



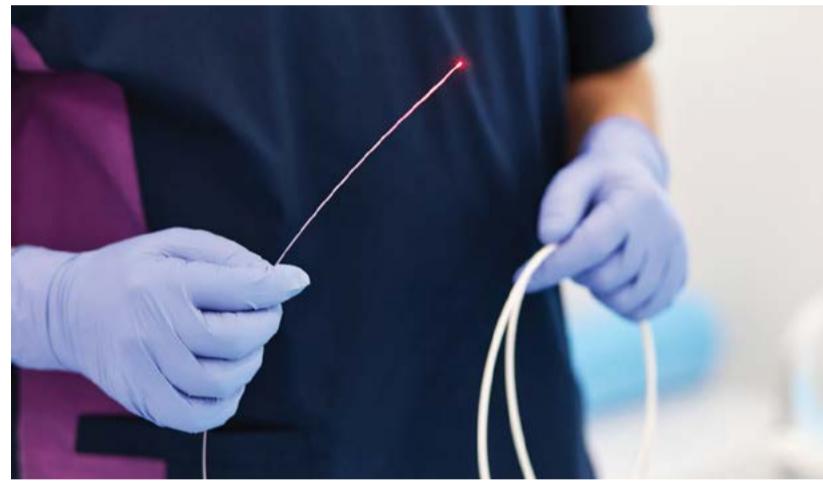
”الملكى التخصصى“ ينجح فى علاج مريض سبعة عيني بأحدث تقنية

د. كريشانو داس: جراحة البروستاتا بالليزر خيار جراحى ذهبى لعلاج التضخم

أعلن استشارى أمراض المسالك البولية والأطفال وأمراض الذكورة فى المستشفى الملكى التخصصى د. كريشانو داس، عن نجاح عملية لمريض يعانى من تضخم فى البروستاتا، وذلك بعد علاجه بتقنية جراحة البروستاتا بالليزر.



البلاد - فاطمة عبد الله



الحميد، خصوصاً بعد بلوغ سن 50 عاماً، وبينما قد تكون أعراض البروستاتا بالليزر لعلاج أعراض التضخم خفيفة وبسيطة، إلا أنها فى بعض الأحيان قد تكون شديدة، ولا تستجيب للعلاجات الدوائية، أو أعراض حادة، والتي تنتج عن ضغط غدة البروستاتا المتضخمة على الإحليل.

جيدة بعد الجراحة. لقد كان مستيقظاً ويمشي منذ اليوم الأول للجراحة واستأنف واجباته الطبيعية بعد الجراحة بفترة قصيرة، وقد عاد إلى المنزل فى اليوم الثانى بعد الجراحة. وتابع المريض لديه سيطرة كاملة على التبول حالياً، ولا يشكو من النزيف، إضافة إلى أن حالته مستقرة. وذكر أن جراحة البروستاتا بالليزر على الرغم من تصنيفها حالياً كخيار جراحى قياسي ذهبى لتضخم البروستاتا، إلا أنه لا يتم إجراؤها على نطاق واسع فى المنطقة، مشيراً إلى أن هذه التقنية تتطلب الكثير من الجهد، وإضافة إلى النتيجة الناجحة

مثالاً خصوصاً أن الأعراض الجانبية المصاحبة لها قليلة، إذ إن فقدان الدم يكون طفيفاً، إضافة إلى أن التعافى من الجراحة يكون مبكراً، إلى جانب أن له تأثيراً ضئيلاً على الحياة. وقال: إن قبل إجراء العملية تمت توعية المريض بجميع الخيارات الجراحية الممكنة لتضخم البروستاتا، وفوائد كل إجراء وسلبياته. وأخيراً، وافق على المضي قدماً فى جراحة البروستاتا بالليزر مع الأخذ فى الاعتبار الفوائد. حيث كان يمكن الانتهاء من التحضير قبل الجراحة لهذه العمليات الجراحية على الفور ويمكن تنفيذ الإجراء دون تأخير. وأضاف: كان المريض فى حالة



العزلة الاجتماعية تزيد من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 32%

ذكرت منظمة الصحة العالمية أنه ليست وحدها الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة، إذ إن العزلة الاجتماعية أو الوحدة، يمكن أن تزيد من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 32%.

وأشارت المنظمة إلى أن هناك أدلة علمية قوية للغاية على أن الوحدة والعزلة الاجتماعية لهما تأثيرات كبيرة حقاً على الوفيات والصحة.

على سبيل المثال، تزيد العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تتراوح بين 14 و22%، وهو ما يعادل عوامل الخطر الأخرى المعروفة مثل التدخين والخمول البدني والسمنة.

كما أنها تزيد أيضاً من خطر ضعف الصحة البدنية، على سبيل المثال، زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تصل إلى نحو 30%، وزيادة خطر الإصابة بمشكلات الصحة العقلية مثل الخرف بنسبة تصل إلى 50%، بل المعاناة من القلق والاكتئاب أيضاً.

وأوضحت أن التأثير السلبي للعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة يمتد إلى ما هو أبعد من الصحة، حيث يشمل فرص التعليم والعمل.

وهناك الكثير من الخطوات، التي يمكن ببساطة القيام بها للابتعاد عن العزلة، مثل الاستثمار في العلاقات الحالية مع العائلة والأصدقاء ورعايتها، وإعادة النظر في الأولويات والقيمة التي يعطيها المرء للتواصل الاجتماعي.

كما يعد الانضمام إلى مجموعات في المجتمع المحيط إحدى الفرص، أو القيام بعمل تطوعي، أو حتى البدء في القيام بنشاط في مجال يثير الاهتمام، مثل الموسيقى أو الرياضة أو الفن أو القراءة.



