع ضرورة الابتعاد عن مثيرات الحساسية المنقولة بالهواء مثل حبوب اللقاح ووبر الحيوانات الأليفة وسوس الغبار والعفن، والابتعاد عن بعض الأطعمة، خصوصاً الفول السوداني والجوزيات والقمح والصويا والأسماك والمحار والبيض والحليب وغيرها.

الفعل في حالة الحساسية الحادة فقد يكون أكثر خطورة، لأنه قد يؤثر على أعضاء وأجهزة عديدة في الجسم. وقال إن أكثر الأطفال المعرضين إلى خطر الحساسية المفرطة بدرجة أكبر هم الذين يعانون من أعراض ربو لم يتم التعامل معها بالشكل الصحيح، أو لديهم عدوى أو أصيبوا بعدوى مؤخرًا، أو يمارسون التمرينات الرياضية مباشرة قبل أو بعد التعرض لمسببات الحساسية، إضافة إلى الأطفال الذين يعانون من حساسية تجاه بعض الأطعمة كالمكسرات مثلًا. وعن العلاج قال إن الحساسية ترتبط بالجهاز المناعي، لذا يجب تقديم مجموعة متنوعة من العلاجات الخاصة بأنواع الحساسية المختلفة، وتشمل علاجات الحساسية العلاج المناعي للحساسية لتعديل رد الفعل تجاه مسببات الحساسية، تناول العقاقير، استخدام الكريعات، استخدام تدفق الهواء الصفائحي المُسيطر على درجة حرارته، للمساعدة في تشتيت المواد المثيرة للحساسية داخل غرفة نوم الطفل

الغبار ومنتجات الألبان وشعر وألياف الحيوانات وقش القمح. وعن الحساسية المفرطة، أشار إلى أنها خطيرة ويجب التدخل فورًا لإنقاذ الطفل، إذ تعد الحساسية المفرطة رد فعل تحسسي قوي يؤثر على عدد من أعضاء الجسم، مثل الشعب الهوائية، والقلب والدورة الدموية، والأمعاء، والجلد. وعادة ما تظهر الأعراض بشكل سريع جدًا في غضون ثوان من التعرض لمسببات الحساسية، كما أنها تزداد سوءًا بشكل سريع إذا لم يتم التعامل معها بالشكل المناسب، مبيّنًا أن من أخطر الحالات التي يمكن أن تصيب الأطفال هي "الصدمة التحسسية"، حيث يصاب الطفل بانخفاض كبير في ضغط الدم، وفي هذه المرحلة قد يفقد الطفل الوعي، وحينها تكون المساعدة الطبية مطلوبة بشكل عاجل، إذ قد يتعرض إلى الوفاة. وشدد على أهمية معرفة أن رد فعل الحساسية في معظم الحالات بشكل مصدر إزعاج وضيق عند المصابين بأعراض حساسية طفيفة، أما رد

أكد استشاري طب الأطفال، في مركز الهلال الطبي - فرع سترة د. أبووزر سركا، والذي له خبرة واسعة في حساسية الأطفال والأمراض الناتجة عن سوء التغذية، أن الحساسية عند الأطفال قد تكون نتيجة أسباب عدة، من أهمها الوراثة سواء من الأب أو الأم، إضافة إلى أن وجود أخ أو أخت مصابين بالحساسية في العائلة يزيد نسبة الإصابة عند باقي الأشقاء بنسبة 25%. وأوضح أن الحساسية تحدث بسبب ضعف الجهاز المناعي عند الطفل، أو أن استجابة الجهاز المناعي تكون عالية جدًا إلى المواد الغريبة، إذ يفرض الجهاز المناعي مادة تعرف باسم الأجسام المضادة. وعند الإصابة بحالات حساسية، يصنع الجهاز المناعي أجسامًا مضادة تُعرّف المواد المثيرة للحساسية كأجسام ضارة، حتى إن لم تكن كذلك. فعند الاحتكاك بالمواد المثيرة للحساسية، يمكن لرد فعل الجهاز المناعي أن يسبب التهابًا في الجلد أو في الجيوب الأنفية أو المسالك الهوائية أو الجهاز الهضمي. وأشار إلى أن الحساسية هي رد فعل جهاز المناعة لمواد غير مألوفة له، مثل: حبيبات اللقاح، والسم من جراثيم لسعة النحل أو ووبر الحيوانات. وذكر أن هناك أنواعًا مختلفة من الحساسية

وأوضح أن الحساسية تحدث بسبب ضعف الجهاز المناعي عند الطفل، أو أن استجابة الجهاز المناعي تكون عالية جدًا إلى المواد الغريبة، إذ يفرض الجهاز المناعي مادة تعرف باسم الأجسام المضادة. وعند الإصابة بحالات حساسية، يصنع الجهاز المناعي أجسامًا مضادة تُعرّف المواد المثيرة للحساسية كأجسام ضارة، حتى إن لم تكن كذلك. فعند الاحتكاك بالمواد المثيرة للحساسية، يمكن لرد فعل الجهاز المناعي أن يسبب التهابًا في الجلد أو في الجيوب الأنفية أو المسالك الهوائية أو الجهاز الهضمي. وأشار إلى أن الحساسية هي رد فعل جهاز المناعة لمواد غير مألوفة له، مثل: حبيبات اللقاح، والسم من جراثيم لسعة النحل أو ووبر الحيوانات. وذكر أن هناك أنواعًا مختلفة من الحساسية

موضوعات طبية

سماعة طبية تعمل بالذكاء الاصطناعي تكشف أمراض القلب

بدأت بعض العيادات في بريطانيا باستخدام سماعة طبية تعمل بالذكاء الاصطناعي، تعد تحولًا كبيرًا في مجال استكشاف أمراض القلب.

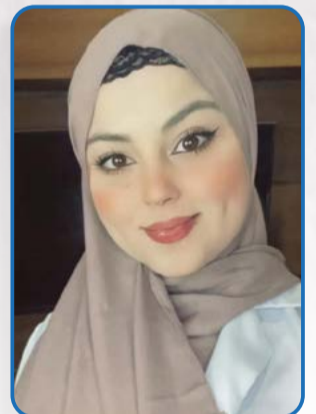
الطبية التي تعمل بتقنية الذكاء الاصطناعي على أكثر من 200 عيادة في البلاد، بعد أن حصلت على الموافقات اللازمة وتم اعتمادها وتجربتها؛ ليصبح من الممكن فحص قلب المريض في العيادة الصغيرة من دون تكلفة ولا عناء، ومن دون الحاجة لإحالتهم إلى المستشفى أو المراكز الطبية المتخصصة.

وتستطيع هذه السماعة اكتشاف الخلل في القلب مبكرًا وبسرعة، كما أنها أقل تكلفة بكثير من الوسائل التقليدية للكشف عن القلب، وهو ما يُمكن أن يؤدي في نهاية المطاف إلى الحفاظ على حياة أعداد كبيرة من البشر. وذكرت السلطات الصحية في بريطانيا أنها قامت بتوزيع هذه السماعة

تغذية

فرح الفيومي

8 علامات تحذيرية تظهر على جسمك لا تهملها



البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت اختصاصية التغذية فرح الفيومي أن هناك بعض العلامات التحذيرية التي قد تظهر على الجسم، ويهملها العديد باعتبارهم أنها نتيجة تغيرات هرمونية بسيطة، إلا أن إهمالها قد يسبب مشكلات صحية مستقبليّة.

وأشارت إلى أن شباب البشرة ونعومتها ورطوبتها ترتبط بتناول مزيد من الدهون الصحية "الأوميغا 3"، ومن علامات نقص "الأوميغا 3" جفاف البشرة، حيث تساعد "أوميغا 3" البشرة على امتصاص العناصر الغذائية السليمة وطرد الزيوت الضارة، ما يؤدي إلى ظهور البشرة صحية ولامعة.

وفي الختام، شدد على أهمية عدم إهمال هذه العلامات التحذيرية التي يطلقها الجسم، فهي قد تكون دليلاً على وجود نقص في مخزون بعض المعادن في الجسم، أو قد تكون نتيجة وجود مشكلة صحية، وإهمالها قد يؤدي إلى حدوث مضاعفات، مؤكدة أن جسم الإنسان دائماً ما يطلق علامات أو أعراض تدل على وجود خلل، إلا أنه في كثير من الأحيان يهمل الإنسان هذه العلامات باعتقاده أنها قد تكون بسيطة، إلا أنها قد تكون علامة للإصابة بأمراض يمكن تفادي مخاطرها بالعلاج المبكر.

