



اختصاصي التغذية السيد علي يجيب:

هل الشوي على الفحم يسبب السرطان؟

البلاد | فاطمة عبدالله

قال اختصاصي التغذية السيد علي إنه انتشرت في الفترة الأخيرة العديد من الفيديوهات التي تحذر من تناول المشويات؛ بسبب أنها مسببة للسرطان، إلا أن هذا به مبالغة شديدة، إذ لا توجد دراسات، وإن وجدت فقد تكون متضاربة. وأضاف أن هناك طرقاً عدة إلى الشوي، إما باستخدام الفحم، أو الشوي بالأحجار الساخنة، أو الشوي باستخدام المشويات الكهربائية، إلا أن أقلها ضرراً هو الشوي باستخدام الغاز؛ لأن الانبعاثات الصادرة منه تكون أقل، إضافة إلى أن المواد الضارة المتكونة تكون أقل أيضاً.



اختصاصي التغذية السيد علي



وأضاف أن من أهم الخطوات التي تساعد على التقليل من نسبة آثار الشوي هي تقليل نسبة المدة التي تتعرض لها اللحوم إلى الفحم. حديثاً على وسائل التواصل الاجتماعية تحذر من المشويات، وأنها خطر يهدد الصحة كونها تحتوي على مواد ضارة، إذ أشارت إلى أن شوي اللحم على الفحم قد يسبب الإصابة بالسرطان نتيجة تقطير الدهون على قطع الفحم الملتهبة، فيؤدي ذلك إلى تصاعد الأبخرة المكونة من الأحماض الأمينية، ومادة الهيدروكربونات السامة، التي تتسبب في الإصابة بالأورام السرطانية. ونفى العديد من اختصاصيي التغذية ما يشاع بشأن ذلك؛ إذ لا توجد دراسات تثبت هذا الأمر، إلا أنه يمكن القيام ببعض الإجراءات التي تحد من تكون المواد الضارة أثناء الشوي.

وتابع عبر حسابه الخاص في الانستغرام: تبدأ المكونات الضارة بالتكون، وتحديدًا عند الشوي بالفحم، ومن هذه المواد الأمينات العطرية غير المتجانسة، والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات، واحتمال تكون الأكرملايد عندما تحتوي المشويات على نسبة من الكربوهيدرات. وأكد أنه لا توجد دراسات تثبت أو تؤكد أن المواد المتكونة من الشوي على الفحم قد تسبب السرطان، مشيراً إلى أن الدراسات الموجودة بعض متناقض ومتضارب، كما أن بعضها لم يحدد طرق الاستخدام الصحيحة أثناء عملية الشوي. وقال: يتفق الجميع على أن نوع اللحوم المستخدمة أثناء الشوي له تأثير وضرر، خصوصاً عند استخدام اللحوم المصنعة، إذ من المؤكد أنها تسبب سرطانات القولون والمستقيم إذا تم الإفراط في استهلاكها.

د. أحمد: أسرع علاج للتخلص من الحموضة موجود في المنزل

والطماطم والنعناع والثوم والبصل والأطعمة الغنية بالتوابل أو الدهنية. كما أن شرب بعض المشروبات، مثل: المشروبات الغازية أو الشاي أو القهوة، والتدخين والحمل، إضافة إلى تناول الأسبرين أو الأيبوبروفين أو أدوية ضغط الدم، تزيد من نسبة الشعور بالحموضة، حيث يعاني من المريض من مجموعة من الأعراض، من أهمها حرقة المعدة، التي تسبب ألماً حارقاً أو إزعاجاً قد ينتقل من المعدة إلى البطن أو الصدر أو حتى في الحلق، والشعور بمذاق مرير أو حامض في الحلق أو الفم، مع الشعور بالانتفاخ، وحدوث عسر البلع، وإحساس بأن الطعام عالق في الحلق، إلى جانب الإحساس بالغثبان، حدوث صفير، السعال الجاف، وبحة في الصوت، والإصابة بالتهاب الحلق المزمن.

