



## 1 من كل 6 بالغين مصاب بالعمق..

## وارتفاع النسبة عالمياً بسبب تغير نمط الحياة

أكدت اختصاصية العمق في مستشفى كيمز هيلث د. شيني سوسيلان، أنه يتأثر 1 من كل 6 من البالغين بالعمق. وتزداد نسبة انتشار هذه المشكلة عالمياً بسبب التغيرات في نمط الحياة وتأجيل الحمل لأغراض التعليم والعمل. وقالت: يعد العمق مصدر قلق متزايد في جميع أنحاء العالم، حيث يؤثر على ملايين الأزواج الذين يتوقون إلى تكوين أسرهم أو توسيعها. وتشير الدراسات الحديثة إلى زيادة ملحوظة في معدلات العمق في جميع أنحاء العالم. ويمكن أن يعزى هذا الارتفاع إلى عوامل مختلفة، بما في ذلك تغيرات نمط الحياة، والملوثات البيئية، وتأخر الإنجاب.

## البلاد - فاطمة عبدالله



وأوضحت د. شيني أن العمق هو عدم قدرة الزوجين على الحمل بعد عام من ممارسة الجنس غير المحمي. ولفتت إلى أن نحو 30% الأسباب تتعلق بالنساء، و30% أسباب تتعلق بالرجال، في حين أن 20% من الأسباب تكون مشتركة بين الرجل والمرأة، أما 20% من الأسباب فهي غير مفسرة وتكون مجهولة. وقالت: بالنسبة للرجال، هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤثر على الحمل، ومن أهمها عدد الحيوانات المنوية وحركتها، مثل العيوب الوراثية، العدوى، العمليات الجراحية السابقة، والمشكلات الهرمونية. إضافة إلى التوتر، السمنة، والتدخين الذي يمكن أن يساهم في العمق لدى الرجال. وأضافت: أما أسباب العمق لدى النساء فقد تكون نتيجة لاضطرابات الإباضة، متلازمة المبيض متعدد الكيسات، اضطرابات الغدة الدرقية، الأورام الليفية، الانتباذ البطاني الرحمي، انسداد الأنابيب، التهاب الحوض، والسمن المتقدم، إضافة إلى انخفاض احتياطي المبيض. وتابعت: كما أن العوامل الحياتية مثل التوتر، السمنة، والتدخين، يمكن أن تسهم أيضاً في العمق لدى النساء. وأضافت: في حال كان الزوجان يواجهان مشكلة وصعوبة في الحمل، يجب استشارة اختصاصي خصوبة، حيث يقوم بتقييم كل من الشريكين، لمعرفة سبب العمق عبر اختبارات الدم، وفحص الموجات فوق الصوتية، وتحليل السائل المنوي، وتصوير الرحم بالصبغة، وقد يحتاج البعض إلى تنظير البطن. وأكدت أنه يعتمد علاج العمق على السبب، وعامل العمر (خصوصاً عمر المرأة)، ومدى الحالة، والتفضيلات الفردية. وذكرت أنه في حال كانت المرأة تعاني من اضطرابات الغدة الدرقية وزيادة البرولاكتين فإنه يجب علاج هذه الاضطرابات. وأشارت إلى أن بعض الأزواج يستجيبون إلى العلاجات البسيطة، إلا أن البعض الآخر قد يحتاج إلى الحقن. وذكرت أن الإخصاب داخل الرحم (IUI) مفيد للحالات التي تعاني من انخفاض عدد الحيوانات المنوية وانخفاض

الحركة، أو في حالة الانتباذ البطاني الرحمي، أو العمق غير المفسر. وقالت: إن العلاج الأكثر فعالية للعمق هو تقنيات الإنجاب المساعدة، ويعد الإخصاب في المختبر (IVF) التقنية الأكثر استخداماً حالياً، حيث يتم حقن الحيوانات المنوية داخل السيتوبلازم، والتفريغ المساعد هي تقنيات متقدمة تستخدم في الإخصاب في المختبر، وتفيد هذه التقنية في العديد من الحالات التي تعاني من العمق.

وأشارت إلى أنه من الضروري والأكثر أهمية تعديل نمط الحياة خصوصاً أن أسلوب الحياة غير الصحي يمكن أن يؤثر على عملية الإنجاب؛ لذلك من المهم النظر إلى بعض العناصر التي قد تؤثر على صحة البويضات والحيوانات المنوية.

وأضافت: الأنظمة الغذائية الحديثة الغنية بالأطعمة المصنعة والسكريات والدهون غير الصحية يمكن أن تؤثر سلبيًا على الخصوبة. ويرتبط نقص التغذية والسمنة باختلالات الهرمونية التي تؤثر على الصحة الإنجابية. وتابعت: كما أن قلة النشاط البدني ترتبط بالسمنة والاضطرابات الأيضية،

والزنك ومضادات الأكسدة ضرورية للصحة الإنجابية، مع ضرورة تجنب الأطعمة المصنعة والسكرية، التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن والاختلالات الهرمونية. وأشارت إلى أنه من الضروري مراجعة الطبيب بعد مرور عام من الزواج وعدم الانجاب، وذلك لمعرفة الأسباب للوقوف عليها وعلاجها في وقت مبكر، مبينة أن ارتفاع معدلات العمق في جميع أنحاء العالم يعد مشكلة معقدة تتأثر بعوامل مختلفة، بما في ذلك تغيرات نمط الحياة، والملوثات البيئية، وتأخر الإنجاب. وعبر فهم هذه الأسباب وتنفيذ تغييرات صحية في نمط الحياة، يمكن للأفراد تحسين خصوبتهم بشكل كبير وزيادة فرصهم في الحمل.

## أبرز 5 تغيرات تمر بها المرأة في سن الأربعين

## البلاد - فاطمة عبدالله

تواجه معظم السيدات في كل مرحلة عمرية الكثير من التغيرات، ومنها ما يكون له تأثير كبير وواضح على الجسم. وفي المرحلة العمرية للنساء فوق الـ 40، حيث يبدأ حدوث انقطاع الطمث أي توقف الدورة الشهرية، تحدث بعض التغيرات.

قد تشعر بعض النساء بهذه التغيرات، في حين أن البعض قد لا يشكين من هذه التغيرات، ومن أبرز التغيرات التي تحدث للمرأة بعد سن الأربعين:

## - صعوبات في النوم

يتأثر الجسم كثيرًا بحدوث انقطاع الطمث، ولأنه تحدث الكثير من التغيرات في الهرمونات وقتها، تعاني معظم السيدات من مشكلة اضطرابات في النوم. ولكن السبب الرئيس وراء صعوبة النوم هو انخفاض إنتاج المخ للميلاتونين، الذي يجعل الشخص يجد صعوبة في النوم، وهذا يحدث بشكل أكبر للسيدات في سن الـ 50 و الـ 60.

## - انخفاض الرغبة الجنسية

تنخفض الرغبة الجنسية بشكل واضح عند النساء فوق الـ 40. ويعود الأمر للعديد من الأسباب، أهمها حدوث تغيرات بالهرمونات وانخفاض نسبة هرمون الأستروجين الذي يقلل من الرغبة في ممارسة العلاقة الجنسية.

## - جفاف المهبل

من التغيرات الجذرية التي تواجه المرأة عند بلوغ سن الـ 40، جفاف المهبل. ويعود الأمر إلى انخفاض الهرمونات الجنسية بالجسم، والتي تسبب جفاف المهبل، وبالتالي يصبح من الصعب تحفيز وصول الدم إلى هذه المنطقة، كما تصبح عضلات المهبل أضعف بشكل كبير.

## - صعوبة إنقاص الوزن

هناك الكثير من التغيرات تحدث لجسم للمرأة بعد سن الـ 40 أبرزها مشكلة صعوبة إنقاص الوزن، وهو الأمر الذي يحدث بسبب انخفاض عملية التمثيل الغذائي، ومهما اتبعت نظام غذائي لحرق الدهون يكون من الصعب التخلص من الوزن على عكس سن العشرينات والثلاثينات، لأن الجسم يقوم بتخزين السعرات الحرارية. وأيضًا في هذه المرحلة يمكن أن تتردد معظم السيدات من القيام ببعض التمارين الرياضية، نظرًا لأنها لا تجد نتيجة ملحوظة عند القيام بها.

## - صعوبات في الهضم

ربما تلاحظ بعض السيدات أن الجهاز الهضمي أصبح أضعف من المرحلة السابقة. فيمكن أن يجدن صعوبة في هضم منتجات الألبان، وهو الأمر الذي يعود إلى انخفاض مستوى إنزيم اللاكتيز، الذي يساعد في امتصاص اللاكتوز الموجود في منتجات الألبان. وهو الأمر الذي يمكن أن يسبب اضطراباً في الأمعاء.



## دلائل تدل على ارتفاع هرمون الذكورة لدى النساء

## البلاد - فاطمة عبدالله

يلعب التوازن الهرموني دوراً حاسماً في صحة المرأة عموماً، حيث يؤثر على الحالة المزاجية ومستويات الطاقة وحتى المظهر الجسدي. ويُعد هرمون التستوستيرون، عادة، هرموناً ذكورياً، إلا أنه موجود أيضاً لدى الإناث بكميات أقل، وهو ضروري للعديد من الوظائف الجسدية، ولكن عندما ترتفع مستويات هرمون التستوستيرون لدى النساء، فربما يؤدي إلى تغييرات ملحوظة ومثيرة للقلق في بعض الأحيان.

