

التبرع بالأعضاء من  
متوفين أمل مُنتظرٌ

التوبلاني ينظر للسكّر  
بعيون مختص نفسي

جاسم  
مثقّف صحي

أشكّناني!

نبني خطًا تكميليًا للبرامج  
العلاجية في "زري يوغا"

خدماتنا  
OUR SERVICES



العلاقات العامة  
Public Relations

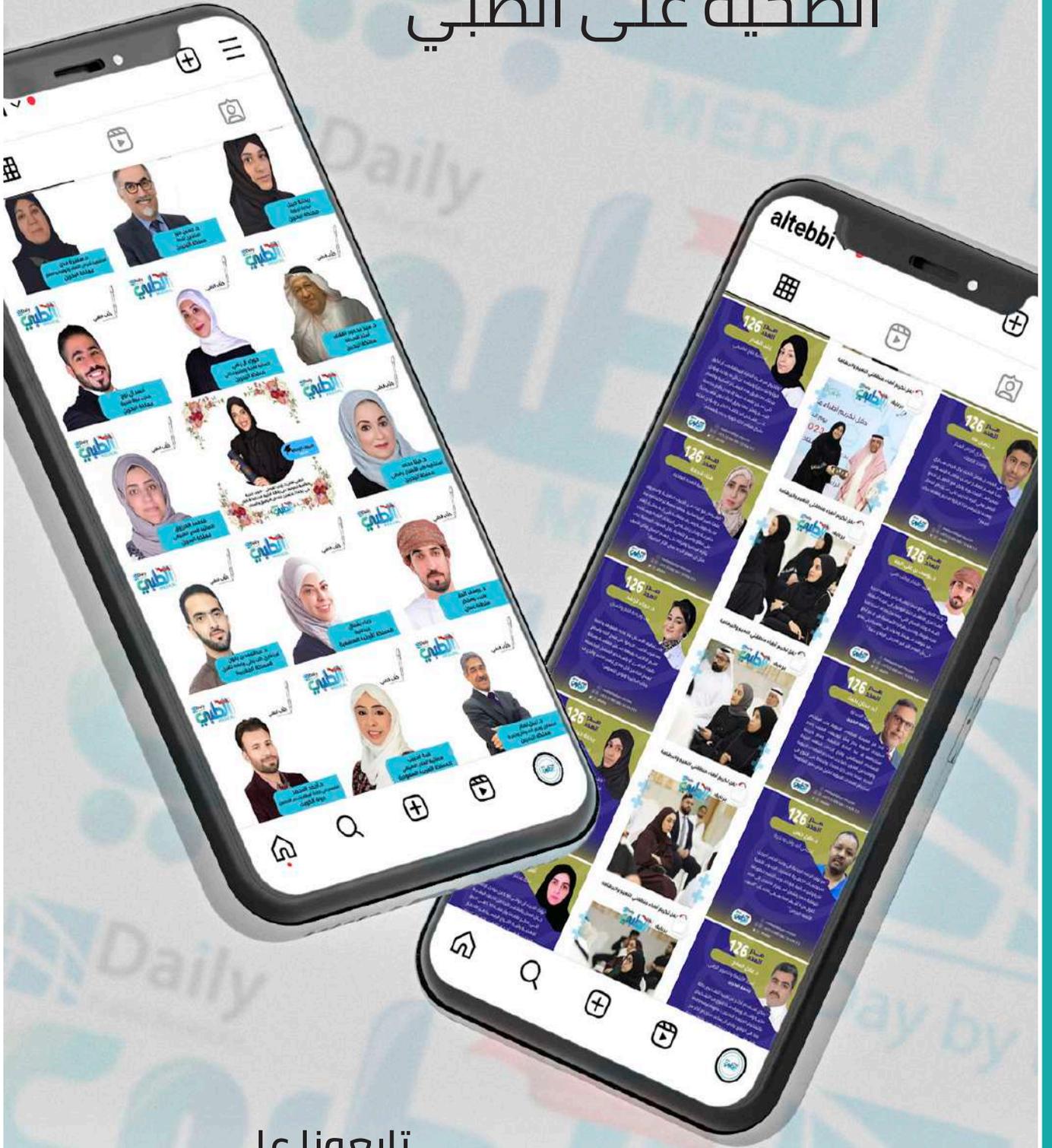
Daily  
Public Relations  
Day by Day To the Top

[www.dailypr-me.com](http://www.dailypr-me.com)

نفخر بعلاقاتنا  
المستمرة مع  
العملاء الكرام

+973 17686313 / +973 33600366 / +973 33626313

# اقرأوا الأقسام الصحية على الطبي



تابعونا على... ..

   @altebbi



## نص تشريعي

تفسيران وفهمان مختلفان لنص قانوني يقف أمام استفادة مرضى الفشل الكلوي وغيرهم من الحصول على أعضاء متبرع بها من متوفين دماغياً.

المستشار القانوني الحكومي يرى أن غياب نص قانوني يحدد ما هية الوفاة الدماغية في التشريع البحريني لا يخول الأطباء أخذ الأعضاء من المتوفى بوصية منه، الملاحظة القانونية عالجاها القرار رقم (65) لسنة 2020 بإصدار اللائحة التنفيذية للمرسوم بقانون رقم (16) لسنة 1998 بشأن نقل وزراعة الأعضاء البشرية بحسب د. أحمد العريض عضو مجلس الشورى وأحد مؤسسي برنامج زراعة الكلى في البحرين.

د. العريض الطبيب وعضو المجلس التشريعي يرى أن الصيغة القانونية للقرار والتي أشرف عليها خبراء نصت على أن من يحدد الوفاة الدماغية هم الأطباء وفقاً للمادة السادسة من القرار المذكور آنفاً.

تجاوز العتبة التشريعية للتبرع بالأعضاء من متوفين دماغياً ليست نهاية المطاف فهناك حواجز اجتماعية تقف أمام جعل هبة الأعضاء بعد الحياة ثقافة مجتمعية كقيلة بحل جزء من مشكلة تكس قوائم المنتظرين للكلى.

التسويق لمفهوم التبرع يحتاج لجهود منظمة وكثيفة لرفع مستوى المعرفة بالمشكلة الصحية وآثار التبرع. وقد أثبت التسويق المؤسسي أو عبر المبادرات الفردية أثره ودوره في نشر الثقافة الصحية ومنها على سبيل المثال للحصر ما يقوم به الفتى جاسم راشد المريض بداء السكري عبر حسابه على الإنستغرام، والسيد ناصر التبولاني عبر مشاركاته في المحافل المحلية والدولية للتوعية بداء السكر.

داخل العدد تقرأون تفاصيل أوفى عن حواجز التبرع بالأعضاء، مساهمات راشد والتبولاني في التوعية الصحية.



جلال ناصر يحمل بطاقة متبرع بالأعضاء بعد الوفاة



جاسم  
مثقّف صحي

20



التّبرّع بالأعضاء  
من متوفّين أمل مُنتظَر

10

06  
عن فيروس الورم الحليمي  
البحريين تتحصّن

٥ صورة وزعها مجلس التنمية  
الاقتصادي لمركز البيروني للدبلزة

# خط

## للاحتراق الوظيفي

في دول الخليج  
1 من بين كل 3 موظفين  
لديه أحد علامات الاحتراق الوظيفي

أطلق مجلس الصحة الخليجي حملة توعوية بعنوان خط بينك وبين الاحتراق الوظيفي لرفع الوعي تجاه هذه الظاهرة عند الموظفين بدول مجلس التعاون الخليجي.

وتشير الدراسات أن 1 من بين كل 3 موظفين بدول الخليج لديهم أحد علامات الاحتراق الوظيفي.

وأطلق المجلس اختبار تقييم علامات الاحتراق الوظيفي يستهدف الموظف ومسؤول الفريق ويهدف إلى التوعية حول علامات الاحتراق ومتى تحتاج الإستشارة.

وأتاح المجلس الاطلاع على الحملة ومنتجاتها من خلال منصة ديك الصحي على الرابط خط بينك وبين الاحتراق الوظيفي.

آل فهيد  
يتفقد المدينة  
الطبية

09



التوبلاني  
ينظر للسكّر بعيون  
مختص نفسي

22

رايان:  
اليوغا تحسن  
جودة العلاج  
للمرضى

26



المدرّبة  
العبيدلي:  
شدني توظيف اليوغا  
في تعزيز العلاج

27



# البحرين تتحدث

## عن فيروس الورم الحليمي البشري



والشراكة مع المعنيين لعمل الدراسات والبحوث التي تتعلق بعبء الأمراض والتكلفة الفاعلة ومدى الاحتياج لإدخال اللقاحات والتوسع فيها ورصد أي مضاعفات قد تعيقها ودراسة الوضع الوبائي والمناعي المتعلق بالأمراض المستهدفة بالتمنيع وتبادل خبراتها وتجربتها الرائدة على المستوى الإقليمي والعالمي.

يذكر أن مملكة البحرين خطت خطوات في مجال التصدي للأمراض المعدية والسيطرة على الجوائح من خلال إدخال اللقاحات في البرنامج الوطني للتحصين، فقد أدخل أول لقاح في المملكة عام 1940 وهو اللقاح ضد مرض الجدري، وتوالي بعدها إدخال اللقاحات الأخرى للوقاية من الأمراض التي يمكن تجنبها بالتطعيم للفئات المستهدفة بها. كما سجلت المملكة قصة نجاح مثلت أنموذجاً يحتذى به وإشادة من منظمة الصحة العالمية أثناء التصدي لجائحة كوفيد - 19 من خلال استخدام اللقاحات المختلفة.

وأضافت أنه ومع استمرارية التطور العلمي والتوصيات بإدخال لقاحات جديدة في البرنامج الوطني للتحصين واستناداً على التوصيات العالمية وبناءً على الدراسات المحلية حول عبء الأمراض والتكلفة الفاعلة لإدخال اللقاحات في المملكة؛ أطلق مشروع مكافحة السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري وجاءت التوصية بإدخال لقاح الورم الحليمي البشري للإناث والذكور في الفئة العمرية 12 - 13 سنة لحمايتهم من الأمراض والسرطانات التي تسببها العدوى بفيروس الورم الحليمي البشري.

وقالت د. العلوي بأن مملكة البحرين تؤكد التزامها بتنفيذ الاستراتيجيات الصحية وتطوير ومتابعة سير خطط العمل ومؤشرات البرامج المحلية وتقوية القدرة الوطنية في هذا المجال من خلال التكامل بين جميع مستويات الرعاية الصحية.

إضافة إلى الاستمرار في مواكبة التقدم العلمي والتكنولوجي

أعلنت د. إجلال العلوي، الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة، عن تدشين فعاليات إدخال اللقاح المضاد لفيروس الورم الحليمي البشري، ليكون لقاحاً روتينياً يعطى للإناث والذكور من البحرينيين والمقيمين في المملكة في الفئة العمرية من 12 - 13 سنة.

جاء ذلك خلال افتتاح أعمال الورشة التدريبية حول إدخال لقاح فيروس الورم الحليمي والوقاية من الأمراض السرطانية المرتبطة به، بحضور عدد من الكوادر الطبية والتمريضية والمختصين بمختلف الجهات والقطاعات الصحية في المملكة.

وقالت د. العلوي إن تنظيم الورشة تحت عنوان "الوقاية من السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري"، يعكس العمل المشترك في مجال الوقاية من الأمراض وتطبيق الاستراتيجيات الصحية من خلال إدخال لقاحات جديدة وذات مأمونية بعد إجراء دراسة عبء المرض وسبل الوقاية منه.



إلى إن المؤسسات الصحية البحرينية تملك قرابة 20 تعاونًا نشطًا مع شركاء دوليين، من بينها عدد من المستشفيات الأمريكية". وواصل: "سيساهم هذا المنتدى بزيادة عددها مع تهيئة منصة مميزة بين مجتمعي الرعاية الصحية في كل من البحرين والولايات المتحدة لتشجيعهم على توسعة قاعدة أطر التعاون على مستوى القطاعين العام والخاص".

واستقطب المنتدى الذي أطلقته غرفة التجارة الأمريكية في البحرين بالتعاون مع الجمعية التعاونية الأمريكية لبرامج المريض الدولي، التابع للمركز الوطني لإدارة الرعاية الصحية 80 مشاركًا من خبراء قطاع الرعاية الصحية من الولايات المتحدة الأمريكية ومملكة البحرين وصناع القرار الصحي.

أكد رئيس المجلس الأعلى للصحة معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة أن منتدى شراكة الرعاية الصحية الأمريكي - البحريني 2023 يقوي من أواصر بين الطرفين ويعزز المصالح المشتركة في هذا القطاع المهم للغاية من خلال توطيد الشراكات الاستراتيجية.

وأشار في المنتدى الذي عقد تحت رعايته أن المملكة من جهود دؤوبة ومتواصلة لتطوير النظام الطبي والرعاية الصحية، مع إطلاق مجموعة من المبادرات المهمة لتعزيز جودة الخدمات الطبية وضمان استدامتها على مستوى عالٍ من الكفاءة.

من جهته قال جاريت فاو، كبير مديري المبادرات الاستراتيجية والدولية في المركز الوطني لإدارة الرعاية الصحية NCHL: "تشير بحوثنا



# في

## رئيس الأعلى للصحة:

المنتدى يقوي  
الأواصر بين الطرفين

منتدى الرعاية الصحية  
الأمريكي - البحريني





٥ الروبوت الفائز

## مشاريع طلابية

تنافس طلبة من جامعة البحرين على المراكز الأولى في معارض مشاريع التخرج، وعرض طلبة كلية الهندسة 71 مشروع تخرج للفصل الثاني من العام الجامعي 2022/2023م. كما طرح طلبة تقنية المعلومات مشاريعهم في المعرض الخاص بهم.

## نظام ذكي يترجم لغة الإشارة

طوّرت طلبة في جامعة البحرين مشروع نظام ذكي، يعمل على ترجمة إيماءات وحركات لغة الإشارة إلى معانٍ مفهومة وذات دلالة. بهدف تمكين ذوي الإعاقة السمعية من التواصل مع الأفراد مباشرة.

وفاز مشروع الطلبة بالمركز الأول في قسم هندسة الحاسوب خلال معرض مشاريع التخرج الذي نظّمته كلية تقنية المعلومات. وتألّف الفريق من الطالبات: زينب رضا متروك، وعفيفة محمد إسماعيل، وبوجا كرمكر. وأشرف عليه الأستاذ المساعد بقسم هندسة الحاسوب الدكتور جلال خليفات.



٥ الفريق الطلابي

٥ غلوم وزاير يتسلمان الجائزة



## حاضنة لعلاج أبو صفار

ابتكر طالبان في كلية الهندسة بجامعة البحرين حاضنة للأطفال الرضع، تساعد على رصد وعلاج اليرقان (أبوصفار)، الذي يصيب حديثي الولادة. وحاز مشروع الحاضنة متعددة الأنظمة على المركز الأول في معرض مشروعات التخرج لطلبة كلية الهندسة في فئة الهندسة الإلكترونية حديثاً.

وعكف الطالبان إحسان علي الحواج الذي يدرس برنامج الهندسة الإلكترونية والطالبة زينب أحمد الصفار التي تدرس برنامج بكالوريوس الهندسة الكهربائية مدة فصلين على المشروع. وأشرف عليهما عضو هيئة التدريس في قسم الهندسة الكهربائية والإلكترونية الدكتور عبدالله أحمد ربيع.

## روبوت للمصابين بالشلل

صمم طالبان في كلية الهندسة بجامعة البحرين، جهاز روبوت يساعد على المشي، للأفراد الذين يعانون من مشاكل في الأطراف السفلية، بسبب إصابات الحبل الشوكي، أو الشلل الدماغي، أو السكتة الدماغية.

وحاز الطالبان في قسم الهندسة الميكانيكية، عماد مهدي غلوم، وأسماء محمود زاير، المركز الثاني في فئة مشاريع التخرج في برنامج الهندسة الميكانيكية.

٥ الحواج والصفار يحصدان المركز الأول



## د. آل فهيد يتفقد مدينة الملك عبد الله الطبية

قال رئيس جامعة الخليج العربي د. سعد آل فهيد أن المرحلة المقبلة في ستركز على إنهاء العمل في المباني الطبية مدينة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الطبية، وأوضح أن تشغيل المستشفى سيحقق العديد من الأهداف على رأسها تقديم خدمات طبية وفقاً لأعلى المعايير والمواصفات الطبية العالمية.

