

فريق الدعم

بـ"يونيفرسال"

يعمل باستمرار

Daily  
Public Relations

المركز الأول  
جائزة التميز الإعلامي في الإعلام الصحي  
الطبي  
MEDICAL

ملحق شهري يصدر عن دبي إنديكس

السنة الحادية عشرة - العدد (128) أغسطس 2023



د. العوهلي

مهندس التعليم الطبي

خدماتنا  
OUR SERVICES



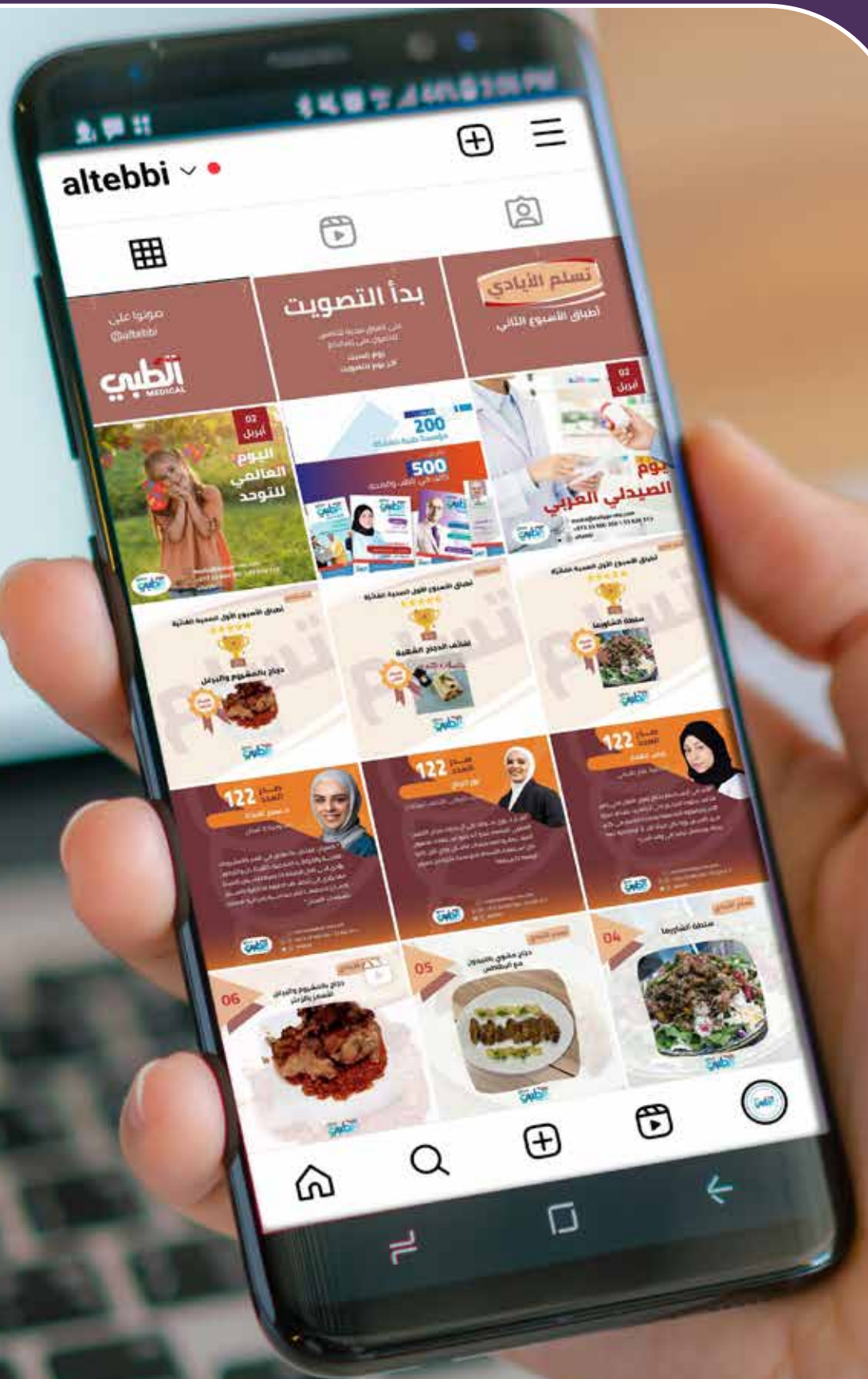
العلاقات العامة  
Public Relations

Daily  
Public Relations  
Day by Day To the Top

www.dailypr-me.com

نفخر بعلاقاتنا  
المستمرة مع  
العملاء الكرام

+973 17686313 / +973 33600366 / +973 33626313



للأخبار الصحية والطبية

تابعونا على . . .



@altebbi



## د. العوهلي مهندس الطب

طيلة 14 عامًا رعى المغفور له بإذن الله تعالى د. خالد بن عبد الرحمن العوهلي التعليم الطبي في مؤسسة خليجية عريقة وهي جامعة الخليج العربي التي خرجت أكثر من 5 آلاف طبيب ينتمي معظمهم لدول الخليج.

المرحوم د. العوهلي وهو مهندس اهتم بمخرجات الجامعة على الصعيد الصحي من رعايته للطلبة وحضوره بينهم في الفعاليات التوعوية التي ينظمونها، إلى رعاية البحث العلمي الذي ساهم بتطوير صيغة لفيروس كورونا كوفيد - 19 على يد فريق من الجامعة بقيادة أ. د محمد الدهماني.

نظرة المهندس كانت موجودة في التخطيط ووضع قواعد البناء لمدينة الملك عبد الله الطبية الصرح الطبي الذي تفقد سير العمل فيه بنفسه. وساهمت متابعته في وصول عمليات البناء في المدينة - التي جاءت بمبادرة من العاهل السعودي المغفور له بإذن الله تعالى الملك عبد الله بن عبد العزيز آل سعود، والعاهل البحريني الملك حمد بن عيسى آل خليفة - لمرحلة متقدمة.

انتقل د. العوهلي إلى ربيع بعد أن وضع له بصمة في التعليم العالي بدول مجلس التعاون. سيظل أثرها في هذا الحقل المهم.

الطبي خصصت ملفًا لمحطات في قيادة د. العوهلي لجامعة الخليج العربي في العدد الذي بين يديك.

تعرفوا على شيء من سيرته  
في صفحات الطبي



(+973) 17686313  
(+973) 33600366  
(+973) 33626313



dailypr@batelco.com.bh  
media@dailypr-me.com  
adv1@dailypr-me.com



altebbi



د. العوهلي في حفل تخريج الطلبة

للاعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

www.dailypr-me.com

لا يجوز نشر أي جزء من الملحق دون الإشارة إلى المصدر  
الآراء المنشورة لا تعبر بالضرورة عن آراء الناشر



## هدى تسمع بأذنها اليمنى لأول مرة



شخص محمي من التبغ  
5.6 مليار  
41



فريق  
"يونيفرسال"

22

# بمكة المكرمة

## ولادة توأم بمتلازمة داون



تمكن الفريق الطبي بمستشفى حراء العام عضو تجمع مكة الصحي من توليد سيدة سعودية تبلغ من العمر 43 عاماً أنجبت توأماً وذلك في حالة طبية نادرة الحدوث. وبعد الولادة تم ملاحظة علامات شكلية توحى بوجود متلازمة ( داون ) حيث تم عمل أشعة للقلب وتبين وجود علامات قلبية غير طبيعية ولكنها متطابقة بين التوأم وبنفس الإصابة القلبية، وتمت معالجة الطفلين بشكل جيد، وتقرر خروجهم من المستشفى وهما بصحة جيدة ولله الحمد.

د. العوهلي  
مهندس  
التعليم الطبي



08

في انتظار  
مضخة



20

حملة  
الإمام  
الحسين  
تعود من  
حيث بدأت



26

د. الليث  
يكشف عدد  
السعرات  
الحرارية التي  
يستهلكها  
البحرينيون



38

## تعد الأولى في المنطقة

# السعودية تستخدم الروبوت للزراعة شريحة في مخ مريض

نجح مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بجدة في استخدام الروبوت لزراعة شرائح التخطيط الكهربائي داخل المخ، لمريض يُعاني من الصرع العنيد؛ غير المستجيب للعلاجات التقليدية؛ بهدف تحديد مناطق البؤر الصرعية في الدماغ؛ لاستئصالها لاحقاً، وذلك في إجراء طبي حديث ينفذ لأول مرة في الشرق الأوسط.

تمتاز بدرجة توغل أقل من تقنيات الجراحة، الأمر الذي يُسهم في تقليل فترة الشفاء، وتخفيض نسبة حدوث المضاعفات الجانبية للمرضى.

ويندرج هذا الإنجاز ضمن مساعي "التخصصي" الدائمة لتسخير كافة الإمكانيات، وجلب أحدث التقنيات، لتحسين النتائج وتجربة المريض وكفاءة التشغيل، ليكون الخيار الأمثل لكل مريض في مجال تقديم الرعاية الصحية التخصصية، ولإتاحة خدماته لشريحة أوسع من المستفيدين.

ويقدم قسم العلوم العصبية بـ "التخصصي"، رعاية عالية الجودة للمرضى البالغين والأطفال المصابين بالصرع المعقد والحراري، وباستخدام أحدث تقنيات التشخيص وخيارات العلاج الجراحي. وحقق المركز مؤخراً سبقاً على مستوى الشرق الأوسط؛ إذ نجح في زراعة شرائح التخطيط الكهربائي داخل المخ لطفل لم يتجاوز عامه الحادي عشر يعاني من الصرع العنيد، كما حقق المركز سبقاً عالمياً بإجراء عملية فصل فص مخ لأصغر طفل في العالم، لم يتجاوز 14 يوماً.

ويصنّف مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث من بين المستشفيات الأبرز عالمياً في تقديم الرعاية الصحية التخصصية، وجاء مؤخراً في المركز الـ 20 ضمن قائمة أفضل مؤسسات الرعاية الصحية في العالم لعام 2023، والأول على مستوى الشرق الأوسط وأفريقيا، وذلك بحسب تصنيف براند فاينانس (Brand Finance).

وتعتمد تقنية الروبوت على الحد الأدنى من التدخل الجراحي، تتمثل في عمل ثقب متعدد لا يزيد عن 2 ملم في الجمجمة، لزراعة شرائح التخطيط الكهربائي، بهدف قياس نشاط الكهرباء من داخل الرأس، وتشخيص المناطق التي تنشأ فيها البؤر الصرعية، وهو ما يجعل تقنية الروبوت بديلاً يتفوق على الطريقة التقليدية "إطار ليكسل" (Leksell-frame) في حساب القياسات اللازمة وتحديد المواضع الصحيحة لعمل الثقوب، والتي تستغرق زمناً أطول وجهداً مضاعفاً.

ويأتي استخدام الروبوت في جراحة الصرع لدقته المتناهية في تحديد مواضع البؤر الصرعية، وقصر مدة الإجراء الطبي، مع درجة أمان عالية عند مقارنته بالتقنيات التقليدية، وهو ما يسهم في تحسين النتائج النهائية للمريض. ولا يقتصر استخدام الروبوت على زراعة الشرائح في المخ، بل يشمل جراحات متعددة أخرى تتعلق بالأمراض العصبية.

وتُعد جراحة الروبوت توجهاً طبياً حديثاً لدى المراكز الطبية الرائدة عالمياً، تُتيح للأطباء إجراء العديد من العمليات المعقدة بدقة ومرونة وتحكم أكبر، كما





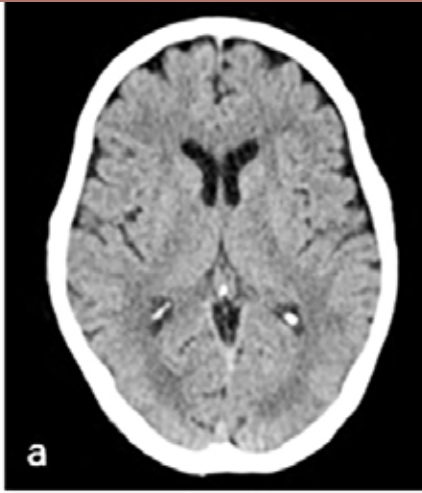
د. عادل الملاح  
أستاذ الأشعة والتصوير الطبي  
جامعة البحرين

## التصوير المقطعي بالأشعة

### 01 في تشخيص نزيف المخ

على هيئة شرائح يتراوح سمكها بين 3 - 8 ملم  
تعطي تفصيلاً دقيقاً للمخ والأنسجة المحيطة.

تستخدم الأشعة المقطعية (CT scan) بشكل كبير في عملية التشخيص الطبي لنزيف المخ بإنتاج صور أشعة



فحص سليم



نزيف بالمخ (السهم الأسود)

#### نزيف المخ؟

هو تسرب سائل الدم إلى خارج الأوعية الدموية والذي قد يحدث نتيجة لانفجار أو تمزق أحد الأوعية الدموية التي تغذي المخ بما يحتاجه من وخصوصاً الأكسجين. ينتج عن النزيف انقطاع للتروية الدموية إلى أنسجة المخ، كلما زادت مدة الإنقطاع أو تأخرت عملية تشخيص النزيف أدى ذلك إلى تلف لعدد أكبر من أنسجة المخ وبالتالي تفقد قدرتها على تأدية المنوط بها من وظائف.

نظراً لخطورة النزيف الدماغي إضافة إلى طول فترة حدوثه واستمراره إضافة إلى موقعه في المخ نفسه فإنه يتعين على الأشخاص الذين ربما يكونون يعانون من حدوث مثل هذا النزيف التوجه فوراً إلى أقرب مشفى من أجل عملية تشخيص سريعة وتفادي ما قد لا يُحمد عقباه حيث أن النزيف الدماغي يمكن أن يتسبب في حدوث الكثير من المضاعفات والتي تختلف بحسب حجم النزيف وموقعه وشدته، ومن أهمها:

الوفاة: يؤدي النزيف الشديد إلى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة ومن ثم تلف للأنسجة المخ وقد يؤدي ذلك إلى

حدوث الوفاة بحسب شدة ومدّة النزيف.

الشلل والعجز الحركي: قد يسبب نزيف المخ في فقدانه للسيطرة على عملية التحكم في حركة أعضاء الجسم نتيجة لتلف أنسجة المخ وقد يكون هذا التوقف (الشلل) جزئياً أو كلي وذلك يتوقف على موقع النزيف وحجمه. وقد يتسبب النزيف في حدوث خلل حركي فقط ينتج عنه عدم استطاعة الشخص القيام بالأنشطة الاعتيادية وبشكل طبيعي.

الصرع: يحدث الصرع في الغالب نتيجة لتغيرات تطرأ على النشاط العصبي والكهربائي للمخ وقد يكون هذا التأثير كأحد مضاعفات النزيف الدماغي.

يمكن أن يؤدي نزيف المخ إلى تأثير مباشر على أداء الحواس الخمس.

يمكن كذلك أن يتسبب نزيف المخ في مضاعفات تؤثر على الأداء العقلي والسلوكي للشخص ويمكن أن يدخله في نوبات من الإكتئاب والقلق والتي قد توصف بأنها اضطرابات عقلية حادة في بعض الحالات.

# د. العوهلي

مهندس التعليم الطبي

1958 - 2023م

الذين قدموا الكثير للجامعة وساهم  
بخبرته الغنية في بناء لبنات متينة  
للتعليم العالي والبحث العلمي في  
دول مجلس التعاون.