إن فهم علامات ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون لدى الإناث أكثر من المعدلات الطبيعية، يمكن أن يساعد في تحديد الاختلالات الهرمونية المحتملة في وقت مبكر، بما يمنع المشكلات طويلة الأمد، ومن أهم هذه العلامات:

## 1. شعر زائد في الوجه والجسم

إن من أكثر العلامات الملحوظة لمستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة لدى الإناث نمو الشعر الزائد في الوجه والجسم.

## 2. حب الشباب والبشرة الدهنية

يمكن أن تؤدي مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة إلى زيادة إنتاج الزهم، وهي المادة الزيتية التي تعمل على تزييت الجلد. عندما يصبح إنتاج الزهم المفرطاً، يمكن أن يسد المسام، ما يؤدي إلى ظهور حب الشباب. يمكن أن تعاني النساء ذوات مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة من حب الشباب المستمر، خصوصاً على الوجه والصدر والظهر، وغالباً ما يشبه نوع حب الشباب الذي يظهر لدى الأولاد المراهقين.

## 3. خشونة الصوت

كما أن خشونة الصوت هي علامة أخرى على ارتفاع هرمون التستوستيرون لدى الرجال عادة من تلك الحالة أثناء البلوغ بسبب زيادة هرمون التستوستيرون، فربما تتطور لدى النساء ذوات مستويات مرتفعة من الهرمون أيضاً صوت أعمق. ويمكن أن يكون هذا التغيير تدريجياً وقد يكون مصحوباً بصفات ذكورية أخرى.

## 4. دورة شهرية غير منتظمة

يمكن أن تؤدي مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة إلى تعطيل

## 5. زيادة كتلة العضلات

يمكن أن تلاحظ النساء ذوات مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة زيادة في كتلة العضلات وانخفاض في دهون الجسم، خصوصاً في المناطق التي تتراكم فيها الدهون عادة، مثل الوركين والفخذين. في حين يمكن أن تلك التغييرات محل رضا وتقدير بعض النساء، إلا أنها يمكن أن تكون علامة على اختلال التوازن الهرموني وربما تأتي مع أعراض أخرى غير محببة.



## خطأ غير معروف قد يؤدي إلى اصفرار الأسنان

فروت يمكن أن تضعف مينا الأسنان. وأوضح د. حامد أن تنظيف الأسنان بالفرشاة أثناء ضعف مينا الأسنان يمكن أن يؤدي إلى ظهور لون أصفر على الأسنان، مشيرًا إلى أن تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الأطعمة الحمضية مباشرة يمكن أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، ما يؤدي إلى كشف الطبقة الصفراء الموجودة تحتها، ويجعل الأسنان تبدو أكثر اصفرًا.

ونصح د. حامد: لتجنب ظهور اللون الأصفر على الأسنان، من الأفضل الانتظار لفترة من الوقت بعد تناول الأطعمة الحمضية قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة، لضمان بقاء مينا الأسنان قوية وبقاء الأسنان بصحة جيدة.

الأسنان، من الجيد أن يتم تبلييل الفرشاة. إن هذه الخطوة الصغيرة تجعل من السهل نشر معجون الأسنان على الأسنان بالكامل، ما يجعل التنظيف أكثر فعالية. وأضاف د. حامد أنه قد يبدو التنظيف الجاف جيدًا للتخلص من البقع السطحية في البداية، ولكن من دون الماء، لا ينتشر معجون الأسنان جيدًا، ما يؤدي إلى أسنان باهتة.

وقال إن الخطأ الثاني الذي يرتكبه البعض هو تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول المشروبات الحمضية مباشرة. إن المشروبات الحمضية، مثل عصير الفاكهة والمشروبات الغازية السكرية والخالية من السكر والأطعمة مثل البرتقال والغريب

كشفت خبير في طب الأسنان عن خطأين شائعين في تنظيف الأسنان، ربما يؤديان إلى الإصابة بأسنان صفراء. وقال طبيب الأسنان فراخ حامد في ليدز، إن البعض يرتكبون خطأين يمكن إصلاحهما بسهولة عندما يتعلق الأمر باصفرار الأسنان، أولهما أن البعض يختارون عدم تبلييل فرشاة الأسنان قبل تنظيف الأسنان، معتقدين أن القيام بذلك سيساعد في التخلص من البقع القبيحة.

لكن بحسب دكتور حامد فإن ما يسمى بـ "التنظيف الجاف" ربما يجعل الأسنان تبدو باهتة، وبالتالي أكثر اصفرًا. ونصح بأنه: قبل البدء في تنظيف

## مع بدء العام الدراسي أعراض ظاهرة تستدعي فحص النظر عند الطلاب فوراً



من الأطفال لديهم قصر نظر، وقد شهدت السنوات الأخيرة ارتفاع حالات الإصابة بقصر النظر عند الأطفال، وعلى الرغم من ذلك مازال عدد الأطفال الذين يزورون طبيب العيون متدنياً جداً، فسيب 40% تقريبا من الأطفال لم يجر لهم فحص بصري نهائياً. وتجري الزيارة الطبية الأولى عندما يكون عمر الطفل 3 سنوات تقريبا، إلا إذا كانت هناك مؤشرات مسبقة عن وجود مشكلة بصرية. كذلك من الأفضل أن يتم فحص نظر الأطفال في المدرسة كل سنة أو كل سنتين، فالأطفال في معظم الأحيان لا يشكون من

بدء العام الدراسي للطلبة، وهو الوقت الذي يبدأ فيه أولياء الأمور بالانشغال بالكتب والقرطاسية وكل ما يتعلق بتجهيزات الدراسة الضرورية، إلا أن العديد يهملون فحص النظر خصوصا أن كل النشاطات التي يقوم بها الأطفال في المدرسة تتطلب أن يكون لديهم بصر صحي، وهو أمر جوهري لتحسين مستواهم الدراسي.

ويجب تحديد ومعالجة أي مشكلة بصرية عند الطلبة، إذ إن إهمالها يؤثر على النشاطات الصفية وغير الصفية للأطفال، فالكثير



## 37% من الرغبة في الأكل العاطفي سببها الشعور بالملل

بالإضافة إلى تعزيز المزاج، كما أن الرسم أو الكتابة أو الحرف اليدوية، والتواصل مع الأصدقاء أو العائلة للدراسة أو التخطيط للقاء، يمكن أن تقلل التفاعلات الاجتماعية من مشاعر العزلة وتوفر تشتيتا بعيدا عن الملل.

كما أن من المهم شرب كوب من الماء قبل الأكل، وفي حال الفشل في السيطرة على هذه الحالة، يمكن تناول وجبات خفيفة صحية، مثل شرائح التفاح، أو الخضراوات مع الحمص، أو حفنة من المكسرات، أو وعاء صغير من الزبادي، إذ إن هذه الخيارات مغذية وتساعد في كبح الرغبة الشديدة في تناول الطعام، دون سرعات حرارية مفرطة.

مفرغة من الضيق العاطفي، وسلوكيات الأكل غير الصحية الأخرى. ويمكن أن يؤدي تناول الطعام بدافع الملل إلى السمنة، حيث تُظهر البحوث أن تناول الطعام العاطفي مرتبط بارتفاع مؤشر كتلة الجسم (بم) إم (أي) ويمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. ويؤدي تناول الأطعمة السكرية أو عالية الدهون بدافع الملل إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وتساعد بعض الاستراتيجيات في التقليل من هذه الحالة، حيث يمكن استبدال الطعام بممارسة النشاط البدني بالقيام بنزهة، أو بتمارين سريعة، أو ممارسة "اليوغا"، حيث يمكن للنشاط البدني أن يحول التركيز على الملل إلى اللياقة البدنية،

عادة للأطعمة السريعة)، في حين يعتمد الجوع الجسدي على الحاجة الفسيولوجية للطاقة. ويميل إلى التطور تدريجيا، ويمكن إشباعه بأي طعام. ويمكن أن يكون لتناول الطعام بسبب الملل آثار سلبية كبيرة على الصحة الجسدية والعاطفية. وغالبا ما تؤدي هذه العادة إلى تناول أطعمة غير صحية وكثيفة السعرات الحرارية، وهي إدمانية، وزيادة خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض مزمنة أخرى.

بالإضافة إلى ذلك، بعد الانغماس في تناول الطعام بدافع الملل، يشعر كثير من الأشخاص بمشاعر الذنب والعار. ويمكن أن تخلق هذه المشاعر حلقة

الذي يشعر الفرد بالسعادة، والذي قد لا يكون جيدا للصحة. وفي الواقع، عند الشعور بالملل، تكون أكثر عرضة بنسبة 3% للانخراط في الأكل العاطفي، مقارنة بوقتنا في غير حالة الملل.