وقال أثناء تفقده لسير العمل في موقع مشروع مدينة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الطبية في المرحلة المقبلة ستركز إنهاء العمل في المباني الطبية التي تشمل العيادات الخارجية المكونة من 3 طوابق، وأجنحة المرضى المكونة من 8 طوابق وتزويدها بالأجهزة الطبية الحديثة والأثاث وخدمات تقنية المعلومات، إلى جانب مبنى الخدمات العامة.

وأكد أنه باستكمال المشروع بإذن الله سيحقق العديد من الأهداف منها تلك المتعلقة بتقديم خدمات طبية وفقاً لأعلى المعايير والمواصفات الطبية العالمية، إضافة إلى توفير فرصة التدريب المتقدم لطلبة كلية الطب بجامعة الخليج العربي، و لتدريب تخصص الاطباء كما يتيح المستشفى الجامعي الفرصة لأعضاء هيئة التدريس بكلية الطب بالجامعة لممارسة مهنتهم الطبية.

# التبرع بالأعضاء من متوفين أمل مُنتظرٌ

## حواجز تبطئ زراعة الكلى

### في البحرين

في البحرين يقارب 600 مريض.

وتتسع خدمات غسيل الكلى في القطاع العام على نطاق مركزين مع قرب افتتاح المركز الثالث، وفتحت 4 منشآت صحية في القطاع الخاص خدمة غسيل الكلى.

تصطدم عمليات التبرع بالأعضاء بمثبطين رئيسيين: أحدهما متعلق بالثقافة المجتمعية، إذ أن هذا النوع من التبرعات منخفض للغاية، والثاني هو غياب النص القانوني الذي يحدد من هم المتوفون دماغياً - أي غياب ما يحدد مصدر مهم آخر يعدّ أحد أهم مصادر الأعضاء البديلة.

الطبي تساءلت عن عوائق التبرع بالأعضاء من متوفين دماغياً التي صدرت فيها فتاوى شرعية تجيزها من مرجعيات دينية مختلفة في ثمانينات القرن المنصرم، فالْبُعد الشرعي

كتب - محمد المغني:

زينب البغدادي مصابة بالفشل الكلوي، تنتظر كلية من متبرع لتحل محل كليتها المريضة. قد تقصر مدة انتظارها بعد أن شرع أولادها الخمسة في خطة للتعرف على أكثرهم أهلية ليهب كليته لأمه.

تُجرى في البحرين 10 عمليات زراعة كلى سنوياً من متبرعين أحياء - إن حصلوا على متبرعين من أقارب المريض - وتقتصر عملية التبرع بالأعضاء في هذه الدائرة الضيقة.

أم علي كما ينادونها ليست الوحيدة التي تترقب الحصول على تبرع كريم يسهم في تقديم علاج جذري يخلصها من آلام الغسيل الكلوي وتبعاته، فعدد المصابين بالفشل الكلوي الذين يخضعون للغسيل الكلوي في المستشفيات الحكومية



د. باقر النجار  
أستاذ علم الاجتماع



د. أحمد العريض  
عضو مجلس شوري  
واستشاري أمراض كلى



قانون التبرع  
بالأعضاء البحريني

القرار الصادر  
في عام 2020م

20 ألف دينار

15 ألف دينار

10 ألف دينار

5 ألف دينار

0 ألف دينار

عملية زراعة كلية

غسيل الكلية السنوي للفرد

المصدر:

كتاب زراعة الأعضاء بين الشريعة والقانون لد. أحمد العريض  
تصريحات صحفية لرئيس قسم الكلى في السلمانية د. علي حسن العرادي

## كلفة زراعة وغسيل الكلى في البحرين

بهدية من شخص متوفى.

حملتُ أسئلتني وتوجهتُ بها لوزارة الصحة  
المسؤولة عن تشكيل اللجنة المركزية  
لنقل وزراعة الأعضاء ولم أتلق الرد حتى  
كتابة التقرير. وقصدتُ مختصين وخبراء في  
مجالات مختلفة للتعرف على ما يعيق وهب  
الأموات أعضاءهم للأحياء:

مهم ومؤثر في مجتمعنا الذي يضع الدين  
في أولوياته عند اتخاذ القرارات.

فهل هي موانع قانونية أم اجتماعية؟ وهل  
تستطيع الأدوات الإعلامية والتسويقية  
الترويج لمفهوم التبرع بالأعضاء بعد الموت  
وتجعله سلوكاً اجتماعياً يسهم في توفير  
أعضاء لمرضى قد تكتب لهم حياة جديدة



قرار مجلس مجمع  
الفقه الإسلامي



جلال ناصر  
مختص في الإحشاء



عبير الحسيني  
مختصة في التسويق

بخصوص  
التبرع بالأعضاء



# “فشل عائلي

## سابق يعرقل التبرع الحالي

أخبر الأطباء زينب أحمد البغدادي (أم علي) في شهر رمضان الماضي أن كليتيها لم تعودا تعملان بالكفاءة اللازمة وأن الغسيل الكلوي هو الحل لتصفية السموم من الدم.

أم علي سلمت لله أمرها فقد تسبب عامل وراثي في تكيسات كليتيها واستفحل حتى خفض من قدرات الكلى إلى 10 % ولم تفلح محاولات الأطباء في تحفيز الكلى للعمل لنسبة تبعتها عن الفشل وتعيدها لأداء دورها.

تفضل أم علي متبرعاً من خارج العائلة، خاصة بعد أن مروا بتجربة مماثلة فقد أصيب زوجها المتوفى بالفشل الكلوي، ولعل هذا ما جعل أم علي ترفض فكرة تبرع أحد أولادها (4 بنات وولد) لها بكلىة.

وقالت: “بدأت في الغسيل البريتوني وهو نوع من الغسيل يدخل فيه سائل في البطن عبر أنبوب يزرع بعملية لتصفية السوائل في الجسم. كان مؤلماً لدرجة أنني أصرخ من الألم”. وواصلت: “غير الطبيب موضع الأنبوب وظل الألم كما هو لغسيل أجريه يومين في الأسبوع”.

وقالت ابنتها مها حماد أنها تحربت لمدة أسبوع على الغسيل البريتوني في مركز عبد الرحمن كانوا لتكون قادرة على إجرائه لوالدها في المنزل.

وعادت أم علي للقول أن الغسيل البريتوني لم يفلح وقرر الأطباء تحويلي على الاستشفاء الدموي وهو إجراء يتم في المستشفى لثلاث مرات في الأسبوع والذي يقوم على تصفية الدم بجهاز خاص

حالياً، إذ لا يعرّف القانون المحلي من هم المتوفون دماغياً.

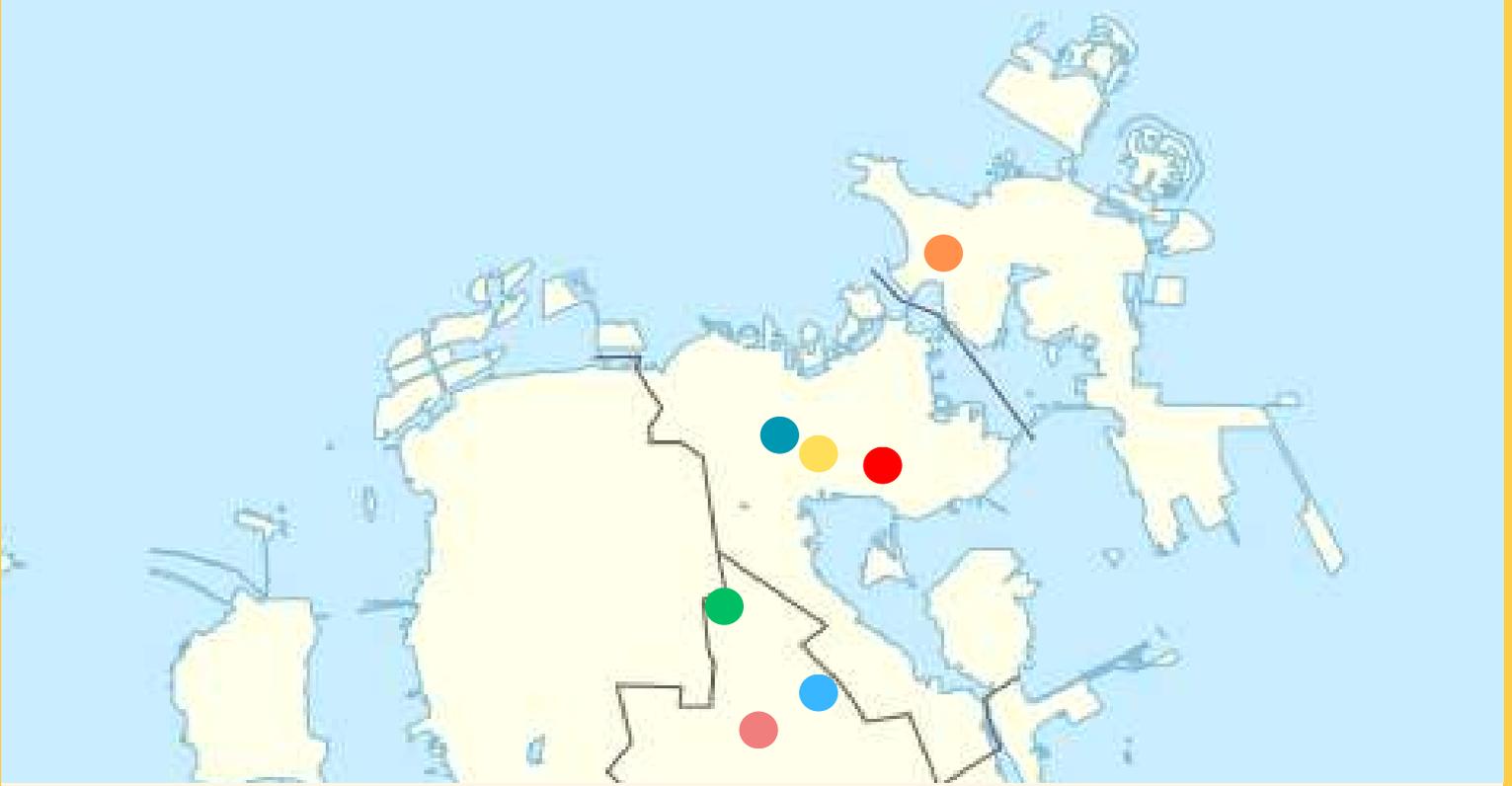
بعد طول معاناة، قررت مها حماد ابنة أم علي أنها وإختها - بعد استشارة الطبيب - البدء في إجراء الفحوصات التي تأخذ مدة تتراوح من 3 - 4 أشهر للتعرف على أصلهم للتبرع بكليته لأهمهم. وأكدت أن الفحوصات ستبدأ في الفترة البسيطة القادمة.

عبر تمرير الدم من الجسم عبر أنبوب للجهاز ويعود للجسم مرة أخرى.

أم علي طلبت من الطبيب تخفيض عدد الجلسات من 3 جلسات لجلستين لأنها لا تستطيع تحمل الألم.

ربما كان أسرع حل لأم علي هو الحصول على كلية من متوف دماغياً، لكنها لا تستطيع (أم علي) الحصول على ذلك

# مراكز غسيل الكلى في البحرين



## المستشفيات والمراكز الخاصة

20 سريراً	وحدة غسيل الكلى مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية عالي	●
يضم 10 وحدات	مركز غسيل الكلى التابع لمجموعة كيمز هيلث أم الحصم	●
يضم وحدتان**	مستشفى السلام التخصصي البحير	●
	مركز البيروني للدليزة*** المنامة	●

## المستشفيات العامة

يخدم 300 مريضاً	وحدة المؤيد لعلاج زراعة الكلى بمجمع السلمانية الطبي المنامة	●
يخدم 300 مريضاً	مركز عبد الرحمن كانوا لأمراض الكلى البيسيتين	●
60 سريراً	مركز الشيخ عبد الله بن خالد آل خليفة لرعاية مرضى غسيل الكلى* الرفاع	●

\* قيد الافتتاح

\*\* وحدتان في المرحلة الأولى، وفقاً لنشرة أصدرها المستشفى في عام 2021 م

\*\*\* أول مركز طبي متخصص لتقديم رعاية صحية متكاملة لخدمات غسيل الكلى في مملكة البحرين

## د. العريض:

# الوفاة الدماغية من اختصاص الأطباء لا القانونيين



وأكد أن الأطباء هم القادرون على تحديد الوفاة الدماغية والتي معها يستحيل العودة للحياة. وقال: "مع الوفاة الدماغية قد يظل القلب ينبض ذاتياً بعد خروج الروح من جسد الإنسان، وكذا يستمر كل من الشعر والأظافر في النمو بعد الوفاة بأسابيع، لكن هذا النمو لا يعني وجود حياة".

وقال د. العريض وهو أحد مؤسسي برنامج زراعة الكلى في البحرين مع د جورج أبونا في منتصف تسعينيات القرن الماضي أن دول الخليج استفادت من القانون البحريني الذي أصدره المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة في تسعينيات القرن الماضي حيث طورت من تشريعاتها التي أصبحت تجيز التبرع بالأعضاء من المتوفين.

ولفت إلى أن برنامج زراعة الكلى البحريني استطاع بجهود الأطباء العاملين فيه التواصل مع المركز السعودي لزراعة الأعضاء ومركز حامد العيسى لزراعة الأعضاء في الكويت. وأشار إلى أن هذا التعاون ساهم في تزويد البرنامج البحريني بكلى من متبرعين دماغياً من متوفين دماغياً في البحرين ومساهمة بحرينية في مشروع زراعة الأعضاء الخليجي بأعضاء أخرى كالكلب للمركزين السعودي والكويتي.

وأشار تقرير للمركز السعودي لزراعة الأعضاء إلى أن البحرين بدأت في تقديم أعضاء من متوفين دماغياً من عام 2004 وكانت آخر مشاركتها في 2015. ورفدت المركز بـ 7 أكباد، وكليتان، وقلب.

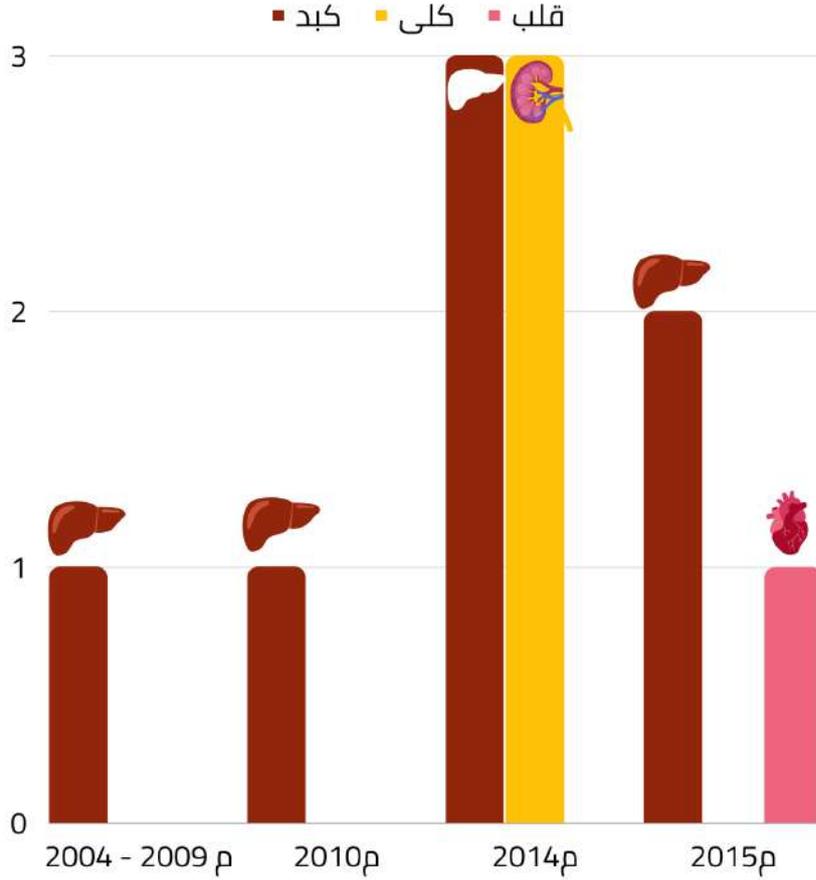
مرضى الفشل الكلوي في البحرين ينتظرون هبة من متبرع حي بشرط أن يكون من الأقارب حتى الدرجة الخامسة أو من متبرع متوفى التي تقتصر شروط قبول هبته التطابق الحيوي (فصيلة الدم والأنسجة) بينه وبين الموهوب له.