تشخيص حموضة المعدة عندما يحدث ارتداد الحمض أكثر من مرتين في الأسبوع، فهذه الحالة منتشرة كثيراً بين الناس، ومن الممكن أن تؤدي حرقتها إلى مضاعفات خطيرة. والسبب الرئيس لحدوث حموضة المعدة هو حدوث خلل في المعدة يسمى فتق الحجاب الحاجز، ويحدث هذا عندما يتحرك الجزء العلوي من المعدة فوق الحجاب الحاجز، وهي عضلة تفصل معدتك عن صدرك، وتساعد في الحفاظ على الحمض في المعدة. ومن أهم الأسباب الخطيرة أيضاً تناول وجبات كبيرة أو الاستلقاء بعد الوجبة مباشرة، زيادة الوزن أو السمنة، أو تناول وجبة خفيفة قبل وقت النوم. ومن الأسباب تناول بعض الأطعمة مثل: الشوكولاتة والحمضيات

شأنه تخفيف الحموضة، بمعنى أن زيادة كمية اللعاب التي يتم إفرازها بالفم بعد مضغ اللبان هي طريقة رائعة للمساعدة في وقف إنتاج حمض المعدة، لذا يمكن تجربة مضغ قطعة من اللبان لمدة 30 دقيقة لتقليل حرقان المعدة. وأضاف: أثبتت الدراسات العلمية أن مضغ العلكة له فوائد صحية عديدة، منها تقوية الأسنان وتحسين رائحة الفم، كما أنه مفيد أيضاً إلى الحوامل بالشهور الأولى؛ للتغلب على الحموضة والشعور بالغثبان، إذ تنصح الحامل بمضغ العلكة باستمرار للتغلب على الحموضة بفترة الحمل الأولى. يشار إلى أن حموضة المعدة هي حالة شائعة تتميز بألم حارق، والمعروف باسم حرقة المعدة في منطقة أسفل الصدر، ويحدث ذلك عندما يتدفق حمض المعدة إلى أنبوب الطعام. ويتم

أكد استشاري طب عائلة د. أحمد محمد، أن أسرع علاج للتخلص من الحموضة ولا يستدعي مراجع الطبيب هو مضغ العلكة باستمرار، إذ إن مضغ العلكة يعمل على زيادة إنتاج اللعاب، وهذا يساعد في تقليل الحرقة المعوية، إذ إن اللعاب يمكنه أن يساعد في تعزيز عملية البلع، ما قد يساعد في تخفيض مستوى الحمض، ومعادلة الحمض المعوي المرتجع إلى المريء. وأشار إلى أن عملية المضغ ستحفز إفراز كمية لعاب أكثر، واللعاب قلوي جداً، وهو عكس الحموضة، ومع استمرار المضغ لدقائق سيبدأ التأثير. والأفضل علكة اللبان أو المستكة، وأي علكة طبيعية، وفي حال شراء العلكة ينبغي أن تكون خالية من السكر. وقال: يساعد مضغ لبانة خالية من السكر على زيادة إفراز اللعاب الذي من



د. أحمد محمد

بعد استخدام إبر خفض الوزن على مدى 77 أسبوعاً

د. محمد جمال: نزول الوزن بـ "المونجارو" يفوق "الأوزمبيك"

استخدموا الأوزمبيك.

وكان الأشخاص الذين استخدموا المونجارو أكثر عرضة بمرتين لخسارة ما لا يقل عن 15 % من وزنهم الأولي، مقارنة بأولئك الذين تناولوا الأوزمبيك: نحو 42 %، مقارنة بـ 18 % بعد عام واحد من الاستخدام.