فَقَدَ الحقل التعليمي الخليجي  
د. خالد بن عبد الرحمن العوهلي  
رئيس جامعة الخليج العربي مطلع  
أغسطس الجاري. ونعته الجامعة  
في بيان وصفته بأنه من الرجال





٥ د. العوهلي يشارك في إحدى حملات التوعية الصحية لطلبة الطب بالجامعة

## د. خالد عبد الرحمن العوهلي

1. من مواليد عام 1958م
2. حصل د. العوهلي على بكالوريوس في الهندسة المعمارية قسم العمارة 1980 من جامعة الملك سعود بالرياض.
3. ماجستير في التصميم الحضري 1984 من جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأميركية.
4. حصل على دكتوراه في التخطيط والتنمية 1992 من جامعة كاليفورنيا بيركلي في الولايات المتحدة الأميركية.
5. شغل عدداً من المناصب العليا:
  - رئيس جامعة الخليج العربي 2009 – 2023م.
  - معيد في كلية الهندسة بجامعة الملك سعود.
  - عضو الهيئة التدريسية لكلية العمارة والتخطيط في جامعة الملك سعود، ووكيل الكلية ذاتها.
  - مستشار متعاون لمكتب البيئة مخططون ومعماريون ومهندسون، ومستشار للمكتب ذاته.
  - مستشار في وكالة تخطيط المدن في وزارة الشؤون البلدية والقروية السعودية.
  - عضو مجلس أمناء جائزة يوسف بن أحمد كانو.
  - مستشار الهيئة العليا لتطوير مدينة الرياض.
  - مستشار متعاون في مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.
  - مستشار وزارة التخطيط وأمانة مدينة الرياض.
  - مستشار المكتب التنفيذي السعودي في البنك الدولي في واشنطن.

٥ د. العوهلي يطلع على تسجيل الطلبة



كما نعه د. محمد جمعة وزير التربية والتعليم رئيس مجلس أمناء مجلس التعليم العالي، قائلاً: "أفنى الفقد سنوات من عمره في خدمة التعليم العالي بمملكة البحرين وفي خدمة المنظومة التعليمية بدول مجلس التعاون الخليجي عبر رئاسته لجامعة الخليج العربي، والتي ارتقى بها لتكون في مصاف مؤسسات التعليم العالي المرموقة إقليمياً وعالمياً".

وشكل رحيل الفقيه خسارة في حقل التعليم العالي الخليجي، وساهمت إنجازاته في رعاية القطاع الطبي في الخليج عبر تخريج آلاف الأطباء، وتأسيس الصرح الطبي مدينة الملك عبد الله الطبية، ودعم المشاريع العالمية وآخرها تطوير لقاح لفيروس كورونا كوفيد - 19.

# مدينة الملك عبد الله الطبية



٥ د. العوهلي يوقع أول عقود إنشاء مدينة الملك عبد الله الطبية

عقد لتشييد بناء المدينة في يناير 2018، وتتالت زيارته للموقع للاطلاع على مراحل الإنجاز فيها على فترات مختلفة.

وترك إنهاء المراحل المتبقية أمانة بين يدي زملائه في الجامعة ليكملوا ما بدأه من عمل.

حرص د. العوهلي على متابعة تأسيس مدينة الملك عبد الله الطبية التي تجسد التعاون الخليجي المشترك. ومن المؤمل للمدينة التي اقتربت من مرحلة الافتتاح خدمة القطاع الصحي في المملكة. واهتم د. العوهلي بالإشراف ومتابعة الشؤون الخاصة بالمدينة بنفسه منذ لحظة توقيع أول

٥ د. العوهلي يتابع أعمال الإنشاء في مدينة الملك عبد الله الطبية في فترات مختلفة



٥ د. العوهلي وفريق الجامعة مع وسام الأمير سلمان للاستحقاق الطبي





# رعاية الطلبة



د. العوهلي في حفل  
تكريم الطلبة 2022

اهتم د. العوهلي بالطلبة ورعاهم وتعهدهم في محطات سابقة باستمرار جامعة الخليج العربي بتأدية رسالتها في تأهيل الكوادر الطبية البحرينية المتميزة، وهو ما تحقق بالفعل من خلال تخريج ما يربو على 5000 خريج من دول الخليج العربي منهم ما يربو على 1500 خريج بحريني يشملون حوالي 1000 طبيب وطبيبة من خريجي كلية الطب والعلوم الطبية ممن أثبتوا جدارتهم ومسؤوليتهم وكان لهم الدور الكبير في التصدي للجائحة.

كما كان يدعو للخريجين بالتوفيق لخدمة أوطانهم الخليجية، مؤكداً أن هذا الإنجاز هو نقطة الانطلاق والتحول في حياة كل طالب للحياة العملية من أجل مستقبل ناجح بعد أن نهلوا من العلم والمعرفة أجودها ومن المهارات أفضلها وأحدثها وأقواها.

## داعم الابتكار

رئيس الفريق الذي طور اللقاح في بيان لاحق نشرته الجامعة أن الفضل الأكبر في هذا الإنجاز يرجع إلى التشجيع والدعم المتواصلين الذي حصل عليه الفريق التقني من قبل إدارة الجامعة بقيادة سعادة رئيس جامعة الخليج العربي د. خالد العوهلي الذي يجب أن يقترن اسمه الفاضل بهذا العمل. وتمنى قائلاً: "آمالنا الكبيرة في أن تتبنى رؤوس أموال ومؤسسات صيدلية صناعية محلية أو إقليمية مراحل التصنيع وتوفير اللقاح في الأسواق الخليجية والعالمية".

في لقاء سابق مع الطبي أسند رئيس قسم علوم الحياة أ. د محمد الدهماني فتح الله الفضل بعد الله في تطوير جامعة الخليج العربي للقاح كورونا كوفيد - 19 إلى رئيس الجامعة. وقال أن د. خالد العوهلي جعل هذا المشروع يرى النور فهو الذي يادر بتخصيص مبلغ لتمويل المشروع، وقدم كل الدعم لنجاح المشروع والاهتمام لأنه بحسب وصفه له بأنه خدمة للبشرية. إنه الأب الروحي والراعي لهذا الإنجاز.

وأوضح أ. د الدهماني وهو

فريق تطوير لقاح فيروس كورونا الذي حصل على ثقة ودعم د. العوهلي



د. العوهلي يتابع  
سير الامتحانات





**د. نورة المنصور**  
خريجة وباحثة من  
جامعة الخليج العربي  
دولة الكويت

## إذا كيف تدار هذه العقاقير في الجسم؟

هناك طرق مختلفة حيث أن كل دواء مضاد للسمنة له مبدأ مختلف. تعمل الأدوية الحالية المضادة للسمنة من خلال العديد من الآليات المحتملة بما في ذلك زيادة استهلاك الطاقة، بعضها يكون في قمع الشهية، والآثر يكون في تثبيط إنزيمات الجهاز الهضمي، أو التدخل في امتصاص الدهون أو السكر من الطعام على مستوى الأمعاء.

حاليًا هناك أبحاث علمية على عقار خافض للوزن بألية جديدة ونستبشر الأمل على أن يكون الحل للقضية الأزلية وهي السمنة. هذا العقار لا زال قيد الدراسة، والبحث، والتحري العلمي، والإكلينيكي. وحتى هذه الساعة يبحث العلماء في هذا العقار عن طريق جردان وفئران المختبر، ولكن ليس على البشر. حيث أن النتائج المخبرية كانت مزهرة وواعدة للبشرية. حيثما ثبت أن مبدأ هذا الدواء يمنع زيادة الوزن ويتحكم في مشاكل الكبد لدى حيوانات التجارب عن طريق الحد من نقل المغنيسيوم في محطات الطاقة الخلوية، وبالتالي تحسين التمثيل الغذائي والصحة العامة.

## من منا يحلم بالأمراض وتقييد العافية!!

طبيعة الإنسان الفطرية في البقاء على قيد الحياة والابتعاد عن المرض دعت به بحث دوماً عن الحلول. في الآونة الأخيرة حيث الانفتاح على العالم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي جعلت من العالم قرية واحدة حيث الأخبار والحلول سريعة الانتشار. ظهرت الكثير من الحلول لإنقاص الوزن وتدارك السمنة مثل الرياضة والحركة إلى عمليات السمنة والعقاقير المخفضة للوزن. ولكن تم عرض الكثير من العقاقير في سوق التجارة الطبي، حتى أن معظمها كان من دون أدلة وتجارب إكلينيكية وعلمية. يا للأسف الكثير من أرواح البشر كانت سلعة لإجرام هذه الفئة من التجار.

الكمال لله وحده، لا يوجد أي عقار من دون آثار جانبية. ولكن دائمًا نسعى لتخفيض الأعراض لأقل قدر ممكن. قبل أن نسلط طريق عقاقير تخفيض الوزن يجب علينا أن ندرك أن الآثار الجانبية الشائعة العامة والمشاركة لها هي زيادة ضغط الدم وكذلك معدل ضربات القلب والأرق والتعب العام والعصبية غير الأعراض النفسية الأخرى. حيث أن الأعراض الانسحابية للعقاقير تأخذ وقت طويل لتزول من الجسم.

## دواء

# مضاد للسمنة

"السمنة أم الأمراض" هي جملة عربية شهيرة تمت صياغتها بسبب الأعراض الجلدية للسمنة أو البدانة على الشخص. أما تعريفها علميًا وإكلينيكيًا، فالسمنة هي مرض يتميز بتراكم الأنسجة الدهنية في الجسم بشكل غير طبيعي مما قد يؤدي إلى التهاب مزمن حاد في الجسم بشكل عام. حيث إن صحة الإنسان تتدهور وتتراكم عليه الأمراض مثل اضطراب التمثيل الغذائي والالتهابات ومنها تختل المناعة وتفتح الأبواب للجراثيم الضارة في غزو الجسم.



# احموا الرضع من الأشعة

## د. ميغا:

الشمس فوق البنفسجية الضارة. ومن الأفضل للرضع تجنب ساعات الذروة الشمسية من الساعة 10 صباحًا حتى 4 عصرًا. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، احجب الطفل بمظلة أو ملابس بأكمام طويلة وقبعة.

ولفتت: "يمكن لحروق الشمس أن تكون مؤلمة للغاية"، ويمكن أن تكون تمهيدًا للإصابة بعدوى إذا كانت شديدة".

ونوهت إلى أن الاستمتاع بالوقت خارج المنزل أمر مهم للحفاظ على صحة جيدة. وستتيح الحماية من أشعة الشمس لك ولطفلك القيام بذلك بأمان.

يذكر أن سرطان الجلد هو أكثر أنواع السرطان شيوعًا في الولايات المتحدة الأمريكية، وخامس أكثر الأنواع شيوعًا في العالم. فلا يحتاج الأمر أكثر من الإصابة بحرق شمسي ينتج عنه ظهور فقاعات على الجلد في فترة الطفولة أو المراهقة لمضاعفة فرصة الشخص للإصابة بورم ميلانيني في مرحلة لاحقة من الحياة، وذلك وفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الجلد.

ابحث عن ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك عند اختيار المستحضر الواقي من الشمس للأطفال الصغار. تذكر إعادة وضع المستحضر الواقي من الشمس كل ساعتين أو بعض التعرق أو السباحة مباشرة.

وبرغم الاعتقاد السائد بأن حروق الشمس هي مشكلات قصيرة الأمد، إلا أن هناك أيضًا مخاطر طويلة الأمد للتعرض لأشعة الشمس.

وبينت د. توليفسون: "كلما زاد تعرض الطفل للأشعة فوق البنفسجية — خاصة إذا بدأ هذا التعرض في سن صغيرة — ومن ثم زاد تعرضه لحروق الشمس، ارتفع خطر الإصابة بسرطان الجلد في مرحلة لاحقة من الحياة".

إن الحماية من أشعة الشمس في العشرين عامًا الأولى من العمر هي الأهم للوقاية من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد على المدى الطويل. ونظرًا لأن الرضع أكثر عرضة لحروق الشمس أكثر من الأطفال الأكبر سنًا، تزيد أهمية حمايتهم من أشعة

دعت د. ميغا توليفسون اختصاصية الأمراض الجلدية لدى الأطفال في مايو كلينك إلى حماية الرضع من الأشعة فوق البنفسجية الضارة بوضع مستحضر واقٍ من الشمس على المناطق المكشوفة من الجلد.

وأوضحت: "نوصي بأن يستخدم الآباء في هذا العمر مستحضرات واقية من الشمس والتي تحتوي على حاصرات فيزيائية بدلاً من الحاصرات الكيميائية لأنها أفضل للبشرة الحساسة".



ريحانة حبيل  
قيادية تربية

من المفترض أن يُنشط العلاج بالموسيقى الدماغ، وهو أمر حيوي للوظائف الأساسية مثل ضغط الدم. يُعتقد أيضًا أن المكونات السمعية، مثل إيقاع الموسيقى وتوترها ونغماتها، تعدل من التوتر والاكتئاب.

يُعد التعامل مع الإجهاد جزءًا مهمًا من علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لأنه يساعد في حماية هؤلاء الأطفال والمراهقين من الأذى الاجتماعي.

وفي الدراسة، قام الباحثون باختيار 36 طفلًا أو مراهقًا بشكل عشوائي مصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، حيث يتلقى نصفهم العلاج بالموسيقى والرعاية القياسية بينما يتلقى الآخرون رعاية قياسية فقط. شمل العلاج بالموسيقى كلاً من المكونات النشطة والاستقبلية، وكان الاستماع إلى الموسيقى هو الجزء المستقبلي. تلقى كل فرد في المجموعة العلاجية 24 جلسة علاج بالموسيقى. بدأت كل جلسة بالتنفس، والانتقال إلى العناصر الموسيقية لتعزيز المشاركة السمعية. عُقدت الجلسات في المنزل باستخدام أجهزة مراقبة لتسجيل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب للمشاركين.

أظهرت العوامل الفسيولوجية العصبية تغيرات في الاكتئاب والتوتر، كما يتضح من زيادة مستويات السيروتونين وانخفاض إفراز الكورتيزول، مع التغيرات المقابلة في ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، والمعايير النفسية.

زادت مستويات السيروتونين بعد العلاج بالموسيقى، بينما انخفض مستوى الكورتيزول، وضغط الدم وضربات القلب. وبالتالي، تشير النتائج إلى انخفاض في التوتر بعد العلاج بالموسيقى.

سريريًا، تم تقييم المشاركين باستخدام المقاييس النفسية لمخزون اكتئاب الأطفال (CDI) واستبيان المشكلات اليومية (DHQ) أظهر كلاهما تحسنًا في الأداء مع العلاج بالموسيقى.

اقترحت هذه الدراسة بديلًا جديدًا للطب للوقاية من الاكتئاب وعلاجه من خلال استخدامات مختلفة للعلاج بالموسيقى.

العلاج بالموسيقى متاح بسهولة ويمكن أن يستمر لفترة طويلة بأقل قدر من التدخل. نظرت الدراسة الحالية في الاكتئاب المصاحب لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، واستكشفت الاختلافات التي يسببها العلاج بالموسيقى. هذا على عكس الدراسات السابقة التي ركزت في الغالب على القدرة الأكاديمية أو الأداء المعرفي الذي يؤدي إلى تحسينات في السلوك الاندفاعي ومدى الانتباه.

# ADHD

## والعلاج بالموسيقى

بحثت دراسة حديثة نُشرت في مجلة الطب التكميلي والعلاجات (BMC) كيف يمكن للعلاج بالموسيقى أن يُحسن علاج الاكتئاب لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط (ADHD). يؤثر اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه على الأداء الاجتماعي للطفل، والحياة الأسرية، والبراعة الأكاديمية، مما يجعله يعاني من انخفاض في جودة الحياة.

وبالتالي، فإنّ هذا يجعل هؤلاء الأفراد عرضة للإصابة بالاكتئاب. الأشخاص المصابون باضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه الذين يعانون من الاكتئاب غالبًا ما يكون لديهم مستويات "سيروتونين" أقل من غيرهم. كما ترتفع مستويات التوتر لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مقارنة بالآخرين، الذين يعانون أيضًا من معدلات اكتئاب أعلى.

يمكن اعتبار اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه المصاحب بالاكتئاب حالة أكثر خطورة من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وحده، لأنّ الاكتئاب المتزامن يقلل من أداء الفرد وقد يؤدي إلى البطالة عن طريق إعاقة اكتساب المهارات.

وتجدر الإشارة إلى أنّ الأطفال والمراهقين هم أفضل فئة للتدخل من البالغين بسبب مرونتهم العاطفية العالية. بعبارة أخرى، أنّه إذا تم إجراء العلاج المناسب للأطفال والمراهقين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قبل أن يصابوا بالاكتئاب البالغين، فقد يكون التأثير العلاجي أعلى بكثير.

