البلاد حسن فضل

د. هاني الساعاتي: الذكاء الاصطناعي أداة مساعدة ولا يلغي دور الطبيب الجراح.. و "المناظير" في تطور سريع أكثر مما نتخيله

د. هاني الساعاتي

أكد استشاري الجراحة العامة وجراحة المناظير وجراحة الأورام في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية د. هاني الساعاتي، أن جراحة المناظير في تطور سريع أكثر مما نتخيله، ويواكب هذا التطور التكنولوجي تطور في الخامات والأدوات ودقتها، وكذلك الأجهزة، والدباسات الذكية ذات التقنية العالية، التي تحدد سمك الأنسجة وعمق الدباسات التي يفترض أن تدخل هذه الأنسجة وتقطع بدقة، حيث تقوم بالاستئصال أو الخياطة في نفس الوقت، وكذلك هناك تطورات لها علاقة بأجهزة التشريح باستخدام الطاقات مثل الكهربائية والحرارية للقطع ووقف النزيف باستخدام الارتدادات الصوتية العالية، عبر جهاز ذات ارتدادات صوتية عالية تساعد على توليد حرارة والقطع والخثر فتمنع عمل النزيف، فهذه كلها في تطور، وتعكس التطورات التي تحدث في علم الفيزياء والكيمياء والعلوم الأخرى، وكذلك التطور في المواد الكيميائية اللي تساعد على وقف نزيف الأنسجة، وهذه أيضا ساهمت بشكل كبير في نجاح جراحات المناظير المتطورة أيضا. وأشار إلى أن وجود أجهزة المناظير ذات الأشعة فوق الصوتية، وهو جهاز يدخل البطن بأشعة فوق صوتية ذات ارتدادات تستطيع تحديد مكان الأورام وعمقها وصفاتها وكيفية ترويتها للدم، وأيضا أجهزة عن طريق المناظير تقوم بكي الأورام أو تجميدها، وهذا عن طريق استخدام الأشعة بالمنظار فوق الصوتي Laparoscopic Ultrasound واستخدام أسياخ المايكروويف لكي الأورام في الكبد أو استخدام أسياخ الترددات الراديوية radio frequency، والأسياخ التي تساعد على كي الأورام، وأيضا استخدام أدوات أخرى لتجميد الأورام وأسياخ تجمد الأورام وبذلك تقضي عليها. ولفت إلى وجود أجهزة متطورة فيها كاميرات دقيقة توصل الصورة الواضحة لتجويف البطن والمناطق المراد الوصول لها، وتعرضها بصورة مكبرة على شاشات حديثة.

ولفت إلى وجود أدوات متقدمة جدا، مثل الأدوات الحرارية، وأدوات بها ليزر، وأخرى خاصة لعمل الخياطة، وخيوط خاصة لعمل الخياطة من الداخل، مبينا أن الشركات تتنافس عالميا لتواكب أفضل التطورات التكنولوجية في العالم، ولإعطاء أفضل النتائج المرجوة من هذه العمليات.

وأكد أن هذه التحولات التكنولوجية انعكست بشكل مباشر على تجربة المريض ونتائج العمليات، إذ أصبح بإمكان المريض المشي في اليوم نفسه بعد الجراحة، وتناول السوائل بسرعة، مع تقليل الحاجة إلى المسكنات. كما أن الصدمة المصاحبة للجراحة أصبحت بسيطة مقارنة بالجراحة التقليدية، ما يسهم في تسريع الشفاء وتقليل مدة الإقامة في المستشفى. فجراحة المناظير المتقدمة تتقدم بمراحل عن الجراحة التقليدية.

وأوضح أن المقصود بالجراحات المتقدمة هي الجراحات ذات التدخل المحدود، سواء جراحات المنظار الجراحي أو الروبوت، التي يمكن أجراؤها عن بعد وبنتائج ممتازة وحتى بين الدول والقارات.

وأشار إلى أن الذكاء الاصطناعي أصبح له دور مهم في شتى المجالات ودخل مجال الطب من أوسع أبوابه، لاسيما جراحة المناظير المتقدمة؛ لأنه يساعد على التشخيص الدقيق عبر الاعتماد على بيانات عالمية ضخمة، فيمكن له أن يقارن الصورة التي يلتقطها المنظار بقاعدة بياناته الموجودة، ويحدد بدقة احتمال هذه الكتلة أو النتوء وكونه ورما أو ورما متحولا أو ورما حميدا أو ورما خبيثا، والورم المتحول هو ورم حميد وأجزاء منه بدأت تتحول إلى ورم خبيث. وتابع أنه يمكن للذكاء الاصطناعي أن يخدم الجراح أثناء عملية جراحات المناظير، فيستطيع التفريق بين صورة السائل، ويحدد ما إذا كانت هذه الصورة عصارة أو نزيفا، وبذلك يتخذ الجراح الإجراء اللازم وفق التشخيص، فإذا كان نزيفا يوقفه، وإذا كان تسريبا يسلكه ويرممه، فهو يساعد الجراح ويخدمه؛ لأنه أثناء إجراء العملية يركز في منطقة الجراحة؛ ولكن المنظار يشاهد الشاشة كلها ويشاهد التجويف في البطن كاملا، فينبه الجراح فيه، وفي العمليات التشخيصية أيضا يعتمد المنظار على الذكاء الاصطناعي في تحديد الكتل التي يجب استئصالها.

وقال "الذكاء الاصطناعي له دور كبير في عمليات المناظير التشخيصية؛ ولكن في عملية الجراحات مازال في طور التطوير والبحث".

وأشار إلى أن ثورة الذكاء الاصطناعي هي أداة مساعدة؛ ولكن لم تصل لمرحلة استبدال الطبيب الجراح بذكاء اصطناعي يجري العملية؛ فدور الإنسان مهم؛ والذكاء الاصطناعي هو عامل مهم وحافز يساعد الجراح لتطوير عملياته.

وأشار إلى أن هناك تحديات في دقة التشخيص والاستخدام للذكاء الاصطناعي، لذلك هم لا يعتمدون عليه بنسبة 100 %؛ لأنه مازال تحت الدراسة، وكذاك في دقة تشخيصه لمكان النزيف أو الورم، فقد يصيب وقد يخيب، وهذه التحديات جار فهمها مع ممارسة واستخدام وتوظيف الذكاء الاصطناعي في العمليات.

واختتم حديثه بالقول "استنادا لما ذكر، أشير إلى أن مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية يعد مستشفى متطورا، ويضم أحدث التقنيات الطبية بجودة عالية، كما تتميز غرف العمليات فيه بتطورها، إلى جانب تقدم تقنيات المعلومات المستخدمة. كل ذلك يسهم في تمكين المستشفى من إجراء هذه العمليات المعقدة، لخدمة مواطنينا الكرام".

د. فاطمة محسن: الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية قد يضعف الجهاز المناعي على المدى الطويل

أكدت د. فاطمة محسن، طبيبة عامة لدى مجموعة الهلال للرعاية الصحية، أهمية الجهاز المناعي في حماية الجسم ومقاومة الأمراض والعدوى؛ كونه حائط الصدد الأول، والذي بدوره يشمل خلايا الدم البيضاء، التي تكتشف وتدمر الكائنات الدقيقة الضارة مثل البكتيريا والفيروسات الغريبة التي قد تدخل الجسم لمهاجمته، وكذلك الخلايا المصابة بالأمراض أو السرطان.