ووفق الدراسة، كان متوسط فقدان الوزن أيضاً أعلى باستمرار بين أولئك الذين استخدموا حقن المونجارو مع مرور الوقت. إذ بعد 3 أشهر، فقد الأشخاص الذين استخدموا المونجارو نحو 6 % من وزن الجسم، في المتوسط، مقارنة بخسارة أقل من 4 % في المتوسط بين أولئك الذين استخدموا الأوزمبيك.

وفي 6 أشهر، كان متوسط فقدان الوزن للأشخاص الذين استخدموا المونجارو نحو 10 % مقارنة بخسارة نحو 6 % بين أولئك الذين استخدموا الأوزمبيك.

وبحلول عام واحد، كان متوسط فقدان الوزن الضعف تقريباً بالنسبة لأولئك الذين استخدموا المونجارو: أكثر من 15 %، مقارنة بنحو 8 % لأولئك الذين استخدموا الأوزمبيك.



الصناعات الدوائية الخاصة بإنقاص الوزن، إذ إن بعض مرضى السمنة فقدوا الوزن نفسه الذي يفقدونه عبر إجراء عمليات إنقاص الوزن، ما جنب العديد منهم ضرورة إجراء جراحة طبية.

يذكر أن كلا الدواءين فعالان، إذ إن غالبية الأشخاص الذين استخدموا إما "المونجارو" أو "الأوزمبيك" فقدوا ما لا يقل عن 5 % من وزن



د. محمد جمال

27 و30 في الحالات المرضية، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. وتعد حقن المونجارو المنتج الدوائي الثالث في سلسلة الحقن الخاصة بإنقاص الوزن في بريطانيا، والتي تؤثر بشكل أساسي على هرمونات الجوع، بحيث تقلل من الرغبة في تناول الطعام. وأضاف د. محمد جمال أن حقنة المونجارو تعد ثورة في عالم

البلاد | فاطمة عبدالله

أكد استشاري جراحة السمنة د. محمد جمال، أن دراسة حديثة نشرت أكدت أن نسبة نزول الوزن لمستخدمي إبر المونجارو بعد استخدام 77 أسبوعاً، بلغت 20 % من مجموع وزن الجسم. وأوضح أن مستخدمي إبر الأوزمبيك تبلغ نسبة خسارة وزنهم بعد 77 أسبوعاً من الاستخدام ما يقارب 14 %، مشيراً إلى أن ذلك يجعل المونجارو الطريقة الأكثر نزولاً للوزن مقارن بغيرها من الإبر. ولفت إلى أن الدراسات ما زالت تؤكد أن الأشخاص الذين استخدموا حقن المونجارو فقدوا وزناً أكبر، وكانوا أكثر ميلاً للوصول إلى أهداف محددة لفقدان الوزن، مقارنة بأولئك الذين استخدموا حقن الأوزمبيك. وقال: أصبحت حقنة المونجارو الخيار الأول لمرضى السمنة الراغبين بفقدان وزنهم دون إجراء أي عمل جراحي، وتوصف الحقنة لمرضى السمنة الذين يبلغ مؤشر كتلة جسمهم 30 أو أكثر، إضافة لمن يتراوح مؤشر كتلة جسمهم بين



أكثر من 1000 إجراء ناجح في مختبر القسطرة بمستشفى البحرين التخصصي

أكد مدير مختبر القسطرة في مركز القلب بمستشفى البحرين التخصصي استشاري أمراض القلب د. عبدالعزيز محمد، أن المركز حقق إنجازاً مهماً، إذ أكمل بنجاح أكثر من 1000 إجراء في مختبر القسطرة، وهذا ما يؤكد التزام المستشفى بتقديم رعاية عالية الجودة ومنقذة للحياة في المجتمع. وأشار إلى أن مركز القلب بمستشفى البحرين التخصصي بدأ في العام 2019، وهو تعاون خاص بين "BSH" ومجموعة مستشفيات أبولو الشهيرة عالمياً، فيما يتعلق برعاية القلب، مبيناً أنه يتم الالتزام بالمعايير الدولية للجودة، ما يضمن انخفاض معدل المضاعفات وارتفاع معدل النجاح.