سألت د. أحمد العريض وهو عضو مجلس الشورى البحريني عن مشروع الوصية للتبرع بالأعضاء بعد الوفاة التي طرحته جمعية أصدقاء مرضى الكلى البحرينية التي كان يرأسها، فقال أن مستشاراً قانونياً في الحكومة أوصى بإيقاف قبول التبرع بالأعضاء من متوفين لعدم وجود نص في التشريعات البحرينية عن الوفاة الدماغية. وأشار إلى أن هذه التوصية طرحت من سنوات كان حينها يعمل في مستشفى السلمانية الطبي.

وقال وهو عضو مجلس الشورى البحريني (أحد غرفتي المجلس الوطني في مملكة البحرين) أنه لا يتفق مع هذا التفسير للمادة المختصة بالتبرع بالأعضاء بعد الوفاة في القانون البحريني.

وأوضح "من يحدد الوفاة الدماغية هم الأطباء وليس المستشاريين القانونيين، وهذا ما حدده المشرع البحريني في المادة السادسة من مرسوم بقانون رقم (16) لسنة 1998 بشأن نقل وزراعة الأعضاء البشرية وكذا القرار رقم (65) لسنة 2020 بإصدار اللائحة التنفيذية للمرسوم بقانون رقم (16) لسنة 1998 بشأن نقل وزراعة الأعضاء البشرية اللذان يشيران إلى أن تحديد الوفاة من اختصاص لجنة من الأطباء".

## مساهمة مملكة البحرين في البرنامج السعودي لزراعة الأعضاء



المصدر: التقرير السنوي لزراعة الأعضاء في المملكة العربية السعودية 2019

## الموت الدماغى

يُعدّ الأشخاص الذين يتوفون دماغياً أمواتاً من الناحية القانونية

يمكن لآلات أن تقوم بالتنفس نيابةً عن شخص متوفٍ دماغياً، إذا صرح الشخص سابقاً بأنه يود أن يكون متبرعاً بالأعضاء، فقد يكون الأطباء قادرين على استخدام أعضاء الشخص لإجراء عملية زرع، ولكن ينبغي إجراء التبرع بالعضو قبل أن يتوقف ذلك العضو عن العمل.

لم يُشَفَّ أيّ شخص متوفى دماغياً أبداً.

الموت الدماغى هو توقف الدماغ عن العمل بشكل كامل، مع بقاء الجسم على قيد الحياة عن طريق آلات التنفس والأدوية.

يكون الشخص الذين مات دماغه غير مدرك ولا يستطيع التفكير أو الإحساس، كما لا يستطيع الحركة أو التنفس

يتوقف دماغ الشخص عن ضبط وظائف الجسم اللاإرادية، مثل نبض القلب وضغط الدّم.

# د. النجار: ممانعات



## اجتماعية تحد من التبرع

الممانعات الثقافية والاجتماعية، وهي بحاجة لوقت لتبلغ أهدافها. وقال إن من شأن إدخال مفاهيم التبرع بالأعضاء في العملية التعليمية المساعدة في بناء حالة ثقافية تنمي الجانب الإنساني لدى الطلبة. وأن المؤسسات الدينية كالمساجد والمآتم قادرة أيضاً على خلق اتجاه عام بشأن التبرع بالأعضاء بعد الوفاة.

وقد استند قانون نقل وزراعة الأعضاء البشرية البحرينية إلى قرار مجلس مجمع الفقه الاسلامي رقم (5) د 3/07/86 الصادر في عام 1986 م الذي يجيز نقل عضو أو جزئه من إنسان ميت إلى مسلم إذا اضطر إلى ذلك وأمنت الفتنة في نزعه ممن أخذ منه وغلب على الظن نجاح زرعه فيمن سيزرع فيه. والقرار منشور على صفحة اللجنة المركزية لنقل وزراعة الأعضاء البشرية في باب الأسئلة الشائعة. كما نشرت جمعية أصدقاء الكلى البحرينية قرار هيئة كبار العلماء في المملكة العربية السعودية وفتوى للمرجع الشيعي آية الله العظمى السيد أبو القاسم الخوئي بجواز التبرع بالأعضاء من الميت.

لكن المعوق التشريعي ليس الوحيد في التبرع بالأعضاء من المتوفين، فهناك ممانعات اجتماعية وثقافية بحسب د. باقر النجار أستاذ علم الاجتماع.

وأوضح قائلاً: "المجتمعات العربية بشكل عام لديها ممانعات اجتماعية وأخرى ثقافية تجاه التبرع بالأعضاء، وتصنف حركة الأشخاص الذين كتبوا وصاياهم للتبرع بأعضائهم بعد الموت بأنها حالات فردية وليست اتجاه عامًا".

وواصل: "هناك اتجاه واسع وكبير للتبرع بالدم في مناسبات دينية معينة [حملات التبرع بالدم في شهري محرم وصفر] لكن خارج هذا الإطار لا توجد حملات للتبرع بالأعضاء".

وأجاب حول قدرة الحملات التوعوية في نقل التبرع بالأعضاء بعد الوفاة من حالات فردية لاتجاه أوسع، قال: "حملات التوعية عبر حسابات التواصل الاجتماعية لها القدرة على الشحن وهذا أثره مؤقت، ولا يمكنه كسر التابوهات الاجتماعية والثقافية".

وأشار أن الوسائط التعليمية والمنابر الدينية قادرة على تقليل حدة

## الحكم الشرعي

قرار مجلس مجمع الفقه الإسلامي الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم النبيين وعلى آله وصحبه القرار رقم (5) د 3/07/86 بشأن (أجهزة الإنعاش) إن مجلس مجمع الفقه الإسلامي المنعقد في دورة مؤتمره الثالث بعمان عاصمة المملكة الأردنية الهاشمية من 8 إلى 13 صفر 1407 هـ الموافق 11 إلى 16 أكتوبر 1986م.

جواز نقل عضو أو جزئه من إنسان ميت إلى مسلم إذا اضطر إلى ذلك وأمنت الفتنة في نزعه ممن أخذ منه وغلب على الظن نجاح زرعه فيمن سيزرع فيه.



# الحسيني:

## يمكن تسويق المفهوم بشروط



تركز على نقطة مهمة للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض وهي تغيير أنماط الحياة، وللوصول لهذه النقطة يجب أن يكون العمل مستمر بشكل منهجي".

وحول تسويق فكرة التبرع بالأعضاء بعد الوفاة أشارت إلى أن قرارًا مثل هذا يحتاج لحملة توعوية كبيرة تبنى على تغيير نظرة الأفراد والمجتمع للفكرة.

ولفتت إلى أن نجاح هذه الحملات يحتاج لتضامن الكثير من الجهود أولها التوجهات الحكومية بداية من تشريع التبرع بالأعضاء بعد الموت، وتبيان الحكم الشرعي من خلال الأئمة والخطباء في المساجد، والتثقيف الصحي من وزارة الصحة والأطباء، وبقية المكونات من مؤسسات طبية في القطاعين العام والخاص ومؤسسات المجتمع المدني.

وختمت بالقول: "هنا يستطيع التسويق وضع خطة استراتيجية طويلة المدى لتحدث أثرًا".

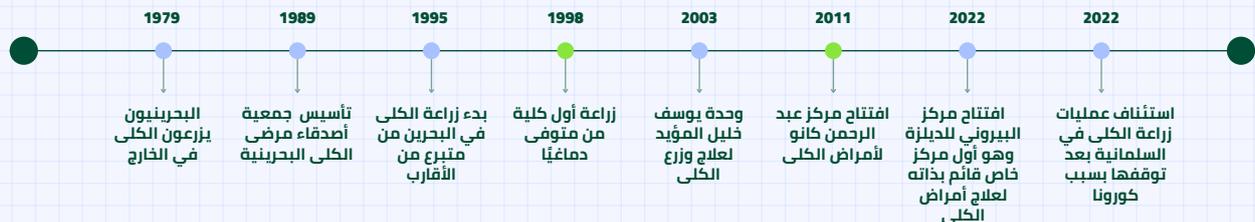
قادنا البحث عن الموانع والعقبات التي تقف أمام التبرع بعد الوفاة إلى سؤال هل يمكن للتسويق أن يروج لهذه الفكرة في المجتمع، لخلق اتجاه عامًا وليس شحناً كما أشار د. باقر النجار؟

حملت الطبي السؤال وتوجهت به لعبير الحسيني مؤسّسة وكالة H2M التي تعمل في مجال التسويق، وأجابت: "يمكن ذلك بشروط. أولها أن يؤمن معد الخطة التسويقية بالفكرة، وأن تكون مستمرة، فالاستمرار هو الذي يحدث التأثير".

ولفتت إلى أن الحملات التوعوية الصحية في المملكة في جزء منها مبادرات فردية، ومنها حملات لبعض الجهات الحكومية أو الخاصة وضربت مثالاً على ذلك بحملات التوعية بسرطان الثدي.

وقالت: "للأسف المساحة الزمنية للحملات بسيطة جدًا تنشط في أيام معينة من السنة، ثم تخفت حتى العام القادم، وهذا يضعف من تأثيرها ويجعله وقتياً". وواصلت: "حملات التوعية

## من تاريخ أمراض الكلى في البحرين



### المصادر

كتاب زراعة الأعضاء بين الشريعة والقانون د. أحمد العريض  
مجلس التنمية الاقتصادي: "البيروني" تأسيس أول مركز متخصص لأمراض الكلى في البحرين - مجلس التنمية الاقتصادية البحرين، (bahrainedb.com)  
صحيفة الوسط: <http://www.alwasatnews.com/news/568965.html>  
صحيفة الأناضول: <https://alanyam.p/5jws>

# جلال يوصي... ..

## ويبحث



٥ جلال يحمل بطاقة التبرع بعد الوفاة

وأضاف: "من ضمن أهداف الدراسة إرسال بيانات المشاركين في الدراسة من الذين ينوون التبرع بأعضائهم بعد الوفاة لوزارة الصحة للتواصل معهم وتسجيل وصايا الراغبين منهم بشكل رسمي".

لكن هذا الهدف سيظل معلقاً حتى إيجاد صيغة قانونية تعيد العمل بالتبرع بالأعضاء من متوفين دماغياً في البحرين.

وحتى الوصول لتلك المرحلة ستظل أم علي التي تخشى على صحة أولادها إن تبرعوا لها بكلية وغيرها من المصابين بالفشل الكلوي ينتظرون على أمل الحصول على كلية تعيد لهم ما افتقدوه من صحة.

التقت الطبي جلال ناصر أحد الذين أوصوا بالتبرع بأعضائهم بعد الوفاة وسجلوا وصيتهم في وزارة الصحة في عام 2013م. وقال: "كنتُ مع اثنين من الأصدقاء وصلنا منشور على الإنستغرام وأعتقد أنه لمرض وبجهد فردي بحث على تسجيل وصية للتبرع بالأعضاء بعد الوفاة في قسم أمراض الكلى بمجمع السلمانية الطبي". وواصل: "تعاهدت مع صديقي للذهاب ليسجل كل واحد منا وصيته ويشهد الآخران عليها. وهذا ما حدث بالفعل".

القرار لم يكن فردياً بالكامل فقد أخبر ناصر زوجته بالوصية وكذلك والديه وأقاربه على فترات مختلفة. وقال: "اختلفت ردود أفعالهم لكني أخبرتهم بأن وصيتي واجبة النفاذ بعد وفاتي، وأصبح الأمر معروفاً على مستوى العائلة وامتقلاً أيضاً".

جلال ناصر رئيس جمعية الإحصاء البحرينية التي أطلقت بحثاً في يوليو الماضي للتعرف على معوقات التبرع بالأعضاء بعد الوفاة بين أن الجمعية اختارت هذا الموضوع لتقديم دراسة ذات قيمة للمجتمع البحريني.

وواصل: "بالصدفة عثر فريق البحث عن دراسة بريطانية عن التبرع بالأعضاء منشورة على موقع الحكومة البريطانية، وكانت ضالتنا المنشودة، أخذنا الدراسة كنموذج وكانت أساس لدراستنا عن التبرع بالأعضاء بعد الوفاة في البحرين، وعرضنا مواد الدراسة للتحكيم على خبراء".

وأضاف: "أعدنا الاستطلاع الذي نشرناه على نطاق واسع، لكن للأسف لم نحصل على التجاوب فقد شارك في الاستطلاع حوالي 400 شخص (عند إجراء اللقاء) من العينة التي نستهدف أن تصل إلى 4 آلاف شخص في الحد الأدنى".

وأوضح أن التجاوب مع الاستطلاع ضعيف وأن الجمعية نشرته على عدة قنوات وعلى رأسها قنوات التواصل الاجتماعي للجمعية وقوائم مراسلات الوتس اب وكذلك تعاوننا مع صحيفة البلاد لنشر الاستطلاع.





فاطمة العرادي  
مدربة إسعافات أولية



مها المعارج  
مدربة إسعافات أولية

# الإسعافات الأولية

خير ما نبدأ مقالنا قوله الله تعالى في محكم كتابه "ومن أحيائها فكأنما أحيأ الناس جميعاً"، أصبحت الإسعافات الأولية من المجالات الضرورية في الحياة فقد يكتسب الوقت قيمة كبيرة في الحياة، وهذه القيمة تزداد أو تنخفض حسب أهمية الموقف وصاحب الموقف، فهناك بعض المواقف واللحظات يكون الوقت فارق بين الحياة والموت، فإذا أحسنت استغلالها وإدارتها فقد تنقذ بذلك أرواح وتكون الشخص المناسب في المكان المناسب وعلى هذا النحو في مجال الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ بحيث يكون للوقت أهمية قصوى كعامل أساسي وحتمي في المحافظة على حياة المصاب .

ومن هذا المنطلق هناك مبادئ رئيسية للإسعافات الأولية منها إبعاد المصاب عن مصدر الخطر، وألا يعتبر المصاب ميئاً لمجرد زوال ظواهر الحياة مثل توقف التنفس أو النبض، والعناية بالحالة قبل نقلها إلى المستشفى، وأخيراً تقييم الموقف ومعرفة ما حدث للمصاب حتى يتمكن من تقديم الإسعافات الأولية التي تتفق مع نوعية الإصابة أو المرض نظراً لاختلاف نوعية الإسعافات بحسب نوع الإصابة.

الجدير بالذكر هناك صفات يجب على المسعف أن يتحلى بها ومن هذه الصفات أن يكون هادئاً وقت الحادث حتى لا يسبب إرباكاً أكثر للموقف، وأن يكون لديه سرعة البداهة والاستجابة، وأن يكون أمين على المعلومات السرية للمصاب، وأن يتحلى بصفة بالغة الأهمية وهي الثقة بالذات وقادر على اتخاذ قرارات تكون صحيحة ومهمة لإنقاذ حياة المصاب.

بدأنا مقالنا بكلام الله عز وجل ونختتم أيضا بما أمرنا الله تعالى وهو مساعدة الآخرين وتقديم العون لهم دون تردد، فمساعدة الآخرين يكسب الإنسان الكثير من الحسنات عند الله مما يعد هذا الأمر مكسب للإنسان نفسه بحيث ينفع الآخرين بعلمه ومعرفته.



# جاسم مثقف صحي

## يدعو للصدقة بين المدرسة ومرضى السكر

جاسم راشد فتى مصاب بالسكري تعيش مع المرض وأصبح بمساعدة والدته سفيراً للمعلومة الصحية ونشر الوعي حول المرضى والتعايش معه. والدته سمية جاسم أحمد أنشأت حساباً له على الإنستغرام لبث أنشطته ومشاركته في التثقيف الصحي حول داء السكري.



إنسولين في نوفمبر 2020م، وتقول والدته: "في فترة التدريب على المضخة كان منتبهاً لتوجيهات المدربة من يونيفرسال للأدوات الطبية أكثر مني".

كان جاسم يأخذ جرعات الإنسولين في المدرسة وكان وقتها في الصف الثاني الابتدائي لمدة عامين. وتوضح أمه: "لما أخبرنا الإدارة بمرضه أبدوا تعاوناً معه ولكن بيئة المدرسة مع الأطفال الصغار لم تكن تناسبه لقياس نسبة السكر في الدم ثم الحقن بالإنسولين في كل وقت". وواصلت:

وقالت والدته للطبي أنها اكتشفت إصابته وهو في سن السابعة وتحديداً في أبريل 2018م. وأضافت: "تأثرت كثيراً، لكن جاسم لم يظهر عليه التأثير لمرضه كما بدا علي".