وأشارت إلى أن من أهم العلامات هي ظهور الشعر الأبيض في العشرين أو الثلاثين سواء في الشعر أو اللحية، حيث إن ذلك يدل على نقص مخزون النحاس، إذ يؤدي انخفاض مخزون الجسم من المعادن الضرورية وأهمها النحاس والكولسترول النافع، والفيريتين المسؤول عن تخزين الحديد في الجسم، إلى ظهور الشعر الأبيض مبكرًا. أما العلامة التحذيرية الثانية وهي الشعور بـ "الدوخة" عند القيام، إذ إن ذلك يدل على انخفاض مخزون الحديد في الجسم، وذلك يفسر حدوث هذه الدوخة خصوصاً في فترة الشباب، لذا يجب فحص نسبة مخزون الحديد في الجسم. أما العلامة التحذيرية الثالثة فهي تشقق الجلد، وتدل على نقص "أوميغا 3"، لافتة إلى أنه حسب ما ورد في بعض البحوث فإن "الأوميغا 3" قد تساعد على الحفاظ على رطوبة الجلد وحمايته من أشعة الشمس.

وأشارت إلى أن من أهم العلامات هي ظهور الشعر الأبيض في العشرين أو الثلاثين سواء في الشعر أو اللحية، حيث إن ذلك يدل على نقص مخزون النحاس، إذ يؤدي انخفاض مخزون الجسم من المعادن الضرورية وأهمها النحاس والكولسترول النافع، والفيريتين المسؤول عن تخزين الحديد في الجسم، إلى ظهور الشعر الأبيض مبكرًا. أما العلامة التحذيرية الثانية وهي الشعور بـ "الدوخة" عند القيام، إذ إن ذلك يدل على انخفاض مخزون الحديد في الجسم، وذلك يفسر حدوث هذه الدوخة خصوصاً في فترة الشباب، لذا يجب فحص نسبة مخزون الحديد في الجسم. أما العلامة التحذيرية الثالثة فهي تشقق الجلد، وتدل على نقص "أوميغا 3"، لافتة إلى أنه حسب ما ورد في بعض البحوث فإن "الأوميغا 3" قد تساعد على الحفاظ على رطوبة الجلد وحمايته من أشعة الشمس.

موضوعات طبية

فوتونا ليزر من أحدث تقنيات شد الوجه

يعد جهاز فوتونا ليزر، وهو تطبيق رباعي الأبعاد، من أحدث الأجهزة لتجديد شباب البشرة؛ بفضل طاقة الليزر، يتم الوصول إلى الأنسجة الموجودة تحت الجلد.

وبفضل طاقة الليزر ذات الأطوال الموجية المختلفة المرسلّة إلى هذه الأنسجة، يتم تحفيز الخلايا لعلاج مشكلات الجلد. ويتم تنفيذ الإجراء ليس فقط خارجياً من جانب سطح الجلد، ولكن أيضاً من جانب تجويف الفم، الغشاء المخاطي للخدين والشفتين دون الإضرار بسطحه. ونتيجة لذلك، يؤثر الليزر على سماكة الأنسجة بأكملها: سطح جلد الوجه، والدهون تحت

الجلد، والعضلات، والأهم من ذلك، الجهاز الرباطي للوجه، والذي يوفر تأثير شد قوي. ويساعد الجهاز على إنتاج الكولاجين، حيث يستعيد الجلد مرونته المفقودة، ويستعيد الرطوبة التي فقدها. وبهذه الطريقة، تصبح البشرة أكثر حيوية وصحة. ويعد هذا الإجراء غير جراحي، وإضافة إلى ذلك، فإنه يظهر تأثيره في فترة قصيرة من 3-2 أيام في المتوسط.



تجميل



البلاد - فاطمة عبدالله

آخر صيحات التجميل في 2023.. لكن متى يستخدم؟
د. بسنت شرشر

نتائج جلسات العلاج بـ "الإكسوزوم" مبشرة للمرضى



أصبح الجميع نسخة واحدة وبشكل واحد، قائلة: إن ذلك لا يقتصر فقط على الفيلر والبوتكس، فحتى نحت الفكين، صارت البنات يرغبن بنفس الطريقة؛ ليكنن نسخة من مشهورة، حتى أصبحن على نمط واحد وبشكل واحد، إضافة إلى أن سوء استخدام البوتكس نتج عنه وجود أشخاص من دون تعابير في الوجه. وأضافت: يغفل كثيرون عن أن الفيلر والبوتكس عبارة عن علاج، وليس تجميلًا فقط، والطبيب هو الشخص الوحيد المسؤول عن تحديد المنطقة والكيفية، لذا نرى أن البعض حاليًا يحتاج إلى علاج بهذه الطرق، إلا السمعة السيئة التي اكتسبها هذا العلاج من سوء الاستخدام أخافت العديد من المرضى.

تحقن في الرقبة، وبعضها في أماكن مختلفة في الجسم، وتساعد الـ"سكن بوستر" على تحسين الكولاجين وشد الجلد، كما تساعد على تجديد الخلايا وتحسين جودة الجلد. يذكر أن إبر النظارة تساعد في الحصول على بشرة شابة، إضافة إلى شد الجلد الشامل على الوجه والرقبة، ما يؤدي إلى شد الجلد، إذ تعمل الإبر على تنشيط خلايا البشرة لإنتاج الكولاجين، كما أنها تعطي إشراقًا إلى البشرة. وعلى صعيد آخر، أكدت د. بسنت أنه في السنوات العشر الأخيرة حصل سوء استخدام رهيب إلى الفيلر والبوتكس، ونتج عنه انتشار سمعة سيئة عنهما؛ بسبب سوء الاستخدام. وأوضحت أن الفيلر والبوتكس أصبحا "هبة" أو "ترند" لدى بعض البنات، ما أدى إلى سوء استخدامهما، حتى

للشرة غزت عالم التجميل في الفترة الأخيرة، وتعرف باسم حقن النظارة، التي تعزز من إنتاج الكولاجين ونمو خلايا جديدة؛ لتبدو البشرة بمظهر حيوي ونض، كما تعمل على تخفيف بعض مشكلات وعيوب الوجه، مثل التجاعيد الخفيفة وجفاف الجلد، كذلك تجعل الجلد ملمس ناعم، ما يعطي إطلالة رائعة للبشرة. وأضافت د. بسنت: إبر النظارة تحتوي على كميات مختلفة من الأحماض الأمينية وحمض الهالوبورونيك، وتحقن في الجلد غالبًا في طبقات مختلفة، فقد تحقن بطريقة عميقة وأحيانًا بطريقة سطحية، وهي آمنة جدًا ولا يوجد بها ضرر، وقد تختلف المكونات الأساسية إلا أنها تعمل بشكل مماثل. وتابعت: هناك أنواع متخصصة في التفتيح وعلاج الكلف، وبعض الإبر

أكدت اختصاصية الجلدية والتجميل في مركز كيمزهيث الطبي د. بسنت محمد شرشر، أن آخر تطورات طب التجميل التي شهدتها في العام 2023 هي العلاج بالإكسوزوم، والذي أحدث ثورة تجميلية في علاج تساقط الشعر وعلاج ندوب حب الشباب. وقالت: الإكسوزوم عبارة عن تركيب صناعي يشبه المواد الطبيعية الموجودة في خلايا الجسم، إضافة إلى أنه يحتوي على محفزات النمو. وأضافت: هناك أنواع من الإكسوزوم، فالأول يعالج تساقط الشعر ويستخدم في علاج الصلع الوراثي، وعلاج تساقط الشعر التفاعلي، أو نتيجة وقوع الشعر جزئيًا، إذ يكون الإكسوزوم مصاحبًا لجلسات العلاج الأساسية للعلاج، ما يساعد على تحفيز نمو الشعر، إضافة إلى تقليل تساقط الشعر، إلى جانب الحفاظ على الشعر الموجود. وتابعت: النوع الثاني يستخدم إلى الجلد، إذ إن مليارات الإكسوزوم المصنعة مع الأحماض الأمينية

ومحفزات النمو وحمض الهالوبورونيك تعالج الحفر الناجمة عن حب الشباب، فنسبة التحسن في العلاجات الأخرى تكون قليلة، وقد تستغرق جلسات عدة متنوعة بين الليزر، البلازما، تقشير وتقطيع الندبات، لذا فإن الإكسوزوم يعطي نتائج مبشرة إلى المرضى الذين يعانون من حبوب الشباب، وعدد الجلسات يتراوح بين 3 و4. وعن أحدث المنتجات التجميلية التي يتجه لها العالم الآن، ذكرت د. بسنت أن حقن سكن بوستر (Skin Booster)

