



تصفحوا العدد





مستشفى الإرسالية الأمريكية
American Mission Hospital

عرض رمضان للفحص الصحي

هادينار

www.amh.org.bh

فحص وظائف الكبد
فحص وظائف الكلى
فحص الكوليسترول
فحص الدهون في الدم
السكر في الدم
الفحص الشامل للدم
الفحص الشامل للبول

شاملة الاستشارة



Ramadan Kareem

البلاد - أمل العرادي

الاستعداد الطبي لمريض السكري يضمن له صياما آمنا... د. راتناراج: تعديل الأدوية والجرعات بشهر رمضان يضمن التوازن بين العلاج والصيام

يعد شهر رمضان فرصة روحانية مميزة، وعظيمة للمسلمين في جميع أنحاء العالم، إذ يجسد هذا الشهر من السنة الطاعة والتقوى، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الأمراض لاسيما الأمراض المزمنة كمرض السكري، قد يكون التوازن بين الإيمان والصحة تحديا عميقا وحقيقيا. كيف يمكن لمريض السكري أن يحافظ على صحته، وأن يشعر بالراحة والطمأنينة أثناء صيامه الشهر الفضيل؟ في هذا التقرير يقدم لنا المدير الطبي واختصاصي الطب الباطني بمستشفى الإرسالية الأمريكية - المنامة د. إدوين راتناراج، بعض النصائح العلمية، وأهم الأدوات المفيدة، التي من شأنها أن تساعد مريض السكري على إدارة مرضه والاستمتاع بأجواء رمضان صحية وآمنة دونما تأثير على حالته الصحية والنفسية، ليستعرض معنا كيفية التعامل مع الصعاب الخاصة بالصيام ومريض السكري بشهر رمضان.

متى يجب أن يفطر مريض السكري؟
يقول د. إدوين راتناراج: إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من 70 ملغ/ديسيلتر (أو 3.9 مليمول/لتر)، وإذا كان مستوى السكر في الدم أكثر من 300 ملغ/ديسيلتر (أو 16.6 مليمول/لتر)، أو إذا شعر المريض بأي أعراض لانخفاض السكر أو مرض طبي حاد، ففي هذه الحالات يجب على مريض السكري أن يفطر.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون أدوية SGLT-2 فيجب عليهم زيادة تناول الماء أو تغيير الدواء، إلى جانب مراقبة أعراض انخفاض السكر مثل الجوع الشديد، والارتجاج، والتعرق، والصداع، وخفقان القلب، والارتباك، في حين أن أعراض ارتفاع السكر تشمل العطش الشديد، والجوع، وكثرة التبول، والتعب، والارتباك، والغثيان أو القيء، وألم البطن.

إذ يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب يوميا، وتجنب المشروبات السكرية التي قد تؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في مستوى السكر، ولا ينبغي تجاوز وجبات الإفطار والسحور، ويمكن بدء الإفطار بالتمر أو الفواكه، ثم تناول وجبة متوازنة تتضمن الكثير من البروتين كالدجاج أو الأسماك، إضافة إلى الخضروات، والحبوب الكاملة كالأرز البني، والخبز المصنوع من القمح الكامل، ويفضل تناول وجبة خفيفة بعد الإفطار بساعتين للمساعدة على استقرار مستوى السكر في الجسم، أما في السحور فيجب الحرص على تناول وجبة تحتوي على بروتينات كالقول، والبيض، والزبادي، وأطعمة بطيئة الهضم، كالحبوب الكاملة مثل الشوفان، والقمح الكامل، وفيما يتعلق بالدهون فإن الدهون الصحية كالأفوكادو، والمكسرات تكون جيدة، فضلا عن تجنب الأطعمة والحلويات السكرية التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع في السكر، من جانب آخر فإننا ننصح مرضى السكري بممارسة أنشطة بدنية خفيفة كالمشي بعد الإفطار، وتجنب التمارين الشاقة أثناء ساعات الصيام.

تغيير الجرعات والأدوية

إذا كنت تستخدم الإنسولين أو أدوية أخرى مثل السلفونيل يوريا، فقد يوصي طبيبك بتعديل توقيت أو جرعة الأدوية لتجنب انخفاض مستوى السكر في الدم، فيفضل الأدوية مثل DPP-4، الميتفورمين، و-GLP 1RA عادة لا تحتاج إلى تعديل الجرعة.

وبسؤاله عن مرضى السكري الذين يعدون من المرضى ذوي المخاطر العالية، أكد د. راتناراج أن الفئات المرضية التي تُعد أكثر عرضة لمخاطر صحية أثناء الصيام هم المصابون بداء السكري من النوع الأول، ومرضى السكري من النوع الثاني، وهم الذين يعانون من سوء التحكم، خصوصا مع مستوى HbA1c أكبر من 8.5%، والأشخاص الذين لا يشعرون بأعراض انخفاض السكر في الدم، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض متكرر في مستوى السكر بالأشهر الثلاثة السابقة، والأشخاص الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب الحمض الكيتوني السكري أو حالة فرط سكر الدم، إلى جانب مرضى الأمراض المزمنة مثل الفشل الكلوي أو فشل القلب، والنساء الحوامل.

وبين د. راتناراج أنه من المثالي جدا أن يقوم مريض السكري باختبار سكر الدم نحو 7 مرات يوميا؛ للتأكد من بقاء القياس ضمن النطاق الموصى به، ويفضل إجراء الاختبار في أوقات السحور، وصباحا، ومنتصف النهار، وبعد الظهر، وبلا شك عند وجبة الإفطار وبعدها، وطبعاً في حال شعور المريض بأي أعراض غير طبيعية، ينصح بإجراء الفحص مباشرة وفورا. ولكن ما هو النظام الغذائي الذي يجب اتباعه من قبل مريض السكري سواء بعد الإفطار أو في السحور؟ في هذا الشأن أكد د. إدوين راتناراج أهمية شرب كميات كافية من الماء،



د. إدوين راتناراج

الاستعداد المبكر

في هذا الجانب يقول د. إدوين: من المهم أن يقوم مريض السكري بتحديد موعد مع طبيبه المختص؛ بهدف مناقشة خطة إدارة المرض الخاصة بالمريض أثناء فترة الصيام، وذلك قبل حلول شهر رمضان، حيث إن ذلك يجنب المريض الكثير من المخاطر المحتملة، وعليه يجب على المريض سؤال الطبيب عن خطة التعامل مع المرض أثناء الصيام، وعن أي تعديلات ضرورية في الأدوية، جرعات الإنسولين، وخطط الوجبات، إضافة إلى تقييم درجة المخاطر المرتبطة بالصيام لمرضى السكري باستخدام مقياس "رمضان والسكري"، الذي يحدد مستوى المخاطر بناءً على الحالة الصحية للمريض. فعلى سبيل المثال من 0 إلى 3: خطر منخفض، من 3.5 إلى 6: خطر متوسط، أكثر من 6: خطر مرتفع.