وواصلت: "قرر الأطباء تزويده بالإنسولين عن طريق الحقن، وأبدى جراً وشجاعة حيث كان يطلب مني ومن الممرضات أن يتعلم حقن نفسه، وكان يحقن نفسه بالإنسولين تحت إشرافي".

وبعد سنتين من العلاج بالحقن حصل على مضخة



"في حضور المدرس يستطيع القيام بذلك داخل الصف، ويصعب عليه ذلك في غياب المدرس، لذلك عرض عليه المشرف أن يأخذ الحقن في غرفته ليتيح له خصوصية أكبر".

وأضافت: "مع هذه الخصوصية التي أتاحتها المشرف كان جاسم يواجه بعض الصعوبات حيث يصدق أن المشرف ليس في غرفته فلا يستطيع أن يدخل دون إذن المشرف في غيابه".

وفي نظرة على تعليق جاسم على حساب الطبي على منشور للقاء مع فريق يونيفرسال للأدوات الطبية، قال: "بفضل الله وبحكومتنا المدارس تطورت من نواحي كثيرة لكن ينقصها شيء مهم والكل بحاجة له سواء طلاب أو معلمين وهو وجود ممرض أو ممرضة في المدرسة (..) مع إن المدرسة فيها غرفة تمرير".

وواصل: "صارت لي مواقف كثيرة في بداية تشخيصي كنت في الصف الثاني واستخدم إبرة الإنسولين مع إن المشرف سمح لي بالدخول لغرفة الإشراف لحقن الإبرة لكن في بعض الأحيان المشرف لا يتواجد في غرفته (..) فاضطر لأخذ الحقنة في الصف وأستاذي لم يقصر معي، لكن كنت أواجه مشكلة أثناء غياب الأستاذ فكان بعض من الطلاب يضايقوني فامتنع عن حقن نفسي وأرجع البيت والسكر مرتفع".

وختم بالقول في تعليقه: "وجود الممرض لنا كسكريين مهم خصوصاً للأطفال الذين يستخدمون حقن الإنسولين لتكون لهم خصوصية ويشعرون بالأمان. أما بالنسبة لزيارتكم للمدارس (يخاطب فريق يونيفرسال) فكرة حلوة لتدريب بعض المعلمين عليها خصوصاً أن ظاهرة الإصابة بمرض السكري في تزايد".

وقالت سميرة أحمد جاسم أن ولدها ذا شخصية اجتماعية ويشارك في الفعاليات التي تقام من أجل التوعية بالسكر ومنها الغبقة الرمضانية لجمعية السكر البحرينية حيث تولى عرافة الأمسية.

وأضافت: "لهذا الغرض أنشأت له حساباً على الانستغرام لبت أنشطته ومشاركته في التثقيف الصحي حول داء السكري. ومؤخراً دعاه مدرس التربية الأسرية لانتاج فيلم عن داء السكر كنشاط مدرسي".





## التوبلاني

# يبحث العامل النفسي للسكر في المجتمع البحريني

وهي من مؤسسي عيادة السكر في مجمع السلمانية الطبي فحصلت على رعايتها كأخيرة في التعامل مع هذا المرض". وأضاف: "بدأت في سن الرابعة أو الخامسة من عمري في محاولة أخذ الدواء بنفسي وتحت إشراف أمي وأبي حتى صارت اعتمد على نفسي بشكل كلي".

وفي سن الثامنة خطا السيد ناصر خطوة جديدة في مجال التعايش مع المرض، وبين أنه بدأ في المشاركة في برامج جمعية السكري البحرينية. وقال: "شاركت في جلسات مجتمع مرضى السكر - والمشاركون فيها من أقراني - وفي هذه الجلسات نتبادل فيها خبراتنا عن المرض وتحديث فيها عن تجربتي".

وواصل: "تواصلت مشاركاتي مع الجمعية وأصبحت منظماً ومشاركاً في المخيم السنوي الذي تقيمه الجمعية لأطفال مرضى السكري. هذه المشاركات لها الكثير من الفوائد ومنها نقل مهاراتي في التخطيط والعمل الجماعي وغيرها".

تجربة السيد ناصر أخذت بُعداً آخر أثناء دراسته الجامعية التي تخصص فيها بدراسة علم النفس، وقال: "درست

كثيرة هي الزوايا التي ينظر فيها لداء السكر وكيفية التعايش معه وآثاره وتأثيره على المرضى والمجتمع. سيد ناصر التوبلاني الذي إلف السكر منذ كان في الثانية من عمره ينظر له من زاوية مختلفة فهو مريض متعايش مع المرض وناشط منذ نعومة أظافره في التوعية بداء السكر وهو أيضاً خريج علم نفس.

الخبرة الطويلة مع المرض والدراسة الأكاديمية والاحتكاك الطويل مع مجتمع مرضى السكر جعلته يرسم خطه الخاص للتوعية بالمرض، وهو تناول التأثير النفسي للمرض على المرضى والمجتمع، وهو بصدد نشر دراسة تحت هذا العنوان عن المجتمع البحريني.

الطبي تواصلت مع السيد ناصر التوبلاني للتعرف على مسيرته مع داء السكري عبر مكالمة هاتفية حيث يدرس الآن الماجستير في الخارج.

بدأنا الحديث بالتحديث على تاريخه المرضي، فقال: "أكتشفت أصابتي بالسكر وكنت في الثانية من عمري، وبالمناسبة والدتي هي الممرضة ابتسام العجيمي

في جمهورية لبنان، وهناك شاركت مع جمعية لبنانية تعنى بداء السكر في فعالية توعوية، وبعدها تلقيت طلبات للمشاركة مع مؤسسات في المملكة العربية السعودية والكويت".

وأوضح أن المؤسسات الخليجية تواصلت معه عبر تطبيق الإنستغرام بعد أن اطلعوا على مشاركاته في هذا المجال.

مشاركات التوبلاني اتخذت اتجاهًا دوليًا فقد رشحته جمعية السكري البحرينية للمشاركة في محفل دولي



ولفت إلى أن المضخة رفعت عنه الحقن اليومي الذي يتراوح بين 5 - 6 حقن إضافة لاختبارات قياس الدم".

وقال أن الجهاز أحياناً يكون فرصة للآخرين لبدء محادثة معي خصوصاً إذا كان الجهاز بارزاً. وبين: "قد يبادرنى شخص في المطار أو الجامعة أو أماكن أخرى بالسؤال ما الذي تحمله هل هو قنبلة، وقد يعتقد أنه آخر جهاز مناداة "بليب / بيجر"، وقد يسأل ثالث هو هاتف أو جهاز بلوتوث. أحياناً لا أكون مستعداً للإجابة والتعريف بالجهاز ودوره". وواصل: "في هذه المواقف أحاول التأقلم مع هذه المواقف واختيار الطريقة المناسبة للرد وبالأخص حينما لا تكون عندي القابلية للرد".

ولفت إلى أن هذا السؤال التي قد يأتي في وقت غير متوقع يشكل ضغطاً علي عند اختيار الملابس.

وختتم بالقول أن أغلب مشاركته تصب في توضيح بأن مرضى السكر يمكن لهم العيش حياة طبيعية وبجودة عالية بالتعايش مع المرض بسرد تجربته الشخصية موضحاً فيها ما تعلمه في دراسته الأكاديمية في سبر أعوار النفس.

في البرتغال كأحد القادة الشباب. وأوضح: "تحدثت في هذه الفعالية عن العامل النفسي في داء السكري. وحالياً أعد للمشاركة في فعالية مع الفدرالية الدولية للسكر عن العامل النفسي في مرضى السكر، وستعقد الفعالية في أكتوبر القادم، وسأشارك فيها عبر الأثير".

وقال وهو الآن يتلقى الإنسولين من مضخة سكر حصل عليها وهو في الثانية عشر من عمره أنه في الوقت الراهن يعكف على نشر بحث يتناول فيه العامل النفسي تجاه مرضى السكر في المجتمع البحريني.

وأوضح أن الجهاز الذي يضخ الإنسولين في جسمه ساعده كثيراً في تنظيم حياته اليومية من ناحية التغذية وممارسة الرياضة والأنشطة الأخرى. وقال: "هناك الكثير من الأمور التي تؤثر على نسب السكر في الدم ومنها الضغط النفسي، المضخة التي تقيس السكر بشكل دقيق ومستمر، وأستطيع احتساب الجرعة المناسبة مع الغذاء الذي أتناوله". وأضاف: "صرت أتناول الكثير من الوجبات بحرية أكبر مع التحفظات، فعلى سبيل المثال لو أشتهيت أكل كعكة أتناولها وبعدها أحدد الجرعة المناسبة من الإنسولين.



# في استديو زري يوغا

أدركت زهرة أشكناني مؤسس استديو زري يوغا من خلال موقعه في مركز نبيل تمام وجود أسباب لأمراض عضوية تنشأ من ضغوط الحياة اليومية وغياب فترات الراحة والاسترخاء، وقررت مع شركاءها مدربتا اليوغا بروين رايان ودلال العبيدي تأسيس استديو لليوغا أطلقوا عليه اسم زري يوغا. وتهدف أشكناني من خلال الاستديو الذي سيبدأ في استقبال زواره في أكتوبر القادم لبناء خط تكميلي للبرامج العلاجية التي يقدمها المعالجون الطبيون لمسببات الأمراض غير المتعارف عليها.

اللقاء التالي يتناول تفاصيل حول زري يوغا:

## أشكناني:

نحاول بناء  
خط تكميلي  
للبرامج  
العلاجية



يتوصل المعالجون في المركز إلى أنها نتيجة لاختلال في النمط الحياتي اليومي سواء في ما يخص طريقة التنفس أو قلة النشاط البدني وطرق الاسترخاء.

هنا نشأت الفكرة لتقديم خط مساند للبرامج العلاجية نحاول من خلاله تغيير أنماط الحياة المؤذية والمسببة للأمراض عبر احدى ممارسات اليوغا والتأمل الاسترخائي.

## لماذا فكرتي في إنشاء استديو لليوغا؟

هناك أسباب قد تكون خفية لبعض الأمراض العضوية والتي قد تكون بسبب أنماط الحياة.

وقد لاحظت ذلك عن قرب من خلال موقعي في مركز نبيل تمام، فوجدت كثير من المرضى الذين يزورون المركز يعانون من أمراض تكون غير عضوية، وبعد التفحص والاستقصاء

## هل تشمل خدمات الاستيديو كل الأعمار؟

كما ذكرت ستكون هناك برامج موجهة لبعض الفئات العمرية، وسنفتح فصول تناسب الأطفال وأخرى للشباب وكبار السن من النساء والرجال.

## ما الذي يميزه عن بقية المراكز؟

حرصنا على ربطه من ناحية الموقع الذي سيكون في برج النخيل في ضاحية السيف ليكون في نفس موقع مركز نبيل تمام الطبي وذلك لسهولة تحويل المرضى وعوائلهم وغير المرضى إلى استيديو زري يوغا. والأهم من ذلك هو تقديم خدمات متميزة في هذا المجال من المدربتين المعتمدتين بروين رايان ودلال العبيدلي، كما سيكون هناك برامج لإستضافة بعض الشخصيات الخبراء من خارج البحرين في هذا المجال لتقديم دورات وفصول قصيرة في الاستيديو.

## كلمة أخيرة؟

الفكرة والهدف والطموح موجود، الهمة والعزيمة متوافرة، لرفع الوعي لدى الناس والمجتمع حول ضرورة ممارسة اليوغا والتأمل لتقليل التوتر والضغط في هذه الحياة بهدف إطالة العمر مع جودة حياة معيشية متوازنة.

## ماهي مراحل التخطيط لتأسيسه؟

في البداية كانت فكرة، وثم ترعرعت وكبرت، في ذات الوقت كان د. نبيل بدأ ممارسة اليوغا بشكل منتظم منذ مطلع يناير العام 2023 وحذب فكرة تعميم الموضوع بهدف رفع الوعي للناس والمجتمع.

لم تأخذ الفكرة وقت طويلًا حتى دخلت مرحلة التنفيذ التي بدأت في البحث عن موقع مناسب للاستيديو وعقد الشراكات مع المدربات المعتمدات، وهما المدربة بروين رايان والمدربة دلال العبيدلي، وقطعنا بذلك شوطًا كبيرًا.

## متى سيبدأ التشغيل؟

أكتوبر 2023 ليتزامن مع شهر أكتوبر الوردى كتزامن مع حملة زيادة الوعي بالكشف المبكر لسرطان الثدي.

## ما هي الخدمات والدورات التي سيقدمها الاستيديو؟

دروس في اليوغا التأملية والاسترخائية والحركات الجسدية وطرق التنفس العميق وستكون هناك فصول للحوامل لتقوية عضلات الحوض والبطن للمساعدة في الولادة الطبيعية، وفصول للأطفال لتنمية مرونة العضلات لديهم.



## رايان:

# اليوغا لتحسين جودة العلاج للمرضى

انضمت بروين رايان محربة اليوغا المعتمدة لاستيديو زري يوغا منذ التأسيس، الذي انطلق على رؤية تقديم برامج وجلسات يوغا تسهم في تحسين جودة الحياة للأفراد وجودة العلاج.

وقالت: "أسعدتني دعوة د. نبيل تمام للانضمام لزري يوغا، والذي تأسس لبناء خط مكمّل للبرامج العلاجية بعد أن تلمس د. نبيل الحاجة لمثل هذا النوع من الرياضة لتعزيز نوعية العلاج المقدم لمرضاه".

وقالت في لقاء مع الطبي أن اليوغا رياضة بدنية ولها فوائد عديدة على المستوى الجسدي والروحي والعقلي. وأضافت: "للحصول على هذه الفوائد يجب أن تؤدي التمارين على يد مدرب معتمد. ومن هنا جاءت فكرة إنشاء استيديو زري يوغا لتقديم برامج مختارة من رياضة اليوغا تتناسب مع حالة المتدرب الذي أشار عليه الطبيب أو المعالج بأداء تمارين اليوغا".

وأوضحت قائلة أن اليوغا رياضة يجب أن تمارس تحت إشراف مدرب، لأنه المسؤول عن أداء التدريب في الوضعيات الصحيحة لأن الوضعيات الخاطئة قد تسبب آلام غير محسوسة هذا بالإضافة إلى فقدان الوصول للهدف من التمارين. وأضافت: "المدرب مسؤول عن الأخذ بيد المتدرب من المستويات الأولى في التمارين والتدرج معه لمستويات الأخرى، وفي هذه المراحل يحدد الدعامة (الكرة، العصا، الكرسي،

وغيرها) المناسبة للتمارين والتدريب على استخدامها. ومن مسؤولياته أيضًا ملاحظة تطبيقه للمهارات".

وعرّجت رايان على تمارين التنفس ودورها في تغذية الجسم بالأكسجين، وقالت: "هناك تقنيات للتنفس ينعكس التدريب عليها وتطبيقها بفوائد كبيرة على الجسم الذي يعد أساسًا في التنفس الخلوي". وأجابت عن سؤال الطبي عن الحاجة لتمارين خاصة بالتنفس الذي نمارسه في كل لحظة، قائلة: "التنفس عملية حيوية مستمرة طيلة الحياة، لكن التنفس الذي نقصده هو تعلم تقنيات التنفس العميق التي تزود الجسم بكميات وافرة من الأوكسجين وتخرج ثاني أكسيد الكربون، وهو أمر بحاجة للتعرف عليه وممارسته".

ولفتت إلى أن رياضة اليوغا والتأمل والتنفس تتطلب من ممارسيها الاستمرار في تطبيقها لتحقيق الفائدة المرجوة منها بالإضافة إلى التحول نحو التغذية الصحية.

وفي الختام أبدت سعادتها لتقديم ما تعلمته من يوغا في استيديو زري يوغا والعمل مع مدربين أكفاء، في ظل شراكة تجمع الاستيديو بمركز نبيل تمام الذي يهدف لتحسين جودة حياة مرضاه في خط موازٍ مع البرامج العلاجية.

المدربة

## العبيدلي:

شدتني فكرة توظيف  
اليوغا في تعزيز العلاج

من عالم المال والأعمال انتقلت دلال العبيدلي إلى عالم اليوغا التي قالت عنه أنه يحرق ممارسيه من الطاقات السلبية في الجسم وبنعكس إيجاباً على صحته.

وقالت أن مبادرة د. نبيل تمام في مد جسور للتعاون بين رياضة اليوغا ومركزه الطبي شدتها كثيراً وجعلتها تنضم لفريق استيديو زري يوغا.

السلبية في بعض أعضائه كالكبد والركبة أو غيرها وتتراكم، ومع مرور الوقت قد تسبب في أمراض هذا العضو ويحتاج لعلاج، وتساهم اليوغا في تحرير هذا العضو من الطاقة السلبية.