تغذية



البلاد - فاطمة عبدالله

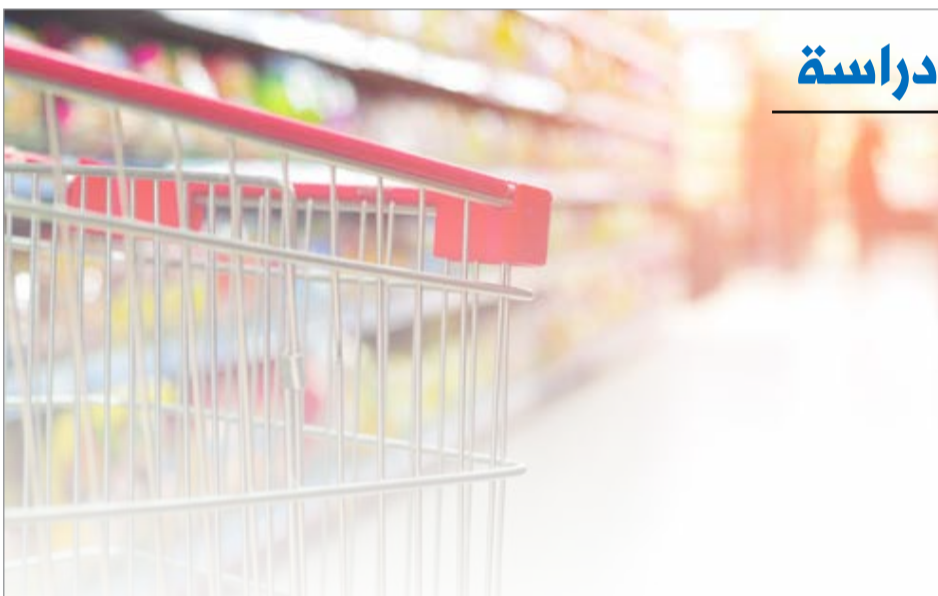
حوراء آل رضي

تناول الفيتامينات المتعددة ليس حلاً لعلاج النقص

خل التفاح في النظام الغذائي. وأشارت إلى أنه في حال وجود نقص في فيتامين "ب" يمكن تناول اللحوم الحمراء، السلمون والدواجن، موضحة أن البعض يشتهي من نقص الإنزيمات الهاضمة، والتي يمكن أن يساعد العسل النقي، الأناناس، والبابايا، على رفع مستوياتها. أما نقص البروبيوتكس، فإن المخمرات بمختلف أنواعها والكفير والزبادي الكنيتكي والميزو تساعد على رفعها، وفي حال نقص 10 Q فإنه يمكن يساعد تناول البروكلي، السبانخ، اللحوم، الكبد، البرتقال، الأفوكادو والنعنع، وللتغلب على نقص "أوميغا 3"، على الإنسان تناول الأسماك الدهنية وبذور الكتان. وفي حال كان الإنسان يشتهي من نقص في السيلينيوم أوصت اختصاصية التغذية حوراء رضي بتناول الجوز البرازيلي، في حين أن فيتامين "سي" يمكن الحصول عليه من الحمضيات، الكيوي، والفليفلة الملونة، والفراولة، وأما المغنيسيوم فيمكن تعويض هذا نقصه بتناول الأفوكادو، الشوكولاتة الداكنة والمكسرات، في حين يستخدم السمسم، الوريقيات الخضراء، الشوفان واللوز؛ من أجل علاج نقص الكالسيوم.

أكدت اختصاصية التغذية والتصنيع الغذائي حوراء آل رضي أن تناول الفيتامينات المتعددة ليس حلاً لعلاج النقص الحاد في أحد الفيتامينات كما يعتقد البعض. وقالت: في حال كان الشخص يعاني من نقص بسيط في أحد الفيتامينات أو المعادن، الأفضل أن يعتمد أولاً على خطوة تدعيم البرنامج الغذائي بالحصول على تغذية غنية بهذا الفيتامين، وبعدها يتم إجراء التحاليل اللازمة لإعادة التأكد من النسبة، قبل التوجه لتناول مكمل خاص بهذا النقص، والذي يلجأ إليه في حال استمر النقص أو في حالات النقص المرتفع. وأضافت: نوصي دائماً بتدعيم البرنامج الغذائي في حال وجود نقص في أحد الفيتامينات، إذ في حال وجود نقص في فيتامين "د" مثلاً ينصح بتناول البيض، المشروم، السلمون والتعرض للشمس، أما في حال نقص الكولاجين، فإن مرق العظام يساعد على التغلب عليه. وتابعت: في حال وجود نقص في الزنك فإنه ينصح بتناول بذور القرع، اللحوم، الكاجو، والحمص، وإذا كان الحديد أقل من المعدل المطلوب فإنه ينصح بتناول اللحوم الحمراء، التمر، الوريقيات الخضراء، الزبيب، مع دمجها مع مصدر فيتامين "سي"، ويفضل أيضاً استخدام

دراسة

دراسة تحذر من وجود مواد خطيرة
بمنتجات صحية بالأسواق

العديد منا يشتري منتجات عضوية معتقداً أنها صحية أكثر، وتجنبه ضرر المواد المغلفة بمادة البلاستيك، إلا أن بحثاً جديداً كشف ما لم يكن في الحسبان، مبيئاً أن بعض تلك المنتجات قد تحتوي على مواد خطيرة مثل البيسفينول أو ما يعرف اختصاراً بـ "BPA" والفثالات.

فقد كشف بحث جديد عن أن الفثالات الأخرى. والبيسفينول، وهما مادتان كيميائيتان مرتبطتان بمخاطر صحية مختلفة مثل مرض السكري واضطراب الهرمونات، منتشرتان على نطاق واسع بين المواد الغذائية الأساسية والعضوية والوجبات السريعة في السوبرماركت، بغض النظر عن عبواتها ومكوناتها. ووجد الباحثون أن 99% من محلات السوبر ماركت والأطعمة السريعة التي اختبروها تحتوي على الفثالات، المعروفة أيضاً باسم الملدنات، وهي مواد كيميائية تضاف إلى البلاستيك لجعله أكثر مرونة، بحسب تقرير نشره موقع "سي بي سي نيوز".

وإضافة إلى ذلك، احتوت 79% من عينات الأغذية على مادة البيسفينول (BPA)، وهي مادة كيميائية صناعية تستخدم في صناعة البلاستيك، ومركبات البيسفينول

وتربط البحوث التي أجريت على مادة "BPA" المادة الكيميائية بارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.





أكثر من ٦٠ ألف
عملية تم إجراؤها

أكثر من ١٠ ملايين
استشارة

٨ فروع

ولا زال التقدم مستمر في مملكة البحرين

فريق خبراء يضم
أكثر من ١٨٠ طبيباً

التقدم المستمر:
كل إنجاز يعكس التزامنا
بخدمتك بشكل أفضل



موضوعات طبية

المرض يعد ثالث مسبب لحالات الإصابة
بالنوبات القلبية المؤدية إلى الوفاة

د. بشرى آل شرف



البلاد - فاطمة عبدالله

الأطعمة المصنعة والمعلبة تلعب دوراً في ارتفاع ضغط الدم

الامتناع عن التدخين وممارسة الرياضة وتناول طعام صحي، يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وعلاجه. وتحذر منظمة الصحة العالمية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، إذ يمكن أن يلحق أضراراً خطيرة بالقلب؛ فالضغط المفرط قد يؤدي إلى تصلب الشرايين، ما يقلل من تدفق الدم والأكسجين إلى القلب. ويمكن أن يسبب ارتفاع الضغط وانخفاض تدفق الدم الذبحة الصدرية، النوبة القلبية، قصور القلب، الذي يحدث عندما يكون القلب غير قادر على ضخ ما يكفي من الدم والأكسجين إلى أعضاء الجسم الحيوية الأخرى، إضافة إلى عدم انتظام دقات القلب، الذي يمكن أن يؤدي إلى الموت المفاجئ، كما أنه يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم تلف الكلى، ما يؤدي إلى الفشل الكلوي.