تم عرض العلاج بالموسيقى في بحث سابق لتعزيز الوظيفة الإدراكية والحسية في الاكتئاب، بالإضافة إلى تعزيز إعلان الوعي الذاتي وبالتالي استعادة احترام الذات. يسمح للأشخاص باستخدام الموسيقى للتعبير عن توترهم وقلقهم، مع تحول مماثل في المشاعر التي يشعر بها مع مرور الوقت مع تطور الموسيقى.





زينب جاسم  
أم لطفل توحدي

# لماذا توقف

## طفلي عن تناول الطعام؟

يمر أطفال التوحد بالكثير من الاضطرابات الحسية، والتي قد تتسبب في ظهور سلوكيات غريبة من ضمنها التوقف عن الأكل والإصابة بالهزال أو الانتقائية في الأكل كتحديد لون معين من الوجبات والابتعاد عن غيرها، وذلك قد يعود إلى روائح بعض الأطعمة أو الأماكن التي تناولها فيها أو حتى طريقة إطعام والديه بالإجبار والقسوة، وليس ذلك فقط بل قد يمتد للبعد نهائياً عن الأكل وتناول أشياء غير مرغوبة كالرمل والأسفنج، مما يعزى ذلك لنقص فيتامينات معينة في الجسم وتسمى حالة اضطراب (بيكا).

إن حالة التوقف التام عن الأكل بداية الطريق للهاوية، وفقدان النشاط والمناعة فقد يعزى السبب لمشاكل في الجهاز الهضمي ناتجة عن اضطرابات في التمثيل الغذائي مما يتسبب في الآلام أو حتى مشاكل في الفم والأسنان مما يترتب عليه الهروب من الأكل وعدم تقبله.

إذا لابد من البدء في علاجها وعدم تأجيلها، والبحث عن السبب سواء في نوعية الأطعمة أو حالة الطفل الصحية، فببداً الأخصائي المعالج في مساندة الأم بداية في تعديل السلوك بحيث يسحب الأكلات غير المرغوبة وتعويضها بالأكل المفيد ورغم رفض الطفل عدة مرات وبقاءه لفترة دون وجبة سيضطر إلى الأكل، وقد يتطور

الأمر فيحتاج لعلاج طبي والمبيت في المستشفى.

وفي هذا الصدد دعني أخبركم قصة ابني محمد، لقد كان طفلي طبيعياً حتى بلوغه العام والنصف، حتى توقف عن تناول الأكل الطبيعي وبدأ وجهه شاحباً، فأصبح يأكل أحياناً قطع الأسفنج وقصاصات الأوراق.

لم يكن ذلك طبيعياً البتة، ولم يكن رأي الطبيب مقنعاً، فلن أسمح لمشارط ان تخط مسارها على جسد ابني النحيل، فبعد تمزيق تلك الأوراق عند باب العيادة والتي كان مفادها المبيت في المستشفى حتى أجل مسمى، والتغذية عن طريق الأنبوب في فتحة الأنف أو شق جزء في زاوية البطن وادخال ذلك الأنبوب، إذا افترضنا قبول ذلك والبدء في التغذية عن تلك الطريقة متغافلين عن سلباتها، والتي قد تسبب التسمم أو التلوث أو انتكاس الحالة، وعدم تقبل أي نوع من الغذاء ناهيك عن العبث بتلك الأنابيب واتلافها وتكرار وضعها، حتى إذا افترضنا أنه تعود على نكحة بعض الأطعمة مالم الذي يضمن تقبله للباقي أو عدم انتكاسه، ورفضه لكل شي كالسابق؟

إن تلك الرحلة ليست معبدة الطرق فبدايتها صبر وبكاء، ورفض كل ذلك السيناريو، فإذا افترضنا أن الأكل في الأنبوب سائل فماذا يمكنه أن يقف أمام طهو طعام وطحنه في معدة الطعام وجعل قوامه لين ومن ثم إطعامه عن طريق القطارة،

فعلاً لم يكن ذلك، القيام بالتجربة عدة مرات يتلوها التقيء مباشرة، ولكن ذلك لم يقف عثرة، استمر النضال حتى تجاوزنا المرحلة بداية بالطعام اللين، ثم الأكل العادي والذي استوقفنا مدة حيث كان يحتجزه بين أسنانه وينام وهو داخل فمه حتى صباح اليوم التالي.

لم يكن جهد والدين فقط بل، بالتعاون مع الأخصائي المسؤول تجاوزنا المرحلة بعد فترة ولم يكن ذلك إلا فصلاً من فصول حكايات التوحد التي لا تنتهي.

# تقويم



زينب الهدار  
أخصائية علاج طبيعي

## السلوك الحركي

دائماً ما ترتبط الحركة بسلوك معين يمكن أن يؤثر عليها بشكل عام سواءً بشكل إيجابي أو سلبي.

السلوك الحركي هو النشاط الحركي "المكتسب" الذي يقوم به الشخص ويشمل جميع الحركات التي يمكن أن يؤديها الجسم بشكل عام ويشمل الأنشطة اليومية مثل المشي والجري والصعود والنزول والرفع والسحب والحمل وكما يشمل الأنشطة الوظيفية كالجلوس والوقوف والإستدارة وتغيير وضعيات الجسم وغيرها، والحركات الرياضية والتمارين الحركية المختلفة.

فالقلق والتوتر والغضب يمكن أن يؤثر على السلوك الحركي ويؤدي إلى زيادة الشد العضلي والتقليل من الإدراك الحركي، فيؤثر بشكل سلبي على القدرة الحركية بحسب الدراسات.

كما يؤدي الإكتئاب أيضاً إلى تقليل النشاط الحركي والحد من القدرة على الحركة بشكل عام مما يعني تأثير سلبي مباشر على السلوك الحركي.

### هل هناك طرق للتعامل مع العوامل النفسية التي تؤثر على السلوك الحركي؟

**النشاط البدني المنتظم:** يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يساعد في تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية وتقليل التوتر والقلق، مما يؤدي إلى تحسين السلوك الحركي.

**التدريب الحركي:** يمكن للتدريب الحركي الوقائي أن يساعد في تحسين التنسيق الحركي والتحكم الحركي، مما يؤدي للوصول للتوازن الحركي المطلوب للجسم.

**تغيير نمط الحياة:** يمكن لتغيير نمط الحياة وتحسين العادات الصحية مثل النوم الكافي، والتغذية السليمة، الإحتفاظ بالوزن المثالي وغيرها أن تساعد على تحسين الصحة العامة وبالتالي تقويم السلوك الحركي بشكل جيد.

التدريب على الاسترخاء والتنفس العميق مثل التأمل والتنفس العميق واليوغا، أن تساعد في تخفيف الإجهاد والتوتر وتحسين الشعور بالهدوء والراحة مما يؤدي أيضاً إلى تحسين السلوك الحركي.

وأخيراً من المهم بناء العادات الحركية الجيدة في سن مبكر جداً بشكل يؤهل الجسم للوصول لسلوك حركي بناءً مستقر.

عن طريق تفعيل الإدراك الحركي والتحكم الحركي والتنسيق الحركي.

### ماهي المؤثرات التي تؤثر على السلوك الحركي؟

طبعاً الظروف الحياتية والعادات الخاطئة هي من أهم المؤثرات على السلوك الحركي، وتتمثل في العوامل الصحية كالأمراض المختلفة والعيوب الخلقية، التغذية ووزن الجسم، عادات النوم الخاطئة، تكرار الممارسات الحركية الخاطئة، والضغط النفسية التي لها دور كبير في تغيير السلوك الحركي.

### كيف يتأثر السلوك الحركي بالعوامل النفسية؟

العوامل النفسية تؤثر بشكل مباشر على الجهاز العصبي والعضلات مما يؤدي إلى تغييرات في السلوك الحركي بشكل سلبي.

وقد يتسائل الكثير هل يوجد سلوك حركي مثالي يمكن الإعتماد عليه بشكل عام؟

وللإجابة على هذا السؤال بشكل أوضح فإن السلوك الحركي يعبر عن حالة فردية تعتمد على احتياجات خاصة وظروف مختلفة تتمثل في مستوى اللياقة والمرونة والقدرات البدنية المختلفة المكتسبة لكل شخص على حدى.

ولكن يمكن ربطه بالسلوك الحركي الفردي الجيد أو الفعال فهو الذي يضمن للجسم أن يتمتع بصحة أفضل تؤهله لأداء مهامه اليومية باستقلالية تامة ومن دون إعاقة.

ويعتمد السلوك الحركي بشكل عام على تفاعل بين الدماغ والجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي للوصول بالجسم إلى التوازن الحركي المطلوب



## فريق طلابي من جامعة البحرين

## يطور يداً اصطناعية

الصخير - جامعة البحرين

صمم فريق طلابي في كلية الهندسة بجامعة البحرين، "قفاز الروبوت اليدوي"، الذي يحاكي حركة اليد الحقيقية، لمساعدة ذوي الهمم خصوصاً المصابين بالشلل النصفي.

وحاز الفريق الطلابي بقسم الهندسة الميكانيكية على جائزة برنامج بكالوريوس الهندسة الميكانيكية المقدمة من شركة إبراهيم خليل كانو عن مشروع التخرج الفائز بالمركز الأول وضم كلاً من: نعمان عبدالغفار خان، وعيسى عبدالعزيز العويض، ورياض صالح، تحت إشراف الأستاذ المساعد بالقسم الدكتور ريار محمد.

طريقة جديدة للتحكم في اليد الاصطناعية، وتواصلنا مع المهندس صاحب الدراسة للتعرف على المشروع عن قرب، مما ساهم في تكوين صورة أوضح عن المشروع لإنجازه في الوقت المحدد، مع الحرص على تطوير اليد الاصطناعية بأقل تكلفة، ليتناسب سعر القفاز مع الجميع، ويسهل اقتناؤه.

وعن مميزات المشروع، قال العويض "سعر اليد الاصطناعية جيد جداً مقارنة بالأيادي الاصطناعية الموجودة في السوق، حيث بلغت تكلفة المشروع كاملاً حوالي 60 إلى 70 ديناراً بحرينياً، واعتمدنا في صناعته على مادة الـABS، وهي مزيج من البلاستيك المستخدم في الطباعة ثلاثية الأبعاد (3D)،

وقال خان "اعتمد المشروع على الذكاء الاصطناعي، لمساعدة الأشخاص المصابين بالشلل النصفي، عن طريق مستشعرات الـEMG، التي توضع على اليد السليمة، وفي مناطق محددة من عضلات اليد، المساعدة على عمليتي الفتح والإغلاق. وتحول المستشعرات حركة العضلات إلى موجات كهربائية، يتم برمجتها بالحاسب الآلي، بحيث إذا فتح الشخص يده السليمة أو أغلقها، تتحرك اليد المشلولة تلقائياً بنفس الحركة.

وعن أسباب اختيار هذا الموضوع قال صالح: "في مرحلة البحث توصلنا إلى دراسة من جامعة نابولي بإيطاليا تبحث

وتستغرق صناعتها أسبوعاً إلى عشرة أيام، بينما الأيدي الاصطناعية المتوفرة في السوق مصنوعة من الحديد، فتأخذ وقتاً أطولاً في التصنيع". وتابع: "يمتاز التصميم بسهولة الاستخدام، إذ تمت برمجة جميع القطع الكهربائية والمستشعرات -التي تقرأ حركة عضلات اليد - عن طريق الحاسب الآلي، بالإضافة إلى تصميمهم لتطبيق يعمل بالهاتف المحمول، يعمل بكبسة زر، لتسهيل حركة اليد بالطريقة التي يرغب فيها المستخدم".





# "الصحة العالمية"

## تطلق مبادرة للصحة الرقمية



أعلنت منظمة الصحة العالمية ورئاسة مجموعة العشرين في الهند عن مبادرة عالمية جديدة للصحة الرقمية (GIDH) في اجتماع وزراء الصحة لقمة مجموعة العشرين التي تستضيفها حكومة الهند.

وتهدف المبادرة لوضع خطط استثمارية واضحة بأولويات محددة لدعم التحول الصحي الرقمي؛ وتحسين الإبلاغ عن الموارد الصحية الرقمية وشفافيتها؛ تيسير تبادل المعارف والتعاون بين الأقاليم والبلدان لتسريع وتيرة التقدم؛ دعم النهج الشاملة لقطاعات الحكومة بأسرها تجاه إدارة الصحة الرقمية في البلدان؛ زيادة الدعم التقني والمالي لتنفيذ الاستراتيجية العالمية بشأن الصحة الرقمية للفترة 2020-2025، ومرحلتها التالية.

وأعلنت المنظمة وشركاؤها عن التزامات نقدية وعينية كبيرة من أصحاب المصلحة المتعددين لدعم إطلاق هذه المبادرة الجديدة.

وسيجري تفعيل المبادرة العالمية الجديدة التي تُنطق بالإنكليزية اختصاراً "guide" في إطار شبكة ومنصة تديرهما منظمة الصحة العالمية لدعم تنفيذ الاستراتيجية العالمية بشأن الصحة الرقمية للفترة 2020 - 2025. وتقوم المنظمة بدور الأمانة المكلفة بتنفيذ الاستراتيجية لإصدار ومواءمة المعايير العالمية وأفضل الممارسات والموارد من أجل تسريع التحول نحو النظام الصحي الرقمي.

وفي هذا الصدد، قال د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية: "نشكر بلدان مجموعة العشرين والرئاسة الهندية لمجموعة العشرين على الاعتراف بدور منظمة الصحة العالمية الفريد ومواطن قوتها في هذا المجال ودعم إنشاء الشبكة الجديدة للمبادرة العالمية للصحة الرقمية". وأضاف قائلاً "سيكون من الضروري استمرار الدعم والتعاون من مجموعة العشرين والشركاء الإنمائيين والمنظمات الدولية لإنجاز ما لا يستطيع أي منا القيام به بمفرده. وتلتزم منظمة الصحة العالمية

بالعمل مع البلدان لتعزيز قدراتها وتحسين إتاحة الحلول الرقمية المضمونة الجودة من أجل مستقبل أكثر صحة وأماناً وإنصافاً".

وتعدّ الصحة الرقمية أداة مثبتة الفعالية للإسراع في تحقيق الحاصلات الصحية المفوضية إلى بلوغ التغطية الصحية الشاملة وأهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة بحلول عام 2030. وتسهم التدخلات الصحية الرقمية في تحسين الرعاية الصحية بعدة طرق تشمل دعم الأفراد في إدارة رحلتهم نحو الصحة والعافية، وتمكين مقدمي الرعاية من الالتزام بالمبادئ التوجيهية وتقديم رعاية عالية الجودة، وتعزيز النظم الصحية من خلال تحسين سلاسل الإمداد وإدارة القوى العاملة.

# الحمية و MS – دراسات أخرى

## العلاقة بين الحليب البقري ومرض التصلب العصبي المتعدد

هناك رأي قديم مفاده أن استهلاك حليب البقر يلعب دوراً في تطور مرض التصلب العصبي المتعدد MS ودعمت الأبحاث العالمية الحديثة العالية ارتباط المرض بمنتجات الألبان بقوة.

وجد هؤلاء الباحثون علاقة عالية بين استهلاك حليب البقر ومرض MS في جميع أنحاء العالم. تقدم الأبحاث المعملية من ألمانيا وكندا الآن تفسيراً محتملاً لسبب حدوث ذلك حيث ثبت لديهم أن عددًا من بروتينات حليب البقر مستهدفة من قبل الخلايا المناعية للأشخاص المصابين بمرض MS.



نور الرباح  
مدرّب لمرضى التصلب المتعدد  
دولة الكويت

طرقاً صارمة لجمع البيانات عن استهلاك الغذاء.

يعتقد الباحثون بأن منتجات الألبان قد يكون لها تأثير سام بشكل عام على الأنسجة العصبية. لا تزال الأدلة حول الارتباط بمرض MS لمنتجات الألبان غير قاطعة، ولكنها موجهة للغاية وقوية بما يكفي لكثير من الأشخاص المصابين بالمرض لإسقاط جميع منتجات حليب البقر من غذاءهم. فهناك بعض البدائل الجيدة جداً مثل زبادي الصويا.

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل حليب البقر لا ينبغي اعتباره غذاءً صحياً بشكل خاص. يعاني ما يصل إلى واحد من كل خمسة بالغين أستراليين من أصل بريطاني، واثنان من كل خمسة من أصل البحر الأبيض المتوسط، وأربعة من كل خمسة من السكان الأصليين أو من أصل آسيوي من عدم تحمل اللاكتوز، ويمكن أن يصابوا بمرض شديد عند تناول منتجات الألبان.