وقالت أن تجربتها الشخصية مع اليوغا التي تركت حياتها الرسمية من أجلها تدفعا بشغف لتعريف الناس بهذه الرياضة وحثهم على الاستفادة منها.

وبيّنت أنها تعرفت على هذه الرياضة في رحلة عمل تطوعي إلى أفريقيا مع زميل بريطاني من أصول هندية كان يمارسها في الصباح الباكر. وواصلت: "دعاني للانضمام له، وكان يرشدني في أداء التمارين. وبعدها سافرت للهند وهناك تعلمت فنون هذه الرياضة وحصلت على شهادة كمدربة معتمدة".

تتوقع العبيدلي أن تبدأ في تدريب قاصدي استيديو زري يوغا في نوفمبر القادم.

وأوضحت وهي مدربة يوغا معتمدة أنها تلقت دعوة د. نبيل تمام للانضمام لاستيديو زري يوغا بسعادة، وقالت: "شدتني فكرة توظيف اليوغا في تعزيز برامج العلاج التي طرحها د. نبيل النابعة من تجربته الشخصية مع اليوغا". وواصلت: "كما هو معلوم أن د. نبيل متعافي من السرطان، وممارس مؤخرًا رياضة اليوغا ولمس انعكاساتها الإيجابية على صحته، ووجد أنها رياضة تستحق أن يمارسها الجميع وينعموا بفوائدها، فطرح مبادرة إنشاء استيديو زري يوغا وبناء جسور للتعاون مع مركزه الطبي".

وبيّنت أنها ستقدم برامج تدريبية لرياضة اليوغا للمراجعين والمرضى المحولين من مركز د. نبيل تمام للرجال والنساء في الوقت الراهن على أمل فتح برامج خاصة للأطفال مستقبلاً.

وركزت في حديثها على أن اليوغا رياضة تتحد فيها المشاعر والحواس والأفكار والجسم لبناء حالة من التواصل مع الروح والعقل.

وواصلت يجد البعض راحة عند ممارسة أشياء يحبونها كالكتابة، أو الاستماع للموسيقى لأنهم في هذه الحالة يركزون كل طاقتهم في اتجاه واحد ويتخلصون من أي مشاعر سلبية ويخففون من مشاعر القلق الكامنة لديهم. وقالت: "وهذا شبيه لما يحدث مع ممارسي اليوغا".

وأشارت إلى أن الجسم يخزن ما وصفته بالطاقات

# الشخصية لكبار السن

## التغييرات



د. يوسف الملا  
طبيب-مبتكر وكاتب طبي  
سلطنة عمان

ربما صحيح حتى نقطة معينة، وشيئاً غير متوقع يحدث للعديد من الأشخاص عند بلوغهم الستينيات من العمر وتجاوزهم ذلك، حيث تبدأ شخصياتهم في التغيير مرة أخرى!

اعتدنا كأشخاص على اتباع نفس خط التفكير بالنسبة للتقدم بالعمر، حيث أنه بعد سن الرشد، يميل الناس إلى الاستقرار في أنفسهم، وعادة ما تصبح الشخصية، وإن لم تكن ثابتة، أكثر ثباتاً مع تقدم العمر. وهذا

تغيير عاداتهم وبيئاتهم بدلاً من ذلك. ألسنت معي أننا نبنى عالمنا لتجنب تغيير الشخصية، ولكن إذا كنت لا تستطيع أن تأخذ نفسك إلى متجر البقالة، ناهيك عن الانتقال إلى مدينة مختلفة، فقد تحتاج إلى التكيف!

طبعاً الأکید أنه عندما يتقدم الناس في السن، فإنهم عادة ما يعيدون ضبط أهدافهم، على الرغم من أنهم قد يفعلون أقل من ذلك، إلا أنهم يميلون إلى إعطاء الأولوية لما يجده مفيداً ويقدرونه حقاً. وبالتالي، فإن تراجع الانفتاح على التجربة يمكن أن يعكس شخصاً يستمتع بروتيبه بدلاً من البحث عن الإثارة الجديدة، إلى أنهم راضون عن قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يحبونهم بالفعل حتى أننا قد نلاحظ أن هذا يتضمن أحياناً التكيف مع ما لا يمكنهم التحكم فيه، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنهم يتفاعلون مع حياة سيئة، بل فقط مع حياة مختلفة!

من ناحية أخرى، فالوحدة أيضاً تمثل تحدياً خاصاً لكبار السن الذين اعتماداً على صحتهم وحالتهم المعيشية قد يواجهون صعوبة في التخفيف من حدتها، فعادة ما يعاني كبار السن من أصدقاء يموتون، أو يضطرون إلى الابتعاد عن الأصدقاء لدخول مرافق الرعاية الصحية أو الاقتراب من العائلة، لذلك الأجدى من الأسرة والأبناء دعم ذلك الفرد المسن معنوياً، فهو الأب والجد والصدیق الذی كان يوماً حول أبناءه!

ختاماً، يعي الجميع أنه أحياناً قد يصدق البعض بأن هناك صورة نمطية مفادها أن كبار السن غاضبون من العزلة، ويذبلون من الداخل بينما يصرخون في وجه طفل ما للزول عن حديقتهم. من الواضح حقيقة، أن هذا الحكم مؤلم وأرى أنه غير عادل لكنه ربما ظهر أيضاً، وجزئياً، من - بعض الميول الحقيقية - ميول يمكن فهمها بشكل أفضل على أنها ردود أفعال مبررة لعالم أضى قاسياً، متناسياً قيمة الآباء والأجداد، حتى وأن هم فقدوا مع العمر القدرة على التحكم في ظروفهم، لكن بلا شك يجب أن نعي أن ذواتهم قد تطورت في بعض الأحيان بدلاً من ذلك!

وربما يُلاحظ هذا الاتجاه لدى كبار السن جزئياً، خصوصاً وأن كبار السن هم أكثر عرضة لتغيرات الدماغ مثل الضعف الإدراكي والخرف. لكن - وبشكل شخصي - لا أعتقد بأن هذه الظاهرة تفسر بالكامل من خلال تلك العوامل، يمكن أن تتحول شخصية الناس استجابة لظروفهم، مما يساعدهم على تغيير الأولويات، والتعامل مع الخسارة، والتأقلم مع الحياة المتغيرة بل وتوضيح هذه التطورات ماهية الشخصية حقاً، فهي ليست حالة دائمة بل طريقة تكيفية للوجود. وعلى المستوى المجتمعي، قد تجربنا تغييرات الشخصية بشيء عن الظروف التي يواجهها كبار السن أو ليس ذلك واقعاً؟!

بطبيعة الحال لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين ما هي العوامل التي تقود هذه التحولات، ولكن توجد بعض النظريات. أحد الاحتمالات هو أن الشخصية تتشكل من خلال أحداث حياتية محددة تميل إلى الحدوث في سن الشيخوخة: التقاعد، وما يلحقه من فراغ، لكن - إن استطعت القول - فمثل هذه المعالم ليست مصادر موثوقة للتغيير. أنها تؤثر على بعض الناس بعمق والبعض الآخر لا تؤثر على الإطلاق. ما أعنيه هنا، أن أي حدث قد يعني عدة أشياء مختلفة، واعتماداً على سياقه. قد يكون فقدان الشريك خسارة فادحة، ولكن بالنسبة للبعض قد يكون ذلك نوعاً من الراحة في نفس الوقت! لنقل، لشخص كان يعتني بزوجته المريضة لسنوات. وهنا التقاعد هو نفسه: حيث قد يقفز شخص من نادي الكتاب إلى إجازة، بينما قد يتعثر شخص آخر بسبب نقص الدخل!

لذلك في أي عمر، يمكن أن تؤثر أحداث الحياة على الأشخاص بشكل مختلف. ولكن في مرحلة البلوغ الأكبر سنًا على وجه الخصوص، فالحقائق اليومية للناس تختلف اختلافاً كبيراً، لذا من المحتمل أن تكون عوامل مثل الصحة والدعم الاجتماعي تعطي تنبؤات أفضل لتغيير الشخصية. وفي الحقيقة - إذا تتفق معي كقارئ - من المحتمل أن تكون الشخصية مدفوعة أيضاً ببيئتنا وعلاقتنا، حتى التزاماتنا تجاه الآخرين، وتوقعاتهم بالنسبة لنا وفي أي عمر. ولكن قبل سن الرشد، قد يكون الناس عادة أقل ضغطاً لتغيير أنفسهم، لذلك يمكنهم عادة

2023

29 سبتمبر

Daily  
الطبي  
MEDICAL

في

2022

## مركز محمد بن خليفة التخصصي للقلب

# أجري

2878

حالات قسطرة القلب  
للبالغين والأطفال

347

عملية قلب مفتوح  
للبالغين والأطفال

7389

عدد المرضى في  
قسم الطوارئ

20669

عدد مرضى  
العيادات الخارجية



مركز محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب  
MOHAMMED BIN KHALIFA BIN SALMAN AL KHALIFA SPECIALIST CARDIAC CENTRE



نور الرباج  
مدرّب لمرضى التصلب المتعدد  
دولة الكويت

# الحمية والأم أس: التغلب على التصلب المتعدد



في كثير من الأحيان إلى تسريع إزالة الميالين (تدمير الميالين - البروتين الذي يغطي خلايا الجسم العصبية، مما يتيح الاتصال بين الجهاز العصبي المركزي والأعصاب الطرفية).

كشفت الأبحاث الحديثة حقيقة أن التغذية تلعب دورًا رئيسيًا في التصلب المتعدد، في حين أن النظام الغذائي غير المناسب يمكن أن يضر استجابة المناعة الذاتية للجسم، مما يؤدي

للتعايش مع MS، يلزم إجراء تغيير غذائي مدى الحياة، وليس تغييرًا مؤقتًا.

## فما هي أفضل الأطعمة لمرض MS؟

يتكون النظام الغذائي من جميع الخضراوات والفواكه والمكسرات والبقوليات والحبوب والقمح والشوفان والذرة والشعير وغيرها) والأسماك وجميع المأكولات البحرية الأخرى وبيض البيض وما إلى ذلك. يساعد تضمين الأسماك في النظام الغذائي على ضمان تناول صحي للأحماض الأمينية وفيتامين ب 12 وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

من المهم أن يكون مريض MS إيجابيًا بشأن ما يرقى إلى تغيير العادات الغذائية لمعظم الناس. أي أنه من المرجح أن يقوم الناس بهذا التغيير في النظام الغذائي، ويلتزمون به، ولا يشعرون أنهم يحرمون أنفسهم أو يفقدون شيئًا ما. فمن الأفضل عندما يسأل الناس، أن يقولوا إنهم لا يأكلون منتجات الألبان أو اللحوم، بدلاً من أنهم لا يستطيعون أكلها.

## كلمة الكوتش نور:

- إنَّ الله يمنك الدّواء الذي يناسبك، وليس الدّواء الذي تُحبّه

محمد الخالدي

يمكن أن يقلل النظام الغذائي السليم من شدة وتكرار أعراض مرض MS من خلال تنظيم سلسلة من العمليات على مستوى جهاز المناعة. من خلال التالي:

- يجب على المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بأمراض المناعة الذاتية طلب المشورة من طبيبهم أو أخصائي التغذية.

- يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الأطعمة التي يمكن أن تساعد الجسم على قمع الاستجابة المناعية الذاتية وشفاء الجسم؛ واستبعاد الأطعمة التي تم تحديد أنها تولد تفاعلات المناعة الذاتية.

يعد تناول الطعام الصحي والمغذي جزءًا مهمًا من الشعور بالصحة والتحكم في أعراض MS. ففي مرض MS، يهاجم الجهاز المناعي الجهاز العصبي المركزي، ويمنع أو يقطع الإشارات العصبية ويسبب أعراضًا مثل التعب، والتنميل، ومشاكل الحركة، وخلل المثانة والأمعاء، ومشاكل الرؤية. نظامك الغذائي هو أداة مهمة للعيش بشكل جيد مع هذه الأعراض.

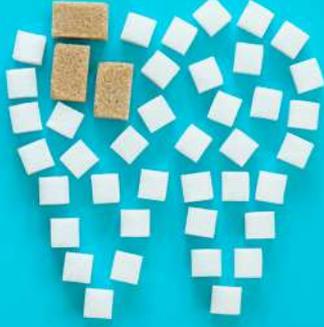
هناك بعض الأطعمة التي يبدو أنها تسبب رد فعل تحسسي في الجسم وتنشط جهاز المناعة، يتبع هجوم المناعة الذاتية الذي ينتج عنه مجموعة متنوعة من أعراض MS.

من الأدلة التي تم جمعها، يمكن ملاحظة أنه

# 01 مينا الأسنان تتعرض للهجمات، احذروا مصادرها



د. حوراء الراشد  
طب وجراحة الفم والأسنان



سحرية" و"عصائر الديتوكس" (detox) من أجل خسارة الوزن وإذابة دهون الجسم والتخلص من سموم الجسم، أو من أجل معالجة مشكلة صحية معينة في الصحة البدنية بشكل عام.

على الرغم من المستوى العالي من الوعي لدى مرضى الأسنان في الآونة الأخيرة، إلا أنه لا تزال هناك نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يستمعون "للهايات" التي تنشرها مختلف وسائل التواصل الاجتماعي من "خلطات

وغيرها التي تحتوي على ثاني أكسيد الكربون ونسبة عالية من السكر الاصطناعي والمواد والألوان الضارة الأخرى، لذلك، أعزائي قراء مجلة الطبي، أقدم لكم أدناه بعض النصائح لمساعدتكم في التلذذ بعصائر الفاكهة المفضلة لديكم بطريقة سليمة تخفف ضررها على مينا الأسنان:

1. اغسل أسنانك قبل شرب العصير: نعم، لقد قرأت ذلك بشكل صحيح، "قبل" شرب العصير. يؤدي التعرض للحمض إلى تنعيم المينا بشكل فوري، وبالتالي يسهل إتلاف أسنانك بفرشاة الأسنان. يسارع الكثير بتفريش الأسنان "بعد" الاستمتاع والمشروبات الصحية، لكن تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الأكل والشرب مباشرة يؤدي في الواقع إلى انهيار مينا الأسنان، مما يسمح للأحماض بالتغلغل بشكل أعمق! فبدلاً من ذلك، اغسل أسنانك بالفرشاة قبل أن تشرب عصير الفاكهة، فمادة الفلورايد الموجودة في معجون الأسنان سيضيف طبقة وقائية لمحاربة هذا الهجوم الحمضي. وتذكر بأن مستوى الحمض في الفم يستغرق حوالي ساعة كاملة ليرجع لمستواه المعتدل، فلابد من التريث لمدة ساعة ليكون التفريش آمن وغير ضار بالأسنان.

2. لا تطلب السكر الإضافي: قاوم الموافقة على هذا الطلب المغربي. إذا قررت تناول السكر، فمن المفيد حقاً أن تختار كمية أقل من السكر لأسنانك. ولأن العصائر تحتوي بالفعل على الكثير من السكر الطبيعي من الفاكهة، اطلب من صانع العصير حذف السكر الإضافي، ودع "طوى الطبيعة" تعني بالنكهة التي تهدف للاستمتاع بها.

3. اشرب عصيرك باستخدام العود: قد يبدو الأمر بسيطاً جداً لدرجة يصعب تصديقها، ولكن إذا كنت تشرب باستخدام العود، فإن مينا أسنانك تتعرض بشكل أقل بكثير لأي مشروب تشربه، ولذلك فأنا أنصحك باستخدام هذه الطريقة للاستمتاع بالعصائر الحمضية المفضلة لديك مع مراعاة صحة أسنانك في الوقت ذاته.

من ناحية صحة الفم والأسنان، فإن العصائر الصحية وبالأخص العصائر التي تحتوي على الفاكهة الحمضية، تلعب دوراً كبيراً في تسريع عملية تآكل طبقة المينا. هذه المشروبات الشائعة صحية إلى حد ما، حيث أنها تحتوي على الفاكهة والخضار المفيدة للجسم والمناعة، ولكن قد تؤدي لتآكل مينا الأسنان مع الوقت بسبب الأحماض والسكر الطبيعي الموجود فيها. كما أن العديد من متاجر العصائر تضع سكرًا إضافيًا حسب الذوق، ويتحول هذا السكر في النهاية إلى حمض مجدداً على سطح الأسنان، ليساهم بدوره في تراكم البكتيريا الضارة في الفم.