إلى الشديدة والخطيرة، فقد لا تكون هناك أعراض تذكر، إلا أن البعض قد يعاني من الصداع، ضيق النفس ونزيف الأنف، إضافة إلى أنه في بعض الحالات قد يشعر المريض بالدوار والتعب والإرهاق الشديد واضطراب في نبضات القلب وتأثر حاسة البصر، لذا في هذه الحالة ينصح بمراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن. وفي الختام، شددت د. بشرى على أهمية قياس الضغط بين الحين والآخر؛ لاكتشاف حالات ارتفاع ضغط الدم مبكراً وعمل اللازم، فالوقاية خير من ألف علاج، إذ من المشار إليه أنه في حال لم يتم علاج ارتفاع ضغط الدم، فإنه يزيد من احتمال التعرض للإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية ومشكلات صحية خطيرة أخرى. لذلك من الضروري قياس ضغط الدم، كما أن اتباع عادات نمط الحياة الصحية مثل

هناك عوامل مجتمعة تساهم في الإصابة بالمرض، من أهمها التاريخ العائلي، التقدم في العمر، قلة ممارسة الرياضة والسمنة، إضافة إلى تناول الأملاح بكثرة، وقلة تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. وأضافت: من أهم العوامل التي تزيد من نسبة الإصابة هي التدخين وشرب الكحول، إضافة إلى وجود أمراض أخرى مزمنة كمرض السكري. وأكدت أنه من الممكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم مصاحباً إلى بعض الأمراض، منها أمراض الغدة الدرقية والغدة فوق الكظرية والكلى والقلب، كما أن تناول أدوية السعال والمسكنات بشكل غير منتظم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وعن الأعراض التي قد تندر بارتفاع ضغط الدم قالت د. بشرى: إن أعراض ارتفاع ضغط الدم تتراوح بين غير الموجودة

أكدت استشارية طب العائلة في مركز الهلال متعدد التخصصات الطبية فرع سلمايا د. بشرى سيد تاج آل شرف أن هناك بعض الأطعمة التي لها تأثير على ارتفاع ضغط الدم، مبينة أن السمنة من أهم مسببات ارتفاع ضغط الدم، مشددة على أهمية الامتناع عن تناول الأملاح بكثرة كالمخللات والبيتزا المجمدة والأطعمة المصنعة والمعلبة، إذ يجب تجنبها قدر الإمكان؛ لاحتوائها على نسبة عالية من الأملاح والصوديوم والدهون.

ولفتت د. بشرى إلى أن ارتفاع ضغط الدم يصنف من بين الأمراض المزمنة، بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية، وهو ثالث مسبب إلى حالات الإصابة بالنوبات القلبية المؤدية إلى الوفاة، ويكون ذلك نتيجة قوة دفع الدم باتجاه جدران الشرايين للقلب إذ تكون عالية، ما يسبب جهداً على وظيفة القلب. وفي الوقت الذي يخشى فيه الناس من قراءة ضغط الدم؛ لاعتقادهم بأن قراءة واحدة تجعلهم من أصحاب مرضى ارتفاع

ضغط الدم، أكدت د. بشرى أن تشخيص ارتفاع ضغط الدم يحتاج إلى قراءات عدة لضغط دم الجسم في أيام مختلفة وأوقات مختلفة، بعيداً عن التوتر والقلق والتعب الشديد والتدخين؛ ليتم التشخيص بشكل صحيح، مبينة أن نسبة ضغط الدم الطبيعي هي 80/120، وهذا القراءات تختلف على حسب العمر، لذا فإنه يتم التشخيص على حسب العمر، فلكل عمر نسبة قياس ضغط الدم مختلفة. وعن الأسباب المؤدية للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ذكرت أن

تغذية

5 أنظمة غذائية يمكن اتباعها في 2024 لخسارة الوزن

يشجع العام الجديد على الانطلاق في بدايات جديدة لكثيرين، مثل تحديد أهداف صحية جديدة، كفقدان الوزن واتباع نظام غذائي صحي، وبدء روتين تمارين بدنية جديدة.

ولأن أهداف الصحة التي يختارها الكثيرون غالباً ما تكون مقيدة للغاية وغير مستدامة، ما يؤدي إلى تراجع معظم الأشخاص عن قراراتهم بالأيام القليلة الأولى، لذا من الضروري معرفة مزايا وعيوب كل نظام غذائي؛ حتى يصبح من السهل إجراء تعديلات مناسبة على نمط الحياة، ما سيمنح المرء من الوصول إلى هدفه المحدد.

ومن أبرز الأنظمة الغذائية التي تعد الأفضل، والتي يمكن البدء بها، هي حمية الكيتو؛ إذ تركز على استهلاك كمية قليلة من الكربوهيدرات واستبدالها بالدهون، حتى يتمكن الجسم من حرق مزيد من الدهون للحصول على الطاقة. ويحتاج النظام الغذائي الكيتوني إلى التخطيط الجيد من قبل خبير مؤهل؛

هذه الفئة قابلة للتلف، ويجب شراؤها لكن أكبر ما يثير القلق بشأن الصيام المتقطع هو أن الشخص يحتاج إلى التأكد من عدم الإفراط في الأكل أثناء فترة تناول الطعام. ويعد النظام الغذائي لسكان الدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط أحد أكثر الأنظمة الغذائية الصحية، التي تشمل العديد من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والمكسرات والصحة والحيوية الخالية من الدهون والأسمك، مع الحد الأدنى من الكربوهيدرات واللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة. وتم ربط النظام الغذائي للبحر المتوسط بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني، وأنواع معينة من السرطان.

يعتقد البعض أن كثرة تناول الأجبان الصفراء تزيد من احتمال أمراض القلب؛

نتيجة رفع الكوليسترول، إلا أنه في الواقع لا توجد علاقة حتمية بين تناول منتجات الألبان كاملة الدسم، كالجبين، وأمراض القلب والكوليسترول، بل على العكس، أثبتت الدراسات أن تناول الأجبان الطبيعية كاملة الدسم يساهم على خفض الكوليسترول بشكل كبير مقارنة بالأجبان المعتمدة في تصنيعها على الزبدة.



دقيقة لصحتنا

يعد الزعتر من الأطعمة التي تساعد على تخفيف العديد من الاضطرابات الهضمية مثل انتفاخ البطن، والقيء، والإسهال، لذا ينصح بتناوله عند الشعور بهذه الأعراض.



تعرف على فريقنا
الجراحي المتميز

اتصل على ٧١١ ١٧٧ ١٧

www.amh.org.bh

موضوعات طبية



البلاد - فاطمة عبدالله

د. محمد عرفة: جراحة المناظير ثورة في عالم الجراحة

تزيد بها احتمالية حدوث التهاب الجروح. وذكر أن أهم مميزات العمليات الجراحية بالمنظار هي عدم فقد الدم الكثير أثناء العملية، ما يسهل العملية كثيرًا على الطبيب، ويحافظ على حياة واستقرار المريض أثناء العملية، إضافة إلى عدم الحاجة إلى استخدام مخدر بشكل مفرط أثناء وبعد العملية؛ لسهولة إجراء العملية وضعف الألم المصاحب للعملية، إلى جانب السرعة في إجراء العملية مقارنة بالوقت الذي تستغرقه عمليات الفتح التقليدي. وقال: تعد الجراحة بالمنظار إجراءً آمنًا، ولا تشمل العديد من عوامل الخطر التي لا يمكن السيطرة عليها أو إدارتها، إلا أن هناك بعض مخاطر الجراحة بالمنظار، من أهمها العدوى، خطر تلف الأعضاء الداخلية، جلطات الدم، تلف الأعصاب، حدوث رد فعل للتخدير والتهاب البطن.

صغيرة، ما يجعل الألم الناتج عن العمليات أقل بنسبة كبيرة جدًا عن العمليات الجراحية التقليدية، التي يصاحبها ألم كبير نتيجة الفتحات الكبيرة في جسم الإنسان، كما أنه يمكن للمريض ممارسة حياته الطبيعية بعد العملية بوقت قليل جدًا قد يصل إلى بعد العملية مباشرة في بعض الحالات، مقارنة بالعمليات التقليدية التي تتطلب وقتًا كبيرًا من الراحة والتزام الفراش. وأضاف: كما يحصل الطبيب على صورة مكبرة وواضحة لجميع أعضاء الجسم، ما يمكنه من سهولة الوصول إلى مكان الجراحة بدقة وإجراءها بصورة سليمة، ما يزيد من فرص نجاح العملية والشفاء، إلى جانب أنه تعمل عمليات الجراحة بالمنظار على تقليل نسب التهاب الجروح والالتصاقات التي قد تحدث؛ بسبب نظافة تلك العمليات وصغر الجروح، مقارنة بالعمليات التقليدية، التي

الأسباب التي جعلت الجراحة باستخدام المناظير تتفوق على الجراحات التقليدية، التي تعتمد على فتح مكان مناسب في جسم الإنسان لإجراء العملية الجراحية. وتأتي: تتطلب الجراحات التقليدية وجود فتحات كبيرة في الجسم؛ من أجل سهولة إتمام العملية، كما أنها تحتوي على نسبة مخاطر أكبر من طريقة المناظير، إضافة إلى ضرورة حصول المريض على راحة لمدة كبيرة على الفراش؛ من أجل أن يشفى الجرح.

وأشار إلى أن الجراحات التقليدية تسبب ندبًا كبيرة وظاهرة في جسم الإنسان، ما يجعلها تحتاج إلى عمليات تجميل فيما بعد، موضحًا أن هناك الكثير من المميزات التي تتميز بها جراحة المناظير بخلاف العمليات التقليدية.