وتشمل خدمات مختبر القسطرة في مركز القلب بالمستشفى تصوير الشرايين التاجية التشخيصي، وتركيب الدعامة في الشرايين التاجية، وعلاج التدخل القلبي الأولي (وهو علاج طارئ للنبوة القلبية الحادة)، وإزالة السوائل حول القلب، والدعم الدوراني الميكانيكي باستخدام مضخة بالون خاصة، والقسطرة القلبية اليمنى اليسرى. كما يتم إجراء التدخلات الوعائية، أي الإجراءات لفتح الشرايين في الأطراف العلوية والسفلية، وكذلك في الشرايين السباتية بشكل روتيني. كما تتوافر خدمات الأعصاب التدخلية وعلم الأشعة التدخلية في المعهد. من جهته، قال استشاري القلب د. شيخ باكس "نرى عدداً متزايداً من المرضى الأصغر سناً، الذين يدخلون المستشفى بسبب نوبات قلبية، وهذا

وأضاف: يعد هذا المركز من أول المراكز المتخصصة الخاصة الوحيدة في البحرين، التي تقدم مجموعة واسعة من الإجراءات التدخلية، فقد رسخ مستشفى البحرين التخصصي نفسه بصفته قائداً في رعاية القلب والأوعية الدموية، إذ يتمتع المرضى بإمكان الوصول إلى علاجات متقدمة وتقنيات مبتكرة، جميعها تحت سقف واحد.

وأضاف: لقد عملنا بجد من أجل هذا الإنجاز، ونحن ممتنون للغاية لشعب البحرين، خصوصاً مرضانا وعائلاتهم، الذين وثقوا بنا لرعايتهم، إذ إن بعض المرضى الذين ساعدناهم كانوا في حالة خطيرة جداً، بمن فيهم مرضى تعرضوا لنوبة قلبية حادة، ومرضى مسنون، ومرضى يخضعون لغسيل الكلى، وبعض المرضى الذين توقفت قلوبهم عملياً؛ بسبب سكتة قلبية".

د. سونيل: أمراض اللثة السبب الرئيس لفقدان الأسنان عالمياً

كما أظهرت الدراسات أن أمراض اللثة لدى النساء الحوامل يمكن أن تؤدي إلى الولادة المبكرة ووزن منخفض للأطفال عند الولادة. وذكر أن هناك بعض المضاعفات التي قد تحدث بسبب تجاهل أعراض أمراض اللثة كفقْدان الأسنان، الإصابة بخراجات مؤلمة في اللثة أو التهاب مزمن، إذ يمكن أن يساهم الالتهاب طويل الأمد الناتج عن مرض اللثة غير المعالج في مشكلات صحية جهازية مثل أمراض القلب والسكري والتهابات التنفسية. وشدد على أهمية الحفاظ على نظافة الفم الجيدة، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام للفحوصات والتنظيفات، مع أهمية القيام بتعديلات في نمط الحياة، مؤكداً أن صحة الفم هي مرآة لصحة الفرد العامة ورفاهيته، إذ تلعب صحة الفم دوراً حيوياً في عيش حياة صحية، مؤكداً أنه عبر ممارسة عادات النظافة الفموية الجيدة والحفاظ على صحة اللثة، يمكن منع العواقب الخطيرة للأمراض.