إن إدراك الفرق بين الجوع العاطفي والجوع الجسدي (الحقيقي) أمر بالغ الأهمية. فهو يضمن تلبية احتياجات جسمك الفعلية بدلاً من استخدام الطعام للتعامل مع المشاعر. وغالبا ما يؤدي الجوع العاطفي إلى عادات غذائية غير صحية وزيادة الوزن. وينشأ الجوع العاطفي بسبب مشاعر، مثل التوتر أو الملل أو الحزن، وقد يؤدي إلى الشعور بالذنب بعد تناول الطعام، وغالبا ما يرتبط برغبات معينة

أفاد تقرير نشر حديثا بأن البعض يأكل بسبب الملل، أو لتشتيت الانتباه، أو لنقص الأنشطة الممتعة أو التحفيز. فكيف يمكن التخلص من هذه العادة؟

يمر العديد من الناس بهذه التجربة، سواء كان الفرد في المنزل بمفرده، أو أثناء تصفح القنوات دون أن يلتفت انتباهه أي شيء. ويعمل تناول الطعام بسبب الملل على تشتيت الانتباه عن الشعور بأن الحياة تقتصر على المعنى بشكل مؤقت. وعلى عكس المشاعر غير المريحة الأخرى، مثل الحزن أو الغضب، يشير الملل إلى حاجة محددة لأنشطة أكثر جاذبية أو ذات مغزى. وتتمثل إحدى الاستجابات الشائعة لهذا الشعور بالفراغ في الوصول إلى الطعام، خصوصا الطعام

## أعراض تنذر بالإصابة بالتوتر النفسي السيئ

أكد الاستشاري الاجتماعي والتربوي جاسم محمد المطوع عبر مواقع التواصل الاجتماعي أن العديد من الناس حاليا يعانون من التوتر النفسي السيئ، ما يمنهم من القدرة على إنجاز المهام اليومية. ويحدث الإجهاد السيئ عندما يتراكم الكثير من الضغط على الإنسان، وبمجرد أن يشعر الجسم بوجود الكثير من الضغط فإنه يبدأ في الانهيار، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل التعرق، والقلق، والصداق، وسرعة التنفس.

### البلاد | فاطمة عبد الله

التوتر النفسي عوامل ومؤثرات خارجية، وأخرى داخلية، ومن أهم المؤثرات الخارجية التغيرات الجوهرية في الحياة، الأسرة والأطفال، العلاقات المعقدة، ضغوطات العمل أو المدرسة، المشكلات المالية والانشغال الدائم. أما العوامل الداخلية التي تؤدي إلى الشعور بهذا التوتر فهو التشاؤم، القلق المستمر، حديث النفس السلبي، التوقعات غير العملية وعدم المرونة.

وهناك بعض الأعراض العاطفية التي يمر بها المصاب ومنها الشعور بالإحباط، والاهتياج بسهولة، وتقلب المزاج، الشعور بالضغط الشديد، وفقدان السيطرة، صعوبة في الاسترخاء وتصفية الذهن، الشعور السيئ تجاه النفس (عدم تقدير الذات)، الشعور بالوحدة، والاكتئاب، تجنب الآخرين (الانسحاب الاجتماعي).

أما الأعراض الجسدية فتكون بالشعور بانخفاض الطاقة، نوبات صداع، اضطرابات في المعدة، بما في ذلك الإسهال، والإمساك، والقيء، ألم في العضلات وشد عضلي، ألم في الصدر وتسارع نبضات القلب، الأرق وتعرق وبرودة في الأطراف، إضافة إلى جفاف في الفم، وصعوبة في البلع.

في حين أن الأعراض السلوكية تتمثل في تغيرات في الشهية (زيادة أو انخفاض)، المماثلة وتجنب المسؤوليات، إظهار سلوكيات أكثر عصبية، مثل قضم الأظافر، أو التملل.



## أطعمة تجلب السعادة وتقاوم الاكتئاب

### البلاد | فاطمة عبد الله

اضطراب المزاج والشعور بالحزن هو أمر لا يستمر للأبد، فكما أن هناك بعض اللحظات التعيسة والمرهقة من الحياة، إلا أن هناك أيضا الكثير من اللحظات الأخرى المليئة بالسعادة والراحة. لذا يجب على الفرد البحث عن تجربة جميع السبل والطرق المتاحة لتحسين من مزاجه وزيادة هرمون السعادة لديه، ومن أسهل هذه الطرق تناول الطعام، فإضافة إلى ميزة الطعام المتمثلة بجعل الفرد يتلذذ ويستمتع به، فهناك أيضا أكالات تزيد هرمون السعادة خصوصا ما يكسبها ميزة إضافية بجعل الفرد يشعر بالسعادة ويتخلص من الحزن.

فيها الجوز، واللوز، والكاجو، والفول السوداني عند الشعور بالملل، وذلك لا يعود فقط لمساهمتها في تسليية الفرد وإشغال نفسه عن كل ما يعكر مزاجه، وإنما قد يتم معها أيضا أكالات تزيد هرمون السعادة، إضافة إلى الحبوب مثل بذور اليقطين، والسمنسم، وبذور عباد الشمس. فهي تحتوي على التريتوفان، وهو حمض أميني مسؤول عن إنتاج هرمون السعادة.

أيضا تعد بعض المكسرات والحبوب، مثل الجوز البرازيلي، واللوز، والصنوبر، مصادر جيدة للزنك والسيلينيوم، وهي عناصر مهمة لوظائف الدماغ ويرتبط نقصها بارتفاع معدلات الاكتئاب، بالتالي قد يكون لها تأثير إيجابي على مزاج الفرد.

البوتاسيوم الذي يقاوم الاكتئاب، ولا داعي للاستغراب من ذلك، لكن لا يجب الحرص على تناوله باعتباره خطوة فعالة للتخلص من الحزن. كما يساعد التوت والفراولة في أخذ الفرد من ظلمات أحزانه إلى أوج سعاده وتجنبه الاكتئاب، فهي غنية بمضادات الأكسدة والمركبات الفينولية التي تتحكم وتقلل من الالتهاب المرتبط بالاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى.

ومما يجعلها أطعمة تزيد الشعور بالسعادة هو مركب الأنثوسيانين على وجه الخصوص، الذي يساعد على التخفيف من أعراض الاكتئاب بنسبة كبيرة نسبيا. ومن فوائد تناول المكسرات بما

ومن الأطعمة التي تحسن المزاج هي الموز، فهو يجلب السعادة ويساعد على التخلص من التعاسة بسهولة، فهو يحتوي على نسبة عالية من فيتامين ب 6، الذي يساعد على تصنيع النواقل العصبية التي تجعل الفرد يشعر بالسعادة مثل الدوبامين والسيروتونين. علاوة على ذلك، فهو غني بالسكر والألياف، فافتحان السكر بالألياف، يعمل على إطلاقه ببطء في مجرى الدم، ما يسمح باستقرار مستويات السكر في الدم والتحكم بشكل أفضل في مزاج الفرد، حيث قد يؤدي انخفاض مستويات السكر في الدم إلى التهيج وتقلب المزاج. أيضا فإن الموز يحتوي على



## د. خانيمان مارش: النساء أكثر عرضة للإصابة بالدوالي من الرجال... فلماذا؟

البلاد - فاطمة عبد الله

أكدت استشاري طب الأوعية الدموية في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. خانيمان مارش، أن النساء تتأثر بالدوالي أكثر من الرجال، ويكون ذلك بسبب التأثيرات الهرمونية، إذ يمكن أن تؤدي التقلبات في الهرمونات الأنثوية - خصوصا أثناء الحمل والدورة الشهرية وانقطاع الطمث - إلى ارتخاء جدران الأوردة، ما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالدوالي.



إلى التهاب الوريد الخثاري، وهي حالة تلتهم فيها الأوعية الدموية وتتشكل الجلطات، إلى جانب الإصابة بالنزيف، إذ إنه يمكن أن تنفجر الدوالي القريبة من السطح وتسبب نزيفا سطحيا.

وأضافت: قد يصاب المريض بالقصور الوريدي المزمن، إذ تحدث هذه الحالة الخطيرة عندما لا تتمكن الأوردة من ضخ ما يكفي من الدم إلى القلب، ما يؤدي إلى مزيد من التورم وتغيرات الجلد.

وعن العلاج، ذكرت أنه يمكن أن يختلف علاج الدوالي بناءً على شدتها وأعراضها، إذ تشمل العلاجات المحافظة التي تتمثل في تغييرات نمط الحياة، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وإدارة الوزن ورفع الساقين وارتداء جوارب ضاغطة؛ وذلك لتخفيف من الأعراض.

وأضافت: يتم للجوء في بعض الأحيان إلى الإجراءات طفيفة التوغل، التي تشمل العلاج

الأرجوانية المرئية، مشيرة إلى أن العرض الأكثر وضوحًا هو الأوردة الملتهبة المنتفخة التي تظهر تحت الجلد مباشرة.

وذكرت أن المرضى قد يشكون من الألم أو ثقل في الساقين، إذ يشعر العديد من المرضى بعدم الراحة، خصوصا بعد فترات طويلة من الوقوف أو الجلوس، إلى جانب التورم، إذ قد تتورم القدمان والكاحلان بسبب زيادة الضغط في الأوردة، إلى جانب الشعور بالحكة أو الحرق، إذ قد تصاب المناطق المصابة بالحكة أو التهيج.

وأشارت إلى أنه مع مرور الوقت قد يمر الجلد بمجموعة من التغيرات، فقد يتغير لون الجلد المحيط بالدوالي أو يتطور إلى تقرحات.

ويجوز أن تشمل مضاعفات الدوالي القرحة، حيث يمكن أن تظهر تقرحات أو قروح مؤلمة حول الكاحلين، حيث يكون الجلد أكثر عرضة للخطر، إضافة إلى جلطات الدم، إذ يمكن أن تؤدي الدوالي في بعض الأحيان



الأوردة، إضافة إلى أن السمعة والوزن الزائد يزيد الضغط على الأوردة، ما يؤدي إلى اختلال وظائفها.