كيف تؤثر لوحات تقطيع الطعام المصنوعة من البلاستيك على صحتك؟

حذر د. حامد الحسيني على حسابه في وسائل التواصل الاجتماعي، من استخدام لوحات تقطيع الطعام المصنوعة من البلاستيك، مشدداً على أهمية عدم استخدامها، ورميها في القمامة.

وذكر أن لوحات تقطيع الطعام المصنوعة من البلاستيك مع الاستخدام المتكرر قد تتعرض لخدوش، ما يحرق قطع البلاستيك الصغيرة، حيث تدخل في الطعام، مبيناً أن هناك بحثاً ذكرت أن كمية البلاستيك التي تدخل جسم الفرد الواحد في السنة قد تصل إلى 50 غراماً. وأشار إلى أن ذلك قد يؤثر على القلب، الخصيتين والكبد والدم والأعضاء المختلفة، خصوصاً أن البلاستيك خطر على صحة الإنسان. وشدد على أهمية التخلص من أواني البلاستيك والقطاعات البلاستيكية، حيث إن كما الدراسات التي أجريت تفيد أن البلاستيك يسبب دمار وتلف أنسجة الجسم الداخلية وتعطيل وظائفها. وقد جاء في نموذج تصنيف المخاطر العالمي لتصنيف المواد الكيميائية المصنوعة من البلاستيك أن أكثر من 50% من البلاستيك تعد من المواد الخطرة. واستناداً إلى أحدث الدراسات المذكورة، تم اكتشاف المواد الكيميائية المثيرة للقلق في البلاستيك في مختلف القطاعات وسلاسل قيمة المنتجات، مثل ألعاب الأطفال، والتغليف (بما في ذلك المواد الملامسة للأغذية)، والمعدات الكهربائية، والإلكترونية، والمركبات، والمنسوجات الاصطناعية والأثاث، ومواد البناء، والأجهزة الطبية، ومنتجات العناية الشخصية، والمنزلية، والزراعة، وتربية الأحياء المائية، ومصائد الأسماك. وتشير الدراسات إلى أن المواد الكيميائية المثيرة للقلق في البلاستيك قد تؤثر سلباً على الصحة البشرية والبيئة.



خطوات للتغلب على ارتفاع وألم المعدة أثناء السفر

يمثل موسم الإجازات فرصة ذهبية للكثيرين للاسترخاء، عبر السفر إلى الخارج، ولكن يعاني بعض الأشخاص، خصوصاً أولئك الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي، من أعراض مزعجة مثل آلام المعدة والانتفاخ والإمساك أثناء رحلات الطيران.

ويعاني العديد من المسافرين أثناء رحلاتهم الجوية بشعور من الانتفاخ بسبب تغير ضغط الهواء داخل الطائرة، ومع ارتفاع الطائرة، يتمدد الغاز داخل الأمعاء بسبب تغير ضغط الهواء، ما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ وألم البطن. وهناك العديد من النصائح التي يمكن اتباعها لتخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي إذ قبل السفر يُنصح بتقليل تناول الأطعمة الغنية بال”فودماب“ مثل: الفول والبصل والثوم والأفوكادو والفطر قبل 24 - 48 ساعة من الرحلة الجوية، مع الحرص على تناولها بعد العودة لتعزيز صحة الميكروبيوم. كما ينصح بتناول مكملات المغنيسيوم أو الألياف لمنع الإمساك. وفي أثناء الرحلة ينصح المسافر بشرب كميات كافية من الماء للمساعدة على الهضم وتجنب الجفاف، أو المشي أو ممارسة تمارين خفيفة داخل الطائرة لتحفيز حركة الأمعاء، كما أن ممارسة تقنيات التنفس العميق أو التأمل ستساعد على تقليل التوتر والقلق. ويمكن للشخص الذي يعاني من هذه الأعراض مؤقتاً أثناء السفر، إجراء تغييرات بسيطة كاستخدام زيت الزيتون بدلاً من زيت الأفوكادو، تناول البيض كمصدر بروتين نباتي بدلاً من الحمص أو الفاصوليا وتناول الفلفل الحلو والفواكه والخضروات المختلفة، كما يمكن الحصول على مكملات المغنيسيوم أو الألياف لتجنب المعاناة من الإمساك بعد الرحلات الجوية.





KIMSHEALTH
Hospital

مستشفى
كيمز هيلث

٣٩٧٥٧٤٨٢
١٧٨٢٢٢٣

kimshealthbahrain



٣٠٪ خصم على جراحات الأنف والأذن والحنجرة

العمليات الجراحية التي يتم إجراؤها في قسم الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى كيمز هيلث:

١. استئصال اللحمية
٢. استئصال اللوزتين
٣. تعديل الحاجز الأنفي
٤. ثقب القصبه الهوائية
٥. تصغير لحمية الانف عند الكبار
٦. جراحة الجيوب الانفية بالمنظار
٧. رأب الطبله
٨. سحب السوائل من الاذن وتثبيت البوب التنهوية

قسم طب الأذن والحنجرة

الاستشارة المسبقة تجنب الحامل مع الجنين العديد من المشاكل

د. هناء عيسى عاقلة: استشيرى طبيك قبل الحمل



البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت استشارية أمراض النساء والتوليد / طب الأم والجنين في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. هناء عيسى عاقلة أن استشارة الطبيب قبل الإقبال على الحمل من الأمور المهمة، وذلك للحرص على التوعية الصحية وأخذ الإرشادات الضرورية مع تقييم لحالة المريضة والتأكد من عدم وجود أي مخاطر قد تعوق أو تؤثر سلباً على الحمل.



على سلامة الجنين خصوصاً وذلك من مراجعة الأدوية والعقاقير المستخدمة واستبدالها بأخرى أكثر أماناً للجنين مع الحرص على أن لا تسبب هذه الأدوية أي تشوهات خلقية قبل الحمل.