كيف تحافظ على لياقتك في شهر رمضان؟

إن الهدف من شهر رمضان المبارك هو التركيز أكثر على الروحانيات والصلاة وتحسين الذات، وإن ما نقوم به من عادات غذائية في هذا الشهر والتفكير بكيفية ممارسة التمارين "dBenk" يؤثران بشكل كبير على مستويات التوتر والضغط، والتوازن أيضاً بين العائلة والعمل والحياة، إليك بعض النقاط التي يجب أن تتبعها للحفاظ على صحتك والاستفادة من لياقتك بهذه الفترة:

1. **حافظ على رطوبة الجسد**
من المعتاد الشعور بألم في الرأس بالأيام الأولى من شهر رمضان بسبب نقص الماء، فالمطلوب

قبل تناول وجبتك الرئيسية. كما عليك أن تجعل وجبتك غنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة والخضراوات، مثل الحساء واليخنة واللحوم والأسماك.

2. **ابدأ يومك بشكل صحيح**
عليك أن تختار وجبة الإفطار والسحور بذكاء، بأن تكون غنية بالعناصر الغذائية التي تزودك بالطاقة طوال اليوم. يظن البعض أن التعب وانخفاض الطاقة هي نتيجة الصيام فقط، ويحتاجون إلى مزيد من النوم، خصوصا وقت الفجر وعدم الاستيقاظ لأكل السحور، ولكن هذا المفهوم خاطئ، فانخفاض الطاقة يعني حاجة الجسم للتغذية السليمة.

يجب أن يتضمن طبق السحور الكربوهيدرات المعقدة والدهون الصحية والبروتين، إضافة للخضار والفواكه؛ لتصبح الوجبة متكاملة. إن عدم تناول الطعام في الصباح الباكر يكون أحيانا قاسيا عندما لا تكون معتادا عليه، ولكن الجسد يتكيف بسرعة على ذلك.

3. **تجنب الإفراط في تناول الفطور**
وقت الإفطار عادة يكون ممتعا؛ لأنه الوقت الذي يجتمع فيه الناس معا؛ ما يجعلنا نأكل أطباقا متعددة وغنية بالسرعات الحرارية.

4. **حافظ على توازنك**
ربما تشعر بالضغط الاجتماعي عندما تشارك وجبتك مع الآخرين لتناول كل ما يقدم على المائدة. فعليك أن تحافظ على توازنك وتلتزم بعاداتك الغذائية الصحية واختيار الأطباق المفيدة.

5. **تمرّن في وقت يناسبك**
لا توجد أوقات معينة للتمرّن، فحسب نظامك اختر الوقت الذي يناسبك حتى لا تشعر بالضغط أو التوتر، أو تهمل تمارينك.

6. **تجنب الإفراط في تناول الفطور**
وقت الإفطار عادة يكون ممتعا؛ لأنه الوقت الذي يجتمع فيه الناس معا؛ ما يجعلنا نأكل أطباقا متعددة وغنية بالسرعات الحرارية.





شهر رمضان فرصة لتحقيق التوازن بين اللياقة الروحية والجسدية

البلاد أمل العراقي

د. علي محسن: الرياضة تحفز إفراز الإندورفينات التي تحسن المزاج وتقلل الإجهاد



وحالتك الصحية، كما أن ممارسة الرياضة قبل الإفطار أو بعده خيارات شائعة، ويفضل استشارة الطبيب قبل ممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان في حال المعاناة من أي مشكلات صحية، كما يستحسن استشارة مدرب اللياقة البدنية في حال كان هناك هدف محدد من الرياضة، ويجب أن يكون الهدف الأساس من ممارسة الرياضة في شهر رمضان كما ذكرنا سابقاً حرق الدهون، والحفاظ على اللياقة البدنية، وليس بناء الكتلة العضلية، ومع ذلك، من المهم اتخاذ الاحتياطات اللازمة والاستماع للجسد عند ممارسة الرياضة بشهر رمضان، وهنا فقط يمكن تحقيق التوازن بين ممارسة الرياضة والروحانية عن طريق دمج التمارين الرياضية مع الأنشطة الروحية، وإعطاء الصلاة الأولوية باستخدام الالتزام والتخطيط، ويمكن مواصلة ممارسة الرياضة في شهر رمضان دون المساس بصحتك أو روحانيتك.

لا يُعد شهر رمضان شهراً للصيام الجسدي فقط، فهو وقت للتفكير، والنمو الروحاني كذلك، وعليه فإن خلق التوازن بين ممارسة الرياضة والمحافظة على روحانيات الشهر يمثل تحدياً بالنسبة للصائم، في حين يرى المختصون أنه بقليل من التخطيط السليم، يمكن للصائم ممارسة الرياضات المناسبة للشهر دون المساس بالمحافظة على روحانياته. وفي هذا الشأن يقول طبيب الطب العام في مستشفى الهلال والمراكز الطبية د. علي حسن محسن: يسود معتقد في الشارع البحريني بأن أفضل توقيت لممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان يكون بعد الإفطار، أو بعد السحور مباشرة؛ لأن الطعام يساعد على التدريب دون الشعور بالتعب أو فقدان الطاقة، ولكن هناك أبعاد أوسع وتفصيل أدق لهذه الفكرة، إذ يمكن لممارسة التمارين الرياضية بانتظام في شهر رمضان أن تساعد في الحفاظ على مستوى لياقة الصائم وزيادة مستويات الطاقة الخاصة به من جانب، وتقليل التعب أثناء النهار، ومنع فقدان العضلات، إضافة إلى أن التمرين البدني يساهم في إفراز الإندورفينات، التي يمكن أن تحسن المزاج وتقلل مستويات الإجهاد.

كالحضرات النشوية، والحبوب الكاملة، كما يجب إضافة البروتينات (لزيادة الكتلة العضلية) مثل اللحوم الخالية من الدهون، أو الفاصوليا، والعدس، أو مخفوق البروتين، وبلا شك شرب كمية وفيرة من الماء قبل وبعد التمرين؛ بهدف تعويض مخزون الطاقة المستنفذة. ويواصل د. علي حديثه في السياق ذاته، ليؤكد أهمية الحفاظ على الترطيب خلال اليوم، خصوصاً إذا كانت هناك خطط لدى الصائم بممارسة التمارين الرياضية قبل الإفطار، ويكون ذلك بشرب الكثير من الماء على مدار فترة الإفطار، وتناول الأطعمة المرطبة بفترة السحور، مؤكداً أنه من المهم الاستماع إلى لغة الجسد، إذ ينصح د. علي محسن بالانتباه التام لشعور الجسد أثناء التمرين، وعند أي شعور بالدوار أو الغثيان يجب التوقف فوراً عن ممارسة التمارين الرياضية. واختتم د. علي حسن حديثه قائلاً: باختصار، يمكن أن تكون ممارسة الرياضة بشهر رمضان أمراً مفيداً للحفاظ على اللياقة البدنية، ورفع مستويات الطاقة، وتحسين المزاج، وإدارة الوزن، ويعتمد أفضل وقت لممارسة الرياضة على تفضيلاتك الشخصية ومستويات طاقتك