د. فاطمة محسن

وأشارت إلى أن هناك عوامل عدة تؤثر على كفاءة الجهاز المناعي، محذرة من أن الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية من دون وصفة طبية، يمكن أن يضعف الجهاز المناعي على المدى الطويل، بتدمير البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ما يضعف قدرة الجسم على مقاومة العدوى مستقبلا. وأكدت أن استخدامها لابد أن يكون تحت اشراف طبيب، وفي الحالات الضرورية، واتباع إرشاداته بشأن الجرعة ومدة العلاج؛ لضمان عدم حدوث مضاعفات، وتجنب استخدامها لعلاج العدوى الفيروسية، مثل نزلات البرد أو الانفلونزا؛ لأنها غير فعالة ضد الفيروسات.

وأضافت أن الإجهاد النفسي المزمن وقلة النوم، يمكن أن يؤديا إلى إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، والتي تقلل من استجابة الجهاز المناعي، وبالتالي يكون الجسم أقل قدرة على محاربة العدوى، ويرتفع احتمال الإصابة بالأمراض؛ بسبب تدني الكفاءة والوظيفية.

ولفتت إلى أن التدخين يضعف الجهاز المناعي؛ كونه يحتوي على العديد من المواد الكيميائية السامة مثل القطران وأول أكسيد الكربون، التي تؤثر على وظيفة الخلايا المناعية، فيقلل من قدرة هذه الخلايا على التعرف على مسببات المرض ومهاجمتها، ما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى والأمراض المزمنة والأورام. كما أن قلة النشاط البدني، قد تؤدي لتقليل قدرة الجهاز المناعي على العمل بفعالية، ما يجعل الجسم أقل قدرة على مقاومة الأمراض. وبناءً على ذلك فإن بعض الأمراض مثل السكري والأمراض المناعية المُختلفة بأنواعها وأمراض القلب قد تؤثر على كفاءة الجهاز المناعي. وأضافت "هناك عوامل أخرى مثل التغذية السيئة، والإفراط في تناول الكحول، وبعض الأدوية مثل الستيرويدات لفترة طويلة".

ولتقوية الجهاز المناعي نصحت بالحفاظ على نمط حياة صحي يشمل التغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي والسباحة وركوب الدراجة لمدة 30 دقيقة على الأقل و5 أيام في الأسبوع، ما يسهم في تعزيز المناعة وتحسين استجابة الجهاز المناعي.

وكذلك الحصول على قسط كافٍ من النوم وتقليل التوتر والإقلاع عن التدخين والحفاظ على قدر عال من الراحة النفسية والابتعاد عن التوتر. كما يجب ممارسة النظافة الشخصية الجيدة مثل غسل اليدين بانتظام وتجنب الاتصال المباشر مع المرضى.

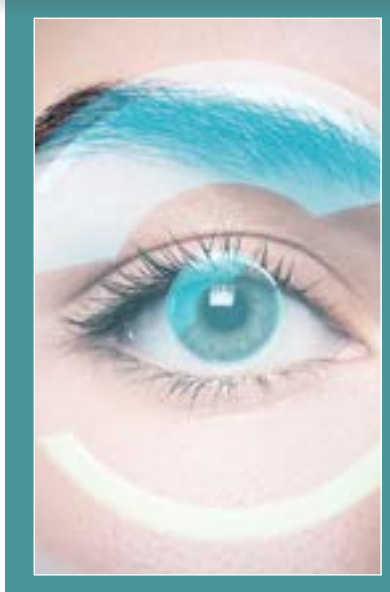
وقالت "إن اللقاحات تعد وسيلة مهمة لتعزيز المناعة ضد الأمراض المعدية، فهي تعمل على تحفيز الجهاز المناعي لتكوين استجابة وقائية ضد مسببات الأمراض دون أن تسبب المرض. كما أنها ضرورية في مراحل معينة من الحياة، مثل التطعيمات للأطفال، اللقاح ضد الإنفلونزا، وما شابه ذلك".

وشددت على أن التغذية السليمة تلعب دورا كبيرا في تعزيز الجهاز المناعي، فالأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مثل فيتامين C (الموجود في الحمضيات)، وفيتامين D (الموجود في الأسماك الدهنية)، والزنك (الموجود في اللحوم والمكسرات)، تساعد في تقوية المناعة. والأطعمة مثل الفواكه والخضروات، والشاي الأخضر تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للبكتيريا.

وفيما يتعلق بالمكملات الغذائية، أوضحت أنه يمكن أن تكون مفيدة إذا كان هناك نقص في الفيتامينات والمعادن، ولكن يجب استخدامها بحذر وتحت إشراف طبي. ولفتت إلى أن من أبرز المكملات التي يوصى بها في بعض الحالات: فيتامين C وفيتامين D والزنك، والأحماض الدهنية "أوميغا 3"، لكن من الأفضل الحصول على هذه العناصر من الطعام الطبيعي قدر الإمكان.

وبينت أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب، أو أمراض المناعة الذاتية، يحتاجون إلى عناية خاصة، حيث تكون مناعتهم أكثر عرضة للضعف أو التدهور بسبب عوامل مختلفة، فيجب عليهم اتباع نمط حياة صحي والحصول على العناية الطبية وأخذ التطعيمات اللازمة، والمتابعات الروتينية مع الطبيب المختص بشكل دوري.

معلومة



مشكلات العين ليست مجرد أعراض عابرة، بل هي مرآة لحالتك الصحية. فبادر إلى مراجعة الطبيب إذا وجدت إحدى هذه المشكلات:

الرؤية الضبابية المفاجأة قد تشير إلى مشكلة في تدفق الدم للدماغ والعين.

كما أن ارتخاء وهبوط الجفن قد يكون علامة من علامات الوهن العضلي الوبيل.

وجحوظ العين أحد أعراض قصور الغدة الدرقية. والرؤية غير الواضحة قد ترتبط بمرض السكري، واصفرار بياض العين في الغالب يشير إلى مشكلة في الكبد.

البلاد حسن فضل

عمار النشيط: الإعاقة تحد ومثابرة

مـــرض "شـــاركـــوت مـــاري تـــوث" كـــما لم يـعـرفـه كـــثـــيرون.. تـجـربـة ملهمة

"شاركوت ماري توث".. مرض شرس وخفي، يتسلل لضحاياه بصمت وعلى غفلة؛ فيلتهم الأعصاب الحركية والحسية في الأعضاء الطرفية من الجسم، ويشل الحركة ويسبب العجز. هو مرض كامن يتسرب في جسم الضحية ببطء؛ حتى يفرض وجوده ويعلن هويته. ويبدأ الضعف في السَّاقين، حيث يُسبب العجز عند ثني الكاحل لرفع الجزء الأمامي للقدم وضمور عضلات ربلة الساق، وتضمر عضلات اليدين في وقت لاحق. لتصبح اليدان والقدمان عاجزتين، وينتقل هذا تدريجيا إلى بقية الأطراف.