عندما تتعرض الأسنان بشكل متكرر لتلك المشروبات والعصائر الصحية والتي تحتوي بدورها على كم هائل من الأحماض، تبدأ طبقة المينا بفقدان المعادن أثناء "الهجمات الحمضية"، وهذا ما يؤدي إلى تسوس الأسنان وتآكلها.

الطبقة الخارجية الصلبة التي تحمي أسنانك من التسوس تدعى بـ "مينا الأسنان". وعلى الرغم من أنها تعتبر على نطاق واسع من أقوى المواد المعدنية في جسم الإنسان (وحتى أكثر صلابة من العظام) إلا أنها لا تزال لديها نقطة ضعف، والمهاجمون قد يكونوا غير متوقعين. قبل أن نكمل الشرح في هذه النقطة، أود أولاً توضيح كيفية تكون طبقة المينا على الأسنان.

طبقة المينا تتكون من معدن فوسفات الكالسيوم، والذي هو على شكل هيكسل بلوري يعرف باسم "الهاييدروكسي أباتيت" (Hydroxyapatite). وقد تجدون نفس المعدن هذا في أهداف البحر وكذلك اللؤلؤ، أما البروتين الرئيسي الموجود في المينا أثناء نموه وتمعدنه فهو الأميلوجينين (Amelogenin)، وهو يصنع صفائح بروتينية تزداد طولها ببطء ودورها أن توجه نمو بلورات الهايدروكسي أباتيت بالطريقة الصحيحة.

لا تزال عصائر الفاكهة خيار أفضل مقارنةً بالمشروبات الغازية

# الانفصال العضلي البطني

## لدى النساء!

المشكلة شائعة عند النساء بسبب ضعف عضلات البطن وتكرار الحمل والولادة، وتحدث عندما تنفصل عضلات البطن الطولية عن بعضها البعض؛ مما يؤثر على صحة الجسم، ويتسبب في آلام في الظهر.

تعاني نسبة كبيرة من النساء بما يسمى بالانفصال العضلي، وقد تصل نسبة النساء اللاتي تعانين من الانفصال العضلي وتبعاته إلى أكثر من 60% خصوصاً في أثناء الحمل، أو بعد الولادة. إذ تعتبر هذه



جنان أبو إدريس  
أخصائية علاج طبيعي  
وإعادة تأهيل

أو الجلوس، أو الاستلقاء. ومن أضرار الانفصال العضلي البطني، آلام أسفل الظهر، آلام في منطقة الحوض، تغيير في قوام الجسم (Posture)، ضعف عضلات قاع الحوض، الشعور بالانتفاخ، الإمساك.

علاج الانفصال العضلي البطني:

ينقسم العلاج للانفصال العضلي البطني إلى 3:

- علاج وقائي قبل حدوث الانفصال العضلي البطني

- العلاج الطبيعي

- العلاج الجراحي في المراحل المتقدمة

- أثناء الحمل لبس المشدات لتساعد في تخفيف الضغط على عضلات الظهر والبطن لأنها في العادة تكون ضعيفة نتيجة لتمدد عضلات البطن.

- إذا كانت عضلات البطن ضعيفة تجنب حمل الأشياء الثقيلة.

- تصحيح قوام الجسم.

- ممارسة الرياضة بطريقة صحيحة لتقوية عضلات البطن تحت إشراف الأخصائيين.

- تمارين كيجل (Kegel exercises) تساعد في تقوية عضلات قاع الحوض بالتالي يقلل من الضغط على عضلات البطن.

مع تحسن الحالة ممكن الانتقال إلى مستوى أعلى في التمارين مثل (Crunches & planks) تحت إشراف الاخصائيين.

انفصال عضلات البطن هو انفصال لعضلات البطن المستقيمة التي تعرف بالعضلات السداسية (Six Packs) والتي تظهر واضحة لدى الرياضيين وممارسي الرياضة البدنية. عند حدوث الانفصال العضلي يحدث توسيع أو فصل في عضلات البطن المستقيمة التي تتكون من صفين متوازيين من العضلات الطولية التي تمتد من الصدر وصولاً إلى الحوض، ويلتقيان في منتصف البطن. كثيراً ما تحدث أثناء الحمل أو بعده، وذلك نتيجة التمدد المستمر لعضلات البطن خلال الحمل والإنجاب، حيث يكون الانفصال العضلي عملية أمان طبيعية لتجنب تمزق العضلات، لأن الرحم يزداد حجمه، ويتوسع نتيجة زيادة حجم الجنين، وهذا يسبب ضغطاً على عضلات البطن مسبباً انفصالها.

### هناك عدة أنواع للانفصال العضلي البطني أبرزها:

#### ما أسباب حدوث الانفصال العضلي البطني؟

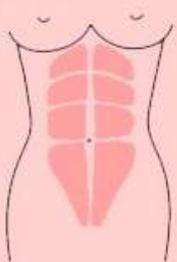
غالباً يحدث الانفصال العضلي الناتج عن الحمل في الشهر الرابع إلى السادس.

قد يؤدي الدفع أثناء الولادة إلى انفصال عضلات البطن.

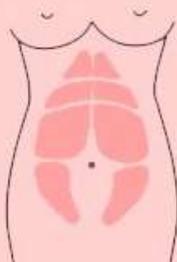
عضلات البطن الضعيفة أكثر عرضة لحصول الانفصال العضلي خصوصاً عند أداء بعض الحركات بالطريقة الخاطئة أو عند ممارسة الرياضة بشكل خاطئ.

#### كيف نشخص الانفصال العضلي البطني؟

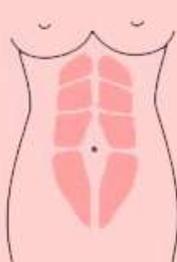
وجود نتوء في منطقة البطن عادةً أعلى منطقة السرة، عند الضغط على عضلات البطن ومع انقباضها في وضعية الوقوف،



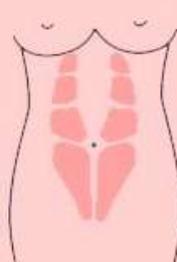
عضلات البطن الطبيعية



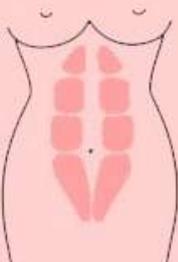
انفصال عضلي دائري



انفصال عضلي سفلي



انفصال عضلي علوي



الانفصال العضلي الكلي



د. روان الهرمي  
جراحة عامة

# الطباعة ثلاثية الأبعاد إبداع وعلاج

رغم أن أصولها تعود إلى عشرات السنين، انتشر استخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد في السنوات الأخيرة بكثرة حتى أنه أصبح بمقدورك وبسهولة امتلاك طابعتك الخاصة، في عملك أو حتى في منزلك، وبسعر مناسب. باختصار، مبدأ عمل هذه الطابعات يقوم على إنتاج نموذج ثلاثي الأبعاد من خلال تصاميم يتم إعدادها باستخدام برامج متخصصة، لتقوم الطابعة بطباعتها باستخدام مواد متعددة، طبقة تلو طبقة. ومما لا يخفى أن الطب يعد من ضمن المجالات التي استفادت من تطبيقات هذه التقنية.

سنتعرف معًا على بعض هذه التطبيقات في الأسطر القادمة.

تزرع على سبيل المثال بعد استئصال الثدي بدلاً من التجميل بالسيليكون وغيرها من الطرق، وأخرى للصدر، قابلة للامتصاص والتحلل وفي الآن ذاته محفزة لنسيج الجسم الطبيعي على النمو حولها. أما في مجال جراحة العظام، فقد تم استخدام التقنية لطباعة أجزاء لترميم عظام مختلفة بعد استئصالها أو استئصال جزء منها، بحيث يكون الجزء مصممًا بمقاسات دقيقة خصيصًا لكل مريض. وأخيرًا، فلمجال طب الأسنان وجراحة الوجه والفكين نصيب من هذه التقنية. من ضمن التطبيقات استخدام الطباعة لإنتاج أطعم الأسنان، تلبيس الأسنان، وكذلك ترميم عظام الوجه والفكين. كل ما ذكرت ليس سوى غيض من فيض والتطبيقات أكثر بكثير!

## الطباعة الحيوية ثلاثية الأبعاد

تختلف هذه التقنية عن سابقتها في استخدامها للخلايا والمواد الحيوية Biomaterials كمواد لطباعة نماذج تسمح لهذه الخلايا بأن تتكاثر. في المستقبل، قد تتمكن من طباعة أعضاء لزراعتها في جسم الإنسان بواسطة هذه التقنية بدلاً من الانتظار للحصول على متبرع مناسب! ولكن في الوقت الحالي، نحن بعيدون نوعًا ما عن هذه الاحتمالية. والسبب في ذلك أن لكل عضو شكل ووظيفة وأغلب الأعضاء ذات وظائف متعددة ومعقدة، ولا تستطيع التقنيات الحالية ضمان قيام العضو المطبوع بها. إذًا ماذا عن الوقت الحالي؟ يستفاد من هذه التقنية في الأبحاث، فمثلًا إن كنت ترغب في دراسة تأثير دواء ما على خلايا معينة أو عضو معين، بإمكانك طباعة خلايا هذا العضو على نموذج مصغر ودراسة أثر الدواء عليها في نموذج مقارب إلى حد ما لما يحدث داخل الجسم. حتى الآن لا يوجد أي منتج مصرح باستخدامه في البشر باستخدام هذه التقنية.

وختامًا، حاولت أن أتحدث بشكل أكبر عن التطبيقات التي استخدمت بالفعل في البشر حيث أن العديد والعديد من التطبيقات ما زالت تقتصر على المختبرات ولم تصل إلى جسد إنسان. ستساهم هذه التقنيات في تمكين الطب الشخصي حيث يتم تفصيل العضو المراد زراعته أو الدواء المراد استخدامه بشكل مناسب ودقيق لكل مريض وليس لكل مرض!

## صناعة الأدوية

طوّرت شركة أريسيا تقنية طباعة ثلاثية الأبعاد مكنتها من إنتاج دواء سبريتام وهو الاسم التجاري لدواء يستخدم لعلاج الصرع. في العام 2015 م أصبح سبريتام أول دواء مطبوع بالطباعة ثلاثية الأبعاد توافق عليه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، وما زال الأوحد. إذًا، ما الذي يميز هذه التقنية؟ تحمل الحبة الواحدة جرعة عالية من الدواء وفي الآن ذاته لها قابلية عالية للذوبان مع شربة ماء، فهي بذلك تناسب من يواجهون صعوبة في ابتلاع حبوب الدواء. ورغم ذلك، فهذه التقنية تعد بطيئة، لذا قد تصلح لإنتاج أدوية الأمراض النادرة والتي تنتج بكميات أقل. ماذا عن المستقبل؟ قد تتيح هذه التقنية إمكانية طباعة أدوية خاصة لكل مريض بالطلب.

## الأجهزة الطبية والأطراف الصناعية

تم توظيف الطباعة ثلاثية الأبعاد لإنتاج أجهزة طبية مثل المعدات الجراحية ونماذج لأعضاء الجسم لتدريب الأطباء وبالأخص الجراحين على إجراءات مختلفة. أما بالنسبة للأطراف الصناعية، فالعديد من الشركات قد صنّعت بالفعل أطرافًا علوية وسفلية، منها ما استخدم في الحيوانات مبتورة الأطراف أيضًا.

في مجال جراحة الثدي والصدر، بدأت شركة بيلاسينو تجارب سريرية لأول مرة باستخدام غرسات Implants للثدي،

# يرجى الانتباه،

## حماسك الزائد قد يكون سبباً لخسارتك

يصعب على العديد من الناس اتخاذ قرار أول خطوة في دخول طريق (البرنامج الصحي)، وأطلق عليه طريق لأنه مختلف عن نمط الحياة الاعتيادي الذي لا يخلو

من الحرّية في الطعام والشراب والحركة والنوم، ومن الطبيعي أنّ عملية التغيير في أي شيء تتطلب قوّة داخلية وصلبة.



ربحه الحبيب

أخصائية تغذية علاجية ورياضية  
المملكة العربية السعودية

امتلاك الشغف والحماسة في تحقيق الأهداف، والتأثير على آراء الآخرين، لكن المبالغة والإفراط فيهما سيأتي بنتائج عكسية حتماً.

كما أنّ حالة الجوع التي قد تطرأ بداية الأمر في البرنامج والتي قد يقاومها الشخص تعود بآثارها السلبية عليه كتضارب وضعه النفسي ما بين احساسه بالغضب والتظاهر بالسعادة لأنه حيثما يشاع له أن الأصوات التي تصدرها معدته طلباً للطعام دليل على عملية الحرق المثالية لخسارة الدهون وما بين ضعفه بسبب الجوع ومقاومته بالتظاهر بالقوّة والصلابة، وقد أكدت النتائج على وجود علاقة واضحة بين الإحساس بالجوع والأحاسيس السلبية. وقد نشرت نتائج الدراسة في مجلة "بلوس وان" المتخصصة:

"السبب في هذه العلاقة لا يزال غامضاً. إلا أنّه يرجح أن يكون ناتجاً عن تأثير نقص السكر في الدم على قدرة الدماغ على السيطرة العاطفية.

كذلك يمكن أن يكون السبب ناتج إدراكنا للعوامل الخارجية على أنّها مزعجة في حالة الجوع، على عكس تصنيفنا لها عقب تناول وجبة غذائية. "ولربما يكون السبب الحقيقي خليط بين الأمرين، حسب "سوومي". ويضيف الباحث إنه ينطلق من أن العوامل النفسية تلعب دوراً محورياً إذا ما قورنت بنسبة السكر في الدم".

كما أضيف على ذلك ردّة الفعل السلبية التي قد تأتي لاحقاً حتى مع تحقيق الانتصارات والأهداف، وذلك بسبب الغلو في مقاومة المشاعر السلبية المصاحبة للبرنامج فيحدث ما لا نحمد عقباه.

لذا أوكد على الدخول بمراحل تدريجية خطوة بخطوة وأن تكون حياتك أكثر تنظيماً لتنعم بصحة جيدة جسدياً ونفسياً معاً.

**وأنصحك بأربعة أشخاص تستعين بمشورتهم قبل البدء بالبرنامج الصحي:**

الطبيب المتخصّص، في حال شكوكك بوجود مشكلة صحية أو معاناتك الفعلية مع مرض معين.

أخصائي التغذية العلاجية، ليضع لك خطتك الغذائية ويكون معك طول الرحلة.

الأخصائي النفسي، في حال تضارب أفكارك ما بين الرفض والقبول في الاستمرار أو التوقف عن خوض التجربة أو الشعور بأي من الأحاسيس السلبية.

مدرب الرياضة، المتخصّص أكاديمياً والذي يضع خطتك الرياضية فقط لا غير بدون التدخل في صحتك الجسدية ولا الغذائية.

لذلك، يرجى الانتباه قبل خوض التجربة بكل حماسك وطاقتك العالية، وخذ في الاعتبار الأمور التالية:

- لا تحاول الانتقال مباشرة من (النقطة أ إلى النقطة ب) في خطة تناول الطعام، كأن تكون معتاداً على تناول طبق كبير يومياً من الأرز، فتقوم بإلغائه أول ما تبدأ الحمية.

بل ابدأ بالتدرج وبشكل ميسر وسهل. أبق على نفس الطعام المحبب لك، لكن بكميات أقل بشكل بسيط.

- لا تحذف وجبة رئيسية كنت معتاد على تناولها، كأن تنام بدون عشاء نهائياً.

- حاول تحسين اختيارك للأفضل، كأن تتغير طريقة الطبخ لتكون صحية أكثر.

- زد عدد الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات الرئيسية، وبعدها يكون التقنين فيها.

- عوّد نفسك على إدخال الخضار والفواكه إلى وجبتك لفائدتها الغذائية وأيضاً لإشعارك بالشبع.

- اشرب كميات وفيرة من الماء (بداية الأمر) حتى وإن كان ذلك مزعجاً مع كثرة دخول الحقام.

**لا توجد القواعد التالية في أتباع الحميات الصحية:**

- الرز بحجم علبة الزبادي أو ما يعادل 6 ملاعق

- الشاي والقهوة ممنوعة

- النوم على معدة فارغة تماماً

- العشاء بعلبة زبادي فقط

- كل التّشويات ممنوعة

- الاكتفاء بوجبة أو وجبتين في اليوم

- لا تستعجل النتائج، واعتبر أنّ بداية الانطلاق هي (مرحلة تدريب)، والأفضل أن تحددها بمدة زمنية، ولا يهم خلالها أن تنجح خطتك بنسبة 100 % بقدر أن تكون استفدت من تجربة التدريب التي تؤهّلك للمرحلة الحقيقية في البرنامج.