وتابعت: كما أن العوامل المهنية والوظائف التي تتطلب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة يمكن أن تساهم في مشكلات الأوردة، إلى جانب أن التغيرات الهرمونية أثناء انقطاع الطمث، يمكن أن تؤثر أيضًا على صحة الوريد.

ويعاني مرضى الدوالي من مجموعة من الأعراض، بما في ذلك العروق الزرقاء الداكنة أو

وأوضحت أن الحمل من الأسباب التي تؤدي إلى كون النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال، حيث تواجه النساء زيادة في حجم الدم وتغيرات في مستويات الهرمونات أثناء الحمل، ما يزيد من خطر الإصابة بالدوالي.

وذكرت أن العوامل الوراثية تؤثر على كلا الجنسين، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن احتمالات الإصابة بالدوالي المرتبطة بالجينات قد تكون أكثر وضوحًا لدى النساء.

وقالت: إن الدوالي تحدث بسبب ضعف الصمامات والأوردة في الساقين، إذ تساهم عوامل عدة في تطورها مثل الوراثة، ويزيد التاريخ العائلي للإصابة بالدوالي من احتمال الإصابة بها، إضافة إلى أن العمر يساهم في زيادة نسبة الإصابة، إذ مع التقدم في السن يمكن أن تفقد الأوردة مرونتها، ما يجعلها أكثر عرضة للانفتاح.

وأضافت: يمكن أن تؤدي زيادة كمية الدم أثناء الحمل والتغيرات الهرمونية إلى تضخم

الخيارات الجراحية في الحالات الشديدة، حيث يمكن إجراء عمليات جراحية مثل تجريد الأوردة لإزالة الأوردة التي بها مشكلات، ومن العلاجات المنزلية وتعديلات نمط الحياة، إذ غالبًا ما يُنصح المرضى بممارسة نشاط بدني منتظم واستخدام تقنيات الارتفاع لتقليل الانزعاج.

بالصليب، إذ يتم حقن محلول في الأوردة، ما يؤدي إلى انهيارها وتلاشيها، إضافة إلى العلاج بالليزر الوريدي، حيث يُستخدم الليزر لإغلاق الدوالي، إلى جانب الاستئصال بقسطرة التردد الحراري، إذ يتم استخدام طاقة الترددات الراديوية لتسخين وإغلاق الوريد المصاب. وتابعت: يتم للجوء إلى

## 80% من المعلومات التي يتلقاها الطفل في المدرسة تعتمد على النظر

### د. مأمون: مشكلات الإبصار عند الطفل تؤدي لصعوبة في القراءة والكتابة

البلاد - فاطمة عبد الله

### عادات صباحية تعزز ذاكرة الطلاب بعد إجازة طويلة

يحتاج الطلاب إلى تعزيز الذاكرة لزيادة القدرة على التحصيل الأكاديمي والاندماج في الموسم الدراسي، بعد إجازة صيفية طويلة إلى حد ما. وبحسب الخبراء، فإنه يمكن اتباع بعض الإجراءات الصباحية، التي ثبت جدواها علميًا في تقوية الذاكرة، والمواظبة عليها حتى تصبح عادات يومية. وهناك بعض المهام التي تساعد على تعزيز الذاكرة عند الطلاب، والتي يمكن لأولياء الأمور الحرص عليها واتباعها والتي من أهمها:

#### قائمة مهام يومية

يساعد إنشاء قائمة مهام في الصباح على تنظيم الأفكار والأولويات، ما يقلل من التحميل المعرفي. يمكن أن تعزز هذه الطقوس البسيطة التركيز وتحسن الذاكرة عبر توفير هيكل واضح لليوم.

#### المشاركة في أنشطة إبداعية

إن ممارسة الأنشطة الإبداعية، مثل الرسم أو الكتابة أو العزف على آلة موسيقية، تحفز مناطق مختلفة من الدماغ وتعزز الوظائف الإدراكية. ويمكن للإبداع أن يحسن مهارات حل المشكلات ويقوي الذاكرة.

#### ممارسة التمارين الرياضية

تحفز التمارين الرياضية الصباحية الدماغ عبر زيادة تدفق الدم وإطلاق الإندورفين، ما يمكن أن يحسن الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية. تُظهر البحوث أن النشاط البدني يعزز الذاكرة والتعلم عبر تعزيز تكوين الخلايا العصبية الجديدة.

#### الاندماج في التعلم النشط

تعد المشاركة في أنشطة التعلم النشط، مثل القراءة أو حل الألغاز، سببًا في تحفيز نشاط الدماغ وتعزيز الذاكرة. يمكن أن تساعد التمارين المعرفية الصباحية في تنشيط المسارات العصبية المشاركة في الذاكرة والتعلم.

#### الحرص على التأمل الذهني

ثبت أن التأمل الذهني يحسن الذاكرة العاملة والانتباه والمرونة الإدراكية. تساعد الممارسة المنتظمة على تقليل التوتر وتعزيز قدرة

#### كميات ماء كافية

يعد الترطيب المناسب ضروريًا للوظائف الإدراكية؛ لأن الجفاف يمكن أن يؤثر على الذاكرة والانتباه والعمليات الإدراكية الأخرى، ويساعد شرب الماء بكميات كافية صباحًا في الحفاظ على مستويات الترطيب ويدعم وظائف المخ.

تدفق الدم وإطلاق الإندورفين، ما يمكن أن يحسن الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية. تُظهر البحوث أن النشاط البدني يعزز الذاكرة والتعلم عبر تعزيز تكوين الخلايا العصبية الجديدة.

#### الاندماج في التعلم النشط

تعد المشاركة في أنشطة التعلم النشط، مثل القراءة أو حل الألغاز، سببًا في تحفيز نشاط الدماغ وتعزيز الذاكرة. يمكن أن تساعد التمارين المعرفية الصباحية في تنشيط المسارات العصبية المشاركة في الذاكرة والتعلم.

#### الحرص على التأمل الذهني

ثبت أن التأمل الذهني يحسن الذاكرة العاملة والانتباه والمرونة الإدراكية. تساعد الممارسة المنتظمة على تقليل التوتر وتعزيز قدرة

#### كميات ماء كافية

يعد الترطيب المناسب ضروريًا للوظائف الإدراكية؛ لأن الجفاف يمكن أن يؤثر على الذاكرة والانتباه والعمليات الإدراكية الأخرى، ويساعد شرب الماء بكميات كافية صباحًا في الحفاظ على مستويات الترطيب ويدعم وظائف المخ.

أكد استشاري طب وجراحة العيون في مستشفى الدكتور هيفاء للعيون د. مأمون عبدالفتاح، أن فحص النظر قبل المدرسة أساسي لضمان أن يكون الطفل قادرًا على التعلم في بيئة مدرسية بطريقة صحيحة، حيث إن الرؤية الجيدة تعد من المقومات الرئيسة في التعلم، حيث إن 80% من المعلومات التي يتلقاها الطفل في المدرسة تعتمد على الإبصار.

وشدد على إجراء فحص دوري لعيون الطفل حتى لو لم تكن هناك أعراض، فالفحص المبكر يمكن أن يساعد في اكتشاف مشكلات مثل الحول أو كسل العين التي تحتاج إلى تدخل مبكر لتحقيق أفضل نتائج علاجية.

وأكد أهمية الحرص على يقضي الطفل وقتًا كافيًا في الخارج تحت ضوء الشمس، حيث إن الدراسات تشير إلى أن قضاء وقت أطول في الأنشطة الخارجية قد يساعد في تقليل تطور قصر النظر. كما أنه يجب التقليل من وقت استخدام الشاشات الإلكترونية، خصوصًا عند الأطفال الصغار، إذ يجب أن يتضمن وقت الشاشة فترات راحة منتظمة لتجنب إجهاد العين.

وفي الختام شدد على أهمية ملاحظة أي تغيرات في سلوك الطفل عند ممارسة الأنشطة البصرية مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز. فإذا كان هناك تقارب مفرط للأشياء، أو صعوبة في التركيز، يجب استشارة طبيب العيون في أقرب وقت، مؤكدًا أهمية تشجيع الأطفال على اتباع العادات الصحية

للعيون، مثل ممارسة الأنشطة التي تتطلب النظر بعيدًا وإعطاء العين فترات راحة منتظمة أثناء الدراسة أو استخدام الأجهزة.

أضاف: نصح مرضى الحول أو مشكلات الإبصار بارتداء نظارات طبية مناسبة للحفاظ على الرؤية الجيدة. وأكد أن العلاج المبكر يمكن أن يمنع تطور مشكلات الرؤية أو تلف العينين، مما يحسن جودة الحياة. وأضاف: يجب أن يتم تكرار الفحوصات دورياً كل سنة أو سنتين حسب توصيات الطبيب أو عند ملاحظة أي مشكلات بصرية.

وتابع: نشهد حالياً زيادة ملحوظة في عدد حالات ضعف النظر عند الأطفال، خصوصاً قصر النظر عند الأطفال، وهناك دراسات تشير إلى ارتباط هذا الارتفاع بأسلوب الحياة الحديث، إذ يقضي الأطفال وقتاً أطول أمام الشاشات الإلكترونية (الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، أجهزة الكمبيوتر) ووقتاً أقل في الهواء الطلق، إضافة إلى أن انخفاض



وأوضح أن مشكلات مثل قصر النظر، طول النظر، أو الحول، قد تمر دون ملاحظة، وتؤدي إلى صعوبة في القراءة والكتابة أو التركيز، لذا إذا لم يتم علاج هذه المشكلات في وقت مبكر، فقد تؤثر على تطور الطفل الأكاديمي والاجتماعي، وتؤدي إلى الإحباط أو تدني الثقة بالنفس.