وفي الختام شددت د. هناء عيسى عاقلة على أن على السيدات اللواتي يحملن أي أمراض وراثية أو تاريخاً سابقاً لأي مرض وراثي لأحد أفراد الأسرة من استشارة الطبيب حيث يقوم الطبيب بتوجيه أسئلة دقيقة وإجراء الفحوصات الخاصة بالجينات والكروموسومات للتأكد ما إذا كانت المريضة عرضة لإنجاب أطفال مصابين من عدمه، مبينة أن هذه الفحوصات مهمة جداً للجنين ويجب عدم إهمالها.

المنجلي وغيرها من الأمراض من الضروري مراجعة الطبيب، حتى يتسنى للطبيب إجراء التحاليل اللازمة والتأكد من عدم وجود أي مضاعفات ناتجة من هذه الأمراض قبل الحمل.

وأوضحت أن الطبيب سيقوم بفحص مستوى السكر التراكمي ووظائف الكلى وفحص قاع العين لمرض السكر من النوع الأول والثاني وإجراء فحوصات لمرض ارتفاع ضغط الدم والحرص عن على أن يكون ضغط الدم في المستويات الطبيعية منعا لحدوث تأثيرات سلبية تضر بسلامة ونمو الجنين خلال فترة الحمل. ولفتت إلى أن مراجعة الطبيب ستساهم في أيضاً في الحرص

قد يسبب أضرار للسيدة الحامل. وتابعت: "نصح أيضاً بفحص البول للتأكد من خلو مجرى البول من أي التهابات وعلاجه إذا ما ثبت ذلك قبل الحمل لتقليل من فرص الإجهاض، كما لا بد من الحرص على تناول حمض الفوليك يومياً ولعدة شهر قبل الحمل والمواصلة عليه في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل لتقليل من نسبة الإصابة بالتشوهات الخلقية مثل الصلب المشقوق".

وأشارت د. هناء عيسى عاقلة إلى إن السيدات اللواتي يعانين من أمراض مزمنة مثل مرض السكر وارتفاع في ضغط الدم وأمراض المناعة والصرع وأمراض الدم الوراثية مثل مرض فقر الدم

وقالت: "يتوجب على السيدات اللواتي يرغبن في الحمل زيارة الطبيب للتأكد من الصحة الجسدية والنفسية ومدى الجاهزية للحمل، إذ إن إجراءات الفحوصات واستشارة الطبيب تساعد الحامل على تجاوز فترة الحمل كما تساعد على تجنب المشاكل الصحية في كثير من الأحيان".

وأضافت: "من الفحوصات المهمة قبل الحمل الفحص النسائي تحديداً للسيدات التي تعاني من اضطرابات في الدورة الشهرية، والتي قد تعوق من حدوث الحمل. كما ننصح بعمل فحص لمعرفة نسبة الدم أو ما يطلق عليه بالهيموجلوبين وذلك للتأكد من عدم وجود فقر الدم الذي بدوره



د. عاصم العبدالله: أسباب متعددة وراء الإصابة بالبواسير... والعلاج يبدأ في تغيير نمط الحياة



البلاد - فاطمة عبدالله

أكد أخصائي الجراحة العامة في مستشفى كيمز هيلث د. عاصم محمد العبدالله بأن أكثر الفئات عرضة للإصابة بالبواسير هم الذين يعانون من الإمساك المزمن، والذين يقضون فترات طويلة في التغوط وقضاء الحاجة مع الكبس وبذل الجهد.

ودرجة البواسير لديه ووضع الخطة والإجراء المناسب له، والذي يمكن أن لا يكون مناسباً لمرضى آخر". وذكر أن على مرضى البواسير تغيير نمط الحياة ونمط التغذية، مع تجنب الأسباب المؤدية لحدوث البواسير، وذلك باتباع نظام غذائي جيد يركز على الإكثار من الماء والسوائل، الخضراوات والفواكه، مع أهمية تجنب الإمساك وتجنب الجلوس لفترات طويلة، مع أهمية ممارسة الرياضة غير العنيفة واستخدام بعض الكريمات والعلاجات الدوائية عند الإصابة بالبواسير.

وقال: "هناك العديد من الإجراءات والعمليات التي تجرى لمرضى البواسير، وبالنسبة للحالات الخفيفة والمتوسطة يوجد بعض الإجراءات البسيطة التي يمكن إجراؤها في العيادة دون الحاجة للتخدير كربط البواسير وحقن المواد المصلبة وغيرها".

وأضاف: "بالنسبة للحالات المتوسطة والمتقدمة فمن

هناك ألم أحياناً في حالة الإصابة بالالتهاب أو الاختناق". وتابع: "عادة ما يطلق الناس كلمة البواسير على كل الأمراض المتعلقة بالشرج وهذا خطأ. فأعراض الشرح متنوعة ومختلفة، لذا يجب أن يكون التشخيص من قبل طبيب مختص، حيث عادة تشخص البواسير من خلال أخذ التاريخ المرضي بشكل مفصل من المريض، بالإضافة إلى الفحص السريري وإجراء منظار بسيط للشرح في العيادة".

وأضاف: "بعد عملية التشخيص تبدأ مرحلة العلاج وقد حصل تطور كبير في علاج البواسير خلال العقود الأخيرة، حيث يتجه الجراحون حالياً إلى اتباع أحدث الطرق والتقنيات في علاج البواسير، وذلك لما حققته من نتائج ممتازة في التعافي من البواسير، مع ألم أقل، مضاعفات أقل، وعودة سريعة للحياة والعمل".

وأضاف: "كما أن الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة، والذين لديهم تاريخ عائلي في البواسير معرضون للإصابة بهذا المرض". مشيراً إلى أن هناك أسباباً تتعلق بالبنية التشريحية للسوائل الشرجية التي تزيد من احتمالية الإصابة.