للعلم لا يحتوي حليب الصويا والأرز على اللاكتوز.

### كلمة الكوتش نور:

- إذا أردت أن تُرزق فكف عينك عن رزق غيرك

محمد الخالدي

في المعمل وعند حقن بروتينات الحليب في حيوانات التجارب أدى ذلك إلى ظهور آفات في الجهاز العصبي المركزي لهذه الحيوانات. وعزز ارتباط مرض MS في حليب البقر اكتشاف أن بعض البروتينات في حليب البقر تحاكي جزءاً من البروتين السكري (الميلين قليل التغصن) (MOG)، وهو جزء من الميلين يُعتقد أنه يبدأ تفاعل المناعة الذاتية في مرض MS.

ليس من المحتمل فقط أن يكون هناك ارتباط قوي بين التصلب العصبي المتعدد ومنتجات الألبان، ولكن يبدو أن هناك ارتباطاً بينها وبين مرض السكري أيضاً. وبالفعل، فإن الباحثين الطبيين الآن قلقون للغاية بشأن هذا الأمر لدرجة أن دراسة عالمية قد بدأت يتم فيها إبعاد الأطفال عن حليب البقر لمعرفة ما إذا كان يمكن الوقاية من مرض السكري. ووجدت دراسة أخرى مهمة للغاية حول الاضطراب العصبي التنكسي مرض باركنسون أن الأشخاص الذين يستهلكون المزيد من منتجات الألبان لديهم خطر 2 - 3 مرات للإصابة بالمرض. من المحتمل جداً أن تكون هذه النتيجة صحيحة لأنها شملت أكثر من 135,000 رجل وامرأة في الولايات المتحدة، واستخدمت

# في انتظار مضخة إنسولين

لمضخة إنسولين مرضى كانوا يستخدمونها لكنها عطبت وأصبحوا بحاجة لأخرى جديدة، وآخرون ينتظرونها للمرة الأولى.

الطبي بعد التواصل مع يونيفرسال للأدوات الطبية تواصلت مع أم فاطمة التي تنتظر قرارًا بتشغيل المضخة، وراشد الذي ينتظر مضخة ثانية.

ونقلت في الأسطر التالية تفاصيل انتظار قرار ومضخة:

تنظيم السكر في الدم يحافظ على سلامة الجسم وأعضائه كما يساعد الفرد على أداء مهامه اليومية والعيش بشكل طبيعي. وقد عالج الطب هذا الخل الذي يصيب الإنسان بسبب ضعف البنكرياس أو تعطله عن أداء واجبه بتغذية الجسم بالإنسولين بالأدوية والحقن، والمضخة الإلكترونية.

المؤسسات الصحية في البحرين وفرت هذه الأجهزة لبعض مرضى السكر وتعمل على توفيرها للبعض الآخر. وتشمل قائمة الانتظار

## القصاب ينتظر مضخة إنسولين

في العاشرة من عمره وتحديداً في عام 2015 حصل راشد القصاب على مضخة إنسولين لتساعده في الحفاظ على مستوى السكر في الدم بعد إصابته بداء السكري.

استمر راشد في الحصول على الإنسولين من المضخة منذ تلك الفترة، وقال: "قبل فترة عطب المرحش الذي يركب في الصدفية (الجهاز المسؤول عن قياس السكر في الدم ويرسل القراءات للمضخة). ومع عطب المرحش كنت أصاب بحالات انخفاض في السكر وإثر ذلك أصاب بنوبة صرع خفيف". وأضاف: "كان هذا يتعبني".

وواصل: "تم إصلاح المرحش، وبعدها أصيبت المضخة نفسها بالعطب وكان هذا قبل حوالي 3 أسابيع، وترتب على ذلك أخذ الإنسولين بالحقن بناءً على قرار الأطباء الذين وضعوا اسمي ضمن قائمة من المرضى المرشحين للحصول على مضخة إنسولين التي توفرها الجهات الحكومية".

وحول تغير الوضع من أخذ الإنسولين بشكل آلي للطريقة التقليدية، قال القصاب الذي نظر بإيجابية للوضع: "أستطيع القول إن للحقن ميزة حيث تجعل المريض يلتزم

بنظام غذائي معين ويتوقيت أخذ الحقن وما يترتب عليها من تناول الطعام بفترة محددة وكميات معينة". وواصل: "مع تغير طريقة أخذ الإنسولين لازلت مسيطراً على نسبة السكر في الدم بفضل الالتزام بالتعليمات والتوصيات الطبية لأخذ الأدوية في أوقاتها وبالجرعات المحددة".

وينتظر راشد دوره في قائمة من المرضى للحصول على مضخة جديدة ملتزماً بنظام حقن يومي مجدول. متمنياً الشفاء لجميع المرضى.



## مضخة مع إيقاف التنفيذ

حصلت فاطمة أنيس قبل أقل من سنة على مضخة إنسولين الجهاز الذي يساعد مرضى السكر على تنظيمه في أجسامهم، ولكنها لا زالت تنتظر قراراً إدارياً لتركيبه على جسمها وبدأت مهمته في إدارة السكر في جسمها.

وقالت والدتها رنا عبد الله قبل عام حصلت ابنتي فاطمة على الجهاز في احتفالية في المرفأ المالي وحملته معها للبيت في انتظار الترتيبات بين المستشفى والشركة المشغلة للجهاز لتركيبه. وواصلت: "للأسف الآن لم يركب الجهاز ولا زالت ابنتي تحصل على الإنسولين عن طريق الحقن".

وسردت بداية رحلتها للحصول على الجهاز الإلكترونية قائلة: "بعد سنتين من اكتشاف أصابتها بالمرض وحينها كانت في الخامسة من عمرها عرض علينا الأطباء تركيب مضخة إنسولين لكن فاطمة رفضت الفكرة. وبعد سنوات غيرت رأيها بسبب ما تسمعه وتراه عن الجهاز ومميزاته وأعلنت عن رغبتها في الحصول عليه". وأكملت: "كان القرار موضع ترحيب لدى الأطباء ورشحوا اسم فاطمة في قائمة المرضى المرشحين للحصول على المضخة".

وبيّنت والدة فاطمة أن ابنتها حصلت على الجهاز لكنها لا تستخدمه لأن الموافقات من الجهات المختصة على تركيبه لم يتم الحصول عليها بعد. وواصلت: "تتواصل الشركة المشغلة للجهاز (يونيفرسال للأدوات الطبية) وتعطيني إرشادات للحفاظ على الجهاز لحين تركيبه".

وقالت أن الجهاز سيكون مفيداً جداً لفاطمة خصوصاً ونحن على أبواب العودة للمدارس، وأشارت تعاني فاطمة وهي الآن في الثالث إعدادي من ضغوط تؤثر على نسبة السكر في دمها أيام الدراسة وخصوصاً في فترة الامتحانات. وبيّنت: "في أيام الامتحانات تتصل بي المدرسة لتخبرني عن تغير في حالة فاطمة".

وتمنت رنا عبد الله الإسراع في قرار تركيب الجهاز لأن رغبة فاطمة في تركيب الجهاز بدأت تخفت.

فاطمة تستلم مضختها وتنتظر تشغيلها



٥ فريق يونيفرسال د. فاطمة  
وهديل، ماريانا ورائيا



الفريق مكون من 5 أعضاء من تخصصات مختلفة تجمعهم مهمة واحدة وهي توفير الدعم المستمر لمرضى السكر الذين يستخدمون مضخة الإنسولين.

وللتعرف على الفريق ودوره في دعم المرضى زارت الطبي الشركة والتقت بهن وبدأ الحوار بالتعرف عليهن وعلى دورهن في رحلة التدريب على مضخة الإنسولين حتى مرحلة تركيب المضخة للمريض حيث أوضحن أن دورهن يبدأ بجلسات تدريبية للأطفال مع أولياء أمورهم وتمتد رحلة التدريب من 4 إلى 7 جلسات يعرفن من خلالها المعنيين بكل تفاصيل المضخة وطريقة تركيبها وكيفية التعايش معها.

فريق دعم المصابين  
بالسكري يونيفرسال  
يسعد بالخدمة والدعم  
المستمر لمستخدمي  
البنكرياس الصناعي  
المقدم من ميدترونك  
MiniMed 780G



على جهودهم الكبيرة في مساعدة ومتابعة مستخدمي المضخة حيث أن دور المستشفيات يعد الحجر الأساس في التعايش مع مضخة الإنسولين والحصول على أقصى الاستفادة من المضخة وامكانياتها.

وأضفن أن هناك الكثير من اللحظات التي تركت بصمتها في ذاكرتهن وأهمها مشاهدة فرحة الأطفال بتخفيف عدد وخزات الحقن وحرية الأكل دون حرمان، كذلك تلمس فخرهم واعتزازهم بأنهن استطعن أن يضبطوا مستوى السكر في الدم بعد عناء كبير في زمن استخدام الحقن المتعدد بالإبر كما لا ننسى الأمهات والأهل حين يعربون لنا عن ارتياحهم بالقول إننا الآن بتنا مطمئنين على أطفالنا ونستطيع النوم براحة بال بعد عناء سنين وقلق خشية أن يصاب الطفل بهبوط في معدل السكر وهو نائم والدخول في غيبوبة من جراء هذا الهبوط.

ختامًا نحن فخورات بكوننا جزء من تغيير حياة المصاب بالسكري النوع الأول وتحسين جودة الحياة لديه.

كما أكدن أن دورهن لا يقتصر على التدريب فقط، بل يستمر الدعم حتى بعد مرحلة التركيب وذلك من خلال الاستجابة لأي تساؤلات أو من خلال الزيارات الميدانية للمستشفيات والعيادات.

وأضفن أن دعم مستخدمي المضخة هي من أولوياتهن حيث أنهن يقمن بعض الأحيان بزيارات لمدارس الأطفال مستخدمي المضخة وتدريب الكادر الطبي هناك، بالإضافة إلى ذلك فإنهن يشاركن بأنشطة تخص أطفال السكري أيضًا.

كما بين أن الشركة الأم ميدترونك تقوم بعقد العديد من ورشات التدريب لأعضاء الفريق وللكادر الطبي بالمملكة مما يعزز استمرارية التطور ومواكبة كل ما هو جديد في مجال تقنية علم المضخة. كما تحرص الشركة على تدريب مدربي المضخة لكي يحصلوا على شهادة مدرب مضخة معتمد، وتحديث بفخر عن حصول نور أحد أعضاء الفريق على جائزة أفضل مثقف صحي من ميد ترونك في الشرق الأوسط عام 2015م.

وقد أثنى الفريق على جهود مستشفى السلمانية الطبي والمستشفى العسكري ومستشفى الملك حمد الجامعي



٥ فريق يونيفرسال رانيا وماريانا ود. فاطمة وهديل أمام مبنى ميدترونك





سارة السعيد  
أخصائية التغذية العلاجية



زهراء داود  
أخصائية تعديل سلوك



## التوحد ونقص فيتامين (د)

قد يجد بعض أهالي المُصابين بإضطراب التوحد حلقة مفقودة أثناء الرحلة العلاجية لأبنائهم، والحلقة المفقودة هي أن المُصاب بالتوحد يخضع لجلسات مكثفة مع تناول الأدوية التي تخفف من شدة أعراض التوحد ولكن! دون جدوى ولا تحسن ملحوظ.

فنجذ المصاب يميل للعزلة الإجتماعية بشكل أكبر ونلاحظ تكرار السلوك النمطي والكلام الغير مفهوم، الضوضاء العشوائية والقفز المُتكرر.

لفتة مهمة جداً، لا ينتبه لها الكثير ولا يُبدي لها أي اهتمام وهي نقص فيتامين (د)، الذي يترك نقصه أثراً مُخيفاً على صحة المُصاب بالتوحد بشكل كبير جداً.

ففي هذه الحالة يجب على الأهالي اللجوء إلى طبيب مُختص وأخصائي التغذية لمعالجة هذه المشكلة الصحية.

وبالحديث مع أخصائية التغذية العلاجية في مستشفى ابن النفيس (الأستاذة سارة السعيد) أوضحت أن هناك رابطة قوية بين نقص فيتامين (د) والتوحد عند الأطفال، إذ لاحظت العديد من الدراسات أن نقص فيتامين (د) قبل وأثناء الحمل قد يزيد من (احتمالية) إصابة الطفل بالتوحد، وذلك لأن فيتامين

(د) مهم لنمو الدماغ ووظائفه، كما أنه يمنع من حدوث الفعل المناعية الذاتية.

ويلعب فيتامين (د) دوراً مهماً في تنظيم التعبير الجيني، فبالتالي يؤدي نقص فيتامين (د) إلى تشوهات هيكلية ووظيفية للجهاز العصبي.

لذلك يُنصح بتناول مكملات فيتامين (د) قبل وأثناء الحمل إضافة إلى حمض الفوليك (فيتامين ب 9)، الحديد والكالسيوم والأوميغا 3.

مُعظم الأطفال الذين يعانون من التوحد يعانون من نقص فيتامين (د) بشكل أكبر من الأطفال الآخرين، هذا النقص قد يزيد من أعراض ومضاعفات التوحد.

مختلف الأطفال المصابين بالتوحد يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض المناعة الذاتية وارتفاع نسبة الالتهابات في الجسم التي تزيد الاضطرابات الذهنية بسبب اضطرابات الجهاز المناعي، فالأطفال الذين يتناولون مكملات فيتامين (د) بشكل دوري تقل عندهم نسبة الإصابة بهذه المضاعفات، وذلك لأن فيتامين (د) يزيد من الخلايا التائية في الجسم التي تقلل من الالتهابات وتعطل عمل الأجسام المضادة المؤدية لأمراض المناعة الذاتية ومنها السكري من النوع الأول.

هناك العديد من الدراسات حول هذا الموضوع والتي تبين وجود علاقة بين نقص فيتامين (د) لدى الأمهات الحوامل وازدياد احتمالية إصابة مواليدهن بالتوحد، إلا أنه لا يمكن الجزم القاطع والقول (أن) نقص فيتامين (د) وغيره سبب رئيسي لإصابة الطفل بالتوحد.

لذلك إذا كانت الأم الحامل تعاني من نقص فيتامين (د)، يتوجب عليها تناول مكملات فيتامين (د) لتكون أكثر اطمئناناً على صحة المولود.

وأخيراً، معالجة نقص فيتامين (د) من أهم التدخلات العلاجية المهمة جداً لتخفيف أعراض الاضطرابات العصبية منها أعراض التوحد وعاملاً أساسياً لتطور الدماغ ووظائفه، لذلك يجب على أهالي المصابين بالتوحد المتابعة بشكل دوري مع الطبيب المختص لتحديد الجرعات التي يحتاجها المريض وأيضاً أخصائي التغذية العلاجية لإعداد خطة علاجية غذائية مناسبة.

# هل يلتئم الرباط الصليبي المقطوع؟

تعد إصابات الرباط الصليبي الأمامي نوعاً شائعاً من إصابات الركبة التي يمكن أن تحدث أثناء ممارسة الرياضة وأبرزها كرة القدم وكرة السلة، حيث تتراوح شدة الإصابة بين تمزق جزئي وقطع كلي للرباط. وتنطوي الإصابة على توقف مفاجئ أو تغييرات في الاتجاه والقفز والهبوط وتحدث في معظم الأحيان دون احتكاك مع لاعب آخر، وتتمثل أعراض الإصابة بسماع صوت "فرقة عالية" أو إحساس "فرقة" في الركبة، وألم شديد وعدم القدرة على مواصلة النشاط مصحوبة بتورم سريع وفقدان نطاق الحركة والشعور بعدم ثبات مفصل الركبة عند الوقوف عليه. وعوامل الخطر لهذه الإصابة تأثرها أكبر لدى بعض اللاعبين مقارنة بأقرانهم، حيث وُجد بأن سوء التَّكْيُف واستخدام أنماط حركة خاطئة وعدم الإعداد البدني الجيد من أبرز عوامل الخطر بشكل عام، ولكن يزيد خطر الإصابة بشكل واضح في الإناث بسبب الفروقات الجسدية والهرمونية مقارنة باللاعبين الذكور.