وقال: من أهم المميزات هي صغر حجم الجروح، التي تكون عبارة عن فتحات

أكد استشاري أول جراحة عامة وجراحة المناظير في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية د. محمد عرفة، أن ثورة الجراحة بالمنظار وفرت للطبيب المعالج القدرة على مشاهدة جميع التفاصيل التشريحية لمختلف أعضاء الجسم، عبر شاشة كبيرة، لذلك فإن كل جزء يكون مُكبرًا بنسبة تصل إلى 8 مرات حجمه الأصلي، وتلك التفاصيل ساعدت الأطباء على اكتشاف طرق بديلة أسهل وأسرع لإجراء العمليات الجراحية، بدلاً من اتباع الطرق التقليدية المستخدمة في العمليات التقليدية. وذكر أن من هذه العمليات الجراحية باستخدام المنظار والتي تجرى بشكل دوري، هي جراحة استئصال المرارة، جراحات أورام القولون والمستقيم، وجراحات الجهاز الهضمي، والجراحات الباطنية الطارئة باستخدام المنظار.

وبدأ استخدام المنظار في فحص القنوات والتجاويف الداخلية لجسم الإنسان، ثم بعد ذلك بدأ تطوير أساليب وطرق استخدام المنظار الطبي؛ حتى وصل إلى العمليات الجراحية، والآن يتم استخدامه في غالبية العمليات الجراحية.

وأضاف أن هناك العديد من مميزات جراحة المناظير، وهناك العديد من

وأشار د. محمد عرفة - الحاصل على شهادة البورد العربي 2010، وزميل الكلية الملكية للجراحين بايرلندا منذ 2012، والحاصل على الزمالة في الجراحة العامة والمناظير المتقدمة من مستشفى ساوثهامبتون في المملكة المتحدة من 2013 إلى 2015 - إلى أن عمليات الجراحة بدأت باستخدام المنظار منذ نحو 4 عقود،

تجربة

طفلة بلا يدين بقدرات خارقة
حوراء البخيت

لا إعاقة مع الإرادة.. ويدي هما قدماي

إعداد: حسن فضل

«لا إعاقة مع الإرادة واعتمدوا على نفسكم مثلي».. كلمات بريئة رددتها عبر «صحتنا» الطفلة حوراء البخيت من السعودية، ذات التسعة أعوام، والتي ولدت بلا يدين. كلمات لم تكن مجرد شعار، بل تجسد واقفًا في تجربة ملهمة أشبه بالمعجزة، فقد تحدث حوراء بإعاقته الجسدية بسلاح الإرادة والعزيمة والإصرار والرضا بقضاء الله وقدره، وحاضرت المستحيل بشجاعة منقطعة النظير؛ حتى أذعن لها وأصبح ممكناً، وأصبحت قدمها هما يداها اللتان تنجز بهما كل أمور الحياة. حوراء تقوم بكل الأعمال بواسطة قدميها، فهي تأكل وتشرب وتكتب وترسم بمهارة بواسطة قدميها. ليس هناك حدود لطموحاتها، فتواصل مشوار التحدي؛ لتطمح أن تكون مدرسة رسم، وتفتتح معرضاً لرسوماتها، فالرسم تعده أسهل هواية في الحياة. حوراء تعيش حالة تسليم ورضا مذهلة، فهي لا تشعر بالخلج والإحراج من وضعها والظهور أمام الناس، بل تفتخر بذاتها، وتقول إنها لو كان عندها يدان لما أحبها الناس بهذا القدر، فهي مشهورة الآن ومحبوقة. وبكل عنفوان تقول: لا أحمل هم شيء، وأواصل حياتي، ولست حزينة، وعندما يشاهدني البعض يكون لحالي، بينما أطمئنهم. «صحتنا» التقت بوالدتها وكان هذا الحوار...



الصدمة

أشارت أم حوراء إلى أن القصة بدأت حينما كانت حاملاً بحوراء، وكانت تراجع المستوصفات القريبة في القرية، ودائماً يقال لها إن الجنين سليم، وحين وصلت إلى الشهر السابع أخبروها بعد فحص السونار أنها ستنجب بنتاً؛ ولكن لم يخبروها عن نقص الأطراف. كانت تشعر بحركة حوراء في بطنها، فتتحرك حركة عادية، ولم يتبادر إلى ذهنها أن هناك مشكلة صحية معها. وعندما وصلت إلى الشهر التاسع ذهبت إلى المستشفى، والمرضة وضعت السونار ولاحظت شيئاً؛ لكنها لم تخبرها، وطلبت منها الذهاب إلى مستشفى الولادة، والطبيبة هناك لاحظت أيضاً هذا الأمر في السونار وكذلك لم تخبرها، حتى تمت الولادة، ورفعتها المرضة وقالت بلا يدين! ولكن أم حوراء لم تستوعب في البداية، إلى أن بدأت تستوعب، فكانت الصدمة. وتصف تلك اللحظات قائلة «شاهدت حوراء بصحتها ولكن من دون يدين، تمنيتني حلماً، وطوال اليوم لم أتكلم أو أنطق بكلمة واحدة، وكان أبو حوراء ينتظر أن أجابهم في الجوال، وأنا لم أستطع الكلام، حتى اتصل والدها وأخبرته

وعاش الصدمة ولم يخبر أبناءه».

نظرات حوراء لي منحتني القوة

وتضيف أنها صحيح شعرت بالضعف والانكسار؛ ولكن نظرات حوراء لها بعد الولادة منحتها القوة، وتمالكت نفسها واستعادت ذاتها المحطمة والمنكسرة وحمدت ربها، فحملتها متوجهة بها إلى المنزل لتواجه الواقع بكل رضا وتسليم. فيما كان أبناؤها الكبار قد أعدوا حفل استقبال لها في موقف عظيم، فكيف تبدأ في الكلام وتبوح لهم وللعائلة أن الطفلة التي كانوا ينتظرونها بلا أطراف، وحين علموا عم الحزن، ووصل الخبر إلى باقي الأهل كالصاعقة، فجاؤوا يواسونها والكل حوالها.

واقع جديد.. حوراء ولدت وولد الإصرار والتحدي معها

بعد مرور أيام على الصدمة، أصبحت أم حوراء أمام واقع جديد، فمعها طفلة كفلقة القمر؛ لكن بلا ذراعين ويدين، بمستقبل غامض وحزمة من الأسئلة المعبأة بحيرة وقلق، فكيف ستمارس حياتها من دون يدين؟ وكيف ستتناول طعامها وتعلم وتلعب وتمارس هواياتها وتدير أمورها الشخصية؟ لكن حوراء ولدت وولد معها الإصرار والتحدي،

فأشارت أم حوراء إلى أنها بدأت الاعتماد على رجليها ميكزاً، فكانت تجلس لوحدها وتمسك المرصعة بأقدامها، وإذا لمحت شيئاً قريباً منها ترحف وهي جالسة وتمسك به بأصابع قدميها، أما بخصوص الحبو فهي تنقلب بجسمها المرن. وتضيف أنها لم تعلمها على استعمال قدميها بدل اليدين، بل هي من أرادت وفعلت حتى أتقنت استعمال قدميها.

تحدي الدراسة

تؤكد والدة حوراء أنها كانت شجاعة ومتمردة على واقعها من صفرها، فلم تعاني من صعوبات، فرغم أنها بلا يدين؛ ولكنها تواصل حياتها وتحاول أن تعيش حياة طبيعية ولا تعطي المشكلة أهمية وتعيش وكأنها بيدين، وتضيف أنهم كلهم كانوا إلى جانبها بالدمع والمساندة والتحفيز إلى أن كبرت، وحين قررت إدخالها الروضة تحدثت مع مديرة الروضة عن مشكلتها، فمهدوا لحضورها بالحديث مع المعلمات وأولياء الأمور بمراجعاتها والطلب من الأطفال مساعدتها وتقبلها وعدم إحراجها، والتحققت حوراء بالروضة ومارست طفولتها، فكانت تستمتع بكل تفاصيل الروضة ولحظاتها، مع شغف كبير في التعلم،

متحدية كل الظروف. وكان الأطفال يحبوها ويتعاونون معها لمساعدتها في ليس الحذاء أو فتح علبة العصير مثلاً؛ لكن حوراء ترفض أن تكون عاجزة، وتخبرهم بكل عنفوان أنها يمكنها فعل هذا، وترفض دائماً أن يقال لها إنها عاجزة.

والتحقت بعدها بالمدرسة، وكانت تصر أن تكون على طاولة وكرسي كباقي الطلاب فتم إعداد طاولة وكرسي يتيح لها الكتابة بالأقدام. فكانت تكتب وتحل الواجبات بأقدامها. وبدأ عشقها إلى الرسم، وتبناها مركز دار نورة الموسى في الإحساء، وصقل تجربتها في الرسم بأقدامها، وكان رسمها دقيقاً.