بممارسة الرياضة في رمضان في أي وقت يشعر فيه الصائم بالراحة والسعادة وقدرته على الممارسة دون تعب يذكر، ويفضل أن تكون ممارسة الرياضة في الأماكن المغلقة، جيدة التهوية والتكييف؛ لحماية الصائم من حرارة الجو وضربة الحرارة، خصوصاً أن الجو الحار يزيد من فقدان الجسم للسوائل، وقابلية التعرض للجفاف. وحث د. علي الصائمين على اتباع بعض النصائح المهمة وتوخي الحذر عند ممارسة الرياضة أثناء فترة الصيام؛ لضمان السلامة أثناء ممارسة التمارين الرياضية. ويرى د. علي أن من أبرز العوامل التي ينبغي مراعاتها عند القيام بالتمارين الرياضية هي مستويات الطاقة، إذ يعد الوقت الذي تكون فيه لدى الصائم أعلى مستويات الطاقة هو الوقت الأفضل لممارسة التمارين الرياضية، مشيراً إلى أن هذا الوقت بالنسبة لمعظم الناس يكون بعد الإفطار، كما أن اختيار التمارين ذات الشدة المنخفضة قبل الإفطار كاليوغا، والتمدد، أو المشي الخفيف، يجنب الصائم الضغط العالي على الجسد أثناء ساعات الصيام الطويلة. وينصح د. علي محسن بتناول الأطعمة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات الصحية

حين لا ينصح بها لكبار السن، والمصابين بحالات صحية خاصة كمرض السكري، والضغط، والقلب، حيث يكون الجسم في نهاية اليوم الرمضاني منهكاً وفي قمة جفافه. أما الفترة الثانية فتكون بعد الإفطار بـ 3 إلى 4 ساعات، وهنا يكون الجسم قد أتم عملية هضم الطعام براحة دون التعرض لمشكلات عسر الهضم، ومن مميزات هذه الفترة أنها تناسب جميع الفئات العمرية حتى كبار السن، وأصحاب الحالات الصحية الخاصة، وهي تعمل على تحفيز وتسريع عمليات الأيض، وحرق السعرات الزائدة المستمدة من الطعام المتناول، فالرياضة بعد إتمام الهضم تمنع تخزين السعرات من وجبة الإفطار؛ لأن الأولوية في الطاقة تكون للجزء القائم بالنشاط الرئيس وهو العضلات، وهذا النوع من الرياضات لا ينصح بممارسة الرياضة في رمضان بعد الإفطار مباشرة أو بفترة قصيرة، حيث يكون معظم الدم، والغذاء، والأكسجين متجهاً إلى المعدة والجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم. ويقول د. علي إن اختيار الفترة المناسبة لممارسة الرياضة يعتمد على السن، والحالة الصحية والهدف منها، وعموماً ينصح



د. علي محسن

وعن الأوقات الأفضل ونوع التمرين المناسب لكل جسم، أكد د. علي محسن أن اختيار الوقت ونوع التمرين مهم جداً، ويجب على الصائم أخذها بعين الاعتبار، فقبل الإفطار بساعة ينتهي النشاط الرياضي؛ وذلك لسرعة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية، والطاقة المفقودة، وهنا يجب أن تكون الرياضة خفيفة معتدلة الشدة كالمشي، أو التمارين الرياضية باستخدام الأجهزة معتدلة السرعة والشدة، وهذا النوع من الرياضات مثالي لمن يرغب في إنقاص وزنه، حيث يكون سكر الدم في أقل مستوياته في نهاية يوم الصيام، فيلجأ الجسم للدهون المخزونة ويستخدمها كمصدر للطاقة، في

عبدالله الجميري يكسر حاجز الصمت ويتحدث عن تجربته مع المرض

إعداد: حسن فضل

“سرطان الثدي” لا يميز بين رجل وامرأة

يعد سرطان الثدي أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعاً عند النساء، ويخص شهر أكتوبر للتوعية به متخذاً من اللون الوردية، رمزاً وهوية، وصورة المرأة ترتبط بكل الإعلانات الخاصة به، وهذا ما كرس نظرة مجتمعية بأنه يصيب النساء فقط. ولكن هل يمكن أن يصيب الرجال؟ الحقيقة الصادمة هي أن سرطان الثدي يمكن أن يصيب الرجال أيضاً في حالات نادرة. عبدالله الجميري هو أحد المتعافين من سرطان الثدي في حالة نادرة جداً في البحرين، قرر أن يكسر حاجز الصمت ويتحدث لـ “صحتنا” عن تجربته بشجاعة، متحدثاً نظرة المجتمع “المتنمرة” أحياناً وبدهشة ساخرة، فقد خاض تجربة فريدة وشجاعة في مواجهة المرض والتغلب عليه. ولم يكنفأ أو يتوارى أو يخضع لقيود المجتمع، فهو الرجل الوحيد الذي يشارك في الشهر الوردية بسرطان الثدي، ويصرح بإصابته بالمرض دون وجل أو خوف؛ ليغير الصورة النمطية، ويقول إن سرطان الثدي لا يفرق بين الجنسين، ويمكن أن يصيب الرجل أو المرأة.

هل تخشى عودة المرض؟
لقد عاد لي فعلاً بالعام 2022، وأصابني في الضلع السادس من جهة اليسار، وأخبرني الطبيب أن السرطان يمكن أن يصيبني في المستقبل؛ لكنه طمأنني بأن العلاج متوافر ونسبة نجاحه 100%، والعلاج هو 5 جلسات إشعاع باستخدام جهاز وتقنية جديدة تختصر الجلسات العلاجية من 20 جلسة إلى 5 جلسات فقط.

هل تلقيت دعماً من مجموعات أو منظمات تهتم بسرطان الثدي؟

من دون مجاملة، كان للفعاليات التي تقام في شهر أكتوبر، الشهر الوردية التي تقام بسرطان الثدي، الأثر الكبير على نفسي، فتم تكريمي ضمن أشد المؤثرين الرجال للتوعية بسرطان الثدي، وأكن لهم كل المحبة والشكر، كما منحوني شهادة، وأجرت بعض الشركات مقابلات معي، ومنحتني شهادات ودرعاً تكريمية؛ تقديراً لجهودي في نشر الوعي بشأن المرض.

كيف غيرت هذه التجربة نظرتك للحياة والصحة؟ وما رسالتك للمجتمع؟

أنا بطبيعتي شخص يؤمن بأهمية الكشف المبكر والفحوصات الدورية، وهذه التجربة عززت لدي هذا المبدأ أكثر.. لا يوجد شيء أهم من الكشف المبكر، فهو مفتاح العلاج. كما أن الحالة النفسية تلعب دوراً كبيراً في الشفاء، لذا لابد من التخلص من الخوف، فالسرطان ليس مرادفاً للموت.