بعد الإصابة والتشخيص الطبي باستخدام الطرق المناسبة ومنها الفحص السريري وأشعة الرنين المغناطيسي، يتجه اللاعب المصاب للحصول على العلاج الطبي المناسب بناءً على طبيعة الإصابة وعُمر المصاب ومستوى النشاط الرياضي، حيث يرغب أغلب اللاعبين المحترفين في العودة للملاعب خصوصاً في حالات القطع الكلي للرباط مما يستدعي إجراء عملية إعادة بناء الرباط الصليبي من أحد أوتار عضلة الفخذ الخلفية - وهو الأكثر شيوعاً - أو باستخدام جزء من رباط عظمة الرضفة الموجودة أمام الركبة. بينما يلجئ اللاعبون الهواة أو كبار السن عادة إلى الأسلوب العلاجي غير الجراحي المتمثل بالعلاج الطبيعي لعدة أسباب منها التمزق الجزئي للرباط أو عدم رغبتهم في مواصلة اللعب بنفس المستوى السابق للإصابة أو ضعف القدرة المادية على إجراء

01



د. محمد عبدالله  
أستاذ مساعد في العلاج الطبيعي  
جامعة البحرين

العملية على نفقتهم الخاصة. وسواء أن تم التدخل الجراحي أم لا، يتوجب على اللاعب تنفيذ برنامج تأهيلي مكثف تحت إشراف أخصائي علاج طبيعي مؤهل ومتخصص في الإصابات الرياضية خلال أول أسبوعين من الإصابة لتحسين ثبات مفصل الركبة وللوصول إلى أفضل النتائج لاحقاً، ويشمل هذا البرنامج الذي يتم تطبيقه قبل وبعد العملية الجراحية على النصائح وطرق تخفيف الألم وتمارين التقوية والثبات لمساعدة اللاعب على استعادة القوة والاستقرار والمدى الحركي. وتتراوح مدة البرنامج التأهيلي بعد عملية إعادة بناء الرباط الصليبي ما بين ستة إلى تسعة أشهر طبقاً للحالة والإصابات المصاحبة لها. مع ذلك تشير الدراسات إلى أن معظم المصابين بإصابات الرباط الصليبي لا يصلون إلى الرضا التام على المدى البعيد سواء تم إجراء العملية أو تم الاكتفاء ببرامج إعادة التأهيل.

# حملة الإمام الحسين تواصل مسيرتها من حيث بدأت 15.8 ألف كيس دم حصاد ربع قرن

وانطلقت الحملة في عامها الخامس والعشرين بشعار "الحسين شمع لا تنطفئ" وهو ذات الشعار الذي انطلقت به الحملة في عامها الأول تيمناً بمرور ربع قرن متواصل من العطاء دون انقطاع لهذه الحملة التي انطلقت بتنظيم جمعية النعيم الخيرية وبالتنسيق مع وزارة الصحة ممثلة ببنك الدم المركزي، على مدى يومي الثامن والتاسع من محرم 1445 هـ (27 و 28 يوليو 2023) حيث خصص اليوم الأول للنساء بعد إنقطاع ثلاث سنوات واليوم الثاني للرجال، وذلك في مركز تمكين شباب النعيم.

وأعرب رئيس اللجنة العليا المنظمة لحملة الإمام الحسين للتبرع بالدم د.فاضل النشيط عن تقديره لكل المتبرعين الذين حرصوا على المشاركة بالعطاء، منوهاً بعودة الحملة النسائية التي توقفت قبل 3 سنوات لظروف الجائحة الصحية وعادت هذا العام بمشاركة كبيرة.

وأشاد بالدور الريادي لوزارة الصحة والقطاع الصحي في تحقيق الشراكة المجتمعية بما يؤكد أهمية هذه الحملات التي تنظم على مدار العام والتي ترفد بنك الدم بمختلف أنواع فصائل الدم وحققت للبحرين مخزون وفير من أكياس الدم.

ولفت د. النشيط إلى أن هذه الحملة تعتبر من أعرق حملات التبرع بالدم وعلى

أعلنت اللجنة العليا المنظمة لحملة الإمام الحسين (ع) للتبرع بالدم المقامة في نسختها الخامسة والعشرين أنها رفدت بنك الدم بـ 15,871 كيس دم، بما فيها حصيلة التبرعات لهذا العام التي بلغت 569 كيس دم، منها 483 في اليوم المخصص للرجال و 86 في اليوم المخصص للنساء.







إثرها انطلقت عدة حملات في مبادرة وطنية وإنسانية تجسد قيم البذل والعطاء من عاشوراء، وقد أتممت حملة الإمام الحسين للتبرع بالدم منذ سنوات التسجيل الإلكتروني لعملية التبرع والمؤشرات السنوية تبين تفاعلاً وتساباً كبيرين في المشاركة في هذه الحملة، إذا رصدت لجنة التقنية في الحملة نفاد كل المواعيد خلال أقل من ساعة من فتح الموقع الإلكتروني خلال هذه السنة والسنوات التي مضت.

جدير بالذكر أن حملة الإمام الحسين (ع) للتبرع بالدم تأسست في التاسع من محرم 1421هـ الموافق 15 إبريل 2000م، بتظافر جهود أهالي منطقة النعيم وتنظيم جمعية النعيم الخيرية (صندوق النعيم الخيري سابقاً) ووزارة الصحة من أجل دعم مخزون بنك الدم المركزي، متخذة من نهضة الإمام الحسين (ع) نبراشاً مضيئاً في دروس البذل والعطاء الإنساني.



في عملية تجرى للمرة  
الأولى بالسلمانية

# هدى تسمع

بأذنها  
اليمنى  
من عظم  
الجمجمة

تمكنت هدى الفتاة البحرينية ذات الـ 16 ربيعاً من السماع بأذنها اليمنى لأول مرة في مايو الماضي بعد زراعة جهاز سمعي عظمي (المعين السمعي) في مجمع السلمانية الطبي. هدى ولدت بدون عصب سمعي في الأذن اليمنى وهو عيب خلقي.

وقالت د. مريم سهوان استشاري ورئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة بالسلمانية في فيلم نشر على حساب المستشفيات الحكومية على الإنستغرام أن هذه أول عملية من نوعها وأن التقنية المستعملة في هذه العملية تقنية حديثة ومتطورة، تختلف عن عمليات زراعة القوقعة المتعارف عليها.

مع وجود سمع طبيعي في الأذن الأخرى.

من جهته أوضح حسين الحسين أن الجهاز يتميز عن غيره بأنه مولد للاهتزازات وينقل كل ينقصه في الجهاز السمعي بشكل كامل إلى العظم، وهو جهاز ذكي يمكن توصيله بالأجهزة الذكية وعلى رأسها الهاتف.

وعلمت د. سهوان على الجهاز قائلة: "الجهاز يكفل للمريض الحصول على تجربة سمعية طبيعية وكأنه يقوم باستخدام كلتي الأذنين، فيتمكن المريض من تحديد مصدر واتجاه الصوت ويسمع بشكل أفضل في الأماكن التي تشمل ضجيج أو مصادر صوت متعددة ويبدل جهداً أقل للاستماع". ولفتت إلى أن تحديد خيار تصحيح السمع أو المعين السمعي المناسب لكل مريض مختلف بحسب الحالة، وهي مسألة يحددها الطبيب المختص.

ووجهت هدى شكرها لكل من ساعدها وعلى رأسهم د. مريم التي أجرت العملية زراعة. وقالت بعد تركيب الجهاز صرت أسمع والحمد لله.

وأوضحت أن الجهاز يغرس على عظمة الصدغ خلف الأذن، ليتم توصيل الصوت عن طريق دبابات خلال الجمجمة إلى عصب السمع مباشرة سواءً في نفس الجهة أو الجهة السليمة.

وبدت هدى سعيدة بسماعها الصوت لأول مرة من أذنها اليمنى، وقالت أنها مرتاحة كثيراً وفرحة لأنها تستطيع سماع الناس. لافتة إلى أنها قبل ذلك كانت تعاني في التواصل ولا تعرف مصدر الصوت وتضطر لتلف رأسها لتتلقى الصوت بأذنها اليسرى.

وحول أسباب العيوب السمعية أوضحت د. سهوان: "ترجع أسباب فقدان السمع إلى وجود عيب خلقي في العصب السمعي منذ الولادة، أو انسداد قناة الأذن الخارجية أو عيب خلقي في صيوان الأذن، أو يكون مكتسب في مرحلة عمرية لاحقة، بسبب أي إصابة أو حادث أو أمراض مزمنة في الأذن الوسطى".

وبينت أنها هناك خيارات متعددة لتحسين أو إعادة السمع للأطفال والكبار، وفي هذه الحالة نتحدث عن فقدان السمع في أذن واحدة



٥ هدى تسمع للمرة الأولى  
من أذنها اليمنى



## دور المدرسة لا يقل أهمية عن دور الأسرة

# حماية المراهقين من خطر المخدرات



د. زهور رشوان

أستاذ مساعد - كلية العلوم الصحية  
والرياضية - جامعة البحرين

ونحو المجتمع المحيط وعلى صعيد آخر يمكن للمعلم المساهمة في الكشف المبكر لتعاطي المخدرات مما يتيح الفرصة للتدخل المبكر قبل تفاقم المشكلة.

ويعتبر الاختصاصي الاجتماعي حلقة الوصل بين الطلاب والمدرسة والأسرة والمؤسسات المختلفة وبالتالي فلا بد من تدريب الاختصاصي الاجتماعي على الكشف المبكر عن مظاهر الانحرافات السلوكية، ويمكن فتح قنوات التواصل والحوار والمناقشة مع الطلاب للتعرف على مشكلاتهم والتي قد تدفعهم الى إدمان المخدرات.

من جانب آخر يمكن للإدارة المدرسية توفير المناخ التربوي وذلك من خلال وضع القواعد السلوكية والقوانين المدرسية التي تهدف إلى تأصيل السلوك السليم وتحث الطلاب على الالتزام بأداب العمل المدرسي. كما يقع على عاتق الإدارة المدرسية متابعة الطلاب والكشف عن المشكلات التي تواجههم سواء كانت مشكلات مدرسية أو اجتماعية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال مراقبة سلوك الطلاب وملاحظة التغييرات التي قد تطرأ عليهم وإبلاغ أولياء أمور الطلاب الذين يداومون على الغياب.

كما ينبغي تعزيز الأنشطة الترفيهية والإثرائية بهدف شغل أوقات الفراغ وتقديم بدائل إيجابية مثل تنظيم بعض الأعمال المسرحية التي توعظ الطلاب. ويمكن تنظيم محاضرات إرشادية واستضافة المتخصصين وكذلك عقد ندوات دينية وتوضيح الأحكام الشرعية المتعلقة بإدمان المخدرات. ويمكن للمدرسة تنظيم زيارات لمراكز مكافحة المخدرات والسجون والمصحات العلاجية لزيادة وعي الطلاب بنماذج حقيقية وقعت فريسة لخطر الإدمان.

المدرسة هي المؤسسة التربوية الأولى المنوطة بتوعية الأجيال القادمة وهي من أهم الركائز التي تساهم بشكل كبير في تشكيل شخصية الطلاب حيث تبقى آثار تلك القيم والمبادئ في أذهان الطلاب وتلعب دوراً رئيسياً في تشكيل سلوكياتهم. ويمكن أن يساهم هذا الصرح الكبير في غرس التربية الوقائية لدى أبناءنا وحمايتهم من الوقوع في العديد من المخاطر ومن أهمها خطر الإدمان وتعاطي المخدرات.

وتبدأ عملية التوعية ضد خطر المخدرات من مرحلة تخطيط المناهج الدراسية، حيث أنه لا بد من ربط المناهج التعليمية بالواقع الملموس وذلك لترسيخ الأهداف التربوية المرجوة والتي تتوافق مع متغيرات العصر. ومن هذا المنطلق فإنه يقع على عاتق المسؤولين عن تصميم المناهج التعليمية إدراج بعض الوحدات التعليمية والتي تهدف بطريق مباشر أو غير مباشر إلى إثراء ثقافة الطلاب بالأفكار الإيجابية وتعميق اتجاهاتهم ضد الإدمان وتحذيرهم من الوقوع فريسة لتلك المواد المخدرة بأسلوب شيق وممتع.

مما لا شك فيه إن المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية بصفته معلماً ومرشداً، فقد يستطيع المعلم تنمية مواهب الطلاب الإبداعية وتوجيههم نحو البرامج التدريبية الإثرائية التي تصل قدراتهم ليكونوا أعضاء نافعين في المجتمع وكذلك تعزيز عملية التربية الوقائية وتعويد الطلاب على المراقبة الذاتية الداخلية، والانضباط السلوكي، وعدم الانسياق وراء الرغبات. كما يمكن للمعلم أن يساهم في ترسيخ العقيدة الدينية الصحيحة في نفوس الطلاب، ووقايتهم من الانحراف من خلال ربط قلوبهم بخالقهم وتقوية نفوسهم ضد الشهوات والمغريات في سنوات العمر المبكرة.

كما يقع على عاتق المعلم مساعدة المراهقين في تقبل الآخرين وإشباع احتياجاتهم إلى التقدير الاجتماعي وزرع الثقة في أنفسهم ليكونوا أفراداً سوية. وكذلك العمل على تغيير اتجاهاتهم الخاطئة نحو أنفسهم

## د. نوشين لأولياء الأمور:

# تأكدوا أن "وقت الشاشة" لا يؤثر على أبنائكم



حلت د. نوشين أمين الدين، طبيبة أطفال في مايو كلينك أولياء الأمور على تنظيم أوقات استخدامهم للشاشات الذكية والتأكد من أن هذا النشاط لا يؤثر على ساعات نومهم، أو على تحصيلهم الدراسي، أو على مزاجهم.

وأوضحت وهي عضو في الجمعية الأمريكية لطب الأطفال أن رغم المنافع العديدة للتكنولوجيا فإنها قد تؤثر على الأطفال والمراهقين بصورة سلبية، ويشمل ذلك بعض التغيرات السلوكية.



يعتبر. وفي رأيها إن كنت قلقاً فيجب عليك التحدث مع طبيب أطفالك أو فريق الرعاية الصحية لتلقي النصح.

### نصائح حول وقت الشاشة:

يشير مصطلح وقت الشاشة إلى الوقت الذي يُقضى على التليفونات المحمولة أو الأجهزة اللوحية أو التلفاز أو أجهزة الألعاب الإلكترونية. ويشمل ذلك مراسلة الأصدقاء أو مشاهدة مقاطع الفيديو أو الأفلام أو اللعب أو القيام بالواجبات الدراسية أو تصفح الإنترنت.

إليك بعض العادات الصحية الممكن اتباعها للاستفادة من وقت الشاشة:

**التواصل:** تحدث بوضوح مع أبنائك حول ألعاب الفيديو والمحتوى الذي يتابعونه عبر الإنترنت.

**حدد "أوقاتاً بلا شاشة":** خصص أوقاتاً معينة للأنشطة بلا شاشة، مثل وقت الوجبات أو الساعة الأخيرة قبل النوم.

**الشحن في غرفة النوم:** شجعهم على شحن الأجهزة خارج غرف النوم للحصول على نوم أفضل.

**كن مثلاً يُحتذى به:** اتبع العادات السليمة فيما يتعلق بوقت الشاشة، مثل تشغيل وضع "عدم الإزعاج" خلال وقت العائلة أو وقت العشاء.

وقالت د. أمين الدين: "دائماً ما ننصح الآباء بمتابعة المحتوى الذي يتابعه أطفالهم عبر الإنترنت، وبمحاولة تقليل وقت استخدامهم للإنترنت، والتأكد من أنه لا يؤثر على ساعات نومهم، أو على تحصيلهم الدراسي، أو على مزاجهم".

ولفتت إلى أنها مهمة صعبة. يمكن للأطفال الدخول على الإنترنت، حرفياً، من راحة أيديهم.

وأصدر كبير الأطباء في الولايات المتحدة توجيهاً جديداً، مشيراً فيه إلى تزايد المخاوف حول آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية للنشئ.