عمار النشيط أحد ضحايا هذا المرض النادر والمتوحش، كان ظلًا له منذ الطفولة وبملامح غير واضحة، وحين بدأت الأعراض تتطور بالتدريج، كان يقاوم فكرة أن هناك مشكلة، معتقدا أنه بالعلاج الطبيعي وممارسة الرياضة سيتحسن وضعه؛ حتى باغته بوجهه الحقيقي البشع في سن الثلاثين؛ ليفرض واقعا جديدا عليه، ويقيد حركته، ويكون أسير الكرسي المتحرك. واقع جديد فرض عليه صعوبات غير متوقعة، ودخل في حالات التذمر، ما أثر على علاقاته الاجتماعية والأنشطة الرياضية؛ لكنه لم يستسلم لأقدار المرض، فقرر التمرد عليه ويتصالح مع ذاته، ويتعامل مع الوضع كما هو، ويعيش بالقدر المتاح، ويناضل من أجل واقع أفضل لذوي الإعاقة؛ فأنشأ (@bahrain_hemam) وهي منصة أصحاب الهمم البحرينية في الإنستغرام؛ لتكون واجهة إعلامية لنشاطات وفعاليات ذوي الهمم، والتي حازت جائزة النواب لتمكين ذوي العزيمة، وجائزة عبدالله كانو للإعلام التطوعي والخيري.

"صحتنا" التقت عمار النشيط؛ ليتحدث عن تجربته.

بدايات التشخيص

أشار عمار إلى أنه في بدايات حياته وفي مرحلة الطفولة لم تكن أعراض المرض واضحة، حيث كانت هناك علامات من الضعف والفوارق في القوة الجسدية مع من هم في نفس عمره، حتى وصل للمرحلة الإعدادية، وحينها لاحظ هذا الاختلاف، خصوصًا في طريقة المشي، ولاحظ هذا أحد المعلمين في المدرسة، وأخبر والده بضرورة مراجعة المستشفى.

وعند مراجعة المستشفى لم يتم تشخيص حالته بأي مرض، وأمر الطبيب بمنحه جلسات للعلاج الطبيعي، واستمر بمراجعة المستشفى للعلاج الطبيعي مدة من الزمن، وبعدها انقطع عن العلاج؛ بسبب ارتباطه بالمدرسة في المرحلة الثانوية، وصعوبة الاستئذان المتكرر للخروج للمستشفى.

وأضاف "في هذه المرحلة، تعرضت لعدد من حالات التذمر مع تطور أعراض المرض بصورة أكبر، ما أثر على علاقاتي الاجتماعية والأنشطة الرياضية". وأكد أنه لم يكن يتصور صعوبة المرض والى أي مرحلة يمكن أن يصل، لذلك لم يتخذ إجراء سريعا منذ البداية.

التعرف على المرض

وبين أنه في لبعام 2012، وبعد أن تطور المرض بشكل كبير واضطر لاستخدام العكاز للمشي، قام بمراجعة إحدى العيادات الخاصة، وكان فيها اختصاصي علاج طبيعي أجنبي، فبمجرد مشاهدته له وتعرفه على الإعراض أخبره بأنه قد يعاني من المرض "شاركوت ماري توث"، وطلب منه مراجعة مستشفى السلمانية لإجراء الفحوصات اللازمة للتأكد.

وفعلًا، بعد أخذ العينات اللازمة وإرسالها للخارج كانت النتائج إيجابية بتأكيد الإصابة بهذا المرض، حيث أخبره الطبيب أنه لا يوجد علاج، وأن الأعراض ستزداد مع التقدم في العمر، والإجراء الوحيد هو أن يكون العلاج الطبيعي جزءا من نظام حياته؛ لإبطاء تطور المرض.

البحث عن علاج دون جدوى

وأشار إلى أنه بحث عن العلاج عن طريق الأطباء في البحرين والاشتراك في مجموعات لها نفس المرض في الخارج خصوصًا في أميركا، ولكن الجميع كان متفقا على عدم وجود علاج لهذا المرض؛ خصوصًا أنه مرض جيني وراثي.

الكرسي المتحرك منحني الاستقلالية

وأشار إلى أنه استخدم العكاز قبل 12 عاما، وشعر عندها ببعض الخجل، أما الكرسي المتحرك فبدأ استخدامه قبل عامين تقريبًا؛ ولكن تأقلمه مع ذوي الإعاقة كان يمنحه شعورا بالراحة والاستقلالية.

وأشار إلى أن لحظات الضعف كثيرة في مسيرة الشخص المعوق؛ ولكنه تجاوز ذلك بالرضا بقضاء الله وحكمته والصبر وشكر الله؛ لأن هناك من هم أشد سوءًا منه. وتخطى ظروف الإعاقة بالتوكل على الله وتسليم الأمر له، والاجتهاد في الدراسة، والحصول على العمل المناسب الذي اعتمد عليه في حياته.

منصة أصحاب الهمم البحرينية

ولفت إلى أنه بدأ بحملة توعية بسيطة بهذا المرض، بين الطاقم الطبي والصحي الذين يراجعهم وتعرف عليهم، فأنشأ موقعًا إلكترونيًا يحمل اسم المرض، ووضع فيه معلومات مفصلة عن المرض وأعراضه وكيفية التعامل معه، وقام بطباعة عنوان الموقع على أقلام وتوزيعها لزيادة الوعي. وقال: بعدها بدأت التعرف على عالم ذوي الإعاقة في مملكة البحرين، والبحث عن أنشطتهم ومجتمعهم والخدمات التي تقدمها الدولة لذوي الإعاقة، حيث حصلت على معلومات كثيرة دفعتني للرغبة في مشاركتها مع المجتمع عموما، وذلك عن طريق فتح حساب على الإنستغرام باسم "أصحاب الهمم البحرينيين" (bahrain_he-mam)؛ لنشر أخبار ذوي الإعاقة وأنشطتهم.

الحياة مع الإعاقة

وعن ظروف الحياة مع الإعاقة، أكد أنها حياة صعبة وبحاجة إلى الصبر والمثابرة والإيمان بالله، وتحتاج إلى أجهزة وتجهيزات تسهل أو تساعد المعوق على التكيف مع الإعاقة، وتكون أسعارها في الغالب مرتفعة، ما يجعل الاندماج في المجتمع تحديا لصاحب الإعاقة، وأيضا عدم تهيئة الأماكن بوسائل الوصول للمباني والأماكن العامة مثل وضع المنحدرات للكراسي المتحركة أو خطوط الطريق للمكفوفين، يجعل الاستفادة من الخدمات أكثر صعوبة لذوي الإعاقة. وقال: في كل رحلتي مع الإعاقة، كانت أصعب اللحظات هي عدم مقدرتي على مشاركة أبنائي في الأنشطة الحركية.

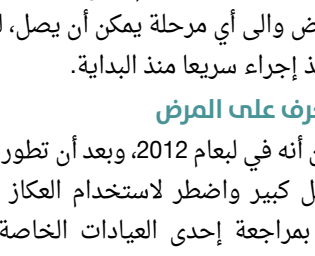
وأضاف أن الإعاقة أثرت بشكل كبير عليه، حيث قل خروجه من المنزل والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية؛ بسبب صعوبة التنقل أو استخدام المرافق العامة المختلفة. واختتم حديثه بالقول إن المرض أخذ منه الحضور الاجتماعي والأنشطة الحركية، وأضاف له في المقابل الاهتمام بشؤون ذوي الإعاقة والتعرف على تجاربهم الملهمة والمشجعة، التي تدفعه للصبر والوصول لتحقيق الطموحات.