وقال: "لدى الجميع ما يسمى بالوسائد الشرجية داخل القناة الشرجية، وهي عبارة عن شبكة من الأوعية الدموية (الشرايين والاوردة) بالإضافة إلى أنسجة أخرى، وإن توسع وتضخم هذه الوسائد الشرجية نتيجة أي سبب كان يؤدي إلى تشكل وحدوث البواسير بدرجاتها المختلفة".

وأضاف د. عاصم محمد العبدالله: "من الأعراض الشائعة والتي تدل على الإصابة بالبواسير هي حدوث نزيف بعد عملية التغوط حيث يكون الدم أحمر قانياً ولا يوجد ألم، كما يمكن أن تسبب البواسير الحكة، بالإضافة وجود بعض المفزرات، والحساسات بهجدهم ف

متلازمة بيكا قد تكشف أسباب تناول الأشياء الغريبة

وقد يصاب بها الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية معينة، مثل الفصام واضطراب الوسواس القهري كآلية للتكيف. ومن أجل تشخيص حالة على أنها متلازمة بيكا، يجب أن يستمر سلوك تناول المواد غير الغذائية لمدة شهر واحد على الأقل حتى ينصف المريض على إنه مصابة بمتلازمة بيكا.

ويتناول المصابون بهذه المتلازمة أشياء غريبة بانتظام مثل الجليد، الصابون، الأرز، الشعر، التراب، الرمل، ما تبقى من السجائر، صمغ والطباشير. ويمكن أن يؤدي تناول بعض العناصر غير الغذائية إلى حالات خطيرة، قد تشمل التسمم، مثل التسمم بالرصاص، حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى حدوث مشاكل صحية

يتناول البعض أشياء غريبة مثل المحارم الورقية، التراب والرمل وغيرها، وتسمى هذه المتلازمة بمتلازمة بيكا، والتي تعد من الاضطرابات الغذائية، إذ إن هذه المتلازمة تجعل المصاب بها يتناول مواد لا تحتوي على أية قيمة غذائية، ويحدث هذا الاضطراب في أغلب الأحيان عند الأطفال والنساء الحوامل، وعادة ما يكون مؤقتاً. وليس هناك سبب واحد للبيكا، إذ إن بعض الحالات قد يترافق نقص الحديد أو الزنك أو عنصر غذائي آخر مع البيكا، إذ إن فقر الدم الناتج عادةً عن نقص الحديد هو السبب الكامن وراء الإصابة لدى النساء الحوامل. وقد تكون الرغبة الشديدة في تناول الطعام علامة على أن الجسم يتطلع، وتتعدد الحالة هناك.

قسم أمراض النساء والولادة
OBSTETRICS & GYNECOLOGYد. فادية الشهد
إحصائيةد. فاطمة الخان
استشارةد. ناهد كمال
استشارةد. مريم الأحمدى
استشارةد. حفصة البوعركي
استشارةد. سانجواني
استشارةد. اسراء خان
استشارة

مريضة سكر تسعيد قدرتها على المشي بعد إجراء العملية

د. محمد عقيل: عملية استبدال مفصل الورك المثالي والدائم



أكد استشاري جراحة العظام والمفاصل الصناعية في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عقيل أنه تم إجراء عملية جراحية تكلت بالنجاح لمريضة سكر تعاني من النخر غير الوعائي في دوار الورك، وكانت غير قادرة على المشي، وقد نجحت العملية واستعادت المريضة القدرة على المشي.

البلاد - فاطمة عبدالله



المريضة بعد العملية ولم تحدث أي مضاعفات خلال العملية، كما أن المريضة استعادت قدرتها على المشي والتحرك ومن دون مساعدة. ومن المشار إليه أنه أثناء استبدال مفصل الورك، يزيل الجراح الأجزاء التالفة من مفصل الورك ويستبدلها بأجزاء عادةً ما تكون مصنوعة من المعدن والسيراميك والبلاستيك الصلب للغاية. ويساعد هذا المفصل الاصطناعي (الطرف الاصطناعي) على تقليل الألم وتحسين الوظيفة. قد تكون جراحة استبدال مفصل الورك، التي تُسمى أيضًا عملية الرب الكلي لمفصل الورك، خيارًا مناسبًا لك إذا كان ألم الورك يتعارض مع الأنشطة اليومية، ولم تساعد العلاجات غير الجراحية أو لم تُعد فعالة. والتلف الناتج عن التهاب المفاصل هو السبب الأكثر شيوعًا للحاجة إلى استبدال مفصل الورك.