حوراء متصالحة مع ذاتها ولا تحجل

ولفتت أم حوراء إلى أن ابنتها متصالحة مع ذاتها، ولا تحجل من إعاقته، وكانت دائماً ترفض أن يصفها أحد بالعجز أو يعاملها كعاجزة، ولا تتأثر بعبارات التعاطف ونظرات الشفقة التي تحاصرها، ومن المواقف المتكررة حين تصافح أحدهم بقدميها ويكتشف أنها بلا يدين فيشفق عليها ويبيكي أو يقول مسكينة، فتبادرهم بالقول دائماً «لماذا تقولون مسكينة؟ أنا بخير وسعيدة، من قال لكم إنه ليس لدي

يدان؟ فقدماي هما يدي. وأما عدم وجود اليدين فمن الله».

أمنيته أن تكون حوراء أفضل رسامة

واختتمت حديثها بالقول إن ابنتها حوراء طفلة، لكن عقلها كبير وب قدرات خارقة، قهرت المستحيل، وتردد دائماً ألا إعاقة مع الإرادة، وتضيف «شخصياً كنت أشجعها، ولكن أحياناً تهزمني الظروف؛ ولكن حوراء هي من تشد أزري وتقويني وتصبرني وتزرع في ذاتي المتعبة روح التفاؤل في الحياة، فعبارتها «كونوا أقوياء ولا تخافون إلا من الله» تشعرني بالخلج من نفسي أمام عظمة صبرها ومقدار التسليم لله في روحها المتوثبة، حوراء ليست طفلي بل معلمتي في الحياة، نهلت منها جرعات عالية من حب الحياة والتشبث بها، وتنش نضات الأمل في داخلي رغم التحديات، علمتني أن لا شيء مستحيل يقف في وجه إرادة الإنسان.

وابتسامها الساحرة تنشر السعادة والإيجابية، حوراء هي أجمل هدية من الله، وأمنيته أن تكون رسامة مبدعة بمستقبل زاهر، وتكون معلمة رسم كما تحب.



عيادة أمراض القلب

الدكتور سعيد السعيد

استشاري أمراض القلب

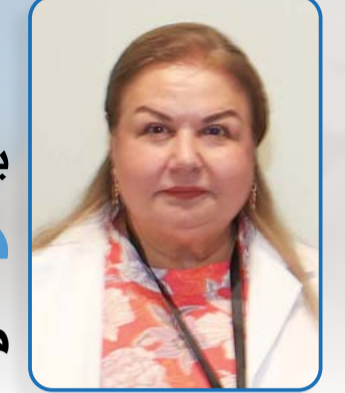
الاختصاصات

- أمراض الشريان التاجي
- أمراض ضغط الدم
- اضطراب ضربات القلب والخفقان
- أمراض عضلة القلب وهبوط وظائف القلب
- أمراض صمامات القلب وعيوب القلب الخلقية
- أو الوراثية في الأطفال والبالغين
- تخصص عميق في فحص القلب بالموجات فوق الصوتية



المستشفى الملكي التخصصي
AL MALAKI
SPECIALIST HOSPITAL

موضوعات طبية



يوفر أجهزة رقمية تعمل بالذكاء الاصطناعي في مجال علم الأجنة د. مريم دشتي:

مركز الإخصاب في مستشفى الملك حمد - الإرسالية الأمريكية.. نموذج عالمي في علاج العقم

البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت مديرة مركز الإخصاب والمساعدة على الإنجاب في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية د. مريم دشتي أن مركز الإخصاب يعد نموذجا للتطور الذي نشهده في مجالات علاج العقم، ليس على مستوى مملكة البحرين فقط وإنما عالميا، إذ إن المستشفى يوفر جميع الاحتياجات الضرورية والكمالية للمرضى.

وأوضحت أن هناك شريحة لا تقل عن 10% من أي تركيبة سكانية في العالم وفي كل بلد تحتاج إلى تكوين أسرة؛ بسبب وجود مشكلات قد تكون تشريحية أو فيسيولوجية أو نفسية، مشيرة إلى أنه في البحرين يتم تتبع الإحصاءات المدونة في معلومات منظمة الصحة العالمية، لافتة إلى أنه إذا كان تعداد السكان في مملكة البحرين مليوناً و300 ألف نسمة، فإن عدد المحتاجين للعلاج لتكوين أسرة يقارب نحو 13 ألف شخص.

وقالت: هناك نسبة كبير من الأزواج يحتاجون إلى تقنيات الإنجاب مثل الإخصاب الخارجي، لذا فإن مملكة البحرين أسست أول مركز في العام 1989 بعد 10 سنوات من ولادة أول طفل أنبوب في العالم، والذي كان في العام 1929، في المستشفى العسكري آنذاك، وقد قمنا بمعالجة العديد من الأسر البحرينية والمقيمة؛ للحصول على أطفال أصحاء.

وأضافت: خلال الثلاثين سنة الأخيرة كان هناك طفرة في العلاج، ومنها الأساليب المخبرية للإخصاب في المختبر، وطريقة تجميد الأمشاج والأجنة، والأدوات والأجهزة المستخدمة في المختبرات والأودية الهرمونية لتنشيط المبايض، وكذلك البروتوكولات العلاجية المطبقة من قبل الطبيب.

وأشارت إلى أن العالم اليوم يشهد طفرة في علاج العقم، إذ يتم حالياً في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية استخدام أجهزة مطورة، مرت بمراحل عدة لإتمام الجودة، تحت مظلة مراقبة النوعية، كما أن المستشفى العسكري آنذاك، وقد قمنا بمعالجة العديد من الأسر البحرينية والمقيمة؛ للحصول على أطفال أصحاء.

وأضافت: خلال الثلاثين سنة الأخيرة كان هناك طفرة في العلاج، ومنها الأساليب المخبرية للإخصاب في المختبر، وطريقة تجميد الأمشاج والأجنة، والأدوات والأجهزة المستخدمة في المختبرات والأودية الهرمونية لتنشيط المبايض، وكذلك البروتوكولات العلاجية المطبقة من قبل الطبيب.

وأشارت إلى أن العالم اليوم يشهد طفرة في علاج العقم، إذ يتم حالياً في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية استخدام أجهزة مطورة، مرت بمراحل عدة لإتمام الجودة، تحت مظلة مراقبة النوعية، كما أن المستشفى

وأوضحت أن هناك شريحة لا تقل عن 10% من أي تركيبة سكانية في العالم وفي كل بلد تحتاج إلى تكوين أسرة؛ بسبب وجود مشكلات قد تكون تشريحية أو فيسيولوجية أو نفسية، مشيرة إلى أنه في البحرين يتم تتبع الإحصاءات المدونة في معلومات منظمة الصحة العالمية، لافتة إلى أنه إذا كان تعداد السكان في مملكة البحرين مليوناً و300 ألف نسمة، فإن عدد المحتاجين للعلاج لتكوين أسرة يقارب نحو 13 ألف شخص.

وقالت: هناك نسبة كبير من الأزواج يحتاجون إلى تقنيات الإنجاب مثل الإخصاب الخارجي، لذا فإن مملكة البحرين أسست أول مركز في العام 1989 بعد 10 سنوات من ولادة أول طفل أنبوب في العالم، والذي كان في العام 1929، في المستشفى العسكري آنذاك، وقد قمنا بمعالجة العديد من الأسر البحرينية والمقيمة؛ للحصول على أطفال أصحاء.

وأضافت: خلال الثلاثين سنة الأخيرة كان هناك طفرة في العلاج، ومنها الأساليب المخبرية للإخصاب في المختبر، وطريقة تجميد الأمشاج والأجنة، والأدوات والأجهزة المستخدمة في المختبرات والأودية الهرمونية لتنشيط المبايض، وكذلك البروتوكولات العلاجية المطبقة من قبل الطبيب.

وأشارت إلى أن العالم اليوم يشهد طفرة في علاج العقم، إذ يتم حالياً في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية استخدام أجهزة مطورة، مرت بمراحل عدة لإتمام الجودة، تحت مظلة مراقبة النوعية، كما أن المستشفى

وأوضحت أن هناك شريحة لا تقل عن 10% من أي تركيبة سكانية في العالم وفي كل بلد تحتاج إلى تكوين أسرة؛ بسبب وجود مشكلات قد تكون تشريحية أو فيسيولوجية أو نفسية، مشيرة إلى أنه في البحرين يتم تتبع الإحصاءات المدونة في معلومات منظمة الصحة العالمية، لافتة إلى أنه إذا كان تعداد السكان في مملكة البحرين مليوناً و300 ألف نسمة، فإن عدد المحتاجين للعلاج لتكوين أسرة يقارب نحو 13 ألف شخص.

وقالت: هناك نسبة كبير من الأزواج يحتاجون إلى تقنيات الإنجاب مثل الإخصاب الخارجي، لذا فإن مملكة البحرين أسست أول مركز في العام 1989 بعد 10 سنوات من ولادة أول طفل أنبوب في العالم، والذي كان في العام 1929، في المستشفى العسكري آنذاك، وقد قمنا بمعالجة العديد من الأسر البحرينية والمقيمة؛ للحصول على أطفال أصحاء.