تُسمى التهاب اللثة. يتطور التهاب اللثة بسبب تراكم اللويحات عند خط اللثة، ما يؤدي إلى تهيج والتهاب. وإذا تُرك التهاب اللثة دون علاج، يمكن أن تنتشر العدوى من اللثة إلى عظم الفك الداعم للأسنان وتبدأ في تدمير العظام، ما يؤدي إلى شكل أكثر شدة من مرض اللثة يُسمى التهاب دواعم السن. ويمكن أن يؤدي التهاب دواعم السن إلى فقدان الأسنان. ولفت إلى أن هناك دليلاً متزايداً يربط بين أمراض اللثة وقضايا صحية أوسع، إذ إنها قد تسبب أمراض القلب، إذ تشير البحوث إلى أن الالتهاب الناتج عن البكتيريا الفموية يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. كما أن أمراض اللثة يمكن أن تجعل من الصعب التحكم في مستوى السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري، إضافة إلى أن أمراض اللثة تؤدي إلى أمراض الجهاز التنفسي. ويمكن استنشاق البكتيريا من الفم إلى الرئتين، ما قد يسبب التهابات رئوية،

من امتلاء الفم باللغاب الملوث بالدم عند الاستيقاظ. وتأتي رائحة الفم الكريهة المستمرة أو الطعم السيئ في الفم الذي لا يختفي بعد التفريش، قد يشير إلى مرض اللثة. ويمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة مشكلة اجتماعية، إذ قد تجعل من الصعب التفاعل مع الآخرين وتقلل من ثقة الشخص بنفسه. وأضاف أن اللثة المنحسرة تجعل الأسنان تبدو أطول بسبب مرض اللثة، كما أن الألم أو الانزعاج في اللثة يمكن أن يكون مؤشراً مبكراً لمشكلات اللثة، إلى جانب أنه قد يكون هناك إفرازات صديدية بيضاء من اللثة أحياناً. وأكد أنه تتطور جميع هذه العلامات بسبب تأثير البكتيريا الضارة على اللثة، إذ يمكن أن تنتقل هذه العدوى أيضاً بين أفراد الأسرة عند مشاركة الطعام والسوائل. لذا، من المهم استشارة اختصاصي لثة لحل مشكلاتها مبكراً. ولفت إلى أن هذه العلامات تشير عموماً إلى المرحلة الأولية لمرض اللثة، التي



لأمراض اللثة، التي يجب ألا تُتجاهل، إذ يمكن أن تشير اللثة الحمراء والمتورمة إلى بداية عدوى اللثة (التهاب اللثة)، وهو الشكل المبكر من أمراض اللثة، كما أن النزيف من اللثة، خصوصاً أثناء التفريش، هو علامة واضحة على عدوى اللثة. ويمكن رؤية النزيف أيضاً عند تناول الطعام مثل السندويشات أو الفواكه. ويعاني بعض الأشخاص أيضاً

أو سقوطها. وتعد أمراض اللثة السبب الرئيس لفقدان الأسنان على مستوى العالم. كما أن أمراض اللثة قد تسبب حدوث صعوبات في المضغ، ما يؤثر على التغذية، ويمكن أن تؤدي أيضاً إلى تفاقم المشكلات السننية الموجودة مثل التسوس أو رائحة الفم الكريهة. وأضاف أن هناك بعض العلامات المبكرة



د. سونيل كومار دنوداس أكد اختصاصي أمراض اللثة في مجموعة الهلال للرعاية الصحية د. سونيل كومار دنوداس، أن أمراض اللثة تؤثر على صحة الفم والصحة العامة، إذ يمكن أن تؤدي أمراض اللثة إلى فقدان الأسنان، حيث تتلف العدوى الأنسجة والعظام الداعمة للأسنان، ما يتسبب في تخلخلها

أميرة الوجداني: الوعي والتقبل وعدم الاستسلام ركائز النجاح مع فرط الحركة وتشتت الانتباه