وقال: نوصي بفحص العين لأول مرة عند الولادة أو بالأسابيع الأولى إذا كانت هناك أي مؤشرات على وجود مشكلة، مثل الحول أو تاريخ عائلي لأمراض العيون. وعموماً، ينصح بفحص شامل للعين عند بلوغ الطفل 6 أشهر، إذ يمكن اكتشاف مشكلات الرؤية مثل الحول أو ضعف البصر المبكر.

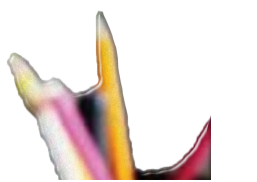
بعد ذلك، يجب تكرار الفحص في عمر 3 سنوات، وقبل دخول المدرسة.

وأضاف: هذه الفحوصات المبكرة ضرورية للكشف عن أي اضطرابات قد تؤثر على تطور الرؤية أو توازن العينين، مثل الحول أو ضعف النظر. ويجب أن يتم تكرار الفحوصات دورياً كل سنة أو سنتين حسب توصيات الطبيب أو عند ملاحظة أي مشكلات بصرية.

وتابع: نشهد حالياً زيادة ملحوظة في عدد حالات ضعف النظر عند الأطفال، خصوصاً قصر النظر عند الأطفال، وهناك دراسات تشير إلى ارتباط هذا الارتفاع بأسلوب الحياة الحديث، إذ يقضي الأطفال وقتاً أطول أمام الشاشات الإلكترونية (الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، أجهزة الكمبيوتر) ووقتاً أقل في الهواء الطلق، إضافة إلى أن انخفاض

تكوين إمداد العينين تميل بشكل غير طبيعي، مشيراً إلى أن اقتراب الطفل الشديد من التلفاز أو الكتب قد يكون مؤشراً على قصر النظر.

وقال: في حال كان هناك صعوبة في التركيز أثناء القراءة أو متابعة الأجسام المتحركة، إضافة إلى شكوى الطفل من الصداع المتكرر، خصوصاً بعد الأنشطة التي تتطلب تركيزاً بصرياً وميل الطفل إلى إغلاق إحدى العينين لرؤية الأشياء بوضوح، إلى جانب احمرار العينين المتكرر أو ظهور إفرازات دمعية زائدة ووجود صعوبة في تحديد الألوان أو متابعة الأشياء المتحركة، وجميع هذه العلامات تدل على وجود مشكلات بصرية يجب تقييمها وعدم إهمالها.





تصفحوا العدد

في  
البلاد

## صحتنا

sehatonaalbilad  
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

البلاد 03

الأحد 22 سبتمبر 2024 - 19 ربيع الأول 1446 - العدد 5822



**KIMSHEALTH**  
Hospital

مستشفى  
كيمز هيلث

١٧٨٢٢١٢٣ ٣٩٧٥٧٤٨٢

**باقات الولادة بأسعار مناسبة**  
**في أحدث فروع كيمز هيلث**

مستشفى كيمز هيلث

خطوة التقسيط  
ملفوفة

الولادة الطبيعية  
٣٥٠ د.ب  
شاملة كل شيء

الولادة القيصرية  
٧٠٠ د.ب  
شاملة كل شيء



## ضمن أول قائمة تنشرها مجلة "Newsweek" لأفضل 200 جراح في أميركا

"مستشفى ماكلارين في ولاية متشيجن" تهنيء البحريني  
د. نيكولا جانو معوض، رئيس قسم الجراحة اختياره ضمن  
أفضل جراحي الأوعية الدموية للعام 2024

معرفة تامة بما يجب علينا القيام به، من حيث تجنب المفاجآت، والأهم من ذلك البقاء في حالة من الاسترخاء والابتعاد عن التوتر الذي يؤثر على الأداء، مشيراً إلى أنه يتعامل مع فريق عالي يتمتع بمهارات عالية جداً، إذ يندش من الهدوء والتركيز الكبيرين لفريق عمله في غرفة العمليات، الأمر الذي يجعله مؤمناً بأن التماسك والسيطرة هما الأساس الراسخ في نجاح أي عملية جراحية، لا سيما وأنها تتعامل مع كل حالة بحسب ما تحتاجه من متطلبات وإجراءات خاصة بالحالة مما يعني تحقيق نتائج أفضل وأكثر أماناً وفعالية للمريض، وعلى صعيد متصل، وبسؤاله عن عدد العمليات التي قام بإجرائها خلال الـ 10 سنوات الماضية، قال الدكتور نيكولا: "لا يمكنني أن أقول بدقة تامة عدد العمليات خلال تلك السنوات، ولكن اعتقد أنها تجاوزت الـ 8 آلاف عملية جراحية".

**ما الذي تعشق في عمل بهذا الحجم؟**  
"من المهم جراحاً ألا يكون الهدف هو إجراء العمليات الجراحية فقط، في الواقع، نحن لا نحذب ولا نزيد إجراء عمليات إلا إذا كانت ضرورية جداً ومهمة للحالة المرضية، فعندها نقرر أن العملية هي الخيار الأمثل، ويكون ذلك قراراً مشتركاً بين الجراح والمريض، ففي كثير من الأحيان، إذا كان يمكن أن تُحل المشكلة عبر تغييرات في أساليب الحياة أو طرق أخرى، فهذا هو ما نسعى لتحقيقه. وهذا يجعلنا سعداء للغاية لأننا نتجنب مخاطر الجراحة ونوفر وقتاً أطول مع المريض، منوهاً أنهم اليوم لديهم القدرة على تحديد أفضل الخيارات وتقليل المخاطر إلى أدنى حد. فضلاً عن ذلك، فأنا أحب مساعدة الآخرين، وأرى أن ذلك هو سبب وجودي الأساسي في الحياة لأكون قادراً على رعاية الأشخاص في أوقات حاجتهم القصوى، وتطوير علاقة قوية مع المرضى، سواء كان ذلك من خلال عملية جراحية أم لا، أمراً لاأخذ باستخفاف، بل أراها فرصة عظيمة لرعاية شخص آخر، واتخاذ قرار بشأن أفضل طريقة لتحسين حالته، وهذا يتطلب تعلماً مستمراً ومناقشات لضمان اتخاذ القرار الأنسب".

**مزيجاً من التقدم والازدهار**  
ختاماً، أكد الدكتور العالمي في مجال جراحة الأوعية الدموية بمنطقة ماكلارين "باي سيتي" على أنه يطمح بالاستمرار بتطوير مجال جراحة الأوعية الدموية، إذ يرى أن التعليم المستمر والابتكار والإبداع هي عناصر النجاح الأساسية في القطاع الطبي، كما ويتطلع للمشاركة في المزيد من الأبحاث وتطوير تقنيات جديدة لتحسين جودة الرعاية الصحية، إلى جانب تطلعه للمساهمة بتدريب جيل جديد من الجراحين.



تخصص لم يتم تناوله كثيراً، ففي كثير من الأحيان يركز الناس على مجالات كالقلب، والدماغ، وغيرها في حيث أن جراحة الأوعية الدموية تشكل كافة أعضاء الجسم باستثناء الدماغ والقلب، وهذا ما يجعل هذا المجال ممتعاً، فكل يوم تجربة جديدة، إذ تمر علينا الكثير من حالات السكتات الدماغية، الفروغينا، أو تمدد الأوعية الدموية، واحياناً تتعامل كافة هذه الحالات خلال اليوم الواحد، وأمور أخرى كدوالي الساقين، جلطات الدم، وحتى التحديات التجميلية.

وأكد الدكتور معوض على أن أفضل ما يميز مجال جراحة الأوعية الدموية هو إمكانية بناء علاقة قوية مع المرضى، لأنك لا تحتاج دائماً إلى إجراء عملية جراحية، إذ يمكنك متابعة مرضاك عن طريق العلاج الطبي وتعديل نمط حياتهم للتأكد من أنهم في أفضل حالة صحية ممكنة. وقال الدكتور معوض: "جراحة الأوعية الدموية قدمت لي فرصاً فريدة من نوعها من خلال التعامل مع مجموعة متنوعة من الحالات والتحديات، الأمر الذي جعل مسيرتي العلمية والعملية ثرية وعميقة وممتعة بذات الوقت".

**لماذا 10 سنوات في ماكلارين؟**  
"في الكثير من الأحيان يرى الكثيرون أن العمل في المجال الطبي مرهق جداً، مما يستدعي هؤلاء لتغيير أماكن عملهم بشكل متكرر وذلك يعود للضغوط في مكان العمل وطبيعته، إلا أن ماكلارين لديها ثقافة رائعة جداً، إذ يتسم الأشخاص العاملين فيها بالالتزام التام تجاه المجتمع ومرضاها، حيث نقدم في ماكلارين رعاية على أحدث طراز، كما يمكننا توفير خدمات متقدمة محلياً تُعني عن السفر إلى الخارج، كما ونحظى في ماكلارين بفريق متفانٍ ومتعلم ومؤهل، ويحرص على إدارة الرعاية بكفاءة، فالثقافة هنا تدور حول تقديم أفضل رعاية ممكنة والتأكد من أن المريض يتلقى أفضل رعاية صحية".