وأضافت: خلال الثلاثين سنة الأخيرة كان هناك طفرة في العلاج، ومنها الأساليب المخبرية للإخصاب في المختبر، وطريقة تجميد الأمشاج والأجنة، والأدوات والأجهزة المستخدمة في المختبرات والأودية الهرمونية لتنشيط المبايض، وكذلك البروتوكولات العلاجية المطبقة من قبل الطبيب.

وأشارت إلى أن العالم اليوم يشهد طفرة في علاج العقم، إذ يتم حالياً في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية استخدام أجهزة مطورة، مرت بمراحل عدة لإتمام الجودة، تحت مظلة مراقبة النوعية، كما أن المستشفى

معلومة طبية

عادات تجنبها ليلاً لتستيقظ نشيطاً في كل صباح

يعد السهر والأرق وتحدي الاستيقاظ مبكراً من أكثر التحديات التي تواجه العديد، إلا أنه يمكن تحقيق الاستيقاظ مبكراً بالقيام ببعض العادات التي تجعل الإنسان حيويًا ونشطاً في الصباح الباكر.

وهناك بعض العادات إذا تم ممارستها قبل النوم يمكن الاستيقاظ مبكراً ومن دون صعوبة، فقد كشفت إحدى الدراسات الحديثة عن أن تناول كميات أكبر من الدهون والسعرات الحرارية في الليل، يمكن أن يقلل من درجات كفاءة النوم، وهو ما ينطبق على كل من الرجال والنساء. لذا، فإنه ينبغي تجنب تناول الوجبات، حتى الخفيفة منها، في منتصف الليل. ووفقاً لمؤسسة النوم، فإن تناول مشروبات تحتوي على الكافيين يؤدي إلى تقصير وقت النوم. لذا ينصح الخبراء بتناول آخر فنجان قهوة في اليوم مبكراً، وتحديدًا قبل 6 ساعات على الأقل من موعد النوم.

وعلى الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية أمر رائع للصحة العامة، إلا أن ممارسة التمارين الرياضية بالقرب من موعد الخلود إلى النوم يمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية لقضاء ليلة مريحة، إذ إن النشاط البدني المكثف يزيد من معدل ضربات القلب ومستويات الأدرينالين، ما يجعل من الصعب الاسترخاء والانجراف إلى النوم. لذا، فإنه من الناحية المثالية، يمكن ممارسة التمارين الرياضية القوية قبل ساعات قليلة من موعد النوم، بما يمنح الجسم وقتاً كافياً ليبرد ويعطي العقل فرصة للانتقال إلى وضع الاسترخاء.

وتستجيب الساعة البيولوجية بشكل أفضل لجدول نوم منتظم. وبالتالي، فإنه مع جدول نوم ثابت، يتكيف الجسم بشكل طبيعي،

تغذية

للمصابين بالإمساك... أطعمة تزيد المشكلة.. تجنبوها

يعد الإمساك مشكلة شائعة، ويعاني معظم الأشخاص منه؛ بسبب سوء التغذية ونمط الحياة غير المستقر. ويُعتقد أن نقص الألياف في النظام الغذائي هو سبب رئيس للإمساك، على الرغم من أن العديد من المشكلات المتعلقة بالمعدة، مثل الانتفاخ والغازات والحموضة أو اضطرابات الأمعاء، يمكن أن تسبب الإمساك أيضاً، إلا أن عادات الأكل هي السبب الرئيس لذلك.

وأكد استشاري طب العائلة د. أحمد محمد عبد الملك أن الإمساك هو رسالة من الجهاز الهضمي تدل على وجود مشكلة بالداخل، وقد يؤدي الإمساك إلى مشكلة أكبر إذا تم إهمالها.

وأوضح أن هناك أغذية تسبب الإمساك بشكل كبير، إلا أنه على الرغم من ذلك يستمر الإنسان في تناولها. وذكر أن المعجنات تعد وجبة سيئة، فهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، ما يجعلها تستغرق وقتاً طويلاً في الهضم، كما أنها تحتوي على السكر، الذي بدوره يسبب الإمساك، مبيناً

أن المعجنات عبارة عن طحين وسكر وملح، ولا توجد فيها فائدة غذائية.

ولفت إلى أن تناول الأطعمة المقلية والوجبات السريعة مثل البطاطس المقلية، يعمل على زيادة الإمساك.

كما أنه البرجر والبيتزا يعدان من الأسباب الجذرية للإمساك.

وذكر أن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يمكن أن يسبب العديد من المشكلات الصحية، وليس فقط الإمساك، إذ من الصعب جدا هضمها. كما أنه الدهون الموجودة فيها تستغرق وقتاً أطول في عملية الهضم.

وأشار إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالنشا، مثل الأرز والمكرونات وغيرها، يزيد من حدة الإمساك؛ لأنها تحتوي على عناصر تسبب عسر الهضم، لذا من الأفضل تناولها مع الخضروات والسلطة الخضراء.

وفي الختام، أكد أن هناك فئة كبيرة من الناس تجهل إصابتها بحساسية الجلوتين واللاكتوز، مبيناً أن فئة قليلة من المصابين بهذه الحساسية قد يعانون من الإمساك، لذا يجب تجنب الأطعمة التي تسبب هذه الحساسية؛ للتغلب على مشكلة الإمساك.



مستشفى
كيمز هيلث
KIMSHEALTH
Hospital

٣٩٧٥٧٤٨٢ ١٧٨٢٢٢٣



د. ماهيش كريشنا سوامي
استشاري - المسالك البولية
الخبرة الطبية

- جراحة المسالك البولية العامة • طب المسالك البولية
- مرض الحصوات البولية • جراحة البروستاتا
- جراحة المسالك البولية بالمنظار • جراحة زرع الكلى



موضوعات طبية



البلاد - فاطمة عبدالله

مكونات بعض المنتجات في المكياج كـ "الفونديشن" تسبب المشكلة اختصاصية البشرة نور السندي:

حب الشباب لا يقتصر على مرحلة عمرية محددة

أكدت اختصاصية التجميل والعناية بالبشرة في مركز كيمز هيلث الطبي نور السندي، أن حب الشباب مشكلة لا تقتصر على مرحلة الشباب فقط، فقد يصاب بها أيضا كبار السن، إضافة إلى المراهقين. وأشارت في لقاء مع "صحتنا" إلى أن من الوراثة من أهم أسباب الإصابة بحب الشباب، محذرة من مكونات بعض المنتجات التي تزيد من فرص ظهور حب الشباب، مبينة أن بعض المكونات الموجودة في المكياج كـ "الفونديشن"، المرطبات وأحيانا غسول البشرة تزيد من حدة المشكلة. وحذرت اختصاصية البشرة نور السندي من إهمال علاج المشكلة فقد تتضاعف مما يسبب في ترك ندوب على البشرة في حال إهمالها، وفيما يلي نص اللقاء:

ما أسباب حدوث مشكلة الشباب؟

هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء الإصابة بحب الشباب بالمرحلة المختلفة من حياتنا، والتي من أهمها الوراثة، فقد يعاني الأهل من طرف الأم أو الأب من حب الشباب في سن المراهقة، أو أي فترة من فترات حياتهم، وأيضا العمات والخالات وغيرهم، لذا يكون هناك عامل وراثي، إضافة إلى أن الهرمونات وعدم انتظامها خصوصا في سن البلوغ تكون سببا وراء حب الشباب، لذا فالكثير من المراهقين يعانون من هذه المشكلة بسبب تقلبات هرمون الاندروجين.

كما تلعب البيئة وجودة الهواء دورا، إذ إن التعرض للملوثات يسبب انسداد المسام، ما قد يؤدي إلى التهاب الغدة المسؤولة عن إفراز الدهون، وأيضا تغير المناخ له دور، إضافة إلى أن نمط الحياة له دور مهم وتأثير على البشرة؛ فالتوتر لا يسبب حب الشباب، لكنه عامل في زيادة حب الشباب، إذ إنه يزيد من نسبة الكورتيزول في الدم، والكورتيزول عبارة عن ستيرويد، عند ارتفاعه يحدث خلل في الهرمونات، ما يؤدي إلى زيادة الحبوب.

كما أن الضغط أو الاحتكاك بين الوجه والهاتف النقال، لبس القبعات والأوشحة، وأيضا استخدام "الماسك" بشكل مستمر،

يسبب تهيجا وبثورا في الوجه، فضلا عن العطور الموجودة في منظفات الغسيل، والشامو كذلك يمكن أن يسبب حساسية وظهور حب الشباب. ولا يخفى على البعض أن بعض المكونات في المنتجات، مثل المكونات الدهنية، الشمع، بعض الزيوت، فهي من الممكن أن تحفز حب الشباب، خصوصا المواد الموجودة في المكياج كـ "الفونديشن"، والمرطبات، وأحيانا غسول البشرة.