"فرط الحركة وتشتت الانتباه" مصطلح ربما صادفكم ومر دون أن يثير انتباهكم واهتمامكم، وتبادر إلى ذهنكم أنه طفل حركي لا أكثر؛ ولكنه اضطراب يمكن أن يحول حياة الأسرة إلى حديم بكمية معاناة هائلة، فهو أحد اضطرابات النمو العصبية، ويحدث في مرحلة البلوغ ومرحلة الرشد، بأشكال وأعراض مختلفة، واضطرابات مصاحبة تؤثر على حياة وسلوك الطفل. ورغم غموض وسطوته، إلا أنه يمكن السيطرة عليه والتعايش معه وعلاجه. أميرة الوجداني من هؤلاء الذين تمكنوا من فك شفراته وتحديه وكسر غموضه والتغلب عليه؛ لتقدم نموذجاً يحتذى به، فالوعي والتقبل الحقيقي وليس اللفظي وعدم الاستسلام، هي أسلحتها في رحلتها مع الاضطراب، حيث تعتبرهم ركائز النجاح، وتؤكد أن الجهل بالاضطراب هو سبب الخوف منه. علي الآن طفل بعمر 13 سنة، يعيش نظام حل المشكلات كما تصفها. فتعتبره مضطرباً ناجحاً في مشاعره وسلوكياته رغم وجود الإخفاقات التي تعتبرها من حقه، فتمنحه مساحة للإخفاق وتعطيه الحلول التي يستجيب لها. وتعتبر أي طفل مضطرب نجح في علاجه هو أكثر نجاحاً من الطفل العادي. وتدعو المجتمع للتعامل مع السلوكيات الخاطئة كونها اضطراباً، وليست وصمة عار.



هل شعرت بلحظات ضعف؟ لا توجد أم لطفل يعاني من هذا الاضطراب لم تعش لحظات ضعف، ولكنني لا أستسلم بسرعة، ودائماً ما تكون الرغبة عندي في الخروج من هذه اللحظات ولا أستغرق فيها. الضعف يكون مع أم غير واعية لهذا الاضطراب، فعندي طفل مضطرب، وأنا كنت جاهلة به، وهذه كانت من أسوأ لحظات الضعف، فقبل التشخيص عشت لحظات ضعف وإحباط، ولكن بعد التشخيص أصبح كل شيء واضحاً.

له وأكون محببة، كأن أن تعيره بعض المعلمات على درجاته رغم أنه يعاني من صعوبات تعلم وهذه قدراته المتعارفة، وكان يصارحني دائماً، فهو طفل صريح وصادق ويعترف بالخطأ ويطلب المساعدة. لم أستغرق في مشكلة التنمر، وعلمناه على التحكم بعواطفه، وبالعلاج السلوكي أصبح قادراً على كسب الأصدقاء وفرض حب الناس. أصبح طفلاً لديه أصدقاء، فمواجهة التنمر تحتاج إلى علاج نفسي وسلوكي للتصرف مع أي سلوك أو كلمة، فعندما يقال له "يا غبي"، يجيبهم بأنه ليس غيباً، وليس من حقه قول هذا الكلام، وسألنا إلى القوانين في المرات المقبلة.

بسبب هذا الاضطراب، ويكون هناك تعاون بين الأم والاختصاصية في العلاج، وهذا يتطلب أيضاً تعاون الأسرة ووعي الطفل وإخوته وتوزيع المهام. هو ما يمكن أن نسميه نظاماً منزلياً نموذجياً يعده الاختصاصي، ولا يكون اجتهادات شخصية. والنتائج كانت دائماً إيجابية، إذ كان الولد يستجيب إلى العلاج ويحقق نجاحاً، وبنقلنا من مدرسة قوائمها؛ ولكن تم تشخيصه من وزارة التربية والتعليم كطفل صعوبات تعلم، وأعدوا تقريراً وافياً عنه، والمدرسة كانت متعاونة، والإدارة وفرت له كل ما يحتاجه ضمن حقوقه وقوانين المدرسة؛ كونه في مدرسة خاصة. لم يعاتبه أو يشعره بالنقص، وإذا كانت درجاته متدنية فهي ليست المقياس الخاص به، ولكننا لا نستسلم، وهو يلقي الدعم المطلوب. والتوصيات كانت واضحة جداً من الطب النفسي ووزارة التربية، والتطبيق عملية مشتركة بين المدرسة وعلينا في الأسرة.