**التعامل مع المخاطر العالية للعمليات**  
في هذا الجانب قال الدكتور نيكولا: "كل عملية نقوم بها نعتبرها عملية عالية الخطورة، حيث نتعامل معها في بيئة خاضعة للرقابة الشديدة، فنحن على

العضوية، لكنني انجذبت أكثر إلى العلوم الصحية ومن ثم الطب، فأحببت الجوانب العملية والتطبيقية بهذا المجال لذا كان الانتقال إلى الجراحة كان أمراً طبيعياً، خاصة وأني أحب رؤية التغيير المباشر الذي يمكنني إحداثه. والدكتور نيكولا حاصل على دكتوراه في الطب، ماجستير في الصحة، وماجستير في إدارة الأعمال، وDFSVS، وFRCS، وFACS، وRPVI، كما ولديه زمالة الكلية الأمريكية للجراحين، بالإضافة إلى زمالة الكلية الملكية للجراحين.

هذا، وتجدر الإشارة إلى أن الدكتور نيكولا معتمد من المجلس الأمريكي للجراحة العامة، وجراحة الأوعية الدموية. وهو عضو قديم في الطاقم الطبي لمنطقة ماكلارين "باي سيتي" والشخص المفضل لدى مرضاه، يقدم الدكتور معوض بشكل روتيني إجراءات متقدمة للمجتمع، كما هو الحال مع إجراء T-CAR للوقاية من السكتة الدماغية، بينما يقدم أيضاً رعاية الطوارئ في الوقت المناسب، مثل علاج الانسدادات الرئوية، وتجلط الأوردة العميقة، وتمدد الأوعية الدموية الأبهري. وبعيداً عن الطب والجراحة، فإن الدكتور نيكولا يتمتع بشخصية جذابة محبة للتواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى حبه الكبير للموسيقى والتنوع ما بين الموسيقى الحديثة وموسيقى الجاز، إذ يرى أن للموسيقى تأثيراً كبيراً تلعبه كمهدأ للأعصاب وزيادة التركيز.

**الرحلة في عالم الطب والجراحة**  
دفعه شغفه وحبه لمساعدة الآخرين وإقناذ حياة الناس لدراسة الطب، ولم تكن بداياته في هذا المجال الواسع بالسهولة، لقد كانت مليئة بالكثير من التحديات والصعاب، وقال: "عندما بدأت بالتدريب في المجال الطبي، وجدت نفسي منجذباً بشدة لمجال الجراحة بشكل عام".

**لماذا جراحة الأوعية الدموية؟**  
يتطلب مجال جراحة الأوعية الدموية بشكل خاص دقة عالية وصبر كبير وهي الصفات التي وجدتني أتمتع بها كثيراً الصبر والدقة، بالإضافة إلى الهدوء والتركيز لضمان أفضل النتائج للمرضى، كما أن مجال جراحة الأوعية الدموية يُعد من المجالات المثيرة للاهتمام، وهو

## البلاد - أمل العرادي

هنتت مستشفى ماكلارين "باي سيتي" - ولاية ميشيجن، البحريني الدكتور نيكولا جانو معوض، وذلك على هامش اختياره ضمن قائمة "Newsweek" لأفضل جراحي الأوعية الدموية في الولايات المتحدة الأمريكية للعام 2024، وهي أول قائمة تنشرها المجلة لأفضل 200 جراح أوعية دموية، تم بناء على تقييم شامل للبيانات السريرية ومقاييس الجودة وآراء الخبراء الطبيين، جاء ذلك في إطار تقديرها لجهودها المتميزة ومساهماته الرائدة في مجال جراحة الأوعية الدموية.

حول هذا التكريم المتميز، شاركنا رئيس قسم جراحة الأوعية الدموية والأوعية الدموية الداخلية، نائب رئيس قسم الجراحة العامة في مستشفى ماكلارين الدكتور نيكولا جانو معوض قصته الفلمية من بداياته وصولاً إلى أن أصبح واحداً من أهم الرواد في مجاله، كما وسنسلط الضوء على أهم النجاحات والتحديات اليومية التي حققها في مجال الطب وجراحة الأوعية الدموية.

في بداية حديثه عن هذا التكريم، أعرب عن امتنانه الشديد والمتواضع لهذا التكريم، منوهاً أن التكريم الحقيقي الذي يجعله سعيداً شعوره بالتأثير الإيجابي الذي يتركه وفريقه المتفاني على مجتمعات منطقة ماكلارين "باي سيتي" عبر التزامهم وحرصهم الشديد على رعاية المرضى، مؤكداً على أن هذا الإنجاز يعكس العمل الجاد الذي يبذلونه في ماكلارين كفريق متكامل، لا سيما وأنهم يعملون في بيئة عمل معقدة وذات خطورة عالية.

ويذكر أن في التقييم الذي أجرته مجلة Newsweek كشف عن أن الدكتور نيكولا معوض ذو أداء عالٍ في الإجراءات التي تعمل على تحسين تدفق الدم في الشرايين السباتية والساقين، والعلاجات التي تعالج أمراض الأوعية الدموية الطرفية، والدوالي.

وفي السياق ذاته، يُشار إلى أن جراحو الأوعية الدموية في الولايات المتحدة قاموا بإجراء أكثر من 100 ألف حالة في العام الماضي، تنوعت ما بين إصلاح الأوعية الدموية التالفة، وغسيل الكلى، وعلاج جلطات الدم وتمدد الأوعية الدموية، حيث برز الدكتور معوض بهذا المجال الطبي المعقد كواحد من أهم الأسماء الطبية بهذا التخصص وذلك بفضل استخدامه لتقنيات متقدمة واعتماداً إجراءات مبتكرة مثل T-CAR للوقاية من السكتات الدماغية، ورعايته الطارئة في حالات الانسدادات الرئوية وتجلط الأوردة العميقة وتمدد الأوعية الدموية الأبهري.

**من هو الدكتور نيكولا جانو معوض؟**  
نشأ الدكتور نيكولا معوض بمملكة البحرين، والتي يراها مكاناً استثنائياً، تتمتع بثقافة غنية وشواطئ جميلة، حيث قضى معظم حياته هنا في البحرين ولا يزال والداه يعيشان فيها، لذا فهو كثير التردد عليها، فالبحرين - من وجهة نظر الدكتور نيكولا مكان تربي يستحق الزيارة، إذ تتمتع بمرافق مالي مزدهر، وقطاع تعليمي متطور. وبالحد من طفولته، أكد د. نيكولا أنه منذ الصغر كان منجذباً بشكل عميق للعلوم، حيث كان شغوفاً بالكيمياء، وقال: "في البداية كنت أخطط لدراسة الكيمياء

ذلك يقرر الطبيب المختص نوعية الفرس، غرسات الثدي الملحية تكون

ممتلئة بالمياه المالحة المعقمة، ويتم وضعها عادةً في الثدي وهي فارغة وتُملأ عند وضعها في مكانها".

أما غرسات الثدي السيليكونية فأشارت إلى إنها مملوءة بجل السيليكون. حيث تعتقد معظم النساء أن غرسات الثدي السيليكونية تشبه الثديين الطبيعيين بدرجة أكبر.

وأضافت: "تكبير الثديين بالسيليكون هو إجراء يهدف إلى زيادة حجم الثديين من خلال وضع أكياس تشبه شكل الثدي مصنوعة ومملوءة بالسيليكون، وتُعرف بالفرس أو الزرعة، وتوضع غرسة السيليكون أسفل العضلات أو فوقها، وتكون أشبه بأكياس مملوءة بهلام السيليكون، والذي يعطي ملمس نسيج الثدي الطبيعي نفسه".

لا يوجد حجم واحد لغرسات السيليكون، ولكنها تتوافر بأحجام مختلفة ويتم الاختيار بناءً على التفضيلات الشخصية، وترشيحات الطبيب، والمساحة المتاحة في أنسجة الثدي.

وذكرت أن الفرسات تتوافر لجميع النساء سواء الراغبات في عملية التكبير، أو في حال سبق لهن الإصابة بسرطان الثدي ويرغبن في إعادة بناء الثدي مرة أخرى باستخدام الفرسات.

ولفتت إلى إنه تُجرى عملية تكبير الثديين بالسيليكون تحت التخدير العام، بواسطة جراح التجميل، مبيئة بأنه تختلف مدة التعافي وفقاً لمدى إدخال الفرس وحالة المريضة العامة، وعمرها، وما إذا كانت مدخنة أم لا، وغيرها من العوامل.

وعن المخاطر التي قد تسببها هذه الفرسات قالت: "توجد مخاطر مشتركة مصاحبة لغرسات الثدي الملحية والسيليكونية كآلم الثدي، العدوى، تغيرات في ملمس الحلمة والثدي، والتي غالباً ما تكون مؤقتة، تسرب من الفرس أو تمزقها، والتغيرات في الإحساس بالحلمة، ومع ذلك، فإن المضاعفات نادرة الحدوث، ومعظم النساء لا يواجهن أي صعوبات بعد عملية تكبير الثدي، حيث إن الفائدة التي تتحقق بعد العملية تكون وفقاً للنتيجة المرجوة التي ترغب بها المريضة".

وفي الختام قالت: "إن استخدام غرسات تكبير الثدي هو إجراء آمن، ولكن مثل أي جراحة أخرى قد يحمل بعض المخاطر والتي يمكن تجنبها باختيار طبيب ذي ثقة وسمعة جيدة، ومع الالتزام بتعليمات الطبيب قبل وبعد العملية".