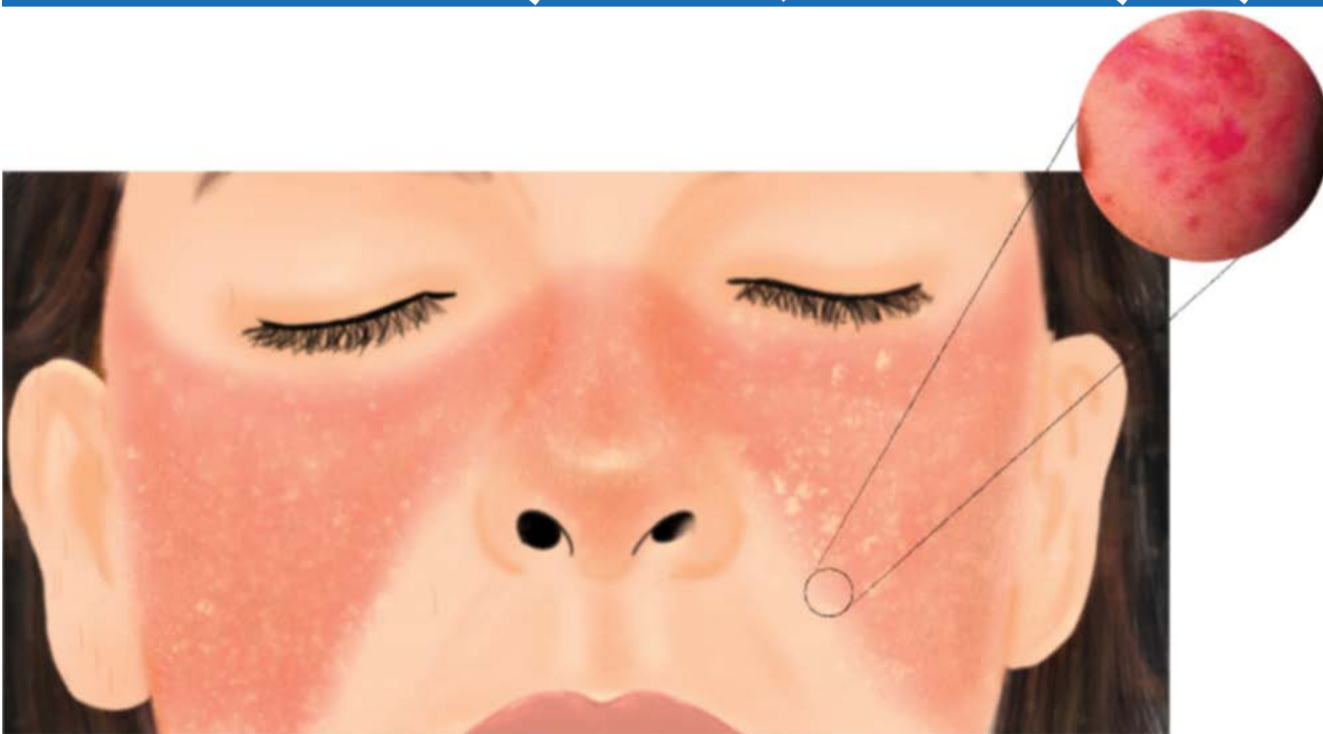
بوطنائها. وذكر أنه يتم اللجوء لهذه العملية بعد استفاد جميع العلاجات التحفظية وبعد ما يصل التلف في دوار الورك إلى درجة يمنع المريض من التحرك والقيام بالوظائف اليومية. ولفت إلى أن هذه العملية كباقي العمليات قد تكون هناك بعض المضاعفات التي تحدث أثناء أو بعد العملية، إلا أنه يمكن أن تفادي معظمها بالقيام ببعض الإجراءات قبل وأثناء وبعد العملية، مبينا أنه في حالة المريضة، تم استبدال دمها بدم سليم قبل العملية لتفادي حدوث أزمة تكسر الدم المتجلي، إضافة إلى إعطائها مضادًا للوريد لتجنب الالتهابات الجرثومية. وذكر أنه لتفادي المضاعفات تم إعطاء المريضة حقنًا مسيلة للدم لتجنب حدوث جلطات الدم بعد العملية. وأوضح أنه تم إجراء العملية بعد مناقشة خطة العلاج مع المريضة، مشيرًا إلى أنه تم تعافي

وعن وضع المريض قبل العملية، قال د. محمد عقيل: إن المريضة كانت تعاني من ألم شديد وتيبس في الحركة بمفصل الورك قبل العملية، إذ إنها كانت غير قادرة على التحرك إلا بواسطة الكرسي المتحرك، كما أنها كانت تحتاج إلى مساعدة للقيام بوظائفها اليومية، بسبب ما كانت تعاني منه من ألم. وأضاف: بعد معاينة المريضة والاطلاع على تاريخها المرضي، تم إجراء فحص بواسطة الأشعة، وتبين أنها تعاني من النخر غير الوعائي في دوار الورك من درجة رابعة، وذلك بسبب مرض فقر الدم المتجلي أو ما يطلق عليه بالسكلر، ما كان يستدعي علاجها بشكل سريع. ولفت إلى أنه تم مناقشة خطة العلاج مع المريضة، وتبين أن العلاج المثالي والدائم لهذا التلف في المفصل هو إجراء عملية استبدال مفصل الورك إلى مفصل صناعي، حتى تتمكن المريضة من استعادة قدرته على المشي والقيام

المرض جعلني أفهم الحياة بصورة أفضل

جنان المحسن: التمسوا الأعذار لمرضى "الذئبة الحمراء"

إعداد: حسن فضل



مرض الذئبة الحمراء مرض مناعي، ويعود سبب تسميته لطفح جلدي مميز على الوجه بشكل فراشة، يشبه العلامات البيضاء الموجودة في الذئب؛ ولكنه لا يقف على المواصفات الشكلية للذئب بل يتعداه للصفات السلوكية، فأخذ طباع الذئب ووحشيته، فينفض ضحاياهم ويفترس أحلامهم ويبعثر هدوء الحياة بكميات رعب وخوف هائلة.

جنان المحسن إحدى محاربات الذئبة الحمراء التي نالها من وحشية هذا الذئب ما نال. ورغم أنها تمكنت من ترويضه ليكون فراشة ودیعة وهو الوجه الآخر له؛ لكنه ظل مرتبصا بها تلاحقها نظرات عينوه الالامعة المملوءة بالعدو ويتحين الفرص.

اقتنت جنان بجدارة فلسفة الذئب والفراشة في هذا المرض، لتجعله مثل لوحة البازل، فتجمع القطع المبعثرة لتشكّل ملامح صورة اللوحة كما تشاء لا كما يشاء المرض. لم تتمكن جنان من هزيمته لكونه ضعيفا، بل هزيمته وهو في عنفوان قوته وغروره وأسقطت كل تدابيره، "صحتنا" التقت بها لمعرفة تفاصيل هذا المرض، وفيما يلي نص اللقاء:

دون حرج ولا خوف لأنهم معذورون. ورسالتني إلى وزارة الصحة بضرورة توفير أماكن خاصة ومغلقة لمرضى الطوارئ من مصابي الذئبة من دون الاختلاط المباشر مع المرضى، لتجنب نقل العدوى الفيروسية.