- لا يوجد تجارب وخطط موحّدة للجميع، فاحتياجاتك مختلفة عن أخوك أو عمّن يتدرّب معك في نفس النادي.

- خذ الموضوع بسهولة ويسر، واستغل حماسك ورغبتك في تحقيق هدفك بشكل مراحل تدريجية، لا أحد ينكر بالطبع أهميّة



02



د. محمد عبدالله  
أستاذ مساعد في العلاج الطبيعي  
جامعة البحرين

التأهيلي على أنه ناجح.

تتمثل أبرز توصيات الدراسة والتي من الممكن تطبيقها على أرض الواقع بأن اللجوء إلى التدخل الجراحي لاستبدال الرباط الصليبي المقطوع قد لا يكون الحل الأمثل في جميع الحالات، وأن الوصول إلى المستوى الوظيفي المقبول لمفصل الركبة ورضا المريض ممكنين في حالة من كل ثلاث حالات من خلال تنفيذ البرامج التأهيلية المكثفة. لذا فإنه يجب إعادة النظر في المعايير المطبقة حالياً للجوء إلى العملية الجراحية بعد الإصابة لتقليل التكلفة المادية على المنظومة الصحية، والتأمين الصحي، والأندية والاتحادات الرياضية التي تتكفل بعلاج لاعبيها.

وأخيراً، فإن نتائج هذه الدراسة والدراسات الأخرى القريبة لها تمت على عينات من المرضى من بلدان أخرى، ومن المستحسن أن يتم عمل دراسات مشابهة على عينات من المرضى من البحرين والدول المجاورة نظراً لتقارب الخصائص السكانية ونمط الحياة والنظام الصحي.

# 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. وللإجابة على السؤال وهو عنوان المقال: هل يلتئم الرباط الصليبي المقطوع؟ أ طرح التالي بين يدي القارئ:

بيد أن الانطباع السائد حالياً في الوسط الطبي بأن القطع الكلي للرباط الصليبي لا يلتئم على المدى القصير وأن التدخل الجراحي هو الحل الأسرع والأنسب، توصلت نتائج بحث أجرى في السويد ونشر في المجلة الطبية البريطانية في نوفمبر 2022 إلى خلاف ذلك.

أجريت الدراسة بطريقة التحليل الثانوي لنتائج المرضى الذين يعانون من إصابات الرباط الصليبي بعد سنتين وخمس سنوات من تاريخ الإصابة. وقد أشارت نتائج تحليل صور الرنين المغناطيسي إلى وجود دلائل على التئام الرباط الصليبي المقطوع في ثلث المرضى الذين لم يخضعوا لعمليات الرباط الصليبي بعد عامين من الإصابة. كما دلت النتائج على تحسن ملحوظ في قياسات المساطر المعيارية والاستبانة بعد خمس سنوات في المجموعة التي حصل فيها التئام مقارنة بالمجموعة التي لم يلتئم فيها الرباط الصليبي. علاوة على ذلك، فإن أغلب المرضى الذين خضعوا لبرنامج تأهيلي مكثف دون اللجوء إلى العمليات الجراحية حصلوا على الحد الأدنى المقبول إكلينيكياً لتصنيف العلاج

# ما هو

## أفضل وقت لتناول الفيتامينات والمعادن؟



هناء شحادة ظاهر  
أخصائية التغذية العلاجية  
المملكة الأردنية الهاشمية

02

يتسبب في البراز الرخو، وفي هذه الحالة يجب التحدث مع الطبيب حول إمكانية تقليل الجرعة. ويفضل تناول المغنيسيوم في الليل، وذلك لأنه يعزز النوم الصحي، وقد يساعد في تخفيف آلام الساق في فترة المساء لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة.

### كبسولات الفيتامينات المتعددة:

الكبسولات المتعددة هي الفيتامينات التي تجمع بين أكثر من فيتامين في كبسولة واحدة، وقد تحتوي على معادن إضافية تعزز فوائدها.

غالبًا ما تحتوي الفيتامينات المتعددة على بعض الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، ولذلك ينصح بتناولها مع وجبة ليسهل امتصاصها، حيث يمكن أن تتسبب بعض الفيتامينات المتعددة في اضطرابات المعدة عند تناولها على الريق.

ولا توجد معلومات كافية حول تأثير تناول الفيتامينات المتعددة قبل النوم، ولذلك يمكن اختيار الوقت الأفضل لتناولها على مدار اليوم.

مساعدة حمض المعدة لتكسيره، وبالتالي يفضل تناوله مع الطعام. ويمكن أن تتداخل مكملات الكالسيوم مع بعض الأدوية، مثل: بعض أنواع المضادات الحيوية، وأدوية هشاشة العظام، وأدوية ضغط الدم، ومضادات الحموضة، والأدوية المضادة للنوبات، وأدوية الكوليسترول. وفي بعض الحالات، يمكن أن يساعد تناول الكالسيوم على امتصاص الجسم المزيد من الدواء، وفي حالات أخرى، قد يمتص الجسم كمية أقل من الدواء، لذلك ينبغي التحدث مع الطبيب حول كيفية تفاعل الأدوية الموصوفة مع الكالسيوم (أو أي مكمل غذائي آخر يتم تناوله). أيضًا يجب عدم تناول الكالسيوم في الوقت نفسه مع المكملات الغنية بالحديد أو المغنيسيوم؛ لأن الجسم قد لا يمتصها. وتشير بعض الأبحاث إلى أن الكالسيوم قد يساعد على النوم.

### • المغنيسيوم:

يساعد المغنيسيوم على تنظيم وظيفة الأعصاب والتحكم في ضغط الدم وبناء العظام بالمشاركة مع الكالسيوم، ولكن يمكن أن يسبب المغنيسيوم الإصابة باضطرابات الهضم، وقد

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 لذا يتوجب 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.

### المعادن:

• الحديد: يتم امتصاص الحديد بشكل أفضل على معدة فارغة، لكن لهذه الطريقة سلبيات أكثر من الإيجابيات، حيث يمكن أن تسبب تقلصات في المعدة، غثيان، وإسهال لدى بعض الأشخاص. ولا يمكن امتصاصه بشكل صحيح في حالة تناوله بعد تناول منتجات الألبان. فيما يتم امتصاص الحديد بشكل أفضل في حالة تناوله مع مشروب يحتوي على فيتامين C مثل عصير البرتقال.

### • الكالسيوم:

يعد الكالسيوم من المعادن الهامة لتعزيز صحة العظام، وهناك أنواع مختلفة من الكالسيوم وتوصيات مختلفة حول كيفية تناولها، ويمكن تناول سترات الكالسيوم (من مكملات الكالسيوم الشائعة) بمفرده أو مع الوجبة، فيما يحتاج مكمل كربونات الكالسيوم

## هل



شيرين الأنصاري  
صيدلانية

# يمكن استخدام قطرات العين للأذن وقطرات الأذن للعين؟

**ماذا يجب أن نفعل إذا تم استخدام قطرة الأذن  
للعين عن طريق الخطأ؟**

يجب غسل عينيك بالماء فوراً أو بالمحلول الملحي أو ما  
يسمى بالإنجليزية (Normal saline).

- وضع كمادات باردة أو دافئة على عينيك.

- استخدام قطرات العين المضادة للحساسية في حال  
الاحمرار والتهيج.

- استشارة الطبيب أو الصيدلاني في حال الاستمرار  
بالألم وعدم وضوح الرؤية.

**كيف يمكن أن نتفادى الخلط بين قطرات العين  
والأذن؟**

1. غالباً ما تكون صورة عين أو أذن على العلبة،  
فاحتفظوا بقطرات العين وقطرات الأذن في علبة  
الأصلية.

2. تجنب تخزين قطرات العين وقطرات الأذن في  
المكان نفسه.

3. الكتابة بخط كبير على كل علبة لتحديد الاختلاف  
بين كل منهما.

4. إخبار الصيدلي أو الطبيب في حال الخلط وعدم  
قدرتك على التمييز بينهما.

5. تخلص من قطرات العين والأذن الزائدة لديك، أو  
التي لا تستخدمها لتجنب الخلط بينهما.

**لا تنسى أن مدة صلاحية قطرات العين والأذن بعد  
فتحها شهر واحد فقط**

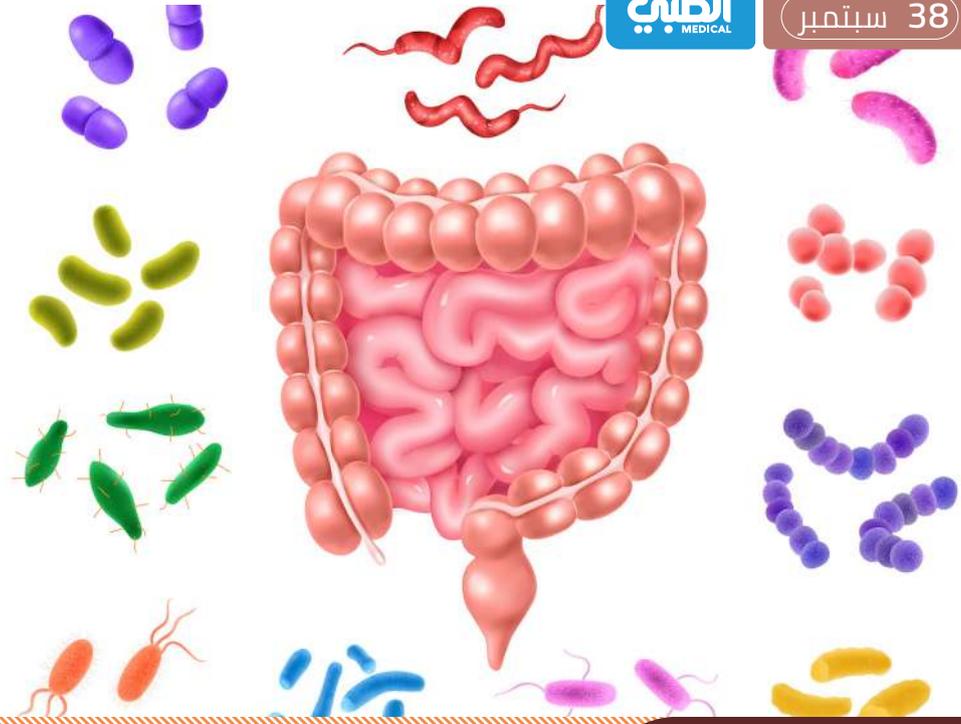
يعد استخدام قطرات الأذن للعين خطأ  
شائعاً في جميع أنحاء العالم نظراً إلى  
تشابه مظهر العلب الخارجية، وغالباً  
تحدث هذه الحوادث لفئة كبار السن  
لعدم قدرتهم على قراءة اسم الدواء  
أو رؤية العلبة بصورة واضحة، لذلك من  
السهل أن يتم الخلط بينهما.

من الممكن أن ترى في بعض الأحيان  
أن الألم في الأذن، ولكن المكتوب في  
وصفة الطبيب قطرة للعين!

لا تخف أبداً لا يوجد أي خطأ طبي، حيث يمكنك  
استخدام قطرات العين للأذن، وأساساً توجد  
أنواع خاصة لتستخدم للعين والأذن معاً، ويرجع  
هذا لأسباب متعددة، أولها الاختلاف الكبير بين  
خصائص قطرات العين عن نظيرتها المخصصة  
للأذن حيث تكون قطرة العين دائماً معقمة  
بدرجة كبيرة، تختلف درجة حموضتها وتركيبها  
بالإضافة إلى كثافتها حيث تكون قطرات الأذن  
أكثر كثافة، مما يسبب عدم الراحة للعينين.  
ثانياً غالبية قطرات العين التي يصفها الطبيب  
للأذن تكون مضادات حيوية أو الستيرويدات  
المعروف بالكورتيزون، التي تستخدم لعلاج  
العدوى البكتيرية وبعض الالتهابات، وأخيراً نظراً  
إلى قلة توافر قطرات الأذن في الصيدليات  
والمستشفيات، فقد يصف لك الطبيب قطرات  
العين للأذن. أما بالنسبة إلى استخدام قطرات  
الأذن للعين فلا يمكنك أبداً فعل هذا لأن أنسجة  
العين تكون أكثر حساسية من الأذن، بمجرد  
وضع قطرة الأذن في العين يمكنك الإحساس  
بالفور بعدم الراحة في العينين ووجود خطأ  
ما. بعد عدة دقائق ستظهر لك آثار جانبية  
شديدة مثل حرقة واحمرار وتورم في العينين،  
تهيج والشعور بألم شديد. ولكن الأعراض هذه  
مؤقتة إذا تم علاجها على نحو صحيح.



مريم العنان  
محاورة في  
كلية العلوم الصحية والرياضية  
جامعة البحرين



02

## (الأمعاء) وعلاقتها بمرض السمنة

## بكتيريا الجهاز الهضمي

في العقود الأخيرة أصبحت السمنة وباء عالمي والعدد في تزايد مستمر بمعدل مخيف جدًا حيث إن حوالي 2 مليون بالغ حول العالم يعتبرون أصحاب وزن زائد وأكثر من نصفهم يعتبرون مصابين بمرض السمنة. وظهرت مؤخرًا أبحاث حول بكتيريا الجهاز الهضمي (الأمعاء) وعلاقتها بمرض السمنة.

### القدرة العلاجية لبكتيريا الأمعاء

العلاجات الحيوية: تعتمد على خلق بيئة أمعاء صحية عن طريق موازنة أعداد وأنواع البكتيريا وتحفيز عمليات الأيض المناسبة لهم. فإن الإستراتيجيات السائدة حاليًا لموازنة بكتيريا الأمعاء هي عن طريق التدخلات بالحمية الغذائية واستخدام العقاقير.

البروبيوتك: تعتمد على تغيير المايكروفلورا (بكتيريا الأمعاء) في أمعاء مرضى السمنة عن طريق زيادة عدد البكتيريا النافعة وكما أنها أثبت قدرتها على محاربة السمنة والأمراض المرتبطة بها عن طريق تنظيم بكتيريا الأمعاء والتقليل من مقاومة الأنسولين.

Bifidobacterium and Lactobacillus استخدمت على حيوانات سمان وتبين قدرتها على إنقاص الوزن وتقليل تجمع الدهون ونسب الكوليسترول والدهون الثلاثية في مجرى الدم والتقليل من كتلة الشحوم في الجسم والتحسين من توزيع الدهون وموازنة السكر بالدم. وتم اختبار مدى تأثير Lactobacillus على جسم الإنسان لمدة 12 أسبوعًا ووجد أنها ساعدت على التقليل من تجمع الدهون في منطقة البطن وإنقاص الوزن والتقليل من مؤشر كتلة الجسم وقياس الخصر وكتلة الشحم (الدهون).

تناول المكملات الغذائية Probiotics حسنت من تقليل تركيز الدهون ذات الكثافة المنخفضة LDL والكوليسترول وتجمع الدهون في الجسم بالإضافة إلى مساهمتها في تحسين وظائف الجسم المناعي ومحاربة البكتيريا الضارة وتحسين من تركيب بكتيريا الأمعاء.

Prebiotics هي أطعمة يصعب على الجهاز الهضمي للإنسان هضمها إلا أن لديها القدرة على تحفيز نمو وتكاثر وزيادة نشاط أنواع معينة من البكتيريا في القولون. العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أثبتت من قدرة الأطعمة التي تحتوي على Gelactooligosaccharides and Fructooligosaccharides في تغيير طبيعة بكتيريا الأمعاء وتحفيز ودعم نمو البكتيريا النافعة Bifidobacterium and Lactobacillus مما أدى إلى تحسين وظائف الحاجز المعوي وإنقاص الوزن وتقليل الدهون بالجسم.

تم التوصل إلى هذه التأثيرات والنتائج عن طريق التقليل من كمية الأطعمة المتناولة والتقليل من الشهية للطعام وزيادة الأحماض الدهنية بالإضافة إلى تحسين الحاجز المعوي الذي أدى إلى تحسين من تحمل السكر ومقاومة الأنسولين.

أما في جسم الإنسان فإن استخدام Prebiotics أظهر قدرته على المساعدة على خسارة الوزن وتحسين من المعايير الأيضية ومقاومة الأنسولين.



د. محمود هشام  
اختصاصي أمراض مخ وأعصاب

# الصداع

## الناجم عن الإفراط في تناول الأدوية



المنتظم لمسكنات الصداع المذكورة آنفاً لمدة 10 أيام أو أكثر في الشهر لمدة 3 أشهر أو أكثر، تاريخ سابق أو حالي للتدخين أو لتعاطي الكحول أو المخدرات.