د. زينب المصلي:

تجاهل حساسية الطعام قد يؤدي إلى ردود فعل تحسسية خطيرة وقاتلة

أكدت استشارية الأمراض الجلدية والحساسية في مجمع السلمانية الطبي د. زينب المصلي، أن تجاهل حساسية الطعام وعدم أخذها بعين الاعتبار قد يؤدي إلى ردود فعل تحسسية خطيرة، بما في ذلك الصدمة التحسسية، التي قد تكون قاتلة دون تدخل طبي سريع.

وأوصت المرضى بالتأكد من خلو الطعام من المواد التي تثير حساسيتهم؛ عبر التحقق من قوائم المكونات بدقة، وطلب توضيح من المطاعم والشركات المصنعة، واستخدام تطبيقات للكشف عن مسببات الحساسية في المنتجات الغذائية.



د. زينب المصلي

وأوضحت أن حساسية الطعام هي رد فعل مناعي مفرط تجاه بروتين معين في الطعام، حيث يعتبره الجهاز المناعي خطرا، ويطلق استجابة تشمل إفراز الهيستامين، ما يؤدي إلى أعراض قد تكون خطيرة.

أما عدم التحمل الغذائي، فهو اضطراب في الجهاز الهضمي؛ بسبب عدم القدرة على هضم مكون معين من الطعام (مثل اللاكتوز)، ما يسبب اضطرابات هضمية مثل الانتفاخ أو الإسهال، لكنه لا يحفز الجهاز المناعي.

وأشارت إلى أن الأطعمة الأكثر تسببا في الحساسية تشمل: الحليب والبيض والفول السوداني والمكسرات (مثل اللوز والجوز) والأسماك والمحار والقشريات والقمح والصويا.

ولفتت إلى أن حساسية الطعام يمكن أن تظهر في أي عمر، حتى لدى البالغين الذين لم يعانوا منها من قبل؛ ولكنها شائعة أكثر لدى الأطفال.

وبخصوص التشخيص، أوضحت أنه يتم عبر اختبار الجلد، بوضع كمية صغيرة من المادة المثيرة للحساسية على الجلد ومراقبة التفاعل، وكذلك باختبار الدم، إذ يتم قياس مستويات الأجسام المضادة (IgE) ضد أطعمة معينة. وأخيرًا اختبار التحدي الغذائي، إذ يتم تناول كميات متزايدة من الطعام تحت إشراف طبي؛ لمراقبة أي رد فعل.

وأوضحت أن أهم أعراض حساسية الطعام التي يجب أن ينتبه لها هي الطفح الجلدي أو الحكة مع التورم في الوجه أو الفم، وصعوبة التنفس، والقيء أو الإسهال، الدوار أو فقدان الوعي، وفي الحالات الشديدة قد تحدث صدمة تحسسية تهدد الحياة.

وأشارت إلى أن هناك عوامل وراثية تؤثر على احتمال الإصابة بحساسية الطعام، فإذا كان أحد الوالدين مصابًا بحساسية الطعام أو الربو أو الأكزيما، فهناك احتمال أعلى أن يصاب الأطفال أيضًا.

ولفتت إلى أنه لا يوجد علاج نهائي، ولكن الطريقة الوحيدة لتجنب التفاعل التحسسي هي تجنب الطعام المسبب. وفي الحالات الطارئة يُستخدم الإبينفرين (الأدرينالين) لعلاج الصدمة التحسسية.

وعن إمكان التعافي التام من حساسية الطعام، قالت إن بعض الأطفال يتخلصون من الحساسية تجاه الحليب والبيض مع تقدم العمر، لكن حساسية الفول السوداني والمكسرات تستمر غالبًا مدى الحياة.

وبينت أنه لا يوجد طعام يمكنه علاج الحساسية؛ ولكن الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك وفيتامين D قد تساعد في دعم المناعة وتقليل احتمال تطوير الحساسية عند الأطفال.

ولتعايش مرضى حساسية الطعام مع حالاتهم في حياتهم اليومية، نصحت بقراءة مكونات الأطعمة بعناية، وحمل حقنة الإبينفرين دائمًا، وإبلاغ المطاعم والأصدقاء عن الحساسية، وارتداء سوار طبي يشير إلى الحساسية.

ونصحت الآباء الذين لديهم أطفال يعانون من حساسية الطعام بضرورة تثقيف الطفل بشأن حساسيته، وأهمية تجنب الأطعمة المسببة، وتزويد المدرسة والإشراف الطبي بخطة طوارئ وتجربة بدائل غذائية آمنة.

ودعت المدارس والمطاعم والهيئات العامة للمساعدة في حماية الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام، عبر توفير خيارات غذائية خالية من مسببات الحساسية، وتدريب العاملين على الإسعافات الأولية للحساسية، ووضع علامات واضحة على الأطعمة المسببة للحساسية.

ولفتت إلى أن هناك بحوث جديدة في مجال العلاج والوقاية من حساسية الطعام، وتشمل العلاج المناعي الفموي، وهو تعريض الجسم لكميات صغيرة من المادة المسببة للحساسية لتقليل الاستجابة المناعية، وكذلك العلاج الجيني، وهو تجارب على تعديل الاستجابة المناعية.

معلومة

"دواء السكري".. الميتفورمين يطيل العمر ويحارب الشيخوخة ويقي من بعض السرطانات

يعد الميتفورمين، الذي يستخرج من زهرة الليلك الفرنسية، أحد أشهر علاجات مرض السكري من النوع الثاني وأكثرها استخداما، فهو يساعد على تشجيع إنتاج الانسولين وتحسين استجابة الجسم له، كما أنه يقلل من إنتاج الجلوكوز من خلايا الكبد، إضافة لاستعماله بشكل واسع في علاج متلازمة تكيس المبايض والتخسيس.

ولم يقتصر أداء وفوائد هذا العقار السحري على مرض السكري فقط، فقد أثبتت الدراسات أن له دورا في علاج بعض السرطانات؛ لتأثيره الإيجابي في مكافحة تكون بعض الأورام وتطورها لدى الأفراد المصابين بها. وكذلك تأثيره الوقائي ودوره في منع بعض السرطانات، وأبرزها سرطان الثدي وسرطان الدم وسرطان القولون والكبد، والوقاية من بعضها، فهو يمنع الإصابة بسرطان الثدي ويقلل من احتمال الإصابة ببعض أنواعه.

كما أثبت الدراسات فعاليته في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ومقاومة أمراض الشيخوخة؛ لقدرته على تخفيض الالتهابات في الجسم وإحداث تغييرات في الخلايا، وهذا يساعد على التقدم في السن بشكل صحي وإطالة العمر، إضافة إلى تأثيره المحتمل في تقليل خطر الإصابة بالأمراض العصبية التنكسية مثل الزهايمر.