« كلمة شكر توجهها لمن؟ »
أول كلمة شكر أقدمها لوالدي وإخواني وأهلي الذين ساندوني فترة ما قبل التشخيص وما بعدها وما زالوا يدعموني في كل خطواتي ومراحل حياتي. وبعدها لزوجي داعمي الكبير وسندي الذي يقاسمني مرضي وآلامي وحياتي في جميع حالاتها، ولأولادي الذين يتحملون في بعض الأوقات ظروف الحياة التي تسببها لي أعراض المرض ولأهل زوجي الذين كانوا أسرتي الثانية لدعمهم الدائم.

مرضى الذئبة بشكل كبير، فتغيير وإضافة الأدوية من أكثر الأشياء المتعبة والمزعجة جدا.

« ما رسالتك لمرضى الذئبة الحمراء والمجتمع والمسؤولين؟ »
رسالتني إلى مرضى الذئبة الحمراء الاهتمام بالحالة النفسية وتحدي المرض والسير في الحياة من دون استسلام وتوقف، فالمرض مع الالتزام بالأدوية والإصرار والحالة النفسية الجيدة يستقر. ورسالتني إلى المجتمع إذا صادفتم مريض ذئبة الحمراء في مجال العمل أو الحياة الاجتماعية التمسوا له العذر في حال غيابه أو تأخره عن مواعده، كما أدعو إلى دعم المرضى في حالة العجز والانتكاس. كما يجب معاملة مرضى الذئبة معاملة مرضى الأمراض المزمنة الذين يحتاجون إلى أعمال خاصة، لتساعدهم بالعمل بحرية من

البطالة.

« ماذا أخذ منك "الذئبة الحمراء" وماذا أضاف لك؟ »
أخذت مني الذئبة سنتين الدراسة مرحلة الثانوية، فوضعي الصحي أثر على مستوى تحصيلي الدراسي؛ ولكنه أضاف لشخصيتي قوة وصلابة، فأصابتني بالذئبة كانت مفترق طرق، ودعت معها حياة المراهقة في وقت مبكر، وأصبح مستوى إدراكي للحياة وفهمها أنضج وأرقى، وأضافت لي الإصرار والتحمدي والتقبل أكثر من قبل.

« هل تشعرين بخوف وقلق من عودته مجددا؟ »
طبعاً هذا مؤكداً؛ لأنني مرتت بانتكاسات قوية على مر السنوات الماضية وعودته يعني تغييرا كاملا للعلاج، وتغيير العلاج يؤثر على حياة

حياتي الأسرية لم تتأثر، وأهلي كانوا الداعمين الأساسيين لي، وحجر الأساس لحياتي التي اعتبرها مستقرة وناجحة حالياً.

في ظل إصابتي بالمرض كان وجودهم وتشجيعهم وتحملهم أكبر حافز لي لكي أعيش حياتي بشكل طبيعي، فهم سبب وجودي واستمراري وصمودي، وبعد زواجي مازال هو الداعم الأكبر.

ولم يكف المرض عائقا عن العمل، فبعد سنوات طويلة من دون عمل، والسبب هو خوفاً من الحرج في حالة المرض وعدم تقبلي لتبرير وضعي الصحي لمسؤولي العمل، حصلت على فرصة عمل وظيفية أكثر من ممتازة وبيئة عمل تتفهم وضعي، وساعدتني في التخلص من عتاب نفسي لكوني من دون وظيفة بسبب مرضي وساعدني زملائي والمسؤول في تحطتي مرحلة

بعد التجربة القاسية من دون تشخيص ومن دون علاج وضعت نفسي قاعدة وهي الحصول على التشخيص والعلاج طالما أن هناك علاجاً، ولا أمارس الضغط على ذاتي أو أعيش القلق. وبعد أن عرفت بأن الأدوية ستكون رقيقة لي طوال حياتي تقبلت الوضع.

« كيف كانت ظروف العلاج؟ »
ظروف العلاج كانت ومازالت متعبة، كون الإنسان يكون ملتزماً بكم كبير من الأدوية، وبعضها تكون في أوقات معينة ومجرد التفكير أن حياتك مرتبطة بهذه الأدوية، فهذا يشكل عبئاً نفسياً كبيراً يحتم عليك الالتزام، حتى لا تعرض حياتك للخطر ووضعك الصحي للانتكاس.

كيف أثر المرض على حياتك الأسرية والاجتماعية؟

متى تم اكتشاف المرض وتشخيصه؟ كنت أعيش حياة طبيعية كمثل من هم في عمري، قبل الإصابة بالذئبة الحمراء بستين كنت في مرحلة مرض دائم وأعراض مختلفة وتردد مستمر على المستشفيات وارتفاع دائم للحرارة، وانتفاخ في المفاصل وتورمات في الجلد والمفاصل وفقدان للوزن ونزول في الدم، وكنت في غير طاقتي ونشاطي وحياتي المعتادة.

أصابنتي الأعراض في عمر السادسة عشرة، وفي عمر الثامنة عشرة تم تشخيصي في الأردن بعد أن مكثت في مستشفى السلمانية لمدة شهر تقريبا وعجزهم عن التشخيص، وكان هذا بالعام 2005.