وترتبط أيضا العديد من الدراسات بين الحساسية الغذائية أو الحساسيات تجاه حب الشباب، خصوصا الأطعمة المصنعة، الألبان، الغلوتين، والأطعمة ذات مؤشر

جلوكوز عالي.

يشتهي العديد من كبار السن من وجود حب الشباب، فما الأسباب وراء ذلك؟

مشكلة حب الشباب لدى كبار السن يكون سببها سن اليأس؛ فانقطاع الطمث عند السيدات يؤثر على إفراز الدهون، التي يمكن أن تسبب حب شباب لفترة محدودة، إضافة إلى أن عادات الأكل السيئة وعدم الاهتمام بالبشرة واستخدام المنتجات الخاطئة، تكون سببا في هذه المشكلة.

حب الشباب عند المراهقين يعد مشكلة مؤرقة، فكيف يجب التعامل معها؟

المراهقون معرضون للإصابة بحب الشباب، لذا من الأفضل أن

يتم مراجعة اختصاصي العناية بالبشرة؛ ليتم تحديد سبب حب الشباب ومعالجته وعدم تركه؛ حتى لا يصبح أسوأ، ويترك آثارا وندبا، يكون علاجها في هذه الحالة أصعب وأطول.

ما أحدث علاجات حب الشباب؟

يعتمد العلاج على حسب نوع الحالة، إذ يمكن معالجتها عن طريق روتين عناية متكامل لحب الشباب، وإذا كان حب الشباب من الدرجة الرابعة يتم معالجته عن طريق حبوب الروكتان، وفي بعض الأحيان نلجأ إلى الهيدرا فيشيل الشهري مع روتين عناية متكامل، الذي يحتوي على مكونات تساعد على قتل البكتيريا المسببة لحب الشباب، كما أنه يساعد على تهدئة

التهيج في البشرة، وقد نلجأ إلى التقشير الكيميائي المناسب لحالة البشرة، والذي يساعد على تجديد الجلد وتصفية البشرة.

ما النصيحة التي تقدمينها للمرضى عموما فيما يخص حب الشباب؟

يجب عدم ترك أو إهمال حب الشباب؛ فقد تزيد حدته، لذا يجب الاتجاه إلى الطبيب، مع ضرورة الالتزام بروتين العناية المناسب، ومن المهم عدم أخذ النصيحة من أشخاص غير مختصين، وضرورة تجنب استخدام منتجات لا تتناسب مع الحالة، إذ إن كل بشرة تختلف عن الأخرى، حتى لو كانت المشكلة واحدة.

موضوعات طبية

د. غازي المحروس يدعو إلى ثورة مجتمعية لمواجهة السكري النوع الثاني



إعداد: حسن فضل

قال استشاري الغدد الصماء د. غازي المحروس، أن البحرين تعد من أعلى المعدلات العالمية في الإصابة بالمرض السكري، إذ تصل النسبة لأكثر من 20% من السكان و90% هي من مرض السكري من النوع الثاني. وبهذا الخصوص، دعا المحروس إلى ثورة اجتماعية لمواجهة مرض السكري النوع الثاني؛ كونه مرضا اجتماعيا يرتبط بالمجتمع وعاداته وسلوكياتها وبالسمنة. فمواجهته تلزم تغييرا جذريا في نمط الحياة والعادات الاجتماعية والسلوكية، مشيرة لضرورة ضبط الأكل ونشر التوعية بالغذاء الصحي والمتن واختيار نوع الأكل المناسب، فالأكل في السابق كان محدودا، والناس الآن تأكل أكثر طوال الـ 24 ساعة؛ بسبب وفرة الغذاء، وشدد على ضرورة زيادة النشاط البدني بممارسة الرياضة وتضافر الجهود لمكافحة السمنة. فالمعروف أن النوادي الرياضية غالبية، فلا بد على الدولة من توفير أماكن مخصصة للرياضة وحدائق. ودعم الغذاء الصحي ليكون متوافرا، وزيادة المطاعم الصحية، مع السعي في أن يكون الغذاء الصحي بسعر مناسب، فالمطاعم غالبيتها تستعمل أرى أنواع الدهون، ما سيضر مرتاديه، والجهات المختصة لا تستطيع منع أحد من هذه المطاعم، ولكن يمكن تفعيل الدور التوعوي، فلا بد من أن تتوحد الجهود بين المسؤولين والجهاز الطبي.

فما زال يحتاج لتجارب؛ لأن المشكلة خلايا الانسولين المتضررة من الجهاز المناعي، وهناك حلول مقبلة مثل زراعة البنكرياس أو تحويل الخلايا الجذعية من دهون البطن لخلايا تنتج الانسولين وتحقق. وأضاف أن النوع الثاني كان منحصرًا على الكبار؛ ولكن حديثا انتقل للصغار؛ نتيجة السمنة والأكل الخاطيء.

ولفت إلى أن هناك مفهومًا خاطئا، بأن مرضى السكر النوع الثاني محميون من المضاعفات، في حين أن مشكلات البتر والعين في النوع الثاني أكثر بينما مشكلات الكلى في الأول أكثر.

وعن الأنسولين، أشار إلى أنه مهم جدا في النوع الأول، وأما الثاني فمن المفترض تجنب الانسولين قدر الإمكان؛ لأنه هرمون نمو ويؤثر على الشرايين والعين. وأضاف: قبل أن يؤخذ الانسولين يمكنه تقليل الأشياء التي تزيد الأنسولين والرغبة في الانسولين مثل الكربوهيدرات.

ولفت إلى أن الحل الوحيد لتقليل الكربوهيدرات، إذ تقلل حاجاتك للأنسولين مع إضافة الأغذية المحتوية على الألياف كالخضروات، ما يقلل من امتصاص السكر، ويشجع على الصوم المتقطع وتأخير وجبة الفطور.

ودعا إلى تطوير الخطة العلاجية وتوحيد النظرة الطبية المرتبطة بالاتفاق العالمي، فمعظم الأطباء غير متحدين بالنظرة، فكل طبيب يعالج وفق رؤيته. ومن المهم كذلك متابعة الخطة العلاجية، ولا يكون ذلك إلا عبر تفعيل اجتماعات بعد العيادة مباشرة بين الأطباء، حيث يعرض كل طبيب حالة المريض وما عمله مع الأطباء الزملاء، فيساهمون في بعض الأمور غير الواضحة، وأشار إلى أن هناك ثورة علمية، والعلم يتطور، فلا بد على الأطباء من الاطلاع على المستجدات.

وقال إنه لا بد من تقليل فترات مواعيد السكري؛ فالمريض يحتاج

لمتابعة دورية، مبينا أن متابعة الستة أشهر غير كافية وخطر بحد ذاته، فإذا شخص بمشكلات في العين والكلى سيضر حتى يأتي موعده.

ودعا إلى معالجة المشكلة الإدارية، فالرسائل التي تأتي من المركز تذهب لقسم المواعيد وموظف المواعيد هو شخص غير مختص ولا علاقة له في الطب، فيحدد الموعد وفق المتوافر، فلا بد أن تذهب للطبيب المختص، وهو يحدد الموعد على حسب الحاجة، كما هو المعمول في الدول المتقدمة، لأن تضع موظفا ليس له علاقة بالطب في مواجهة قرارات طبية.

وأشار إلى أنه ليس لدينا إحصاءات تعطينا تصورات ورؤية عن نجاح خططنا في العلاج، وخطورة المرض وانتشاره، فمثلا لو كان عندنا 20% من المرضى يصابون بالعمى بعد سنتين، نضع هدفا وخطة لتقليل النسبة.

وشدد على ضرورة التنسيق بين طبيب السكري وباقي الأقسام الطبية، مثل طبيب الكلى، فالمريض يصاب بفشل كلوي بسرعة؛ لعدم ضبط علاجه مع السكري، لذلك تجد أقسام الكلى ممتلئة.

دقيقة لصحتنا



يروج العديد بأن البيض ضار للقلب، إلا أنه وجد أن تناول 1 - 2 بيضة يوميا لا يرفع من فرص الإصابة بأمراض القلب لدى الأشخاص الأصحاء عموما.



هنالك العديد من الفوائد التي ترتبط بالريحان، أبرزها التخسيس، حيث يساعد الريحان على خسارة الوزن عند استهلاكه بطرق معينة، كما أنه يقلل نسبة هرمون الكورتيزول لدى الفرد، إذ يتم إفراز هذا الهرمون بشكل مفرط عند شعور الفرد بالتوتر، ويسبب تخزين الدهون وزيادة الوزن.