ورسالتني للجميع، خصوصاً الرجال: لا تتجاهلوا أي تغيرات غير طبيعية في أجسادكم، ولا تستهينوا بإمكان الإصابة بسرطان الثدي.. والكشف المبكر ينقذ الحياة.



صادفتهم في مركز البحرين للأورام من أطباء ومختصين واستشاريين وممرضين وباقي الموظفين، يؤدون واجباتهم باحترافية وإتقان. وأعتبر مركز البحرين للأورام بيتي الثاني.. استندت كثيراً من الاهتمام من مركز البحرين للأورام، والطبيب كان على اتصال مباشر معي، ورقم هاتفه معي ويتابع حالتي باستمرار، والاهتمام متقدم وعال، وهذا كان محل تقدير كبير مني.

ما أكبر التحديات التي واجهتها كونك رجلاً مصاباً بسرطان الثدي؟

أبرز التحديات كانت هي المفاهيم خاطئة عند الناس، والجهل المجتمعي بشأن إمكان إصابة الرجال بسرطان الثدي، فكان كثيرون يضحكون ويسخرون مني بالقول “كيف يصيبك سرطان الثدي وأنت رجل، فهو للنساء وليس للرجال”، وهذا يدل على تدني الوعي لدى الناس بسبب غياب الثقافة العامة.

هذه كان لدعم المتعافين من السرطان، وعلى رأسهم الأخ حمود جاسم، وفرح علي، المتعافين من السرطان والناشطان في التوعية به، ودخلت حساباتهم في منصة الإنستغرام واطلعت على منشوراتهم وحواراتهم، وقرأت كتاب حمود “عودتي إلى الحياة”، ووجدت فيه كلمات ألهمتني، مثل: “أجمل النفوس هي التي تجرعت الألم وأرادت أن تجنبه للآخرين”، والذي كان له الأثر الإيجابي، كما أجرى الأخ حمود وفرح علي اتصالاً بي ودعماني. ويمكن القول إن الاطلاع على تجارب المتعافين يمنح جرعات معنوية هائلة وأمل كبيراً، ويعطيك خريطة الطريق لتجاوز المرض.. فقد تغيرت حياتي 180 درجة.

كما أن الفريق الطبي في مركز البحرين للأورام متمكن جداً، من أطباء ومختصين، وتلقيت معاملة راقية جداً ورعاية طبية متميزة بإخلاص وتفان، فلم يكن هناك فرق في تعاملهم بين النساء والرجال، وكل من

بسبب قلة الوعي والقراءة، فنحن مجتمع غير قارئ، فلم يتصوروا أن الرجال يمكن أن يصابوا بسرطان الثدي.

كيف كانت رحلة العلاج؟

خضعت لعملية الاستئصال، تلتها 4 جلسات من العلاج الكيميائي، ما أدى إلى تساقط شعري في أماكن متفرقة من جسمي، وحالتي النفسية كانت متعبة، فكان الجو العام في المنزل مليئاً بالحزن، والأهل كلهم أدعية وعبارات تعاطف مغلقة بحزن شديد جداً، فكان هذا يغذي الطاقة السلبية عندي، إضافة إلى الأعراض المتعددة والمزاج المتعب، فكانت رحلة صعبة، ما زاد من معاناتي النفسية ودخلت في حالة اكتئاب، ثم بدأت مرحلة العلاج الإشعاعي، التي كانت مرهقة أيضاً، وتجاوزتها، وبعدها بدأت العلاج الدوائي، ومع مرور الوقت، استعادت حالتي الصحية توازنها وعاد شعري للنمو وتجاوزت الأعراض التي كانت مؤقتة. والفضل الكبير لخروجي من نوبات الاكتئاب

كيف تم اكتشاف وتشخيص إصابتك بسرطان الثدي؟

كنت أعيش حياة طبيعية، أمارس هواياتي المفضلة وهي السفر ورياضة المشي وأحياناً السياحة، لكن كل الأمور تغيرت عندما لاحظت بروز كيس دهني أسفل حلمة الثدي، ما أثار انتباهي ودفعني إلى الفحص الطبي. بعد زيارتي للمركز الصحي، تم تحويلي إلى مستشفى الملك حمد، حيث أجريت الفحوصات اللازمة. وعندما ناديتي الطبيبة للحديث معي، شعرت بقلق شديد وراودتني أسوأ الاحتمالات، وحينما أخبرتني بأنني مصاب بسرطان الثدي، كان وقع الخبر صادماً.

كيف كان رد فعلك الأول عند تلقي التشخيص؟ وهل كنت تعلم أن الرجال يمكن أن يصابوا بسرطان الثدي؟

أصبحت بالذهول مع حالة من الدهشة والاستغراب، فكنت أعتقد أنه مرض يقتصر على النساء فقط، فكيف يصيب الرجال؟! لم أكن أعلم أنه يصيب الرجال أيضاً، وسألت الطبيبة مباشرة: هل يوجد أدوية تعالج هذه المشكلة؟ فكنت أعتقد أن العلاج بالكيمياء؛ لكنها أخبرتني أن اللجنة قرروا بأني سأحتاج إلى جراحة، كنت أتوقع أن يتم استئصال الورم وهو الانتفاخ البارز الذي كان في حدود 1.5 سنتيمتر؛ لكنها أوضحت لي برد مربع أنني سأحتاج إلى استئصال الثدي بالكامل؛ ورغم ذلك، حافظت على هدوئي وتقبلت الأمر بإيمان وتسليم، الأمر الذي أثار دهشة الطبيبة التي توقعت رد فعل أكثر انفعالية، لكنها حيتني على روعي الإيجابية. أما الأهل والمحيطون بي فلم يستوعبوا الأمر بسهولة، وكانوا غير مصدقين للخبر



تصفحوا العدد

SUN الأحد 16 مارس 2025 - 16 رمضان 1446 - العدد 5997

إعداد: حسن فضل

قد يساعد في تحسين بعض أعراض أمراض المناعة الذاتية وتقليل الالتهابات

د. سعدية ناجي: للصيام انعكاسات إيجابية على مرض الروماتيزم

أكدت استشاري أول في أمراض الباطنية وأمراض الروماتيزم رئيس قسم الروماتيزم في مجمع السلمانية الطبي د. سعدية ناجي، أن الصيام قد يساعد في تقليل الالتهابات وتحسين بعض أعراض أمراض المناعة الذاتية؛ بسبب انخفاض استهلاك الحرارة وتأثيره على الجهاز المناعي. وأوضحت أن للصيام انعكاسات إيجابية على مرض الروماتيزم، خصوصا الروماتويد والتهاب المفاصل، إذ إنه يؤدي إلى تحسن أعراض التيبس الصباحي والألم والانتفاخ المفصلي. وأضافت أنه تبين من بحث جديد عن الصيام أنه أدى إلى خفض مستوى البروتين SWAP70 المرتبط بالإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وهذا يفسر التأثير الإيجابي للصيام على المفاصل. وفي المقابل، قالت إنه قد تكون هناك مخاطر محتملة، حيث يمكن أن يؤدي الجفاف ونقص بعض العناصر الغذائية إلى تفاقم آلام المفاصل والتهاباتها، خصوصا في الطقس الحار.