بعض الحالات تستدعي اللجوء  
إلى الغرسات والمضاعفات  
نادرة الحدوث

## البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت أخصائية جراحة التجميل في مستشفى كيمز هيلث د. تانوجا كوندابالي بأن تكبير الثدي هو إجراء جراحي يمكن أن يحسن حجم ومظهر الثديين، فقد يعزز أيضاً الثقة واحترام الذات عند المرأة، مشيرة إلى أن ذلك يمكن أن يتحقق باستخدام غرسات الثدي لتعزيز الثقة الأنثوية وتحسين حجم الثدي وشكله وتناسقه وثباته.

وقالت: "تُستخدم غرسات الثدي للنساء اللاتي يرغبن في الحصول على ثديين بحجم أكبر، أو ما يُطلق عليه تكبير الثدي. ويمكن استخدام غرسات الثدي للنساء اللاتي يرغبن في إعادة بناء الثدي بعد جراحة السرطان أو الإصابة، ويُعرف ذلك أيضاً بإعادة بناء الثدي".

وأضافت: "هناك بعض الحالات التي يمكن أن تستفيد من هذه الفرسات، إذ يمكن للمرأة التي تعاني من ثدي غير متماثل أو مشوه بسبب الوراثة والاضطرابات الخلقية وإصابات الصدر خلال فترة البلوغ الاستفادة من هذه الفرسات، كما يمكن للمرأة التي عانت من تورم الثدي وانكماشه بعد الولادة اللجوء إلى الفرسات".

وتابعت: "يمكن اللجوء إلى الفرسات في حالة كانت المرأة تعاني من بعد فقدان ثقل الثدي بعد فقدان الوزن بشكل كبير، وفي حالة علاج الثدي الأنثوي وهي حالة يكون فيها الثدي شكله مخروطي ويُعرف أيضاً بثدي الماعز وفي حالات اختلاف حجم أو شكل الثديين".

وقالت: "هناك بعض أنواع غرسات الثدي التي يمكن استخدامها فهناك الملحية والسيليكونية المزودة بغلاف خارجي من السيليكون، حيث تختلف الفرسات من حيث المادة المملوءة بها وملمسها".

وتابعت: "تختلف نوع الفرس بناءً على حالة المريضة وما ترغب فيه، وبناءً على



• طب الأطفال / وحدة معالجة الأطفال  
• الصيدلية  
• العلاج الطبيعي  
• أمراض الرئة  
• الأشعة

• الطب العام  
• الطب الباطني  
• المختبر  
• الصحة النفسية  
• أمراض النساء والولادة  
• طب العظام

• طب القلب  
• الأمراض الجلدية  
• طب الطوارئ  
• الأذن والأنف والحنجرة  
• طب الأسرة  
• أمراض الجهاز الهضمي

الخدمات

أمواج

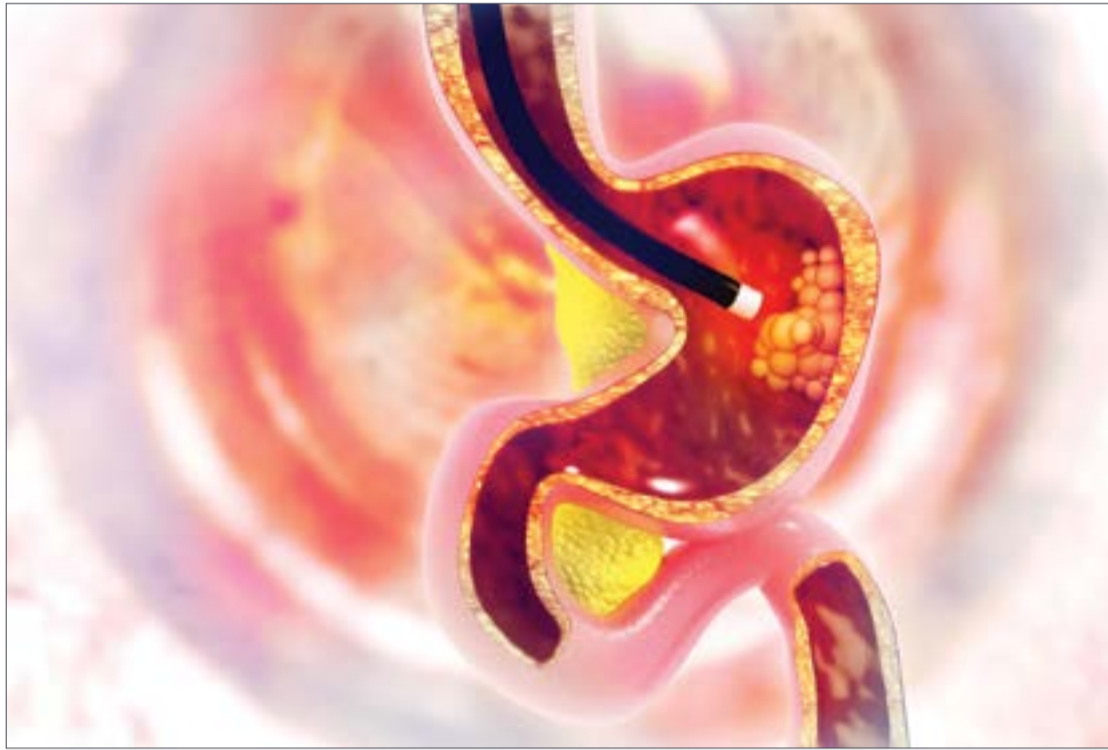
amh.org.bh | اتصل: ٣٦٥٣١٦١٦

## د. زحل غندور: الرعاية الوقائية والتشخيصية بعمليات التنظير الداخلي أهم تطورات طب الجهاز الهضمي

وجود مضاعفات، ما كان يزيد من التعب الجسدي والنفسي للمريض. وذكرت أنه بفضل تقنية التنظير الجراحي المتقدم، الآن تجرى هذه العمليات مثل إيقاف النزيف المعوي الحاد، والذي يشمل النزف من الجهاز الهضمي العلوي والأمعاء والقولون، في وحدة الإقامة اليومية تحت التخدير الواعي، مع نسبة نجاح تصل إلى 95%.

وقالت: إن من أهم تقنيات التنظير الداخلي إزالة حصوات القنوات المرارية من دون جراحة (الإزالة غير الجراحية)، والتي تشمل معظم أنواع الحصوات، والتي يمكن أيضاً أن تفتت بالموجات الصادمة، إضافة إلى علاج الانسدادات والأماكن الضيقة في مختلف أجزاء الجهاز الهضمي، والتي تشمل القنوات المرارية، الكبد، البنكرياس، المريء، الأمعاء والقولون، وذلك إما عن طريق الإزالة أو عن طريق وضع دعائم التصريف.

وأضافت: ومن أهم استعمالات التنظير الداخلي إزالة الأنسجة غير الطبيعية والسرطان في مرحلة مبكرة عن طريق المنظار، ما يجنب المريض عمليات جراحية شاملة، وهو ما يعزز من تعافي المريض بشكل أسرع.



لتشمل جزءاً كبيراً من أمراض الجهاز الهضمي، التي كانت حتى وقت قريب تجرى بواسطة الجراحة تحت التخدير العام، مبيئة أن هذه العمليات الجراحية كانت تحتاج لإمكانات وكوادر طبية، وتستلزم بقاء المريض في المستشفى أياماً عدة، وقد تطول إلى أسابيع في حال

تنظير الجهاز الهضمي العلوي وتنظير القولون. ولفتت إلى أنه من أهم إنجازات التنظير الداخلي للجهاز الهضمي التنظير الجراحي، الذي يتضمن استخدام تقنية التنظير الداخلي لإجراء التدخلات العلاجية، وقد تطورت التدخلات العلاجية بالمنظار؛

الأورام، وهذه التقنية مفيدة خصوصاً في الكشف المبكر لعلاجات تحدث عند أي خلل في الأنسجة، مثل حالات مرض التهاب الأمعاء المزمن وحالات مرض باريت وبعض أنواع الأورام. وذكرت أن هناك أنواعاً عدة لتنظير الجهاز الهضمي، فيها الشائع والمعروف، مثل

أن تتفاهم. وأضافت: تكون هذه الوقاية عبر اعتماد نهج استباقي بإجراء فحوصات منتظمة مع تعديلات في نمط الحياة والتغذية ضد بعض الأمراض المعدية، حيث تقلل الرعاية الوقائية من خطر الإصابة، على سبيل المثال وليس الحصر، من سرطان القولون والمستقيم وسرطان المعدة وأمراض الأمعاء الالتهابية، أمراض الكبد، القولون العصبي، الارتجاع الحمضي والكبد الدهني.

وتابعت: ويلعب التنظير المتقدم دوراً أساسياً في تشخيص وعلاج أمراض الجهاز الهضمي، وهذا يشمل التنظير عالي الدقة والتنظير اللوني، اللذين يختلفان عن التنظير الداخلي التقليدي. وذكرت أن التنظير عالي الدقة يشمل استخدام تقنيات التصوير المتقدمة تمكن الطبيب من رؤية أدق تفاصيل التشوهات والأفات الدقيقة، التي لا يمكن رؤيتها بالتنظير التقليدي، مبيئة أن هذه التقنية تساعد على الوضوح، وهو ما يساعد في الكشف المبكر والتشخيص الدقيق.