### الوقاية:

تتضمن النصائح التالية: تناول الدواء المسكن كما هو موصوف، استعمال المسكنات التي تصرف دون وصفة طبية لمدة أقل من 10 أيام في الشهر، الحد من استخدام أدوية Triptans أو المسكنات في حالات الصداع النصفي وهنا يفضل مراجعة طبيب أمراض الأعصاب Neurologist لوصف الدواء الوقائي المناسب، عدم تناول المسكنات المورفينية إلا باستشارة طبية.

ومن طرق الوقاية تجنّب محرّضات الصداع وتنظيم النوم ووجبات الطعام والإكثار من السوائل، بالإضافة إلى التمارين الرياضية المنتظمة وانقاص الوزن والتخفيف من التوتر والاقلاع عن التدخين والكحول.

### العلاج:

عادةً يختفي (الصداع الناجم عن الإفراط في تناول الأدوية) عند التوقف عن تناول المسكنات. يوصي الطبيب بإيقاف الدواء فوراً أو تقليل جرعته تدريجياً، لكن قد يؤدي ذلك إلى تفاقم الصداع أو حدوث بعض الأعراض الانسحابية العابرة. هنا يكون دور الطبيب في إيجاد طرق للتغلب على هذا الصداع مثل استعمال مسكنات من نمط آخر أو الكورتيكوستيرويدات أو حاصرات الأعصاب. وقد تلزم الأدوية الوقائية اليومية التي تساعد في ضبط (الصداع الناجم عن الإفراط في استخدام الأدوية) وكذلك في ضبط الصداع الأساسي (نصفي أو توتري) بطريقة آمنة. وتشمل الأدوية الوقائية أحد هذه المجموعات: حاصرات بيتا مثل بروبرانولول، حاصرات قنوات الكالسيوم مثل فلوناريزين، مضادات الاكتئاب مثل أميتريبتيلين، مضادات الصرع مثل توبيرامات، الحقن الشهرية من الأجسام المضادة وحيدة النسيلة (Erenumab)، حقن البوتوكس في فروة الرأس. كما يمكن اللجوء إلى حقن الإبر الصينية أو العلاج المعرفي السلوكي.

ينجم هذا الصداع Medications overuse Headache والمعروف أيضاً باسم الصداع الارتدادي Rebound Headache عن الاستعمال طويل المدة للمسكنات بهدف ضبط حالات الصداع الأخرى مثل الصداع النصفي أو التوتري. تحدث هذه الحالة لدى الأشخاص المصابين أساساً بأحد أنماط الصداع، لكنها لا تصيب من يتناولون المسكنات بانتظام لتدبير حالات أخرى مثل التهاب المفاصل.

### الأعراض:

تختلف من شخص لآخر وتعتمد على نوع الصداع الأساسي المراد علاجه ونوع الدواء المستعمل، وهو يحدث كل يوم تقريباً ويوقظ المريض في الصباح الباكر غالباً، ليتحسن مع استعمال الدواء المسكن لكنه يعود مجدداً مع انتهاء مفعوله، وقد يلاحظ الغثيان أو الأرق أو ضعف التركيز .

### الأسباب:

غير معروفة بالضبط، لكن معظم المسكنات لديها القدرة على أن تحفز هذا الصداع ومنها:

- مسكنات الألم البسيطة: مثل الأسبرين والباراسيتامول وخصوصاً عند تجاوز الجرعة الموصى بها، وبشكل أقل المسكنات الأخرى مثل إيبوبروفين.
- مسكنات الألم المركبة: التي تحتوي على الكافيين والأسبرين والباراسيتامول.
- مضادات هجمات الصداع النصفي: تشمل الأدوية من زمرة Triptans (مثل Sumatriptan) وكذلك الأدوية من زمرة الإرغوت.
- المسكنات المورفينية: لها خطورة عالية، وتتضمن الكودئين والترامادول.
- الكافيين: بالجرعات اليومية العالية، ومصادره هي القهوة أو الكولا أو مشروبات الطاقة.

### عوامل الخطر:

وجود تاريخ سابق للصداع وخصوصاً الصداع النصفي، الاستخدام



# الصدّات النفسفة فف الطفولة تؤثّر على الوظائف الجنسفة لدف النساء

المصابت بهذه الأعراض.

من جهتها قالت مرفم سعد الدفن، حاصلة على الدكتوراة وزمفلة الأبحاث فف مافو كلفنك فف فلورفدا والباحثة الرئفسفة للدراسة: "هذا الارتباط بدا مستقلاً عن العوامل الأخرى اللف تؤثر هف الأخرى على الوظائف الجنسفة لدف النساء مثل العمر، وحالة انقطاع الطمث، واستخدام العلاج الهرموني، والقلق، والاكئاب، والسعادة الزوجفة، ووجود تاريخ من التعرض للحدف للإفداء".

وقالت إكفا كابور، بكالورفوس الطب والجراحة والمدر المساعد لمركز صفة المرأة فف مافو كلفنك وكبفره المؤلففن لهذه الدراسة: "إن الضعف الجنسف له أثر كبفر على جودة حياة النساء، وبناءً على هذه النتائج نوصف مقدمف الرعافة بفحص مرفضاتهم المصابت بالضعف الجنسف بحثاً عن التعرض لتجارب مؤذفة فف فترة الطفولة، وتقديم علاج متعدد التخصصات يشمل الإحالة إلى الاستشارة النفسفة بحسب الحاجة. وإذا لم تعالج عواقب التعرض للأذى فف فترة الطفولة بشكل كافٍ، فرفما لا تنجح التدفلات الأخرى لتحسفن الوظائف الجنسفة".

فذكر أن الباحثون أجرؤا الدراسة على مجموعة تكونت من أكثر من 1,500 امرأة فف فترة منتصف العمر (تراوحت أعمارهن من 40-65 عامًا، بمتوسط عمر 53 عامًا) من الذفن زاروا عفاة انقطاع الطمث والصفة الجنسفة للمرأة فف حرم مافو كلفنك بولاية مفنفسوتا بفن عامف 2015 و2016 لأسباب متعلقة بانقطاع الطمث والصفة الجنسفة.

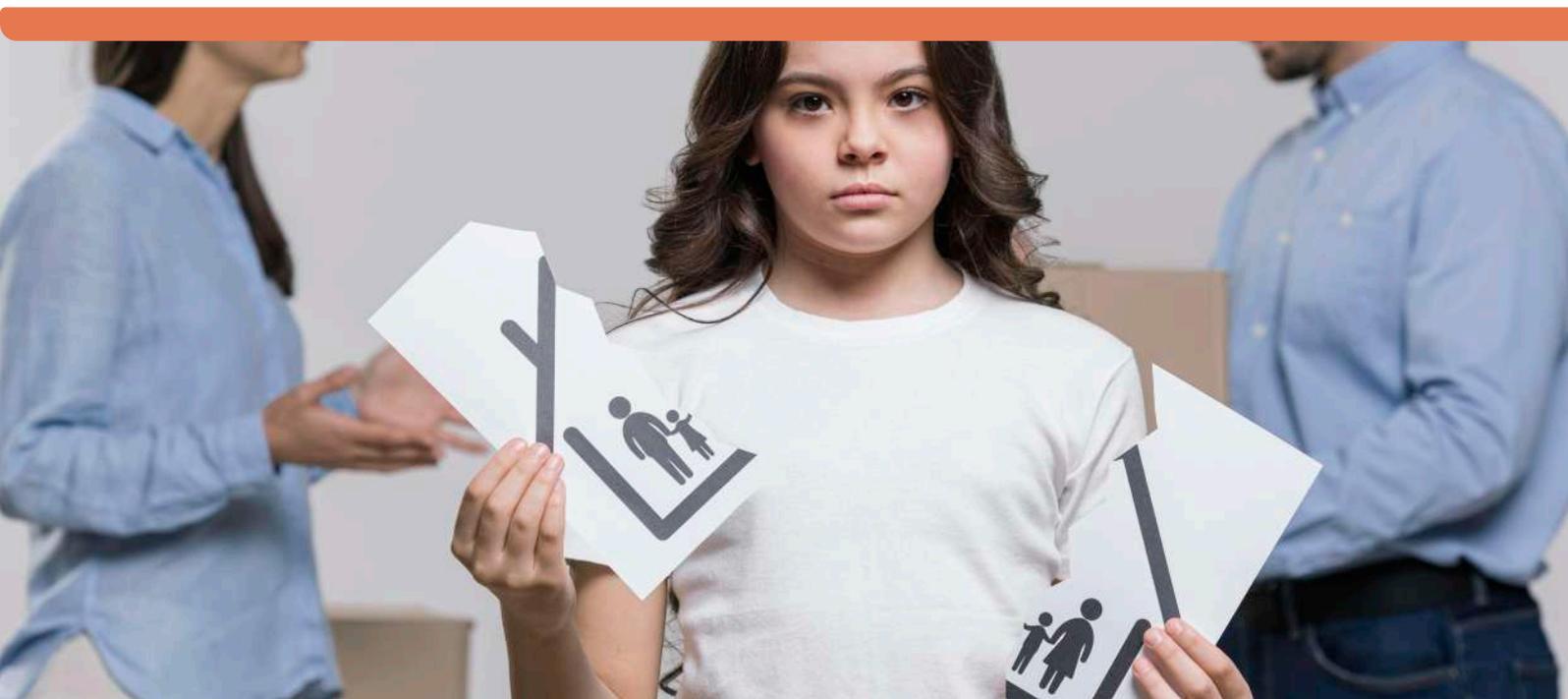
وجد باحثو مافو كلفنك فف دراسة حدفثة أن تجارب الطفولة المؤذفة كطلاق الأبوفن أو إدمان أحد أفراد الأسرة للمخدرات أو الكحول قد ترتبط بإصابة النساء بالخمول والضعف الجنسف فف مرفلة لاحقة من حياتهن. وقد نُشرت النتائج اللف توصلوا إليها فف مجلة الطب الجنسف.

وأوصى الباحثون مقدمف الرعافة بفحص مرفضاتهم المصابت بالضعف الجنسف بحثاً عن التعرض لتجارب مؤذفة فف فترة الطفولة، وتقديم علاج متعدد التخصصات يشمل الإحالة إلى الاستشارة النفسفة.

ووفقاً لأحدث استبفان وطنف لصفة الأطفال فإنه سفر واحد من بفن ثلاثة أطفال بتجربة صادمة أو ضاغطة نفسياً مرف واحدة على الأقل أثناء فترة الطفولة واللف تشمل تجارب مثل طلاق الأبوفن أو إدمان أحد أفراد الأسرة للمخدرات أو الكحول.

توصل الباحثون إلى أن النساء اللاف تعرضن لأربع تجارب مؤذفة أو أكثر فف فترة الطفولة كن أكثر عرضة بمقدار الضعف تقربياً لأن ففصن رفر نشطات جنسياً مقارنَةً بالنساء اللاف لم ففعرضن لهذه التجارب فف فترة الطفولة، كما كن أكثر عرضة بمقدار الضعف للإصابة بالضعف الجنسف فف فترة منتصف العمر.

تُعرّف الدراسة الضعف الجنسف لدف النساء على أنه اضطراب ففضمن مشكلات مستمرة مع الرغبة الجنسفة والاستشارة والترطبب والإشباع والوصول إلى النشوة و/أو الألم الناتج عن ممارسة الجنس والمرطب بالتعرض لمحن شخصية لدف النساء



## 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

17362200	الزنج: صيدلية المسقطي
17224624	المنامة: صيدلية الجشي
17341700	المحرق: صيدلية الهلال
17687117	مدينة عيسى: صيدلية الرحمة
17740900	الزنج: صيدلية ناصر
17550056	مدينة حمد: صيدلية مدينة حمد
17550056	المنامة: صيدلية جعفر
17291039	شارع البديع: صيدلية رويان
17594902	الرفاع الشرقي: صيدلية أوال
17772023	مدينة حمد: 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



htp\_group



(+973) 17550056



### رويان



ruyanbahrain



(+973) 17731316



أقرب لكم  
تجدونها في



### سوبرماركت الحلي



alhellib



(+973) 33581335



### صيدلية المسقطي



maskati\_pharmacy



(+973) 17362200



### أسواق الساتر



alsater\_market



(+973) 17692009

لتصلك نسختك الإلكترونية  
أرسل اشتراك على



+973 33600366

# دور التصوير 02

## المقطعي بالأشعة في

### تشخيص نزيف المخ



د. عادل الملاح  
أستاذ الأشعة والتصوير الطبي  
جامعة البحرين

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

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

للأشعة المقطعية المساعدة في الوصول إلى استنتاجات معقولة لحدوث النزيف الدماغي اعتماداً على الأعراض المصاحبة، العلامات الحيوية للمريض والتاريخ المرضي. فقد يكون وقوع النوف الدماغي لعلاقة مباشرة بوجود ورم في المخ على سبيل المثال.

#### دقة الأشعة المقطعية في تشخيص نزيف المخ:

نظراً لشيوع الفحص المقطعي بالكمبيوتر (CT scan) وتوافره على امتداد الرقعة الجغرافية، فإن ذلك أدى لإعتباره أحد أهم وأكثر الطرق تطبيقاً لعملية تشخيص نزيف المخ إلا أنّ دقته تعتمد بصورة مباشرة على حجم النزيف وموقعه وشدته على سبيل المثال لا الحصر، وقد تصل دقته العملية التشخيصية لنزيف المخ باستخدام الأشعة المقطعية وبحسب أحدث الدراسات الطبية إلى 90 % تقريباً وبالتالي فإن ذلك يشير إلى دقة وقدرة تشخيصية عالية.

وبشكل عام، فإن التصوير بالأشعة المقطعية هو أحد الأدوات التي يمكن الاعتماد عليها في عملية تشخيص نزيف المخ نظراً لدقتها الكبيرة إلا أنّ ذلك أيضاً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل تقييم شامل من قبل الأطباء وإجراء فحوصات أخرى قد تساعد في تحديد السبب الدقيق للنزيف وتحديد العلاج الأنسب.

#### دور الأشعة المقطعية في عملية تشخيص النزيف الدماغي:

يتراكم الدم داخل الجمجمة كنتيجة لحدوث نزيف دماغي، ويؤدي ذلك إلى زيادة الضغط الداخلي فيها وهو ما قد يتسبب في عملية تلف لأنسجة المخ، وهنا يأتي دور الأشعة المقطعية في الكشف السريع لحالات النزيف الدماغي والتي تعتمد بالأساس على تحديد وجود كتلت دموية داخل الجمجمة ويساعد ذلك أيضاً في التعرف على حجم، موقع وشدة النزيف، وبالتالي التدخل العلاجي السريع والفوري.

تجرى الأشعة المقطعية باستخدام جهاز CT scanner، حيث يتم وضع المريض على طاولة خاصة تتحرك إلى داخل الجهاز، ومن ثم توجيه الأشعة السينية إلى منطقة المخ وتكوين صور محورية له تساعد الأطباء في عملية تشخيص حالات النزيف والعمل على وضع الإستراتيجيات والتدخلات الطبية العلاجية الطارئة لمعالجة الوضع.

وهنا تكمن أهمية الأشعة المقطعية كأداة لا غنى عنها في عملية التشخيص للنزيف الدماغي كما أن مثل هذا الجهاز هو متاح في غالبية المستشفيات والهيئات الطبية.

#### الأشعة المقطعية والكشف عن أسباب نزيف المخ:

يمكن للأشعة المقطعية الكشف عن حجم وموقع وشدة نزيف المخ بيد أنها لا تستطيع تحديد سببه. بالمقابل، يمكن



# أعمالنا تتحدث عنا

## تواصل معنا واطلب خدماتنا



مجلة الطبي

سنوات من الصدور معكم ومن أجلكم



Medical Magazine 01



مجلة السياحي

Tourism Magazine 02



بشرة السلام

Newsletters 03



تنظيم الفعاليات

Event Management 04



إدارة الحسابات

Social Media Management 05



البيانات الصحفية

Press Releases 06



يونيفرسال للأدوات الطبية  
UNIVERSAL MEDICAL EQUIPMENT

رُكِّز على حياتك وليس على السكر

 Medtronic



مضخة  
الأنسولين

مواكبة لتطبيقات  
الهواتف الذكية



1,2,4

وقت أكثر ضمن  
النطاق المناسب



1,2,6

مستوى أقل من  
الهييموجلوبين



90%

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