احتباس السوائل والالتهابات، مع ممارسة تمارين خفيفة للحفاظ على مرونة المفاصل، واستشارة الطبيب قبل الصيام، خصوصا إذا كان المرض نشطا أو يتطلب أدوية مهمة أثناء النهار. وشددت على أنه من الضروري أيضا الالتزام بالأدوية حسب إرشادات الطبيب المختص، وممارسة الرياضة التي تناسب حالة المريض خصوصا رياضة المشي لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا، ويفضل في الفترة المسائية حتى لا يشعر المريض بالتعب.

المعدة لتقليل الغثيان. ولفتت إلى أن صوم المصابين بأمراض الروماتيزم يعتمد على نوع المرض وشدة والأدوية التي يستعملونها. وأما عن نصائحها لمرضى الروماتيزم في شهر رمضان، فأكدت ضرورة شرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور، وتناول وجبات متوازنة غنية بالبروتينات، والفيتامينات، وأحماض أوميغا 3 الدهنية (مثل السمك وزيت الزيتون) لتقليل الالتهابات، وتجنب الأطعمة المالحة والمقلية التي قد تزيد من

الطبيب المختص. وبخصوص توصياتها لمن يستخدم الأدوية البيولوجية أو الأدوية المضادة للالتهاب، فأشارت إلى أن أنواعها تختلف، فمنها ما يؤخذ تحت الجلد كل أسبوع أو شهريا، وفي الغالب هي آمنة مع الصيام، أما الإبر التي تؤخذ عن طريق الوريد مثل Cyclophos-rituximab و infliximab و phamide فيفضل عدم الصيام عند أخذها، وحبوب الميتوتركسات methotrexate يمكن أخذها بعد الفطور أو بعد السحور بعد أخذ الأدوية

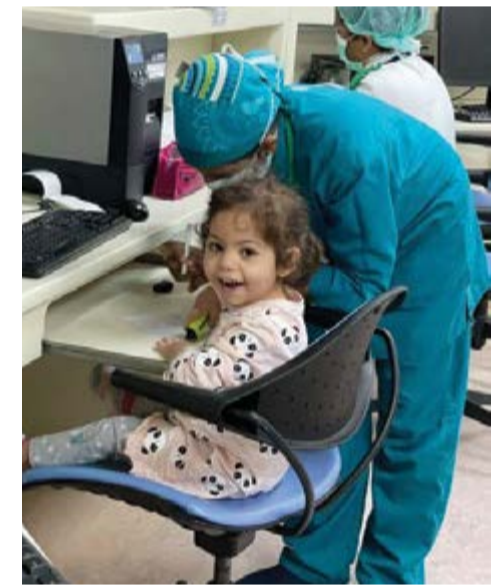
ونصحت مرضى الروماتيزم بعدم الصيام إذا كان المرض في حالة نشطة مع أعراض شديدة، وإذا كانت الأدوية ضرورية في أوقات محددة أثناء النهار، وإذا كان الصيام يسبب تفاقم الألم أو التعب الشديد، والقرار يعتمد على حالة المريض الفردية، لذلك يُفضل استشارة الطبيب المعالج لتحديد ما إذا كان الصيام آمنا أم لا. وأما مرضى الذئبة الحمراء ممن لديهم قصور في وظائف الكلى، فتدعوهم إلى عدم الصيام إلا بعد التأكد من استقرار حالتهم مع



د. سعدية ناجي

زينب الفرج.. طفلة تعيش بنصف قلب

”زينب ولدت بنصف قلب“.. بهذه الكلمات الصادمة استقبل الأطباء ليلي النمر، بعد يوم واحد فقط من ولادة طفلتها زينب الفرج، لم تكن هذه مجرد عبارات تشخيصية؛ بل كانت زلزلا حقيقيا هز أركان أسرتها وغير مسار حياتهم للأبد، وأدخلهم عالما مختلفا عن باقي البشر، عالما مليئا بالخوف والقلق والترقب، إذ أخبروها أنها تعاني من مشكلة في القلب وهي ضمور بالطين الأيمن وضمور بالشريان الأورطي وهو تشوه جيني نادر جدا يصيب 0.002% فقط من الأطفال، واحتمالات نجاةها ضئيلة جدا فرما لن تعيش.



وفي الوطن العربي، لعلها تجد من يطمئنها ويعطيها الأمل في أن ابنتها قد تتجاوز هذا التحدي؛ لكن للأسف في العالم العربي كان التحفظ وإخفاء الحالات المعقدة يسيطر على المجتمع.

إلى أن جاء الوقت الذي قررت فيه أن تفتح صفحة على وسائل التواصل الاجتماعي، ليس فقط كوسيلة لتوثيق تجربتها الشخصية مع طفلتها، بل كمنصة تهدف إلى مساعدة الأمهات والآباء الذين يواجهون نفس المشكلة.

فتحت صفحة في الانستغرام (@zainab_hrns) بشكل تطوعي، وكان الهدف الرئيس منها تثقيف الأهالي وتدريبهم بأهمية العناية والرعاية الصحية لأطفالهم مرضى القلب، وكيفية التعامل مع هذه الحالات المعقدة بشكل علمي ومبني على التجارب الواقعية. بدأ حسابا بسيطا، وتحول بسرعة إلى منصة دعم حقيقية. وعبر هذه الصفحة، كانت تحرص على تقديم المعلومات الصحية الموثوقة من الأطباء المختصين، وكذلك مشاركة القصص الحقيقية لعائلات تماثل أطفالها للشفاء بعد الخضوع لعمليات قلب معقدة، لتكون تلك القصص مصدرا للراحة النفسية والدافع للأمل لكل من يواجه نفس المصاعب.

وتضيف أن الحساب تجاوز الشكل العادي ليصبح شبكة حيوية للتفاعل والمساندة، وتفاعلات بالعدد الكبير من الرسائل التي تلقته من أمهات وآباء من جميع أنحاء العالم العربي، يشاركون تجاربهم ويبحثون عن النصائح والإرشادات في كيفية العناية بأطفالهم مرضى القلب. كانت هذه التجارب حافزا لها للاستمرار؛ لأنها تعرف ماذا يعني أن تشعر بالحيرة والخوف من المستقبل.

ولفتت إلى أنها كتبت قصتها وشاركت الناس تجربتها وكل ما اكتسبته من معرفتها القليلة من بحر العلم في أمراض قلب الأطفال؛ لتمد يد العون لكل أم ببداية طريقها وتعاين نفس معاناتها مع طفلها المريض، وتشجعها على الكفاح والصبر والتمسك بهذا البطل الصغير الذي يصارع لأجل الحياة، وأن تكون قوية بشكل كاف ليستمد منها العون والقوة.