تشخيصها مع طبيب نفسي بعمية الأم، وتتم مراقبة الولد، ويعطى "تكينكا" خاصاً للمراقبة لمدة أسبوعين، ويتم تشخيص كل اضطراب لوحده. ما شعورك بعد التشخيص؟ كنت أتوقع أن هناك مشكلة ما، وعندما تم التشخيص في المراكز الخاصة كان هذا بالنسبة لي جواباً على أسئلة هذا الطفل المسكين، إذ وجدنا سبب ما يعانيه، ويمكننا التعامل مع مرض محدد، وهذا منحني الثقة أننا يمكننا الوصول إلى علاج معين نفسي أو سلوكي، فشعوري بعد التشخيص كان مختلفاً عن الآخرين، الذين يدخلون في حالة انتكاسة، فقد كنت سعيدة؛ لأنني عرفت حقيقة مشكلة ابني، وأصبحت مهمتي ودوري أن أحتمل المسؤولية وأتعرف على الاضطراب أكثر، ومن ثم البدء في العلاج في أقرب وقت دون تأخير، والحمد لله بدأت أعي أكثر وأتعرف على كامل الاضطراب.

لجأت للعلاج إلى جهتين، هما العيادات النفسية ومراكز تعديل السلوك، ويتضمن العلاج علاجا دوائياً وسلوكياً، فالعلاج الدوائي وحده لا يكفي، إذ إن الدواء يخفف الأعراض، وللأم الدور الرئيس في العلاج، فهي قائدة العلاج، ودون مبادرتها وتطبيقها لن ينجح. وبخصوص أنماط العلاج السلوكي، فالعلاج يبدأ من الأسرة نفسها أو ما نسميه التعديل الأسري، بعدها تؤخذ كل مشكلة لوحدها وتتم معالجتها. ومن المهم في العلاج السلوكي أن الطفل يكون واعياً بأن لديه اضطراباً، وكل ما يواجهه من مشكلات هي

كيف تم التشخيص؟ ابني علي كان مختلفاً عن إخوانه من يوم ولادته، وكوني أمّاً كنت أشعر أن هناك فرقا بينه وبين إخوته، فطريقة شربه للحليب وتقبله للأكل مختلفة عنهم، وكان غنياً في سلوكه، ولا أستطيع التحكم فيه وحل مشكلاته كباقي الأطفال، والمتعب والمميز أنه دائم الالتصاق والتعلق بي بطريقة غير طبيعية. وحين أسأل الأطباء يجيبون بأن هذا من شدة الذكاء، وعندما ظهرت الأعراض كان عمره تقريباً 3 سنوات ونصف السنة، وذلك حين التحق بالحضانة، وكنت أعاني، وأراه منعزلاً، فبعد عودته من الحضانة كان صعباً عليه التذكر وكتابة ما درسه. هو لديه اضطراب فرط حركة، ولكن الطغي هو الاضطراب المصاحب التحدي المعارض (ODD)، وعنده قلق شديد وكثير النسيان. هذه الأعراض هي التي قادتنا للتشخيص؛ فلم أجد حلاً لأي طريقة اتبعناها في العلاج، واكتشفت أنني احتاج إلى شيء آخر، وهذا ما وجدته في منصة "Focus on ADHD" للأستاذة انتصار رضي، التي كانت تنشر "بوستات" توعوية، وكتبت لها على الخاص "أنت تحدثين عن ابني فهذه مواصفاته"، وطلبت الخطوة المقبلة.

أضافت لي الكثير، فقد صقلت الأمومة عندي وجعلتني أمّاً أقوى بكثير؛ لأن وجود طفل مضطرب في البيت ليس أمراً سهلاً، فمهمتك تعزيز الثقة عنده وتبديد شعور الاختلاف، فأنت تتعاملين مع طفل محبط ويرى نفسه أقل من أقرانه، وتثبتين له أنه مع هذا الاضطراب لا يختلف عن الآخرين.