البلاد - حسن فضل

د. جورج ثاريون: أمراض نمط الحياة تسرع الشيخوخة

كبار السن يشكلون النسبة الأكبر من الأشخاص الذين يحتاجون إعادة تأهيل

مستقبل خدمات إعادة التأهيل قائم على دمج التطورات التكنولوجية والخدمات المنزلية

أكد رئيس قسم الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. جورج ثاريون، أن عدد كبار السن الذين يحتاجون إعادة تأهيل يتزايد باضطراد، وهم يشكلون نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يحتاجون إلى إعادة تأهيل لاستعادة وظائفهم، حيث ساعد ارتفاع متوسط العمر المتوقع وتحسين الخدمات والتدخلات الطبية الأشخاص على البقاء على قيد الحياة لفترة أطول مع وجود أمراض مصاحبة خطيرة. وأشار إلى أن عواقب حوادث المرور والزيادة المضطردة في عدد المرضى الذين يتم إنقاذهم من حالات تهدد الحياة، مثل السكتات الدماغية وإصابات الحبل الشوكي والعديد من الاضطرابات العصبية الأخرى، تؤدي إلى زيادة عدد الأشخاص الذين يعانون من مضاعفات هذه الحالات.

د. جورج ثاريون

وقال "إلى جانب الحالات المعيقة كالسكتة الدماغية وإصابات العمود الفقري وإصابات الدماغ وبتر الأطراف وغيرها من الاضطرابات العصبية التنكسية، يجب التركيز بشكل عاجل على العديد من الحالات الأخرى التي قد تسبب ضررا، والتي تعرف مجتمعة باسم أمراض نمط الحياة". ولفت إلى أن العمل المستقر، والنظام الغذائي غير الصحي، والضغط النفسي، وقلة التمارين البدنية وقلة النوم، كلها عوامل تسهم في انتشار أمراض نمط الحياة بشكل وبائي وتسرع عملية الشيخوخة.

وللتغلب على واقع الحياة المرهقة التي نعيشها في هذا العصر الحديث، نصح بأنه على كل شخص اتخاذ خطوات مدروسة للتركيز على نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة أنشطة اجتماعية متوازنة، لعكس أو إبطاء عملية الشيخوخة، والعيش بنشاط وسعادة في مجتمعه.

وعن رؤيته لمستقبل الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل، توقع أن يكون مستقبل خدمات إعادة التأهيل قائما على دمج التطورات التكنولوجية والخدمات المنزلية. فبعد خروج المريض من مركز إعادة التأهيل، يحتاج إلى متابعة دورية؛ لضمان رعاية موسعة وتحقيق التكامل الاجتماعي والمهني في المجتمع. ولتحقيق هذا الهدف، ستخفف برامج إعادة التأهيل المجتمعية على مختلف المستويات في المجتمع، والتي تدمج خدمات الرعاية الصحية عن بعد مع أنظمة الخدمات الحالية، من العبء على المستشفيات، وتقدم الخدمات في بيئة منزلية.

وعن قسم الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل في مستشفى الإرسالية الأمريكية، بين أن القسم يعد الأول من نوعه في البحرين وقال "يتم حاليا تنظيم برامج خاصة بكل مريض، مصممة خصيصا لمعالجة المشكلات المعقدة، مثل إصابات الحبل الشوكي، وإصابات الدماغ، والسكتة الدماغية. وسيتم تقديم رعاية منسقة بالتشاور مع المريض وأسرته، مع وضع أهداف مناسبة لكل حالة وظروفها. وسترتكز هذه الرعاية على نوع العجز الوظيفي لدى المريض. ويجري العمل على إنشاء وحدة متخصصة للمرضى الداخليين قريبا، لتقديم خدمات تأهيل شاملة ومكثفة للمرضى ذوي الاحتياجات المعقدة، مثل أولئك الذين يتعافون من إصابات الدماغ الرضحية أو العمليات الجراحية الكبرى".

وأضاف أن ما يميز خدمات إعادة التأهيل الوظيفي في مستشفى الإرسالية الأمريكية عن باقي المراكز، هو ما يقدمه برنامج إعادة التأهيل الشامل من خدمات منسقة بقيادة طبيب وفريق من المهنيين متعددي التخصصات ذوي المهارات العالية، مقدمين نهجا موجها نحو تحقيق الأهداف، ورعاية متكاملة، وخدمات متابعة. ولفت إلى أن هذا التخصص في "AMH" يركز على تحقيق أفضل النتائج للأشخاص ذوي الإعاقات الوظيفية لتحقيق هدفهم في العيش بشكل صحي في المجتمع. بينما تقدم العيادات المتكاملة متعددة التخصصات خدمات فريدة من قِبل مختصين في المشكلات المعقدة. موضحا أنه على سبيل المثال، يدير "AMH" عيادة إعادة تأهيل عصبي مرة واحدة أسبوعيا، حيث يقيم طبيب الأعصاب واختصاصي إعادة التأهيل المشكلات العصبية المعقدة للمريض في آنٍ واحد؛ لوضع أفضل مسار عمل لاستعادة وظائفه.

في تصريح خاص لـ "صحتنا" بعد اختيارها سفيرة للتوحد بالعام 2025

صونيتا ناضر: التكليف يصب في مجال مهمتي الإنسانية المكلفة بها منذ 15 سنة

تم الإعلان عن اختيار الإعلامية اللبنانية البارزة صونيتا ناضر سفيرة للتوحد للعام 2025، وذلك أثناء انعقاد المؤتمر الدولي للمستجدات في بحوث التوحد في دورته الثالثة في أبوظبي، والذي انعقد في 19 أبريل واستمر لغاية 22 أبريل الجاري.

لم يكن غريبا هذا التكريم على الإعلامية صونيتا ناضر، وهي التي تصدرت المشهد الإعلامي الطبي لمدة تفوق الـ 15 سنة عبر برنامجها الشهير والأوسع انتشارًا في الوطن العربي "الصحة المستدامة" في إذاعة مونت كارلو، وبرامج الصحة عبر شاشة القناة الفرنسية فرانس 24، حيث أدخلت الطبيب لكل بيت عربي عبر استضافة آلاف الأطباء. كما أنها تعد أول من أدخل مفردة الصحة المستدامة عبر تسمية برنامجها "الصحة المستدامة".

المجال الطبي والصحي شغفها واهتمامها ورسالتها في الحياة، فهي تحرص سنويا على المشاركة في المؤتمرات الطبية الدولية لتوثق الإنجازات والتطورات والمستجدات، ودربت الكثير من الصحافيين المبتدئين على تحضير البرامج الصحية وتقديمها.

والتوحد من هذه المشكلات التي حظيت باهتمامها في برنامجها؛ فتعرفت على الأطفال عن كثب، وعائلاتهم، وتحدثت مع الأطباء والاختصاصيين الذين يهتمون بهم في كل المجالات وتعلمت الكثير عن طيف التوحد. وتوج هذا الاهتمام والشغف بهذا الإعلان والاختيار تكريما لها على جهودها، وهو ما اعتبرته يصب في مجال مهمتها الإنسانية التي كلفت بها منذ 15 سنة في السهر على صحة الناس.

