



Daily  
Public Relations

المركز الأول  
جائزة التميز الكلي في الإعلام الصحي

# الطبي

MEDICAL

ملحق شهري يصدر عن دبي إنديكس

السنة الحادية عشرة - العدد (132) ديسمبر 2023

## “الغرفة”: الاستثمار الصحي ضرورة



### آل فهيد:

## “الخليج العربي” تعزز المعرفة المقرونة بالتطبيق العملي

أعلن معنا



3362  
6313

مؤسسة طبية شاركت وأعلنت معنا

200

أكثر من ...





يونيفرسال للأدوات الطبية  
UNIVERSAL MEDICAL EQUIPMENT

رَكِّزْ على حياتك وليس على السكر

 Medtronic



مضخة  
الأنسولين

مواكبة لتطبيقات  
الهواتف الذكية



وقت أكثر ضمن  
النطاق المناسب



مستوى أقل من  
الهيوجلوبين



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



# المواصلة بعزم

مر عام 2023م بما فيه من إنجازات صحية محلية وتخطي للأزمات العالمية ومرور العالم بكارثة صحية في قطاع غزة جراء هجوم الكيان الصهيوني على القطاع وتدمير المنشآت الصحية فيه.

عامٌ اختلط فيه الأمل بالألم، أمل بتعزيز القطاع الصحي الذي يحمي الإنسان بعد انحسار جائحة كورونا - التي بدأ فيروسها يعود بشكل جديد - وألم من الفطائع التي تجري في غزة لم يوفر فيها الصهانة الأبرياء والجرحى والموتى الذين عبثوا بجثمانهم فضلاً عن منشآت الرعاية الصحية التي دمرها في القطاع.

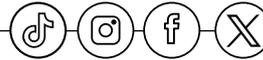
حصيلة العام الجاري المحلية هي انطلاقة للعام الجاري، فقد عينت الحكومة قيادات صحية من المؤمل لها أن تقود القطاع نحو تغييرات كبيرة أبرزها العمل ببرنامج الضمان الصحي (صحتي)، وهو تحدي كبير سيطبق العام القادم.

الإنجازات البحرينية في هذا العام أسفرت عن وضع لقاح لكورونا طورته جامعة الخليج العربي أمام المستثمرين في القطاع الصحي لتصنيعه، وإعلان الخدمات الطبية الملكية عن زراعة أول كبد في البحرين وهو مؤشر على التوسع في برنامج زراعة الأعضاء في المملكة.

أعداد «الطبي» في هذا العام عرضت سلسلة حول مضخة الأنسولين بالشراكة مع يونيفرسال للأدوات الطبية، استضافنا فيها مرضى وأطباء ومسؤولين حكوميين عملوا معاً لإدخال هذا الجهاز في المنظومة الصحية البحرينية. كما دعت لإرجاع برنامج التبرع بالأعضاء من المتوفين دماغياً.

في هذا العام ودعت البحرين رئيس جامعة الخليج العربي السابق د. خالد العوهلي، واستقبلت الرئيس الجديد الذي أعلن أن الجامعة ستواصل مسيرتها تعزز المعرفة المقرونة بالتطبيق العملي.

ونواصل بعزم في الطبي التزامنا بالثقيف الصحي.



افتتاح مؤتمر ومعرض المنامة الدولي للصحة  
«منامة هيلث»

لرعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:

## باحثون يطورون أقمشة ذاتية التطهير



2023

عام محاربة الوب

42



## مؤتمر صحة المرأة

08

# دبلوم الأبحاث الإكلينيكية



فتحت جامعة الخليج العربي باب التسجيل في الدبلوم الأكاديمي في الأبحاث الإكلينيكية والسريية والذي يشرف عليه مركز البحوث الإكلينيكية والسريية بالتعاون مع جامعة ماريلاند الأمريكية للعام الأكاديمي 2023 - 2024, إذ ستبدأ الدراسة في سبتمبر المقبل.

وقال منسق الدبلوم, والقائم بأعمال مدير مركز الأبحاث السريية, ورئيس قسم أمراض النساء والولادة بجامعة الخليج العربي الأستاذ الدكتور ضياء رزق إن هذا الدبلوم يطرح للمرة الثالثة بهدف بناء القدرات في مجال البحوث السريية في منطقة مجلس التعاون للمساعدة في دعم تصميم وتنفيذ وإدارة مشاريع البحوث السريية والتجارب في مستشفيات ومراكز البحوث الطبية في دول الخليج.