« كيف تلقيت خبر الإصابة وماذا تبادر إلى ذهنك في البداية؟ »





مستشفى الرسالة الأمريكية
American Misston Hospital

120 YEARS OF TRUSTED CARE

قسم طب الأعصاب

الخدمات التي تقدمها العيادة

- تشخيص وعلاج ما يلي
- أمراض الشلل الرعاش و الأمراض العصبية
- أمراض الأعصاب الطرفية مثل اعتلال الأعصاب السكري و اضطرابات الحركة
- الصداع و النوبات
- الرقبة و الدم الظهر والدوار
- التخطيط كهربية للمخ (EEG)
- دراسات التواصل العصبي (NCS)
- الحرق و مرض الزهايمر
- الاضطرابات المناعية العصبية مثل التصلب المتعدد و الميسثلينيا جريفيس
- حقن البوتوكس للصداع و تشنج العضلات

د. سيد محمد الصفار
استشاري الأعصاب

IV 17V VII | اتصل: amh.org.bh



د. هاني حميدان
استشاري الأعصاب

علامات واضحة تظهر على المريض... لا تهملوها

كل دقيقة مهمة أثناء الجلطة الدماغية وقد تشكل فارقا في الحياة

البلاد - فاطمة عبدالله

أكد استشاري الأعصاب والسكتة الدماغية في مستشفى الرسالة الأمريكية د. هاني حميدان، أن السكتة الدماغية مشكلة صحية خطيرة تهدد الحياة، إلا أن هناك بعض الأعراض التي تكون واضحة على المريض، والتي قد تساعد على اتخاذ الإجراءات اللازمة بشكل سريع.

عمل قسطرة لإزالة الخثرة إذا كانت في شريان رئيس كبير بعد حدوث الجلطة بساعات. وأكد أنه يمكن الوقاية من السكتة الدماغية عن طريق ضبط ارتفاع ضغط الدم، وخفض كمية الكوليسترول والدهون المشبعة في النظام الغذائي، للتقليل من تراكم الدهون بالشرايين، ويتم ذلك بالنظام الغذائي مع أخذ أدوية خفض الكوليسترول، إلى جانب أهمية الإقلاع عن التدخين الذي يزيد من خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية، مع ضرورة تجنب المخدرات.

كما أنه من المهم السيطرة على مرض السكري عن طريق النظام الغذائي وممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أهمية الحفاظ على الوزن الصحي باتباع نظام غذائي الغني بالفواكه والخضروات، مع ممارسة الرياضة بانتظام. مشدداً على أهمية علاج انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو اضطراب النوم إذا كان المريض يعاني منه.



وذكر أنه بعد تشخيص الجلطة عبر الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي مع أشعة للشرايين لتوضيح الانسداد، يتم علاج المريض إما بتذويب الجلطة الدماغية الأقفارية خلال أول 4.5 ساعة عن طريق إعطاء المريض دواء في الوريد لتذويب الجلطة، كذلك يمكن

في عين واحدة أو الاثنتين، إضافة إلى الإصابة بالصداع الشديد المصحوب بالقيء أو الدوار أو تغير في الوعي، إلى جانب حدوث صعوبة في المشي أو فقدان في التوازن بشكل مفاجئ، وعند الإصابة بهذه الأعراض يجب الاتصال بالإسعاف فوراً.

على المريض، فقد يحدث شلل أو تدلي على جانب واحد من الوجه، إلى جانب أنه عند محاولة رفع الذراعين تنحدر ذراع واحدة نحو الأسفل لوجود ضعف، كما قد تحدث مشكلة في الكلام، بحيث تكون طريقة الكلام مشوشة أو غريبة. وأضاف: قد تحدث مشكلات في الإبصار



د. هاني حميدان

الانسداد بسبب خثرة دموية إما إن تأتي من القلب لحدوث اضطراب في خفقان القلب، أو تأتي من أحد الأوعية الدموية، وتسري في مجرى الدم وتسبب أوعية دموية أصغر.

أما السكتة الدماغية النزفية فأشار إلى أنها تحدث عندما يحصل تسرب من الأوعية الدموية أو تمزق، ومن أهم الأسباب يكون ارتفاع ضغط الدم، العلاج الزائد بمضادات التخثر، إصابات جسيمة في الحوادث وغيرها من الأسباب. وأكد أن هناك أعراضاً قد تكون واضحة

وأضاف: أثناء الجلطة الدماغية كل دقيقة مهمة، إذ يمكن أن يقلل العلاج السريع من تلف الدماغ الذي قد تسببه السكتة الدماغية. وتحدث الجلطة أو السكتة الدماغية عندما تنقطع إمدادات الدم إلى جزء من الدماغ، الحبل الشوكي أو الشبكية أو تنخفض، ما يمنع الأنسجة من الحصول على الأكسجين والعناصر المغذية لذا تبدأ خلايا الدم بالموت خلال دقائق.

وأوضح د. هاني حميدان أن هناك نوعان رئيسان للجلطات الدماغية هما الجلطة الأقفارية والجلطة النزفية، فالسكتة الدماغية الأقفارية وهي أكثر أنواع السكتات الدماغية شيوعاً وتحدث عندما تصبح الأوعية الدموية التي تمد الدماغ بالدم ضيقة أو مسدودة. وذكر أن التضيق يتصل عادة بسبب تراكم الرواسب الدهنية وتصلب الشرايين بسبب ارتفاع ضغط الدم ومرضى السكري وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ويحدث

نسبة انتشار "الارتجاع المريئي" تصل لـ 20% في العالم الغربي وأقل من 5% في آسيا

البلاد - فاطمة عبدالله



د. فاطمة الزهرة جمني

أكدت استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى كيمز هيلث د. فاطمة الزهرة جمني أن معدل انتشار مرض الارتجاع المريئي يتراوح بين 10 و20% في العالم الغربي وأقل من 5% في آسيا.

وأوضحت أن مرض الارتجاع المريئي هو حالة تتطور عندما يحدث ارتجاع محتويات المعدة، ما قد يسبب أعراضاً أو مضاعفات مرضية. والارتجاع هو حالة فسيولوجية وتحدث عادة بعد الأكل، وتكون قصيرة الأجل، ومن دون أعراض، ونادراً ما تحدث أثناء النوم.