وفي لقاء خاص مع "صحتنا" بعد اختيارها سفيرة التوحد للعام 2025 عبرت الإعلامية البارزة صونيتا ناضر ومقدمة برامج الصحة في القناة الفرنسية فرانس 24 وإذاعة مونت كارلو، عن شعورها بالسعادة لتكليفها بهذه المهمة النبيلة؛ لأنها تصب في مجال مهمتها الإنسانية التي كلفت بها منذ 15 عاما، وهي السهر على صحة الناس بكل فئاتهم وجنسياتهم، عبر برنامجها الإذاعي والتلفزيوني، وتقدمت بالشكر إلى الرئيسة التنفيذية لمجموعة لوتس هولستك الرئيسة التنفيذية لمؤتمر التوحد الدولي أمينة الهيدان، على اختيارها وثقتها بها، متمنية أن توفق بتأدية هذا الدور.

وأكدت أن هذا الاختيار يعني لها الكثير على الصعيد الشخصي والمهني، خصوصا أن الإحصاءات العالمية للتوحد في تزايد كبير في كل أنحاء العالم، وهي بصفتها صحافية متخصصة في الإعلام الصحي لديها دور توعوي فيما يتعلق بطيف التوحد، يتجسد في إلقاء الضوء على الصعوبات التي يواجهها الأهل في بداية رحلة أطفالهم مع هذا الاضطراب، وعلى الجديد في عالم الاكتشافات والعلاجات.

وبخصوص المسؤوليات التي تترتب على من يحمل لقب "سفير التوحد" قالت "أعتقد أن المسؤوليات هي نفسها، وهي التوعية الصحية بطيف التوحد والعمل بقدر الإمكان للمساعدة على تقبل الأطفال في المجتمع ودمجهم".

وعن الرسالة التي تطمح إلى إرسالها عبر هذا الدور، أشارت إلى أن الرسالة هي جعل أطفال التوحد يشعرون بقدر المستطاع أنهم جزء من هذا المجتمع، لديهم مكان يلعبون فيه، يرسمون ويعزفون الموسيقى ويحلمون ويبتسمون كباقي الأطفال.

وأوضحت أن ما تستطيع تقديمه كونها إعلامية وسفيرة توحد، هو التوعية الصحية بهذا الطيف، والدعم النفسي للأهل، والاستماع بقدر المستطاع إليهم؛ لأنهم بحاجة لمشاركة تجربتهم، خصوصا أن كل قصة تختلف عن الأخرى، وكل قصة تتمثل في رحلة طويلة من البحث عن الأسباب، والعلاجات والاكتشافات الجديدة.

وعن تجاربها السابقة في عالم التوحد قالت "كان لي تجربة سابقة محدودة، عبر تقديم حلقات إذاعية مختلفة عن التوحد؛ ولكن في تجربتي العام 2022، عندما صورت حلقة عن التوحد في مركز سند في دبي أصبحت أعمق، حيث تعرفت على الأطفال عن كثب كما على عائلاتهم وتحدثت مع الأطباء والاختصاصيين الذين يهتمون بهم في كل المجالات، وفعلا تعلمت الكثير عن طيف التوحد" .

وأضافت "جاءت مشاركتي العام الماضي في المؤتمر الدولي للتوحد في أبو ظبي لتزيدني معرفة وتعمقا بالتوحد، حيث أمضيت 4 أيام في قلب هذا الحدث، الذي ألقى ويلقي أيضا الضوء في هذه الدورة الحالية على التحديات والمستجدات في عالم التوحد".

27-30 أبريل
أسبوع الأصم العربي

سيد حسن الغريفي: نحن لسنا مختلفين.. وكل شخص في العالم لديه ما ينقصه

عالم الصم أجمل ما في الوجود ويمنحني الطمأنينة والأمان

في عالم يضج بالأصوات المزدحمة، هناك من يعيش في فوهة الصمت، ولا يدرك لغة الصوت بكل فنونه وتلاوينه؛ ولكن حضورهم طاغ في الحياة؛ فليس كل صمت غيابا. سيد حسن الغريفي أحد هؤلاء الذين أتقنوا تذوق الحياة بلا صوت، فهو من أبطال فئة الصم الذين عبروا زحام الدنيا بهدوء، وملؤوها ضجيجا بإنجازاتهم. لا يجد نفسه مختلفًا، والصم عالمه الأجمل الذي يمنحه الطمأنينة والأمان. لم يفقد يوما شغفه بالحياة وإصراره على تحقيق أحلامه، فقرر التغلب على هذا الضعف وصولاً لمرحلة التقبل، ويواجه عالم الصوت بلغة الإشارة التي تعلمها وأتقنها، فأصبحت لغته في التواصل، وكان قويا في فرض شخصيته والاندماج مع الأصدقاء ليكون شخصا طبيعيا.

سيد حسن أحد أبرز المؤثرين في عالم الصم، وصاحب شخصية قوية ومؤثرة بين شباب الصم. كان من أعضاء جمعية الصم منذ تأسيسها بالعام 2007، وعمل في لجانها المختلفة، وشغل منصب نائب الرئيس، وبعدها حاز منصب رئيس الجمعية للدورة الحالية وما قبلها. وهذا المنصب يعني له الكثير؛ لأنه يجد نفسه في المكان المناسب؛ ليكون صوتهم في المطالبة والدفاع عن حقوقهم؛ لأنه أحد أفراد هذه الفئة ويدرك احتياجاتهم.

كان لـ "صحتنا" لقاء معه؛ للتحدث عن تجربته في عالم الصم.

إعداد: حسن فضل | بالتنسيق مع مترجمة لغة الإشارة زينب الأسود

متى بدأت رحلتك مع الصمم؟ وكيف أثر على طفولتك وحياتك المبكرة؟

أنا فاقد للسمع من الولادة، إذ ولدت في أسرة من غير فئة الصم، ما عدا أخي الذي يكبرني، كنا نتحدث مع بعضنا البعض بالإشارة إلى أن تم إدخالنا المدرسة لتعلم الكتابة وتعلم لغة الإشارة، كان التواصل مع الأهل صعبا في البداية؛ ولكن توصلنا مع الوقت إلى لغة تفاهم نفهم بعضنا وبلغة الشفاه وغيرها من الأساليب المساعدة على التواصل.

تحدث عن أول مرة شعرت فيها بالفقد الحقيقي للسمع؟ وماذا كان شعورك؟

عندما كنت صغيرا لم أشعر بأنني مختلف أو لدي لدي إعاقة؛ ولكن عندما كنت في قرابة السادسة من عمري استشعرت هذا من بعض المواقف عند اللعب واختلاطي بالأقران، وبدأت أعي أنني أختلف عنهم، فهم يتحدثون وأنا وأخي بلغة الإشارة فنحن نختلف عنهم.

هل شعرت يوما أنك مختلف عن الآخرين؟ كيف تعاملت مع هذا الشعور؟

في البدايات كنت أشعر فعلا بألم؛ ولكن وجود أخ مثلي أتحدث معه بلغتي كونه أصما أيضا كان يخفف عني ذلك، وبعد مرور الوقت قررت أن أتغلب على هذا الضعف أو الانزواء، فكنت قويا في فرض شخصيتي والاندماج مع الأصدقاء في شارع القرية لأكون شخصا طبيعيا.