وواصلت "ننصح الآباء بالتحدث مع أبنائهم، ومحاولة معرفة ما يفعله الأطفال على الإنترنت". وأضافت: "هل يقضون الوقت في اللعب مع الأصدقاء؟ أو يبحثون عن أشياء معينة؟ أو يستخدمون الإنترنت لإنجاز الواجبات المدرسية؟"

قد يكون الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبطاً بمدى تأثيرها على طفلك.

وقالت د. أمين الدين "كل ما يمكن أن يؤثر على نوم طفلك، أو على مزاجه، أو على أدائه الأكاديمي قد يعني أنه يتم استخدامه زيادة عن اللزوم".

وتوضح أن الآباء ومقدمي الرعاية هم أفضل من يعرف أبنائهم وبالتالي هم أفضل من يحدد ما يعتبر زائداً وما لا

# الحجامة الرياضية

## الاستشفاء والتأهيل والتنشيط والشفاء



فواز الناصر  
أخصائي العلاج بالحجامة



عبدالرحمن الناصر  
أخصائي العلاج بالحجامة

وتضخم الجسم لألعاب كمال الأجسام وتنسق العضلات، وتعالج الإصابات الرياضية على سبيل المثال لا الحصر آلام الرقبة والكتف والظهر والفخذ والركبة والعديد من الإصابات، كما وتعزز من كفاءة الجهاز المناعي، فتضبط نظامه وتحصح المعاملات غير العادية به، حيث يزيد نشاط الكرياتين كينيز creatine kinase وإنتاجيته بالدم، فالكرياتين كينيز عامل حساس وهام في الأداء البدني سواء المرتفع الشدة أو المنخفض الشدة، وذلك يحقق سرعة استعادة الشفاء، ويزيد معدل الهيموجلوبين الموضعي، ويزيد من معدل الكالسيوم في الدم، ويحسن من مقاومة الجسم للكدمات الزائدة من الشوارد الحرة الأوكسجينية التي قد تؤثر سلباً على البروتين الخلوي والغشاء الدهني للخلية، ويقوي جهاز المناعة، حيث تحدث زيادة لجلوبيات المناعة بعد عملية الحجامة، وتقوية الجهاز المناعي. كما أن زيادة المألون ثنائي الألدهايد في البول يعتبر مؤشر يدل على تخلص الجسم من السموم عن طريق البول.

كما أن الحجامة تستطيع تغيير حالة أوكسجين الدم بالأنسجة الموضعية، بما يفيد في تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

مع الحرص البالغ على إجراء الحجامة بمواضع صحيحة مناسبة للحالة، ومراعاة التوقيت المناسب لإجراء الحجامة حسب الغرض سواء كان تدريب أو منافسة، حتى نصل لأفضل إنتاجية للمتغيرات الفسيولوجية المؤثرة في الأداء البدني.

كما يُلاحظ الأثر شبه الفوري في قياسات اللاعبين بعد إجراء الحجامة أثناء البرنامج التأهيلي سواء على المستوى البدني أو مستوى الأداء وعلى امتداد مراحله، بداية من تخفيف الألم، وزيادة المدى الحركي، وتحسن القوة، بما يسمح للرياضي بتقليص وقت البرنامج التأهيلي العادي، وتتوقف كفاءة الحجامة في البرنامج التأهيلي على توقيت أداء الحجامة على حسب طبيعة الإصابة.

إجراء الحجامة في الفترات الأولى للإصابة تعمل على تخفيف الألم بدرجة كبيرة جداً، بما يؤدي لتسريع العمليات الفسيولوجية لاستشفاء الأنسجة المصابة، حيث يتم السيطرة على مرحلة النزف بعد الإصابة، وتؤدي إلى تحسن الدورة الدموية موضعياً، وإزالة نواتج الالتهاب مما يقلل من الفترة الزمنية لمرحلة الالتهاب، وذلك يؤدي لتحرير الإنسان من الألم فتزيد قدرته الحركية والوظيفية، ولنا مقال آخر حول دور الحجامة الأنزيمي في التأهيل وتغييرات الألياف العضلية وتأثيرها في مرحلة الالتئام النسيجي بعد الإصابة.

بهذا نكون قد تناولنا الحجامة الرياضية ببعض مجالاتها الفسيولوجية في الاستشفاء والتنشيط والتأهيل والشفاء.

التخصصات الدقيقة والتي تسمى بـ (المباكرو) جعلت تشخيص الأمراض والعلاجات أسهل، كما وأن التقنيات التي تستخدم للعلاج تكون أقرب لتشخيص مكان الألم إلى أن يتم الوصول لعلاج المريض وشفائه بإذن الله تعالى.

من هنا جاء تخصص الحجامة الرياضية والذي يمكن أن نطلق عليه من التخصصات الجديدة والتي تُعنى بتقنين منظم لتطبيقات الحجامة مع الرياضيين باستخدامها في الإسعاف الأولي والتأهيل وسرعة استعادة الشفاء والتنشيط، وذلك لتحقيق أفضل نتائج رياضية كي يعود فيها الرياضي إلى وضعه الطبيعي. كما ويهدف هذا النوع من الحجامة إلى تحقيق الاستشفاء والاسترخاء واستعادة الحيوية والمساعدة في المحافظة على القوة والمرونة. كما وتعد الحجامة الجافة والحجامة الدموية والتدليك بكؤوس الهواء (الحجامة التدليكية) بأنواعها أكثر أنواع الحجامة استخداماً في المجال الرياضي.

ولكن في أصل هذا النوع من الحجامة والذي جاء من فعل النبي صلى الله عليه وسلم عندما سقط من على فرسه وطلب عمل الحجامة على موضع الألم، فالحجامة النبوية هي الأصل الذي نستمد ونتقوى ونتزود منه والتي تأتي منها جميع الأفرع والأنواع فمهما تغيرت الأسماء فالأصل واحد.

أما التركيز على الحجامة الرياضية وبروزها جاء في أولمبياد بيكين عام 2008 عندما بدأ ظهور الحجامة كعامل مؤثر في الأداء الرياضي في المنافسات الدولية، حيث ظهر العديد من الأبطال الأولمبيين وعلى أجسامهم علامات الحجامة، وذلك لما للحجامة من أثر فعال في استشفاء الرياضيين من أحمال التدريبات البدنية، وما تتركه من أثر على الجسم.

الأثر الواضح للحجامة على العديد من المتغيرات الفسيولوجية التي تلعب دوراً هاماً في المعدل الرقمي للأداء البدني التنافسي، فتعالج التعب وتؤخر ظهوره، وتزيل آثاره البدنية



# العلاج الوظيفي



شيرين البحتي  
أخصائية علاج وظيفي  
المملكة العربية السعودية

العلاج الوظيفي هو أحد التخصصات الطبية المساعدة والذي يقوم على أساس تقييم قدرات الأشخاص وتحديد خطة علاجية مناسبة بأهداف قصيرة وطويلة المدى. ويُعرف في الوطن العربي باسم العلاج المهني أو العلاج بالعمل، ويعتبر 27 أكتوبر من كل عام هو اليوم العالمي للعلاج الوظيفي.

ومستشفيات التأهيل والمدارس التعليمية ومراكز الرعاية لذوي الإحتياجات الخاصة.

يعمل أخصائي العلاج الوظيفي مع جميع الفئات العمرية، فيعمل مع كبار السن من خلال تمكينهم وتحسين أدائهم وزيادة استقلالهم في الوظائفهم اليومية مع الأخذ بالإعتبار مدى إصابتهم، ويعمل مع الأطفال من خلال تحسين المهارات الحركية الكبرى والمهارات الحركية الدقيقة والمهارات الإدراكية من خلال أنشطة فردية أو أنشطة جماعية.

ويساعد العلاج الوظيفي على التدريب على مهارات ما قبل المدرسة من خلال التدريب على مسك القلم والوضعية الصحيحة للكتابة ومهارات التركيز والانتباه، كما يسهم العلاج الوظيفي على تحديد كراسي مناسبة لأصحاب الإعاقة الجسدية مثل كراسي الحركة وكراسي الاستحمام وكراسي الأكل بمقاسات مناسبة.

يساعد أخصائي - أخصائية العلاج الوظيفي أصحاب الحالات من جميع الأعمار من الولادة إلى الشيخوخة التي تأثرت قدراتهم الجسدية والإدراكية من خلال تطوير مهاراتهم واستعادتها مثل ما كانت في السابق أو المحافظة عليها من التدهور والتراجع.

كما ويعدل أخصائي - أخصائية العلاج الوظيفي البيئة المحيطة بالأشخاص، ويمكن الاستعانة بأجهزة مساعدة بعضها ثابت والآخر متحرك، ويهدف البرنامج العلاجي عادة إلى دمج المؤهلين في المجتمع وتسهيل حياتهم.

يلعب العلاج الوظيفي دورًا حيويًا مع العائلات من خلال تعزيز الرفاهية والاستقلالية والمشاركة في الحياة اليومية من خلال دعم المقدمين للرعاية والتدريب وتعديل المنزل والبيئة المحيطة.

وفيما يتعلق بالوظائف فيمكن لأخصائي العلاج الوظيفي العمل في العيادات



هبة الحبيب  
أخصائي أول عظام علاج طبيعي  
المملكة العربية السعودية

المزمن لفترة طويلة فقد تتحول المعلومات الخاملة عاطفياً في الذاكرة إلى إشارات عصبية عاطفية ضرورية فتقوم بتغيير المعلومات الحسية الجسدية غير المؤلمة لتصبح وكأنها مؤلمة بالفعل حتى تدفع المريض لاتباع وتعلم أساليب وقائية جديدة تحميه أو تدفعه لعلاج هذا الألم.

لهذا يغير الدماغ أحياناً سلوكيات الألم التي تعود عليها الشخص وتعايش معها عندما يتعرض للاستغراق في صدمة أو أمر محزن مثل الفقد والانفصال ومشاكل العمل ويعتبر هذا التغيير هو إما أسلوب تنبيه من الدماغ للشخص أو هو طريقة للتعبير عن تغير كفاءة مناطق الدماغ وقدرته على معالجة الأمور بالشكل الطبيعي بسبب الاضطرابات النفسية والوجدانية التي أثرت على ظهور أو تهيج الآلام الجسدية التي كانت مستقرة من قبل.

فلا نستغرب بأن شخص لم نلتقيه منذ زمن أو رائحة عطر أو موسيقى أو مكان وبلد معين ترتبط بحدث مؤلم قد يهيج ألاماً من الذاكرة لم تكن يوماً في الحسبان.

فالذاكرة مثل أمواج البحر إما تأخذك لمرافاً الأمان بموجاتها الهادئة وإما تجعلك تتوه من شدة أمواجها في ليلة ظلماء عاصفة.

فدمتم بذكريات جميلة

وصحة وأمل..

في منطقة Basolateral amygdala (BLA) في الدماغ .

وأشارت الدراسات لتورط هذه المنطقة في الدماغ لظهور الآلام وفطرت الحساسية لدى أصحاب الألم المزمن.

يتم تخزين معلومات منبهات الألم سواء الضار منها أو غير الضار برمز خاص في ذاكرة الألم في الدماغ فإذا نشطت في يوم هذه المعلومات المخزنة في الذاكرة أمام محفز ما، فهذا قد يسبب نشاط غير اعتيادي في سلوكيات الألم فقد تتغير شدته أو مدته أو ينتشر في مناطق أكثر في الجسم وقد يصبح شرساً ولا يستجيب لطرق العلاج التقليدية التي اعتاد على تطبيقها المريض من قبل.

وفي الأحوال المعتادة لا يشفر الدماغ كل المعلومات المسؤولة عن المحفزات غير الضارة مثل أن يتعرض الشخص للمسمة يد خفيفة ولكن عندما يصبح هناك تغير في المناطق المسؤولة عن الألم وتتغير سلوكياته فيهتم حينها الدماغ بتخزين هذه المعلومات في الذاكرة على أنها ضرر وخطر لأن المريض يتألم ألم شديد مع أقل لمسة.

وهذا ما يفسر استغرابنا من بعض الأشخاص في المجتمع لتجنبهم السلام حتى باليد والابتعاد عن الأحضان والتربيت على الكتف، فهذا ليس قلق مبالغ منهم وإنما خوفاً من الألم. فعندما يشعر الشخص بالألم

## (ذاكرة الألم)

### المنبه الخفي وراء الآلام المزمنة

(إن الذاكرة والألم توأمان، لا تستطيع قتل الألم دون سحق الذاكرة) عادة السمان.

الذاكرة هي من أهم الأمور التي يستند عليها الكائن البشري لتخزين المعلومات والأحداث والحقائق عن تفاصيل الحياة اليومية واسترجاعها في وقت لاحق وتُعد هذه من النعم العظيمة التي يستحق عليها الباري الشكر.

لطالما آمنت بفكرة أن الذاكرة هي نعمة جميلة تنفذنا في مواقف عدة خصوصاً عندما تعاملت مع مرضى الزهايمر ورأيتهم كيف يستجدون اللحظة حتى يتذكروا أبسط التفاصيل في حياتهم وعندما تحضرهم الابتسامة عند استطاعتهم تمييز أحد أفراد عائلتهم، ولكن في لحظة أدركت بأن قوة الذاكرة قد تعصف بالبعض الآخر من المرضى بلا رحمة لتسلبهم راحة البال وسلامة البدن.

ففي يوم زارني مريضة تعاني من آلام شديدة أسفل الظهر وكانت تغلو قسمات وجهها علامات الحزن وكأن لديها حالة وفاة فأسألتها إذا كانت فقدت أحد عزيزاً عليها مؤخراً وما إذا كان هذا الألم مرتبط مع الحدث؟!

فقال لي: نعم فقدت زوجي قبل سنة من الآن بالضبط وبدأت عندي وقتها آلام ظهر خفيفة وكانت تخفي خلال فترة بسيطة ولكن الآن فجأة اشتد الألم من غير مقدمات على الرغم من سلامة الأشعة والفحوصات، وتبين من خلال الحديث بأنها في هذه الذكرى السنوية كانت تتذكر كل التفاصيل التي كانت تجمعها مع زوجها وتعتصر على كل الذكريات ألاماً.

كانت هذه الحالة بالنسبة لي وقفة إدراك للخوض والبحث بشكل أكثر عن (ذاكرة الألم) ..

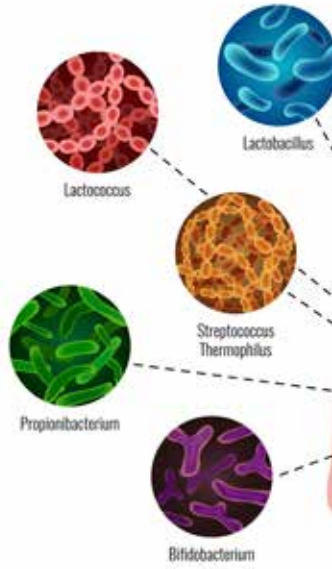
إن بعض المعلومات المخزنة في الدماغ نستطيع أن نعبر عنها بأنها خاملة عاطفياً حتى يتعرض الشخص لمؤثر ينبهها ليحفز نشاطها من جديد.

فغالباً الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن يشعرون بألم شديد مع أقل لمسة خفيفة وسطحية على الجلد وهذا بسبب التغيرات والنشاط الزائد والضرر الذي حدث

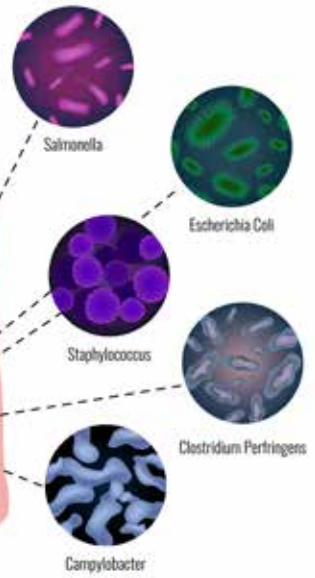


مريم العنان  
محاضر في  
كلية العلوم الصحية والرياضية  
جامعة البحرين

## GOOD BACTERIA



## BAD BACTERIA



01

# (الأمعاء) وعلاقتها بمرض السمنة

# بكتيريا الدهان الهضمي

في العقود الأخيرة أصبحت السمنة وباء عالمي والعدد في تزايد مستمر بمعدل مخيف جداً حيث إن حوالي 2 مليون بالغ حول العالم يعتبرون أصحاب وزن زائد وأكثر من نصفهم يعتبرون مصابين بمرض السمنة.