نفسها ودرست مرض ابنتها بكل تفاصيله، لدرجة أنها كانت تناقش أكبر أطباء القلب بتفاصيل علاجها وآخر البحوث فيه، وتقول ”عاهدت نفسي بأن أبذل طاقتي لتحسين صحتها والاهتمام بها لتعيش حياة سعيدة وبصحة أفضل بالعمر الذي يكتبه الله لها؛ لأنني استوعبت أن الاهتمام صحة واستقرار“.

صمة التشخيص أبرز الصعوبات وبعد هذه الرحلة المليئة بالألم والخوف، بينت أن أكبر الصعوبات التي واجهتها كانت صدمتهم بالتشخيص ورؤيتهم مولودتهم بين كل هذه الأجهزة، لتعيش وتدخل عملية قلب في أيامها الأولى، فزينب كانت تصارع الموت وتمسك بالحياة، وهذا أثر في حياتهم ونظرتهم لنعمة الصحة والعافية، وأثر على إخوانها بالبيت. وحين سألناها عن كيف تغلبت على ظروف المرض واللحظات الصعبة أجابت بأنها تغلبت على الظروف القاسية مع المرض باللجوء إلى التفرغ العاطفي والبكاء واللجوء إلى الله تعالى بالدعاء والتوسل والاستماع إلى الأشخاص الإيجابيين والتجارب الناجحة الإيجابية لمثل حالتها، ويتغذى أنفسهم بالمعرفة والتوعية.

زوجي الجندي المجهول وولفتت إلى أن زوجها كان الجندي المجهول في رحلة علاج زينب منذ اللحظة الأولى، والسند الأول لها، وشريكا حقيقيا في الحياة، حيث يبذل قصارى جهده ليخفف عنها العبء النفسي والجسدي. في أوقات الألم والحزن، وكان هو مصدر القوة لها. والداعم بالكلمات الإيجابية والمحفزة التي تحتاجها نفسها في تلك الأوقات الصعبة. وتحمل أيضا جزء كبير من المسؤولية اليومية. كان يحافظ على توازن حياتهم رغم كل ما مروا به، وتحمل مسؤولية الأولاد، بينما هي تفرغت للاهتمام بصحة زينب. فكلمها هزمتها الأفكار التشاؤمية كان يمنحها جرعات إيجابية.

من البحث عن الأمل إلى نشرة وأوضحت أنها عندما أنجبت زينب، كانت الحياة مليئة بالتحديات الكبيرة التي لم تكن مستعدة لها. كانت طفلة صغيرة ولدت بمشكلة قلبية معقدة، فحاولت البحث عن الأمل وبحثت في صفحات الإنترنت الأجنبية عن قصص نجاح لأطفال خضعوا لعمليات قلب معقدة وعاشوا حياة طبيعية، لكنها كانت تبحث عن تجارب مشابهة في السعودية

وتم إنعاشها وقضت السنة الأولى من حياتها بالمستشفيات وفي غرف العناية والإنعاش حتى شملتهم رحمة الله، وتقول ”ثم أجريت لها العملية الثالثة وعادت بصعوبة بعد 3 أشهر بالمستشفى يتخللها شهر رمضان العيد، والزيارة كانت ممنوعة بفترة الكوفيد وبمضاعفات خطيرة وبأحداث طويلة جدا ومواقف وتحديات كثيرة لا تسعها الصفحات“.

ثقتها بالله منحتها القوة وتصف رحلة العلاج بالقول ”قضيت الثلاث سنوات ونصف السنة من عمرها عند الأطباء والمستشفيات والمتابعات وعلى باب غرفة العمليات أقف وأدعو وأترجى الله أن تخرج طفلتي بالسلامة“، وتضيف أنها عندما خرجت ابنتها من المستشفى منحتها كل اهتمامهم مع الأطباء والتعرض جنبا إلى جنب وعاشت معها أصعب أيام حياتها، وشعرت أن لحياتها قيمة أكثر، حيث كونت مع الكادر الطبي منظمة متكاملة لإنجاح العمليات وللعلاج، وكانت مواعيد الأدوية لطفلتها أهم من أي موعد ثان في الدنيا.

والمحت أنها في هذه الفترة ازدادت ثققتها بالله سبحانه، وتعلقهم بكبر كل يوم، فتقول ”بدأت أشعر أنني في أهم اختبار في حياتي، وسأخوض معها هذا التحدي بكل قوتي مع طفلتي لتمسك بالحياة، وفي كل يوم كنت أتوصل لمعلومة جديدة وأتعرف على أهالي مثلنا ونبدأ نستمد قوتنا من بعضنا“.

متابعات وفحوصات روتينية مدى الحياة وولفتت إلى أن صحة زينب استقرت بعد إنهاء الخطة العلاجية المتمثلة بثلاث عمليات قلب مفتوح وثلاث قسطرات لتغيير الدورة الدموية لتستطيع العيش بنصف قلب، رغم مواجهتهم انتكاسات وتحديات كثيرة طوال السنة، وأدوية مدى الحياة تزيد وتنقص، ومتابعات وفحوصات كثيرة روتينية مدى الحياة وقسطرات بين فترة وأخرى؛ لكنها تعيش طفلة طبيعية وذكية وتحب الحياة، مع محاذير كثيرة لأجل استقرار صحتها.. ولربما تحتاج لعمليات أخرى أو زراعة قلب في حال ساعات صحة القلب.. وتضيف ”كلها احتمالات طبية، وبإذن الله ولطفه وتطور الطب والعلم.. وستعيش بنصف قلب حياة كاملة طويلة بصحة وسلامة“.

الاهتمام صحة واستقرار وأوضحت أنها في فترة عمليات ابنتها ثقفت

الأول من الشهر التاسع، فولدت ولادة قيصرية ولم يكن لديها علامات مقلقة ووضعها كان طبيعيا. وتتابع بأنه بعد الولادة بـ 24 ساعة بدأت الأعراض بالمستشفى تظهر، وهي سرعة التنفس وصعوبة الرضاعة وأزرقاق وبكاء متواصل، وتم إدخالها العناية المركزة وبقيت في الحاضنة، بينما الطبيب في قسم العناية كان يطمئننها بأنه قد يكون بسبب وجود ماء في الرئة، مشيرا إلى أن هذا يحدث مع الأطفال حديثي الولادة؛ ولكن في عصر نفس اليوم التقى بها استشاري قلب الأطفال ليخبرها بالخبر الصادم، بأن زينب ولدت بنصف قلب، وتعاين من ضمور بالطين الأيمن وضمور بالشريان الأورطي، وهو تشوه جيني نادر جدا ويصيب 0.002% من الأطفال في العالم، وشرح المرض وخيارات العلاج المرعبة، التي قد تؤدي إلى الوفاة، فليدها تشوهات كثيرة بالقلب وتحتاج لثلاث عمليات قلب مفتوح وقسطرات عدة لتستطيع العيش بنصف قلب، وهذه العمليات لم تكن علاجا جذريا، فهي تطيفية فقط لتحسين وضعها الصحي، وهي عمليات صعبة مع خوف شديد من عدم تجاوزها ومضاعفاتها.