ما الصعوبات التي واجهتك؟ التقبل هو أهم الصعوبات، تقبل الناس له وتقبل المجتمع وتقبل إخفاقاته في الأسرة. واجهنا هذه الصعوبات بالوعي، واحتضناه واستوعبناه، وهذا التقبل كان سبباً في تقدمه، وكل الصعوبة في تقبل المجتمع، إذ يوصف بالفاظ غير لائقة ويظلم وتسلب منه حقوقه، وشخصياً أعتبر أي طفل مضطرب نجح في علاجه أنجح من الطفل العادي، ومع دخوله في فترة المراهقة كنت مدركة للاضطراب في الطفل المراهق، وأتوقع له أن يكون شاباً ناجحاً متحكماً في عواطفه وأفكاره، فأعتبره مضطرباً ناجحاً في مشاعره وسلوكياته، وإن كان هناك إخفاق فمن حقه أن يكون عنده إخفاقات، ولابد أن تمنحه مساحة للإخفاق، ونعطيه طريقة للحل وهو يستجيب تماماً بشهادة الأطباء والمدرسين.

هل تعرض ابنك للتنمر؟ نعم، كثيراً ما كان يتعرض للتنمر من الصغار والكبار، من الطلبة إلى المعلمين، تمر لظني مثل أنت غبي "أنت ما تفهم"، ومازال يتعرض

تحدثني عن تجربته في الدراسة.. بحكم أنه طفل لديه عسر قراءة وصعوبات تعلم، فأكبر تحد واجهته معه كان في المدرسة؛ لأنني لن أكون معه لأطبق البرنامج العلاجي، ولكل مدرسة قوانينها؛ ولكن تم تشخيصه من وزارة التربية والتعليم كطفل صعوبات تعلم، وأعدوا تقريراً وافياً عنه، والمدرسة كانت متعاونة، والإدارة وفرت له كل ما يحتاجه ضمن حقوقه وقوانين المدرسة؛ كونه في مدرسة خاصة. لم يعاتبه أو يشعره بالنقص، وإذا كانت درجاته متدنية فهي ليست المقياس الخاص به، ولكننا لا نستسلم، وهو يلقي الدعم المطلوب. والتوصيات كانت واضحة جداً من الطب النفسي ووزارة التربية، والتطبيق عملية مشتركة بين المدرسة وعلينا في الأسرة.

تحدثني عن طبيعة العلاج.. بدأت أعي أكثر وأتعرف على كامل الاضطراب. لجأت للعلاج إلى جهتين، هما العيادات النفسية ومراكز تعديل السلوك، ويتضمن العلاج علاجا دوائياً وسلوكياً، فالعلاج الدوائي وحده لا يكفي، إذ إن الدواء يخفف الأعراض، وللأم الدور الرئيس في العلاج، فهي قائدة العلاج، ودون مبادرتها وتطبيقها لن ينجح. وبخصوص أنماط العلاج السلوكي، فالعلاج يبدأ من الأسرة نفسها أو ما نسميه التعديل الأسري، بعدها تؤخذ كل مشكلة لوحدها وتتم معالجتها. ومن المهم في العلاج السلوكي أن الطفل يكون واعياً بأن لديه اضطراباً، وكل ما يواجهه من مشكلات هي

تم التشخيص في المراكز الخاصة، وكان من أدوات التشخيص اختبار أجاب عنه في المنزل، وآخر للمدرسة، فبدأ التشخيص العام باضطراب فرط نشاط حركة وتشتت الانتباه وبعدها الأعراض المصاحبة التي تختلف من شخص إلى شخص، فثلاثة أرباع العلاج هو بعلاج الأعراض المصاحبة، وهي أصعب مداخل العلاج، ويتم