بكتيريا الأمعاء ودورها في التسبب وتطور مرض السمنة والأمراض الناتجة منها اهتماماً كبيراً جداً، حيث تم ربط عامل تغيير تركيب بكتيريا الأمعاء بالتسبب بالسمنة فعلى سبيل المثال بكتيريا أمعاء مرضى السمنة تميل لكونها متوافرة لتكوين الطاقة من الطعام مقارنة مع تلك في أمعاء أصحاب الوزن العادي. وكذلك وجد أن مكونات بكتيريا الأمعاء تختلف على حسب مستوى السمنة لدى المريض.

بكتيريا أمعاء جسم الإنسان تعيش في نظام بيئي معقد وهي تتضمن حوالي 400 - 500 فصائل بكتيرية مختلفة وهي تكون 1 كيلوغرام من إجمالي وزن الإنسان. توجد علاقة تبادلية المنفعة بين بكتيريا الأمعاء وجسم الإنسان حيث أن البكتيريا تستفيد من الأطعمة الزائدة لتكوين الطاقة اللازمة لها ومن جهة أخرى فهي تعمل على حماية جسم الإنسان من تزايد أعداد البكتيريا الضارة المسببة للأمراض. طبيعة تركيب وتكوين بكتيريا الأمعاء من حيث النوع والعدد يتأثر بشكل كبير جداً بنوعية الأطعمة التي يتناولها الإنسان، بكتيريا أمعاء جسم الإنسان الصحي تمتاز بتنوعها وثباتها وأي اختلال في العدد والنوع قد يسبب الأمراض والشيخوخة للإنسان. بكتيريا الأمعاء تؤثر في قدرة جسم الإنسان على امتصاص العناصر الغذائية من الطعام المهضوم وتنظيم استهلاك طاقة الجسم وبالتالي فإن لهم دور هام بالإصابة وتطور مرض السمنة وكذلك الأمراض الأخرى المرتبطة بها.

تناول كميات كبيرة من الدهون عن طريق الوجبات العالية بالكربوهيدرات يؤدي إلى تخزين الدهون بشكل كبير تحت الجلد وحول أعضاء الجسم في الأنسجة الدهنية الحشوية مما يجعل الأنسجة الدهنية غير قادرة على تخزين الطاقة الزائدة بالجسم بصورة الدهون الثلاثية مما يؤدي إلى زيادة نسبة الدهون في مجرى الدم.

تعد السمنة مشكلة صحية خطيرة للغاية لما لها من ارتباط وثيق جداً بزيادة عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية مثل مقاومة الإنسولين ومرض السكري من النوع الثاني ومرض الكبد الدهني غير الكحولي وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطانات، لذلك فهي تعتبر مسبب رئيسي لزيادة معدل الأمراض والوفيات ونفقات الرعاية الصحية.

تشكل لدى مرضى السمنة عند الإصابة بمرض كوفيد - 19 مخاطر أعلى للوفاة والإصابة بمضاعفات خطيرة مقارنة مع المصابين من أصحاب الوزن العادي، حيث أن 85 % من مصابي كوفيد ممن يعانون من السمنة تداعت حالتهم الصحية للرجة، لدرجة الحاجة إلى استخدام جهاز التهوية الميكانيكية لدعم تنفسهم، و 62 % منهم قد توفوا بسبب شدة المضاعفات.

خلال العشر سنوات الأخيرة، أعطيت دراسة توضح علاقة



# ما هو

## أفضل وقت لتناول الفيتامينات والمعادن؟

01



هنا شحادة ظاهر  
أخصائية التغذية العلاجية  
المملكة الأردنية الهاشمية



تحتاج أجسامنا إلى الفيتامينات والمعادن بنسب مختلفة، وأفضل مصدر للحصول عليها هو الطعام. ولكن في بعض الأحيان قد يحدث نقص في إحدى الفيتامينات أو المعادن ويتوجب علينا تناولها على شكل أقراص. ومن أجل الحصول على أفضل نتيجة لتناول تلك المكملات لا بد من تناولها بشكل صحيح من حيث الجرعات، الوقت والتزامن مع أدوية أو مكملات أخرى أو حتى أطعمة.

يأتي الاختلاف في وقت تناول المكملات بناءً على امتصاص الجسم لكل مغذي بشكل مختلف، فمنها ما يفضل تناولها في الصباح وأخرى في المساء، أو قد يفضل تناولها مع الطعام وعلى معدة فارغة.

### الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء:

فيتامينات B و فيتامين C: وهي الفيتامينات التي تذوب في الماء.

فيتامين C: يعد من الفيتامينات التي لا يقوم الجسم بتخزينها، حيث أنها تذوب في الماء، ولذلك يمكن تناول فيتامين C في أي وقت من اليوم بالكمية التي يوصي بها الطبيب ويفضل تقسيم الجرعات وتناولها على مدار اليوم بدلاً من تناولها دفعة واحدة.

فيتامينات B: من الآمن تناول فيتامينات B في الوقت نفسه يوميًا بالجرعة التي يصفها الطبيب، وبعد أفضل وقت لتناول فيتامين B12 وفيتامينات B بشكل عام هو صباحًا وبعد

A, D, E & K

لا يجب تناول هذه الفيتامينات دون التأكد من حاجة الجسم إليها، وفي حالة عدم المعاناة من نقص في مستويات هذه الفيتامينات في الجسم فيجب عدم تناولها كمكملات غذائية، والأفضل هو الحصول على حاجة الجسم منها عن طريق الأطعمة ويعود السبب أن الجرعات الزائدة منها قد تسبب تسمم وأمراض أخرى كتلف الكبد، عدم انتظام ضربات القلب، مشاكل في الجهاز الهضمي، طفح جلدي وحساسية وفي أسوأ الحالات ويسبب جرعات زائدة لفترات طويلة قد تؤدي إلى الوفاة.

فيتامين D الأفضل تناوله خلال النهار لأن هذا الوقت الذي يصنع فيه الجسم فيتامين D بشكل طبيعي من أشعة الشمس.

الاستيقاظ من النوم، وذلك لأنها تساعد على تعزيز الطاقة، كما أن فيتامين B6 قد يؤثر على النوم، و يسبب القرق في حال تم تناوله مساءً، ولذلك ينصح بتناوله في الصباح.

### الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون:

هي الفيتامينات التي تذوب في الدهون، وبالتالي يجب تناول أطعمة دهنية لتساعد في ذوبانها، لذا يعد أفضل وقت لتناول الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون أثناء تناول الوجبات التي تحتوي على دهون لتعزيز امتصاصها، ويفضل اختيار الدهون الصحية مثل: الأسماك الدهنية والمكسرات والأفوكادو وزيت الزيتون. وهذه الفيتامينات فيتامين

## فاعلية

حنان أحمد جعفر  
معالج سلوك معتمد

## مهارة التقليد على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

تدعو إلى تطوير مهارة التقليد باعتبارها من المداخل المهمة لتعديل السلوك ومرتبطة بتحسين التفاعل والتواصل الاجتماعي وتنمية الانتباه المشترك، مثل برنامج ABLLS والذي يحتوي على قسم خاص لتدريب الأطفال مهارة التقليد تحت أساليب تعليمية وتدريبية ويتم قياس مستويات الاستجابة إلى أن يتقن الطفل التقليد بنوعيه: التقليد الحركي (تقليد أنشطة حركية مثل: التصفيق/ القفز...) والتقليد اللفظي (ترديد الأصوات، الكلمات).

كمثال مبسط على مهارة التقليد: إعطاء الطفل نموذج مباشر مثل (التصفيق) والطلب منه إعادة النموذج بتقليده، بداية التدريب يتم تقديم مساعدة للطفل وبعدها يتم سحب المساعدات تدريجياً لتجنب اعتماده فقط على المساعدات، ومن ثم تعزيزه فوراً بعد استجابته الصحيحة للهدف.

مهارة التقليد ذات مفهوم واسع ولا يقتصر التدريب عليها داخل البيئة التعليمية ولا يشترط التدريب على طاولة التعلم، بل يجب استغلال المواقف على مدار اليوم لزيادة الفرص في اكتساب المهارات مثل تطوير مهارات الحياة اليومية في البيئة الطبيعية، كغسل اليدين حيث يقوم أحد الوالدين بتغسيل اليد مباشرة أمام الطفل، ليتم اكتساب الهدف وتقليده باعتبار أن أطفال التوحد يتعلمون بصرياً.

أخيراً، أساليب التدخل للتدريب متنوعة ولتحسين المهارات بحاجة إلى دعم مستمر فكل طفل متفرد بطريقة تدريب تناسب احتياجاته، كل طفل قابل للتعلم عندما تتاح له كل الفرص، آخذين بعين الاعتبار تفعيل دور الأسرة والمشاركة الوالدية لما لهم الأثر الأكبر في تطور الطفل، فهم المحور الجوهري والمكمل الأساسي للمؤسسة التعليمية لتعميم المهارات ونقل أثر التعلم إلى بيئات أخرى.

التقليد مهارة وركيزة مهمة لبناء المهارات عند الأطفال، تكُن أهميتها في تطوير المهارات الاجتماعية وتحسين مهارات التواصل واكتساب اللغة.

تبدأ مهارة التقليد مبكراً بالنسبة للأطفال ذوي النمو العادي بنسخ أفعال الآخرين تلقائياً خلال الأشهر الأولى من حياتهم، وتظهر الاستجابات الاجتماعية مثل تبادل الابتسام بين الرضيع والكبار في عمر مبكر والتي تعتبر من المراحل الأولية لبداية التعلم عن طريق ملاحظة الآخرين مما ينعكس أثره على تطور الملاحظة والانتباه.

في مراحل التطور النمائي يبدأ الطفل بالنقاط الإشارات والأفعال، وتدريباً يبدأ بإنتاج ردود الأفعال واستخدامها للتواصل والاندماج في البيئة، ويتعلم إصدار الأصوات كأصوات الحروف (با، ما، دا، تا...) ويمرور الوقت يبدأ بتحويلها إلى كلمات ومن خلالها يكتسب اللغة لاستكمال عملية التواصل. وهكذا تستمر عملية التعلم بالملاحظة وتقليد الآخرين حتى مع التقدم في العمر لسياقات وأنشطة مختلفة في سلم النمو الطبيعي.

على الرغم من أن التقليد وسيلة طبيعية للتعلم إلا أن أطفال طيف التوحد يعانون من قصور في أداء المهارة، ونظراً لمظاهر الانسحاب من البيئة المحيطة من حولهم وعدم الاهتمام بالآخرين، يظهر القلق من تأثر إتمام عملية التعلم واكتساب المهارات الاجتماعية، مهارات الحياة اليومية وممارسة الأنشطة الطبيعية مثل اللعب.

لذلك ظهرت بعض البرامج الداعمة التي

# هل

## البحرينيون هم الأكثر شراهة والأكبر استهلاكاً للسعرات الحرارية؟



د. عبد الأمير الليث  
دكتوراه في الكيمياء الحيوية

الجواب لا، ولكن ما سبب السؤال؟

قبل أسابيع (وتحديداً يومي 9-10 يوليو 2023) تناقلت بعض الصحف المحلية والعالمية ومواقع الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي تقريراً مفاده أن الأفراد في مملكة البحرين هم أكثر الناس استهلاكاً للسعرات الحرارية في العالم (شكل 1).

والتقرير المعني قد أعد اعتماداً على دراسة صادرة عن جامعة أوكسفورد وبناءً على البيانات الإحصائية في موقع (Our-World-in-Data) التي توفرها منظمة الزراعة الدولية (الفاو-FAO)، وهي بيانات مصدرها الدول الأعضاء في الفاو/ وعليه يمكن القول بأن البيانات مصدرها الأول مملكة البحرين نفسها.



شكل رقم 1: الصورة على اليمين تبين موقع البحرين على رأس قائمة الدول أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية حسب حسابات جريدة الديلي ميل الغاطئة (الدائرة الحمراء). أما الموقع الفعلي المقترح وحسب نفس البيانات فهو الواقع ضمن المربع الأخضر.

الجهة المعنية مباشرة بالموضوع، وهي وزارة الصحة.

ونظراً لأهمية الحدث والموضوع، وإلى قصور الإيضاحات التي قدمتها المواقع والصحف المذكورة أعلاه في الرد على تقرير الديلي ميل، فقد أحببت أن أسلط الضوء على بعض الجوانب الفنية المتعلقة بالموضوع وصولاً إلى حساب وتقدير استهلاك السعرات الحرارية اعتماداً على البيانات الواردة في المصدر الأصلي.

### كيف يتم قياس استهلاك الغذاء والسعرات الحرارية؟

يتم تقدير المأخوذ اليومي من الغذاء بعدة طرق تبعاً للأهداف الموضوعية والنتائج المرجوة والإمكانيات المتاحة. من هذه الطرق ما يقيس استهلاك الغذاء على أساس فردي (شخصي)، أو أسري (عائلي)، أو مجتمعي (فئة محددة من الناس)، أو سكاني (سكان بلد ما، مستوى وطني). ومن هذه الطرق: طريقة التذكر لفترة 24 ساعة، طريقة تكرار تناول الطعام، طريقة وزن الطعام، طريقة التأريخ الغذائي أو

وصفه بالمخرج، وربما عن غير قصد. كما قامت هذه المواقع بتقديم قراءة مغايرة لما ورد في التقرير استناداً إلى نفس البيانات. بعد يومين من نشر التقرير الـ GDN اليومية بإبراز هذا الخطأ وتصحيح ما سبق أن نشرته. وعليه، تجب الإشادة بكل من موقعي (Gulf Insider) و (Bahrain Confidential) وكذلك صحيفة الـ GDN على تعاملهم المهني مع التقرير، وكشف ملاحظاته، وتبيان خطأه، وعدم الاكتفاء بنشره فقط. مثل هذا التعامل غاب عن معظم الجرائد المحلية ومواقعها على الإنترنت وفي وسائل التواصل الاجتماعي. والأدهى من كل ذلك، أن الغائب الأكبر عن التعامل مع التقرير الصحفي، هي

تتبع مصدر التقرير، فوجدت أن معظم ناشروه قد نقلوه عن صحيفة بريطانية واسعة الانتشار من صف التابلويد والإثارة وهي صحيفة الديلي ميل (Daily Mail). وأن كاتب التقرير ارتكب خطأ ما في قراءة المعطيات الواردة على خريطة (أنظر شكل رقم 1 و 2) واردة في تقرير صادر عن (Our World in Data)، وأساء فهم واستقراء البيانات. وقد التفت إلى هذا الخطأ بعض المواقع المعنية بالشأن البحريني والخليجي منها (Gulf Insider) و (Bahrain Confidential)، فقامت هذه المواقع بتسليط الضوء على الخطأ ومصدره، وبينت سبب القراءة الخاطئة التي وضعت البحرين في موقف أقل ما يمكن



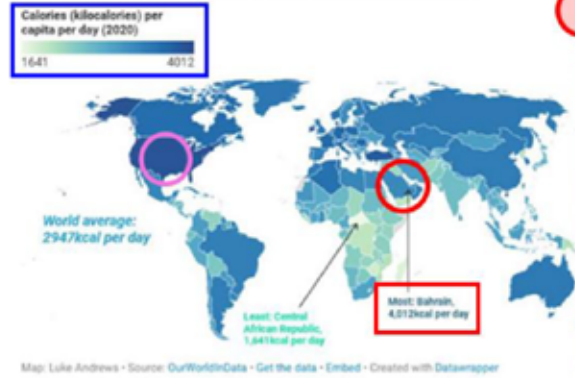
الجرائد المشهورة بالإثارة قفز بمركز بمملكة البحرين من المركز الواقع ما بين 17 إلى المركز الأول في قائمة استهلاك السعرات الحرارية في العالم (لعام 2020)، وهو خطأ تجاهلته الجهات الرسمية في البحرين، واستنكفت التعامل معه وكأنها غير معنية به أو بسمة البلد أو بتبيان حقيقة الأمر للمواطنين والمقيمين في هذا البلد العزيز. وقد أثبتت الحسابات التي أجريت على نفس البيانات أن متوسط استهلاك السعرات الحرارية للفرد يقدر بحوالي 3433 سعرة حرارية يومياً. قد لا يبدو هذا الفرق كبيراً عند الفرد العادي، ولكنه بالنسبة لذوي الاختصاص والقائمين على شؤون الصحة العامة وتغذية المجتمع يعني الشيء الكثير.