ما أصعب لحظة واجهتها كشخص أصم، وكيف تغلبت عليها؟

عندما كبرت مقررا مواجهة الحياة بنفسي في بادئ الأمر، وجدت صعوبة في التعامل مع المجتمع لانعدام اللغة؛ ولكني كنت أعلِّم من هم حولي لغتي ليسهل عليّ التواصل معهم وأحاول أن أفهم إشاراتهم البسيطة وأحيانا أخرى أتعلم الكتابة بشكل أكثر؛ كون الدراسة لدينا ضعيفة في مستوى الكتابة، وليست بمستوى الموظفين وغيرهم، حاولت أن أكرس وقتا أكثر لتحسين الكتابة لدي؛ لأستعين بها في طريقة التواصل، ومع الإصرار تتلاشى كل الصعوبات.

كيف تفهم عالم الصوت ومفهوم الصوت؟

أنا لدي صمم عميق، والصوت الذي يصلني فقط الأصوات المرتفعة جدا والاهتزازات. فمفهومي لذلك أن الصوت ضجيج مرتفع وضخم واهتزاز، هذا ما أعرفه عن الصوت، وليس لي أي تصور بجمال الألحان ودرجات الصوت او اختلافها.

ماذا يعني لك الصم؟

الصم عالمي بالطبع، وهو أجمل ما في الوجود أرى فيه الطمأنينة والراحة والأمان.

كيف كانت تجربتك الشخصية في التحديات التي واجهتها كونك أحد أفراد مجتمع الصم؟

كل شيء بدايته صعبة؛ ولكن إذا قررت البدء فيه ستجد نفسك تسير بشكل أكثر صلابة وأكثر إصرارا، وستكون التحديات أكبر في التغلب على الصعوبات.

هل شعرت يوما أنك مختلف عن الآخرين؟ كيف تعاملت مع هذا الشعور؟

ربما نظرة الناس لنا أننا مختلفون، أما الحقيقة التي نؤمن بها فهي أننا لسنا مختلفين؛ ولكن كل شخص في هذا العالم لديه ما ينقصه ولديه ما يحتاج إليه ليكمل هذا النقص، فكلنا نكمل بعضنا.

كيف كنت تتواصل مع أهلك في البيت؟ وهل فهموك بسهولة؟

مع مرور الوقت على وجود الأفراد مع بعضهم يعتادون طباعه وطريقة تفكيره ومنطقه كذلك بحكم المعاشرة، فنعتاد على لغة إشارة بسيطة؛ ولكن مفهومة، ويمكن أن يقال عنها لغة بيتية نستطيع التواصل بها وكذلك لغة الشفاه والكتابة.

ما أبرز التحديات التي تواجه الصم في البحرين اليوم؟

التحدي الأكبر هو التقبل، فإن تقبل شخص أي شيء سيحاول بكل الطرق أن يكسبه ويعتاد عليه، فليس بيننا وبين البقية سوى حلقة مفقودة، وهي لغة التواصل، ولغتنا كباقي اللغات، فتعلمنا للغة ما، يكون من أجل الحصول على عمل، أو كوننا في بلد آخر سيحتم علينا تعلم هذه اللغة كي نحصل على الوظيفة، أو للتواصل مع الأشخاص الذين يتوجب علينا التعامل معهم بلغتهم، فهو نفس المنطق تماما، فلو أن أحدهم رأى أهمية في التواصل معنا سيهتم لتعلم لغتنا من أجل التواصل.

ماذا يعني لك أن تكون رئيسا لجمعية تمثل هذه الفئة المهمة في المجتمع؟

أن أكون رئيسا في جمعية تعنى وتهتم بأشخاص من نفس عالمي، فهذا يعني لي الكثير؛ لأنني أجد نفسي في المكان المناسب، وأيضا أحمل مسؤولية أستطيع أن أقول إنني قادر على حملها كوني واحدا منهم، وأعرف احتياجاتهم وهمومهم، وأكون صادقا في المطالبة والدفاع عن حقوقهم؛ لأنني أحد أفراد هذه الفئة.

ما رسالتك لكل شخص يمر بتحدٍ مشابه في عالم الصم؟

أولا الإصرار على التحدي بروح لا تيأس مهما صعبت، وأن يكون الأمل شعاره ليستطيع التغلب على كل شيء، فلا يحزن إن فاته شيء أو صعب حاله، بل يكون متأملا للانتصار في النهاية دائما.

ما الرسالة التي تود توجيهها في أسبوع الأصم العربي؟

رسالتي للمجتمع أن نمد الجسور مع بعضنا البعض مهما اختلفت الفروقات بين الأفراد، وأن نعطي أنفسنا فرصة، للتعرف، للتقارب، ونفهم بعضنا البعض؛ كي نستطيع أن نتعايش، وكذلك أملنا في الجهات المعنية اتوفير أو دعم الأشخاص الصم في الاستفادة من وجود التطبيقات التي تساهم في تسهيل حياتهم وزيادة الوعي لديهم، وأيضا تسهيل الحصول على الأجهزة المعينة لهم من المعينات السمعية، ومنبهات الطوارئ في المنزل كجرس المنزل، ومنبه الحريق ومنبه الأطفال الرضع للأمهات، كل هذه الابتكارات صنعت من أجل تسهيل حياتهم وتعويضهم عن فقد السمع بالإحساس والبصر عن طريق الضوء والاهتزاز؛ لتكون حياتهم طبيعية لهم ولأسرهم الذين يحملون مشقة الحياة معهم مدى الحياة، وبسبب ارتفاع الأسعار وعدم توافرها في البلاد، يتكبد الأصم الكثير من المتاعب لتوفيرها إن استطاع اقتناءها.

من هم الأشخاص الذين دعموك وألهموك لتتجاوز المحنة؟

وجود الأصدقاء إلى جانبي كان داعما كبيرا لي لتخطي بعض الخطوط، ولولا هم لما استطعت أن أقطع هذه الصعوبات وأتجاوزها.

ولا أنسى دور الأهل بكل تأكيد، فلوالدَي والأسرة الدور المحوري في شخصيتي، فكنت أعيش أنا وأخي وسط أسرة لم يكن بها سوانا من فئة الصم، ولكن لم يمنع ذلك التواصل السليم الذي يخلق شخصيات متزنة وسليمة، فكان لأسرتي الدور الكبير في نشأتنا نشأة سوية وقوية ومحبة للخير والعطاء والبناء في المجتمع.

كلمة ورسالة توجهها لمن؟

أتوجه بالشكر إلى كل الجهات التي تدعمنا في برامجها ومشاركاتنا ونقدر ذلك تماما.

ورسالتي إلى الشباب العاملين في مجال التكنولوجيا وصناع المحتويات في مواقع التواصل الاجتماعي، أن يخصصوا جانبا من ابتكاراتهم الرائعة في مجال التثقيف البنّاء عبر توظيف الذكاء الاصطناعي في صنع برامج ومنصات تخدم الصم وجميع ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لأنها برامج تسهل وتختصر الطريق بشكل كبير في حل مشكلات صعبة في التعلم وكسب المعارف لديهم، وتسخير العلوم الحديثة في تذليل الصعاب.