قبول التحدي والسعي نحو العلاج وبدأت خطواتها الحقيقية نحو العلاج، وتقول عن ذلك ”ولله الحمد، بمجهود والديها مع طبيب القلب نقلناها إلى مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز في جدة وهو متخصص بجراحة قلب الأطفال، وأكرمنا الله بنخبة من أكفأ الأطباء هناك، وشجعونا على الصبر بعلاجها، حيث جلس معنا دكتور زاهر الزاهر والجراح عثمان الراضي، وشرحا لنا المرض وصعوبته وسير العمليات وما يترتب على حياتها المستقبلية“.

ثلاث عمليات قلب مفتوح وتواصل بأنه أجريت لها العملية الأولى وحدها مضاعفات كثيرة وصعوبات جمة، ومكثوا شهورا طويلة في العناية المركزة وأصبح عالمهم مختلعا عن كل الناس.. ولم يستقروا أبدا. كانت بين الحياة والموت ولا أحد يعرف ما إذا كانت ستتجاوز هذه العمليات ومضاعفاتها أو لا، فعلاجها وعملياتها كلها أمور غير واضحة لهم؛ لندرة هذا المرض. وبعد فترة أجريت لها العملية الثانية ودخلت بصعوبات ومضاعفات وتوقف القلب مرتين،

كان وقع الخبر قاتلا بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، ووسط أكوام من العبارات السلبية والمحبطة من المحيطين بها، الذين يطلبون منها تركها لمصيرها والتخلي عنها، فدخلت في نوبات حزن واكتئاب مفرطة، حتى استوعبت الصدمة، ولم تستسلم. وقررت ملاحقة بقع الضوء البعيدة المنتثرة وسط هذا الظلام، حيث قررت البحث خارج الصندوق، وأنها ستخوض معركتها حتى النهاية، ولو تطلب الأمر السفر إلى آخر بقاع الأرض. تمسكت بالأمل، ودخلت مرحلة الرضا والقبول، حتى أثمرت جهودها وجهود زوجها تنسيق علاج زينب في مستشفى الملك عبدالعزيز في جدة، تحت إشراف د. زاهر الزاهر والجراح عثمان الراضي. وبعد 3 عمليات قلب مفتوح و3 قسطرات قلبية، استقرت حالة زينب وأصبحت قادرة على العيش بنصف قلب..

عبر صفحاتها في منصة الانستغرام @zainab_hrns خاضت ليلي معركة الوعي بجدارتها لتقدم تجربتها مع ابنتها نموذجاً ملهما لانتصار إرادة الحياة. بقدرة الأمل والدعم الجماعي على تحقيق الشفاء والتعافي، أصبح هذا الحساب مصدرا قيما لكل من يبحث عن دعم نفسي وملاذبا للتضامن والمساعدة الفعلية.

زينب الفرج أكملت 5 سنوات من عمرها، سنوات قضت فيها والدتها معها أيامها وساعاتها عند الأطباء والمستشفيات والمتابعات وعلى باب غرفة العمليات، لكنها خرجت من هذه الرحلة بشعور أعمق بقيمة الحياة، وإيمان أقوى بأن الأمل قادر على صناعة المعجزات.. رحلة لم تنته بعد وتتجدد فصولها مع مستقبل غامض..

في هذا اللقاء، تفتح “صحتنا” قلبها للحوار مع والدتها زينب ليلي النمر من المملكة العربية السعودية، لتروي لنا تفاصيل الرحلة التي صنعت من الألم معجزة حياة.

بدايات التشخيص وخيارات العلاج المرعبة

تحدثت والدة زينب عن بدايات التشخيص، فتشير إلى أنها حملت بزينب بعد ابنين سليمين، وكانت تمارس حياتها كأي أم حامل وتعني بذاتها، ولم تكن تعاني من أي مشكلة، وكانت فحوصات الجنين دائما مطمئنة، وكان لديها ارتفاع بالسكر المصاحب للحمل، وخوفا على الجنين قرر الأطباء الولادة في الأسبوع



تصفحوا العدد

صحتنا

في البلاد

sehatonaalbilad
albiladpress.com
للتواصل: 36531616
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

إعداد: أمل العرادي

“أطفال الأنابيب ليست مجرد تجربة طبية، بل رحلة تتطلب التكاتف بين أطراف التجربة”

أطفال الأنابيب رحلة تحديات وآمال في مسار تحقيق الحلم.. الدكتور كمال راجح:

أطفال الأنابيب رحلة مليئة بالتحديات، والصعوبات التي قد تستغرق وقتاً طويلاً، ولكن في النهاية تُعد خطوة نحو تحقيق حلم الأبوة.

المحاضر في قسم أمراض النساء والتوليد بكلية الطب، جامعة الأزهر، واستشاري أمراض النساء والتوليد وأطفال الأنابيب بمستشفى الإرسالية الأمريكية – البحريين الدكتور كمال راجح، يرى أن هذه الرحلة تتطلب تكاتفاً تاماً بين الزوج، والزوجة، والطبيب للوصول إلى الهدف المنشود، كما ويسلط الضوء على النقاط الحيوية التي يجب أن يتفهمها الأزواج قبل الشروع في هذا المسار.



د. كمال راجح

دور الطبيب يتمثل في إعادة تقييم التجربة السابقة، ودراسة الأخطاء أو المشكلات التي حدثت بهدف تجنبها وتحسينها في المرات القادمة، وهو يعتقد أن النجاح يأتي من الفشل، لأن التجربة الجديدة ليست بداية جديدة من الصفر، ولكنها بناء على الخبرات والدروس المستفادة من التجربة السابقة.

الذكاء الاصطناعي، وأفاق جديدة

من ضمن النقاط التي أثارها الدكتور كمال راجح في حديثه دور التكنولوجيا، والذكاء الاصطناعي في تحسين نتائج عملية أطفال الأنابيب، لافتاً إلى أن هذه التقنيات الحديثة ستحدث ثورة في المجال، حيث يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعد في اختيار أفضل البويضات، والحيوانات المنوية، وبالتالي زيادة فرص النجاح. ويقول: “العلم لا يتوقف عن التطور، فلم يكن أحد يتصور أن هناك تقنية تدعى أطفال الأنابيب حتى العام 1978 مع ولادة لويس براون أول طفلة أنابيب، ولكن اليوم وبفضل التقدم في التكنولوجيا نحن نفتح آفاقاً جديدة لتحسين نتائج العلاج”.