وارد من أرقام تقديرية في الجدول المرفق (أو الرسم البياني المرفق) والذي يرصد التغيرات في استهلاك السعرات الحرارية على مدى 6 عقود. يلاحظ أن أعلى فروقات حصلت في العقود التي تلت وتزامنت مع الفورة النفطية منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي، كما يلاحظ أن العقود منذ الألفية الجديدة شهدت استقراراً في معدلات الزيادة. وأن الزيادة خلال العقدين الأوليين من الألفية تقدر في حدود 400 سعرة/فرد/يومياً، بخلاف تقرير الديلي ميل السيئ الذكر الذي رفع الزيادة إلى ما فوق 500 سعرة/فرد/يومياً في خلال سنتين فقط.

### خلاصة الموضوع

في اعتقاد كاتب هذا المقال، أن خطأ ما، ربما غير مقصود، ارتكبه محرر في جريدة من

### Which countries consume the most calories?



Map: Luke Andrews • Source: OurWorldInData • Get the data • Embed • Created with Datawrapper

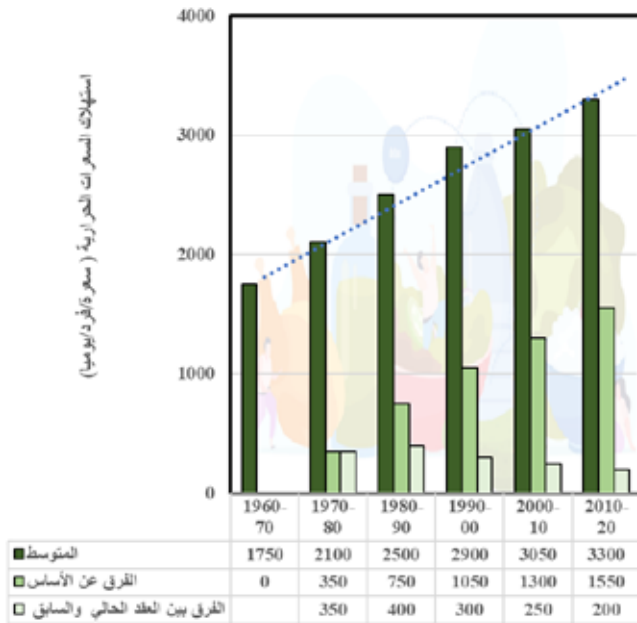
**شكل رقم 2 :** هذا الرسم بين المقاييس اللوني المدرج للسعرات الحرارية (الإطار الأزرق) بين 1641 و 4012 سعرة حرارية للفرد في اليوم. فارق بين اللون الذي أعطي للولايات المتحدة (الدائرة الوردية) وهو الأعلى في المقاييس. وبين اللون الذي أعطي للجزيرة العربية ويتضمن البحرين (الدائرة الحمراء). وهو الأقل منه في الدرجة.

المفكرة الغذائية، طريقة استهلاك الغذاء الأسري، وطريقة الميزان الغذائي. لكل طريقة من هذه الطرق خصائصها ومزاياها وعيوبها. والطريقة الأخيرة، الميزان الغذائي، هي المستخدمة من قبل الفاو (FAO) لحساب استهلاك الغذاء ومن ثم تقدير كمية السعرات الحرارية. ولا يمكن استخدام طريقة الميزان الغذائي إلا إذا توافرت بيانات وإحصاءات كافية ومناسبة عن كميات الأطعمة المختلفة سواء المنتج منها محلياً أو التي تم استيرادها أو تم تصديره خلال فترة زمنية محددة (عادة سنوياً).

لقد قمت بتقدير كمية السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد في البحرين بالطريقة المذكورة أعلاه وباستخدام البيانات الواردة في موقع الفاو للعامين 2019 و 2020 (وهو نفس العام الذي ورد في تقرير الديلي ميل) علماً بأن هذه البيانات هي آخر تحديث موجود بالموقع. وقد أتضح أن السعرات الحرارية للعامين المذكورين هما 3403 و 3433 سعرة حرارية للفرد يومياً، على التوالي، علماً بأنه تم أدرج جميع العناصر الغذائية الواردة في اللائحة والتي يمكن أن تساهم في المأخوذ من السعرات الحرارية، وقد بلغ عددها 83 عنصراً.

### ماذا يعني هذا الفرق في السعرات الحرارية؟

الفرق في عدد السعرات الحرارية بين التقديرين يبلغ ما بين 500 – 600 سعرة حرارية. وهو فرق كبير جداً ولا يمكن أن يحدث بين عشيّة وضحاها. ويمكن تبين ذلك بملاحظة ما هو



| العقد الزمني                               | -2010 | -2000 | -1990 | -1980 | -1970 | -1960 |                      |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------|
|                                            | 2020  | 2010  | 2000  | 1990  | 1980  | 1970  |                      |
| استهلاك السعرات الحرارية (سعرة/فرد/يومياً) | 3200  | 3000  | 2800  | 2200  | 1900  | 1600  | المدى                |
|                                            | 3400  | 3200  | 3000  | 2800  | 2200  | 1900  |                      |
|                                            | 3300  | 3100  | 2900  | 2500  | 2100  | 1750  | المتوسط              |
| الفارق في استهلاك السعرات الحرارية         | 1550  | 1350  | 1150  | 750   | 350   | 0     | عن الأساس            |
|                                            | 200   | 200   | 400   | 400   | 350   | -     | بين العقد والسابق له |

(أعد هذا الجدول اعتماداً على مصادر مختلفة بغرض الاسترشاد والتوضيح فقط، والتقديرات الواردة فيه هي تقديرات أولية بحاجة إلى تحقق وتمحيص. عدم ذكر المصادر سببه ضيق المساحة).

# شخص محمي من التبغ

5.6  
مليار

وقال د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام للمنظمة: "تظهر هذه البيانات أن المزيد والمزيد من الأشخاص أصبحوا يتمتعون بصورة بطيئة ولكن واثقة بالحماية من أضرار التبغ بفضل سياسات أفضل الممارسات المسندة بالبيّنات التي وضعتها المنظمة".

وليست الأماكن العامة الخالية من دخان التبغ سوى سياسة واحدة ضمن مجموعة التدابير الفعالة لمكافحة التبغ (مجموعة MPOWER- ER الرامية إلى مساعدة البلدان على تنفيذ اتفاقية المنظمة الإطارية بشأن مكافحة التبغ وكبح جماح وباء التبغ.

وتساعد البيّنات الخالية من دخان التبغ الأفراد على تنفّس هواء نقي، وتحمي الجمهور من التدخين السلبي المميت، وتحفزهم على الإقلاع عن التدخين وعدم تطبيع التدخين، وتساعد على تلافي بدء تعاطي التبغ أو استعمال السجائر الإلكترونية في صفوف الشباب.

ويموت حوالي 1,3 مليون شخص بسبب التدخين السلبي كل عام، علماً أن جميع هذه الوفيات يمكن الوقاية منها تماماً. وبعد الأشخاص المعرضون لدخان التبغ السلبي عرضة لخطر الوفاة نتيجة للأمراض القلبية أو السكتة أو الأمراض التنفسية أو داء السكري من النمط 2 أو السرطانات

وبيّن هذا التقرير أنه يمكن لجميع البلدان، بغض النظر عن مستويات دخلها، أن تحد من الطلب على التبغ المميت، وتحقق مكاسب كبيرة في مجال الصحة العامة، وتوفّر للاقتصادات مليارات الدولارات من تكاليف الرعاية الصحية والإنتاجية.

بيّن تقرير جديد صادر عن منظمة الصحة العالمية (المنظمة) أن 5.6 مليار شخص – 71 % من سكان العالم - يتمتعون حالياً بالحماية من خلال سياسة واحدة على الأقل من سياسات أفضل الممارسات من أجل المساعدة على إنقاذ الأرواح من التبغ المميت، وهو ما يمثل زيادة بمقدار خمسة أضعاف مقارنة بعام 2007

وفي الأعوام الخمسة عشر الماضية منذ بدء العمل بتدابير مجموعة السياسات الست لمكافحة التبغ التي وضعتها المنظمة MPOWER على الصعيد العالمي، انخفضت معدلات التدخين، ولولا هذا الانخفاض، لكان هناك حوالي 300 مليون مدخن إضافي في العالم اليوم.

ويركّز تقرير المنظمة عن وباء التبغ العالمي، الذي أعدّ بدعم من مؤسسة بلومبرغ الخيرية، على حماية الجمهور من التدخين السلبي، ويبرز أن ما يقرب من 40 % من البلدان لديها الآن أماكن عامة مغلقة خالية تماماً من دخان التبغ.

ويقّيم التقرير التقدم الذي تحرزه البلدان في مكافحة التبغ وبيّن أن بلدين آخرين، وهما موريشيوس وهولندا، قد بلغا مستوى أفضل الممارسات في جميع تدابير مجموعة السياسات الست، وهو إنجاز لم تحقّقه سوى البرازيل وتركيا حتى الآن.

## المستشفيات

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 17289092 | طوارئ السلمانية               |
| 17288888 | مجمع السلمانية الطبي          |
| 17766666 | المستشفى العسكري              |
| 17828282 | مستشفى ابن النفيس             |
| 17253447 | مستشفى الإرسالية الأمريكية    |
| 17444444 | مستشفى الملك حمد              |
| 17279300 | مستشفى الطب النفسي            |
| 17741444 | مستشفى الخليج التخصصي للأسنان |
| 17592401 | مركز علاج للعلاج الطبيعي      |
| 16000002 | مركز الموسوي للعيون           |
| 17311180 | مستشفى حفاظ التخصصي للأسنان   |
| 17239239 | مركز الخليج الطبي و السكر     |
| 77298888 | مختبرات إكسبرس                |
| 17753333 | مستشفى عوالي                  |
| 17260026 | مستشفى النور التخصصي          |
| 17272500 | مجمع الرعاية الصحي            |
| 17275959 | مركز الحكيم للأشعة            |
| 17272500 | مجمع الرعاية الطبي            |
| 17240444 | مستشفى الكندي التخصصي         |
| 17239171 | مركز الخليج للعيون            |
| 17660345 | مركز إيفا الطبي               |

## الصيدليات

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 17227979 | <b>المنامة:</b> صيدلية المسقطي      |
| 17224624 | <b>المنامة:</b> صيدلية الجشي        |
| 17341700 | <b>المحرق:</b> صيدلية الهلال        |
| 17687117 | <b>مدينة عيسى:</b> صيدلية الرحمة    |
| 17740900 | <b>الزنج:</b> صيدلية ناصر           |
| 17550056 | <b>مدينة حمد:</b> صيدلية مدينة حمد  |
| 17550056 | <b>المنامة:</b> صيدلية جعفر         |
| 17291039 | <b>شارع البديع:</b> صيدلية رويان    |
| 17594902 | <b>الرفاع الشرقي:</b> صيدلية أوال   |
| 17772023 | <b>مدينة حمد:</b> صيدلية دار الدواء |
| 17414744 | مركز إيفا الطبي                     |

## الطوارئ

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| 999      | شرطة، إطفاء، إسعاف      |
| 199      | حوادث المرور            |
| 17700000 | خفر السواحل             |
| 17515555 | الكهرباء والماء         |
| 80001810 | طوارئ المجاري           |
| 39609331 | طوارئ البلدية           |
| 17430515 | للإبلاغ عن العنف الأسري |
| 80008099 | حملة «ارتقاء» للنظافة   |



### صيدليات مدينة حمد



http\_group



(+973) 17550056



### رويان



ruyanbahrain



(+973) 17731316



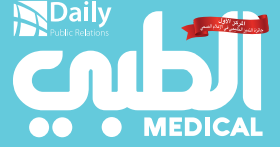
### صيدلية المسقطي



maskati\_pharmacy



(+973) 17226116



أقرب لكم  
تجدونها في



### سوبرماركت الحلي



alhellibh



(+973) 33581335



### أسواق الساتر



alsater\_market



(+973) 17692009

لتصلك نسختك الإلكترونية  
أرسل اشتراك على



+973 33600366



# الحاجة

## لمركز يوغا وتأمل



د. نبيل تمام  
استشاري أنف وأذن وحنجرة

في مركز نبيل تمام الطبي نرى العديد من المرضى من عمر أيام إلى المعمرين "أكبر مريض زار المركز كان ١١٠ عامًا"، نجتهد في تشخيص وتأهيل وعلاج أمراض الأنف والأذن والحنجرة، ومن منطلق التكامل الشامل في التشخيص والتأهيل، تم توفير أخصائيات النطق واللغة والتخاطب والصوت والبلع، وأخصائي تقييم وتأهيل مشاكل السمع والطنين، وأخصائية التغذية للنصائح التغذوية الصحية، وأخصائية سلوك وسايكولوجية لتقييم وتأهيل المشاكل السلوكية والدعم السايكولوجي.

لليوغا والتنفس والتأمل فوائد عديدة نذكر منها الفوائد النفسية والسيكولوجية للتقليل من التوتر والقلق نتيجة ضغوطات الحياة اليومية، ومساندة الجهاز العصبي للتركيز الذهني، والتحكم في الغضب والانفعالات وتفريغ الطاقات السلبية من الجسم، وهي تزيد افرازات هرمون السيروتونين الذي يساعد في علاج الاكتئاب.

والفوائد الصحية عامة هي لتنشيط الدورة الدموية لتقليل ارتفاع ضغط الدم وتعديل نبضات القلب، وتنشيط العظام لتفادي حدوث مرض هشاشة العظام، وتقليل الصداع المزمن وآلام الرقبة والكفين والمفاصل والفك.

وأما الفوائد الذهنية والعقلية فهي تتركز في تحسين الذاكرة والتركيز والتحليل والصفاء الذهني والسلام الداخلي والشعور بالسكينة والاطمئنان والهدوء والراحة.

الفريق التئم وانسجم وتكامل وانطلق لتحقيق هذا الهدف قريباً جداً.

انطلاقاً من مبدأ العلاج الشامل للمريض الزائر للمركز، تم توفير هذه التخصصات، لتوفير العلاج الشامل والذي قد لا يحتاج إلى العلاجات الكيميائية الدوائية، وهناك الكثير من الأمراض والأعراض غير العضوية ويكون سببها النمط الحياتي الغير سليم وغير الصحي الذي يعيشه الإنسان بدون وعي في سلوكياته وعاداته اليومية، لذا وبعد التقييم، يكون الحل في التأهيل الجسدي والذهني والسلوكي.

لذا أن الألوان للتفكير الجاد في خلق وعي مجتمعي وفردية بهدف نشر ثقافة الوعي حول العديد من الأمور النمطية الحياتية، منها على سبيل المثال، الأسلوب التغذوي، ممارسة الرياضة البدنية، ممارسة التنفس العميق الواعي الصحيح وتفادي العادات السيئة.

الفكرة تبلورت حول الانطلاق بتكوين مشروع مركز لممارسة اليوغا والتنفس الصحي والتأمل الاسترخائي ليكون ضمن خطط العلاجات الشاملة المصاحبة للكثير من الأمراض العضوية و/أو النفسية العضوية.



# أعمالنا تتحدث عنا

## تواصل معنا واطلب خدماتنا







يونيفرسال للأدوات الطبية  
UNIVERSAL MEDICAL EQUIPMENT

رَكِّزْ عَلَى حَيَاتِكَ وَلَيْسْ عَلَى السَّكَّرِ



مضخة  
الأنسولين

مواكبة لتطبيقات  
الهواتف الذكية



وقت أكثر ضمن  
النطاق المناسب



مستوى أقل من  
الهيموجلوبين



نسبة  
حقن أقل

- قياس مستوى السكر كل 5 دقائق
- توصيل مستمر للأنسولين
- مقاومة للماء

☎ Hotline (+973)  
39 722 044

☎ Call Center (+973)  
65 009 670