واختبار الإجهاد قبل تقييم الجهاز الهضمي. ولتأكيد تشخيص ارتجاع المريء، وتقييم المضاعفات، يُستخدم المنظار العلوي ويستخدم أيضاً جهاز مراقبة درجة الحموضة المتنقلة، لتأكيد تشخيص ارتجاع المريء لدى الأشخاص الذين يعانون من الأعراض المستمرة أو لمراقبة مدى كفاية العلاج لدى أولئك الذين يعانون من الأعراض المستمرة. ويتم إجراؤه إما باستخدام قسطرة توضع عبر الأنف أو جهاز لاسلكي على شكل كبسولة يتم تثبيته على الغشاء المخاطي البعيد للمريء، ولدراسة درجة الحموضة داخل المريء وتأكيد التشخيص.

وذكرت أنه قد تحدث مضاعفات عند إهمال العلاج، إذ يمكن أن يحدث نخر للطبقات السطحية من الغشاء المخاطي للمريء، ما يسبب تآكلات وتقرحات ويمكن أن يعاني المريض من عسر البلع، كما يمكن أن تحدث تضيقات هضمية، كما أن ارتجاع المريء غير المكتشف قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان المريء. ويمكن أن تشمل المضاعفات الإصابة بالربو والتهاب الحنجرة المزمن والسعال المزمن وتآكل الأسنان والتهاب الجيوب الأنفية المزمن والتهاب الرئة المتكرر. ونصحت المريء باتباع التوصيات المقدمة للمساعدة في إدارة أعراض مرض الارتجاع مع تحسين نوعية حياتهم. كما أن من الضروري أن يتعاون المرضى بشكل وثيق مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم، لوضع خطة علاج مخصصة لمعالجة الأعراض.



وأوضحت أن الأعراض الكلاسيكية للمرض تتمثل في حرقة المعدة والقلس، مشيرة إلى أن حرقة المعدة هو إحساس بالحرقان في المنطقة الخلفية للقفص الصدري، وهي الأكثر شيوعاً في فترة ما بعد الأكل. وأشارت إلى أن حرقة المعدة مزعجة، وذلك إذا حدثت الأعراض على مدى يوميين أو أكثر في الأسبوع. أما عن القلس، فلفتت إلى أنه تدفق محتوى المعدة الراجع إلى الفم أو البلعوم السفلي، حيث يقوم المرضى عادة بترجيع المواد الحمضية الممزوجة بكميات صغيرة من الطعام غير المهضوم. وبيّنت أن الأعراض الأخرى للارتجاع المعدي المريئي تشمل عسر البلع، وألم في الصدر، وفرط اللعاب، وقد تكون هناك أعراض خارج المريء (مثل السعال المزمن، وحة في الصوت، والصفير)، وفي حالات نادرة، الغثيان.

وعن تشخيص المريض قالت: إن المرضى الذين يعانون من أعراض كلاسيكية، غالباً يتم تشخيص الأعراض السريرية، خصوصاً إذا كان المريض يعاني من أعراض كلاسيكية مثل حرقة المعدة. ومع ذلك، قد يحتاج المريض إلى تقييم إضافي إذا كان يعاني من أعراض مثل عسر البلع، وألم الصدر، ونزيف الجهاز الهضمي، وفقر الدم بسبب نقص الحديد، وفقدان الشهية وفقدان الوزن. وأضافت: عند التشخيص يجب وضع عوامل الخطر مثل سرطان الجهاز الهضمي لدى قريب من الدرجة الأولى، التدخين، وإذا طالت فترة الارتجاع أكثر من 5 إلى 10

5 عناصر غذائية تضاف للماء تساعد على إعادة توازن الأنسولين

ينصح الخبراء بالحفاظ على حساسية الأنسولين أو تحسينها عبر النشاط البدني المنتظم واتباع نظام غذائي متوازن والحفاظ على وزن صحي ضروري لصحة التمثيل الغذائي عموماً. كما يمكن عبر إضافة بعض التوابل المعروفة بخصائصها الطبية إلى ماء دافئ، تحسين حساسية الأنسولين بشكل طبيعي، وتنظيم مستويات السكر في الدم، والتي من أهمها:

القرفة



تشتهر القرفة بقدرتها على تعزيز حساسية الأنسولين، وتحسين عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز، وخفض مستويات السكر في الدم أثناء الصيام. وتحتوي على مركبات نشطة بيولوجياً تحاكي الأنسولين، وتساعد في امتصاص الجلوكوز بواسطة الخلايا.

الكرم



يوفر الكرمين، وهو المركب النشط في الكرم، خصائص قوية مضادة للالتهابات وللأكسدة. ويمكن أن يساعد في تحسين حساسية الأنسولين، وتقليل مقاومته، ودعم وظيفة التمثيل الغذائي عموماً.

الزنجبيل



يُعرف الزنجبيل بقدرته على خفض مستويات السكر في الدم، وتحسين حساسية الأنسولين، لأنه يساعد في الهضم ويقلل الالتهاب ويدعم صحة التمثيل الغذائي.

الحلبة



تتميز بذور الحلبة بأنها غنية بالألياف القابلة للذوبان، ما يببط امتصاص الكربوهيدرات ويساعد في تحسين حساسية الأنسولين. يمكن أن تعمل أيضاً على خفض مستويات السكر في الدم أثناء الصيام وتحسين تحمل الجلوكوز.

القرنفل



يحتوي القرنفل على مركبات يمكن أن تعمل على تحسين وظيفة الأنسولين وتساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. كما أن القرنفل يتميز بخصائص مضادة للأكسدة تدعم الصحة العامة.