النفسية عامل أساسي في النجاح

فيما يتعلق بالجانب النفسي، يؤكد الدكتور كمال أن الراحة النفسية مهمة جداً في رحلة العلاج، ويتابع: “يجب على الأزواج اختيار

التعب والكفاح جزء من رحلة النجاح

يؤكد الدكتور كمال أن التعب والكفاح جزء من رحلة النجاح، ولا سيما في تجربة كتنجربة أطفال الأنابيب، وعدم انفراس الجنين في بطانة الرحم من المرة الأولى ليس نهاية المطاف، بل هو جزء من عملية طويلة ومعقدة تتطلب الصبر والمثابرة. فالأزواج يواجهون تحديات متنوعة تؤثر على النجاح أو عدمه في عملية التلقيح، وهذه التحديات قد تكون جسدية، نفسية، اجتماعية، أو مزيجاً من هذه العوامل، ورغم أن بعض الأجنة قد يثبتون وآخرين لا، فإن الأمر في النهاية يعود إلى مشيئة الله. ويتمنى أن يتمكن الطب والتطور العلمي في المستقبل من فهم الأسباب الكامنة وراء عدم انفراس الجنين في بطانة الرحم التي لايزال سر هذه العملية بيد الله حتى يومنا هذا.

وفي نفس السياق، يشير الدكتور راجح إلى أن



العمر عامل حاسم في الخصوبة

يُشير الدكتور كمال إلى أن الخصوبة لدى السيدات تنخفض بشكل كبير مع تقدم العمر، خاصة بعد سن الأربعين، ويشرح: “عندما تولد المرأة، لديها مخزون كبير من البويضات، ولكن مع مرور الوقت ينخفض هذا المخزون بشكل تدريجي، وعند بلوغ الأربعين، يصبح المخزون أقل بكثير، وهنا ينصح الأزواج الشباب بعدم التأخير في الإنجاب، وإذا كان هناك اتجاه لتأخير الحمل، يرى الدكتور كمال أن عملية تجميد البويضات أو الأجنة قد تكون خياراً جيداً لضمان فرص نجاح أكبر في المستقبل”.

الثقة بالله والعمل بالأسباب

وفي الختام، يوجه الدكتور كمال نصيحة للأزواج الذين يقررون اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب: “استعينوا بالله عز وجل، واحرصوا على اتخاذ كافة الأسباب الممكنة، ولا تدعوا الفشل يثني عزيمتكم، وكونوا على يقين أن هذه الرحلة هي رحلة خاصة لكم، مليئة بالتحديات والآمال”.

يختتم الدكتور كمال حديثه بالتأكيد على أن أطفال الأنابيب هي رحلة تتطلب الصبر والاصرار، ولا يجب أن يكون الفشل في تجربة واحدة سبباً في الاستسلام، فالأمل دائماً موجود.

أهمية التغذية السليمة

يؤكد الدكتور كمال أن نمط الحياة والتغذية السليمة من العوامل التي لا يمكن إغفالها في نجاح عمليات أطفال الأنابيب، وينصح الأزواج باتباع نظام غذائي صحي، والابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين وغيره من العادات السيئة الغير صحية، وفي بعض الأحيان، نوصي ببعض المكملات الغذائية التي قد تساعد في تحسين فرص نجاح العملية.

التكلفة تحدي كبير

أحد أكبر التحديات التي يواجهها الأزواج في هذا المجال هو التكلفة المالية العالية لعمليات أطفال الأنابيب، وذلك بحسب الدكتور كمال، ولكن المستشفيات تحاول أن تقدم وتوفر تسهيلات وعروض لتخفيف العبء المالي على الأزواج. ويقول: “نعمل على تقديم بعض العروض التي تسهم في تخفيض التكاليف، كما نحاول اختيار

“ضغط الدم حالة طبية تحدث عندما تزيد قوة دفع الدم على جدران الشرايين بشكل غير طبيعي”

خطر صامت يتطلب الانتباه والعلاج المبكر.. الدكتورة بشرى:

ارتفاع ضغط الدم أحد الأمراض المزمنة التي تصيب ملايين الأشخاص حول العالم، ويُعد من أبرز الأسباب الرئيسية المساهمة في الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة كالسكتات الدماغية، وفشل القلب، وأمراض الكلى، وعلى الرغم من عدم ظهور أعراض واضحة لهذا المرض في مراحل مبكرة، إلا أن تأثيره يمكن أن يكون شديداً على المدى الطويل، في هذا المقال، نستعرض كل ما تحتاج معرفته عن ارتفاع ضغط الدم، من الأسباب إلى الأعراض والعلاج، مع المدير الطبي بمستشفى الهلال - فرع سلما باد الدكتور بشرى آل شرف.



د. بشرى آل شرف

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

ضغط الدم المرتفع هو حالة طبية تحدث عندما تزيد قوة دفع الدم على جدران الشرايين بشكل غير طبيعي، وهذه الزيادة في الضغط تؤدي مع مرور الوقت إلى تلف الأوعية الدموية، الأمر الذي يُسبب ضغطاً إضافياً على القلب، فيؤدي إلى تضخم عضلة القلب وإرهاقها.

كيف يمكن قياس ضغط الدم، وما هي أنواعه؟

يتم قياس ضغط الدم بوحدات المليمتر الزئبقي، ويعتبر قياس 120/80 مم زئبقي هو



العلاج غير الدوائي ويتضمن إنقاص الوزن الزائد، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي مع تقليل الملح والصوديوم، والحد من شرب الكحول والتدخين، والحصول على نوم كافٍ، وتقليل التوتر والضغط النفسي، وهناك العلاج الدوائي، ففي بعض الحالات، قد يتطلب الأمر استخدام أدوية خافضة للضغط، يتم وصفها من قبل الطبيب المختص بناءً على حالة المريض وأسباب ارتفاع ضغط الدم.

وفي ختام حديثها، نصحت المدير الطبي بمستشفى الهلال - فرع سلما باد الدكتور بشرى آل شرف كافة الأفراد الحريصين على صحة القلب، مراعاة والتأكد دائماً من مراقبة ضغط الدم بانتظام، والحرص على الوقاية من المشاكل الصحية الأخرى، كما يجب الحرص التام على التحكم في مستويات السكر، والكوليسترول عبر ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، فضلاً عن الابتعاد التام عن التوتر، والإقلاع عن التدخين.

ما أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

في كثير من الأحيان، قد لا تظهر أعراض واضحة على المصاب بارتفاع ضغط الدم في مراحله الأولى، ومع ذلك، يمكن أن تتضمن الأعراض الشائعة صداع شديداً، وألم في منطقة الصدر، ونزيف الأنف، ضيق في التنفس، ومشاكل في الرؤية.

وفي السياق ذاته، أكدت الدكتورة بشرى آل شرف أنه إذا لم يتم التعامل مع ارتفاع ضغط

ما العلاج الأفضل لارتفاع ضغط الدم؟

ترى الدكتورة بشرى آل شرف أن هذا النوع من المرض ينقسم فيه العلاج لنوعين،