زينب الأسود مترجمة لغة الإشارة وزوجة وأم لأفراد من فئة الصم والبكم:

الظـروف الصعبـة هـي التـي تجعـل الحيـاة أكـثر جـمالا

زينب الأسود، مترجمة متطوعة ومدربة للغة الإشارة في جمعية الصم البحرينية، وزوجة وأم لشابين من فئة الصم والبكم، مع بنتين سليمتين. جمعت عالم الصوت واللا صوت في بيت واحد؛ لتقدم أنموذجا في التعايش مع هذه الفئة من اللحظة التي قبلت فيها الزواج من شاب من فئة الصم والبكم، فقررت التحدي وخوض التجربة وإنجاحها. كانت لغة التواصل من أكبر التحديات التي واجهتها، فقررت تعلم لغة الإشارة بمساعدة زوجها وأتقنتها، وأصبحت مدربة لغة إشارة ومتطوعة وسفيرة وصوت لذوي الصم والبكم، كانت تردد دائمًا "إذا لم تكن راضيا بما أنت فيه لن يجبر خاطرك مواساة العالم كله"، والداها كانا المحفزين لها بكلماتهم التي تبعث الطمأنينة لقلبها. كان لـ "صحتنا" هذا اللقاء معها لتتحدث عن تجربتها..

كيف تصفين حياتك اليومية كونك زوجة وأما لشابينمن ذوي الصم؟

الحياه اليومية بالنسبة لي وسط أسرة نصفها من الصم، حياة روتينية معتادة، ولكن تحتاج لوقت أطول في إنجاز المهمات عند قيامي بأعمالي المنزلية، مع وجود أحدهم ممن يحتاج للتحدث والاستفسار، هنا يجب أن أتوقف عن العمل، إذيجب علي الإنصات لهم ببصري وأجاوبهم بيدي، فكيف إذا اجتمع الأمر في وجود الأب والأبناء في الحديث، فأكون بين ثلاث وجهات، وكل يطلب مني النظر إليه، فالحديث الذي يأخذ دقائق في الوضع الطبيعي مع الأصم يأخذ وقتا أطول، فينتهي اليوم والأعمال غالبيتها لم تنجز، واعتدت هذه الحياة.. لغة الإشارة هي لغة التواصل في المنزل، وحتى أبنائي السليمين يتقنونها.

ما أكبر التحديات التي واجهتك كونك زوجة وأمًا؟

هناك تحديات كثيرة بكل تأكيد فالحياة لا تخلو منها؛ ولكن بما أنني قررت وقبلت الزواج من شاب من فئة الصم والبكم، فيعني أنني قبلت بالتحديات والاجتهاد في إنجاح هذه الحياة.

في البداية كانت اللغة هي أكبر تحد، فكان هو المعلم لي، وأصر على نجاحي، وقررت أن أتخطى هذه العقبات، وبفضل الله كسبت الرهان وتخطينا العقبات، ولا زلنا على قرارنا بأن نجتاز كل ما يعترض طريقنا معا.

كانت لدي صعوبة كوني أمًا، واعتبرها أكبر الصعاب التي واجهتها، كانت لفترة زمنية محدودة؛ ولكن ما زالت في مخيلتي. ابني الأول كان من الصم، فأصبح البيت كله لغة إشارة، وبعد ولادة المولود الثاني وكانت بنتا سليمة ولا تعاني من إعاقة، إلا أن الظروف التي ولدت فيها تأثرت بها، وكانت تتحدث الإشارة ولا تقبل التحدث، حيث كانت تسمع؛ ولكن لا تريد التحدث، حتى ظن معظم من حولي أنها صماء. كانت تمتماتها تحرق قلبي، وبعد ذلك لم أعر الأمر اهتماما، بما أنني متأكدة من أنها سليمة. أدخلتها الروضة في سن مبكرة لتندمج مع أقرانها وتتحدث، في بادئ الأمر كانت مصرة على تنفيذ الكلام وحل الواجبات مع المعلمة بصمت وبعد أشهر قررت التواصل بالكلام.

والتحدي الآخر كان غيرة الإخوة، بالخصوص الصم، وكان بين الابن الأول واخته الثانية بصورة أكبر، عندما أتحدث مع أحدهم يغضب الآخر ويلومني بالانحياز للطرف الآخر وكان بشكل مستمر، حيث تحصل نوبات غضب شديدة من قبل الأبناء الصم على أخواتهم، ولكن بحمد الله كانت مرحلة وعدت بسلام.

كيف تجاوزت تحدي التواصل في عالم بلا صوت؟

عندما بدأت حياتي مع شخص أصم هو من تحمل مسؤولية تعليمي لغته؛ ولكني أردت أن أدرسها أيضا بشكل أوسع وأن تكون دراسة أكاديمية، كنت مصرة على أن أجيد هذه اللغة؛ لأنني سأعيش حياتي بها ولم أكن أرضى بأي تقصير يهدد استقرار هذه الحياة. بحثت عن مكان يخدم هذه الفئة، وذهبت إلى مركز أكاديمي في ذلك الوقت، وطلبت حضور دورات والحصول على كتب أو قواميس تساعدني في ذلك؛ ولكن للأسف تم رفض طلبي، فخرجت محبطة، وذهبت إلى وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، وحين تحدثت مع أحد الموظفين عن ذهابي لمركز ورفضهم طلبي، أخبرني أنه ليس هناك مكان لتعلم الإشارة، فاقترح أن أذهب لدوله الكويت. فلم يكن هذا الاقتراح مناسبًا، حيث ما زلت طالبة في التوجيهي، وقررت أن أكمل دراستي مع معلمي.

وبعد افتتاح أول جمعية للصم في البحرين، انضممت لها، وأصبحت أترجم بعض الفعاليات والاجتماعات، فحظيت بفرص صقلت وأثرت لدي هذا العلم بلقائي عددا أكبر من فئة الصم، وحضوري العديد من المؤتمرات والندوات في البحرين وخارجها، وانضمامي لدورات تدريبية في إعداد المترجمين، وبفضل من الله أصبحت الآن مدربة لغة الإشارة بعد أن كنت أبحث عن جهة تدربني.

من هم الداعمون لكِ في رحلتك؟

الداعم الأول طبعا بعد الله هو الرضا؛ فإن لم تكن راضيا بما أنت فيه لن يجبر خاطرك مواساة العالم كله، وإن لم تنصر نفسك لن تستطيع البشرية نصرتك، وبعدها الأهل وأمي وأبي، عبر دعاء أمي (رحمها الله) وكلماتها التي تشرح قلبي وتمنحني جرعات الصبر على الدوام، وكلمات والدي التي تشحذ في قلبي الطمأنينة.

ما الرسالة التي توجهينها لأمهات في وضع مشابه لك؟

أحيي كل امراة حباها الله بنعمة التمييز بوجودها مع أي نوع من الإعاقات، سواءً كانت أمًا أو زوجة أو أختا، أو إن كانت قريبة، أو معلمة..

اعلمي أن الله رأى في قلبك الحب والحنان والصبر، فرزقك بهذا التمييز لتكوني أكثر قربا له عز وجل. فكوني كما رآك الله شاكرة وقوية، واجعلي من الإعاقة طاعة، فالظروف الصعبة هي التي تجعل الحياة أكثر جمالًا.