وأضافت: التنظير اللوني يتضمن أصبغاً عادية أو إلكترونية تساعد في تعزيز الرؤية وتحديد نوعية التشوهات أو



البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت استشارية أمراض الجهاز الهضمي والمناظير في المستشفى الإرسالية الأمريكية د. زحل غندور، أن طب الجهاز الهضمي من أهم فروع الطب، وشهد تطورات ملحوظة في السنوات الأخيرة، موضحة أن من أهم هذه التطورات في طب الجهاز الهضمي هي الرعاية الوقائية، خصوصاً التنظير المتقدم.

وقالت: أتاحت تقنيات التنظير الداخلي الكشف المبكر عن أمراض وأورام الجهاز الهضمي، كما أنها تتيح وتساهم في تعزيز فعالية العلاجات المختلفة، حيث تعد الرعاية الوقائية من أهم زوايا طب الجهاز الهضمي، التي تهدف إلى تحديد الأمراض الصحية المحتملة؛ لمعالجتها قبل

## دراسة: مشكلات الأمعاء وآلام البطن

### أكثر شيوعاً عند النساء... فلماذا؟

تُعد مشكلات الأمعاء والجهاز الهضمي وآلام البطن أكثر شيوعاً لدى النساء من الرجال، حيث تعاني السيدات بشكل أكبر من هذه الأمراض والمشكلات، فيما لا يجد كثير من الناس تفسيراً لهذه الظاهرة، بمن فيهم بعض الأطباء.

وأكد تقرير منشور أن هناك فجوة خفية بين الجنسين عندما يتعلق الأمر بمشكلات الجهاز الهضمي، إذ إن بعض مشكلات الجهاز الهضمي أكثر شيوعاً بشكل كبير لدى النساء منها لدى الرجال.

وتقول د. جانيثا فراي، اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي في جامعة فيرجينيا: "النساء لسن مكسورات، إنهن مختلفات فقط، وتضيف أن "النساء لديهن فرط حساسية أحشائية أكثر، لذا قد يشعرن بأعراض الجهاز الهضمي بشكل أكثر كثافة".

وقالت: "اضطرابات التفاعل بين الأمعاء والدماغ أكثر انتشاراً بين النساء مقارنة بالرجال"، وينطبق نفس الشيء على اضطرابات الحركة مثل شلل المعدة (تأخر إفراغ المعدة) والإمساك المزمن.

ويقول التقرير إن هناك أدلة واضحة على أن بعض اضطرابات الجهاز الهضمي من المرجح أن تؤثر على النساء أكثر من الرجال، ومنها متلازمة القولون العصبي،

وهو اضطراب يتطوي على نوبات متكررة من آلام البطن وتغيرات في حركات الأمعاء (الإسهال أو الإمساك أو نوبات من الاثنين)، وهو أكثر شيوعاً بين النساء بمقدار مرتين إلى 6 مرات من الرجال.

كما يؤثر مرض التهاب الأمعاء، بما في ذلك مرض "كرون" و"التهاب القولون التقرحي، على ضعف عدد النساء مقارنة بالرجال، وفقاً للكلية الأميركية لأمراض الجهاز الهضمي. وإضافة إلى ذلك، يتم تشخيص مرض الاضطرابات الهضمية، وهو اضطراب مناعي ذاتي يسبب الانتفاخ والإسهال المزمن والإمساك والغازات وأعراض الجهاز الهضمي الأخرى، إذ يتم تشخيصه أكثر بمرتين تقريباً عند النساء مقارنة بالرجال.

كما أن عسر الهضم الوظيفي (المعروف أيضاً باسم عسر الهضم المزمن) أكثر شيوعاً عند النساء. وكذلك تعاني النساء بشكل أكثر مقارنة



بالرجال من اضطراب الدماغ والأمعاء الأقل شهرة، والذي يسمى متلازمة القيء الدوري، والذي يتميز بنوبات متكررة من القيء والغثيان والجفاف، تفصل بينها فترات خالية من الأعراض.

ورغم أن الأطباء يرددون فعلاً ارتفاعاً في هذه الأمراض لدى النساء مقارنة بالرجال لكن لا يوجد حتى الآن تفسير مقنع أو كامل لهذه الظاهرة، ويرجح بعض الأطباء إن الهرمونات الأنثوية الإستروجين والبروجسترون لها تأثير عميق على الجهاز الهضمي من حيث الحركة، وتحسس الألم، وكيف ينقل الدماغ الرسائل إلى الجهاز الهضمي، ونتيجة لذلك، قد تعاني النساء من تفاقم اضطرابات الجهاز الهضمي.

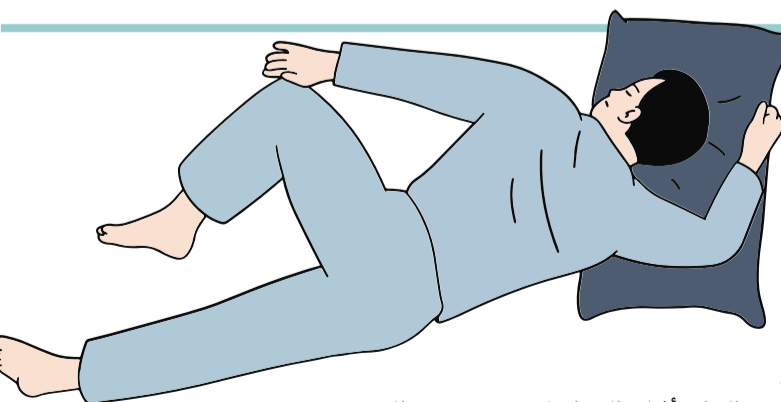
## علبة حليب الفراولة

### ماذا ستفعل بطفلك الصغير؟



تلجأ العديد من الأمهات إلى شراء علبة من حليب الفراولة وإعطائها إلى الطفل أثناء الصباح، لاعتقادهن أن ذلك يعد أمراً صحياً، وعلى الرغم من التحذيرات التي أطلقتها مختصون بشأن عدم السماح للأطفال بتناول هذه الأنواع من المشروبات، حتى وإن كانوا متعلقين بها بشكل كبير، والعمل على تغيير سلوكهم حفاظاً على صحتهم، وتعويد الصغار على العادات الغذائية السليمة، إلا أن العديد من الأهالي مازالوا يظفون عن ماذا سيحدث لأبنائهم عند شرب حليب الفراولة أو الحليب المنكه.

علبة حليب الفراولة التي قد يستمتع بها الطفل قبل نهايه إلى المدرسة أو أثناء وجوده في المدرسة، قد تدمر جهازه العصبي؛ وذلك لاحتوائها على كمية كبيرة من المواد المصنعة ونسبة كبيرة من السكريات كسكر الفركتوز، الجلوكوز والذرة، وغيرها من أنواع السكريات المضرة بالصحة. وعند شرب العلب الصغيرة، يبدأ مستوى السكر بالدم في الارتفاع، في الوقت الذي يبدأ فيه البنكرياس محاولة



## نصيحة... توقف عن النوم على بطنك

ذات الاستقامة قد يتسبب بنشأة العديد من المشكلات على المدى الطويل، مثل: انفتاق القرص. كما أنه ضار للحامل خصوصاً، فعلى الرغم من أن النوم على البطن أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل ممنوع، إلا أنه يفضل تجنبه كذلك أثناء الأشهر الأولى، وعلى الرغم من اعتقاد البعض أنه لا يشكل خطراً في المراحل الأولى من الحمل، إلا أنه يجب الحذر.

السبب في ذلك هو أن النوم على الرقبة والعمود الفقري أثناء النوم على

وقد يتسبب الألم الناتج بشعور بعدم الراحة قد يوقظك ليلاً أو يجعلك تشعر بالتعب الشديد عند الاستيقاظ صباحاً.

كما أن النوم على البطن ضار للرقبة، فعند النوم على البطن ولكي تستطيع التنفس أثناء النوم فإنك غالباً ما ستقوم بإمالة رأسك لأحد الجانبين، هذا الأمر يتسبب في خلل في استقامة العنق والعمود الفقري، وعدم وجود الرقبة والعمود الفقري أثناء النوم على

التي أثبتتها الدراسات أن النوم على البطن يسبب ضيقاً في التنفس يرهق القلب والدماغ؛ لأن الإنسان في هذه الطريقة من النوم يضغط على قفصه الصدري ينقل الظهر.

ومن الأضرار الأخرى لهذا الوضع هو ألم العمود الفقري، إذ إن النوم على البطن يفرض نوعاً من الضغط على العمود الفقري، ما قد يتسبب في شعورك بالألم في الظهر أو الرقبة أو المفاصل عموماً.

يعد النوم الصحي من الأسباب التي تجعل الإنسان نشطاً في صباح اليوم التالي، وقد يشتكي البعض من التعب على الرغم من النوم لساعات طويلة، وقد يكون السبب في ذلك وضع النوم الذي يؤثر على صحة الجسد.

من أوضاع النوم التي تؤثر على جسم الإنسان ولها مضار عديدة هو النوم على البطن، إذ له أضرار عديدة قد تؤثر حتى على صحة الجسد، ومن الأضرار

البطن أثناء الحمل قد يفرض ضغطاً إضافياً كبيراً على العمود الفقري، وهذا الضغط مصدره ليس فقط وزن الأم، بل جنينها الذي ينمو في رحمها كذلك. وينصح الأطباء عموماً الحامل بالنوم على كفايتهما من الأكسجين.