وتستغرق مدة البرنامج عامًا دراسيًا واحدًا, إذ يوفر للدارسين أساسًا قويًا في مناهج الأبحاث والأساليب والأخلاقيات والمعايير العلمية والقوانين ولوائح البحوث الإكلينيكية, إلى جانب التدريب العملي والميداني على مهارات عمليات وإدارة دراسات الأبحاث السريية, ويركز البرنامج على علوم تطوير الأدوية والأجهزة الصيدلانية والطبية والخلايا الجذعية ومنتجات التكنولوجيا الحيوية, إلى جانب تطوير التقنيات الطبية المخصصة للاستخدام البشري.

50 جراحة  
لعلاج  
مرضى  
باركنسون

11



شرك  
تعاطي السجائر  
الإلكترونية

13

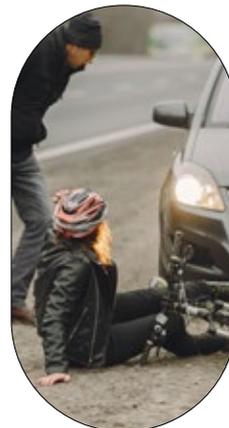
نساء  
يعانين من  
مشاكل دائمة  
بعد الولادة

32



في كل  
دقيقة  
حالتا وفاة  
على الطرق

38





المناطق الأخرى حول العالم بما فيها السودان وأوكرانيا وإثيوبيا وميانمار، على سبيل المثال لا الحصر. وأضاف: «لقد رأيت بنفسي معاناة الأشخاص الذين أنهكتهم الحرب في شمال غرب سوريا، والذين، مثل المجتمعات التي زرتها أيضا في تركيا المجاورة، ابتليوا بالزلازل المروع في فبراير».

وأكد أنه بدون السلام لا توجد صحة، وبدون الصحة لا يمكن أن يكون هناك سلام، مشيرا إلى أن انعدام الأمن والفقر وعدم الحصول على المياه النظيفة ومستلزمات النظافة الشخصية، أذكى انتشار الأمراض المعدية في العديد من البلدان. وبنه الدكتور تيدروس إلى أن عودة ظهور الكوليرا تثير القلق بشكل خاص، مع تسجيل عدد قياسي من حالات تفشي المرض يتجاوز 40 حالة في جميع أنحاء العالم.

وقال الدكتور تيدروس إن «شن هجوم مدمر على غزة» والذي أسفر عن مقتل أكثر من 20 ألف شخص - معظمهم من النساء والأطفال - وإصابة أكثر من 53 ألف شخص. وتحدث عن تعرض المستشفيات والعاملين في مجال الصحة لهجمات متكررة، بينما لا تقترب جهود الإغاثة من تلبية احتياجات الناس.

وأشار إلى أنه اعتبارا من 22 ديسمبر، كان 9 فقط من أصل 36 مرفقا صحيا في غزة يعمل بشكل جزئي، مع أربعة مرافق فقط تقدم أبسط الخدمات الأساسية في الشمال. وقال: «ولهذا السبب، ندعو مرة أخرى إلى وقف فوري لإطلاق النار».

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية إن الحروب والأعمال العدائية المسلحة تفتت «للأسف» في العديد مم

# لا صحة بدون سلام

قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس إن عام 2023 كان حافلا بالإنجازات والتحديات في مجال الصحة العامة العالمية.

وفي رسالته بمناسبة نهاية العام، أشار تيدروس إلى إعلانه في مايو نهاية جائحة كوفيد - 19 باعتبارها حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقا دوليا، الأمر الذي كان بمثابة نقطة تحول بالنسبة للعالم، بعد ثلاث سنوات من الأزمة والألم والخسارة للناس في كل مكان. وقال «يسعدني أن أرى أن الحياة قد عادت إلى طبيعتها».

وشدد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية على أن عام 2023 كان أيضا «عاما من المعاناة والتهديدات الهائلة التي يمكن تجنبها على الصحة».





العاشر للمجلس.

ودع د. آل فهيد إلى أن يواصل المركز مسيرته المتقدمة في إجراء الأبحاث المتعلقة بعلم الوراثة الجينية، والسعي للتصدي للأمراض الوراثية المستعصية عبر ابتكار الأدوية والعلاجات الوراثية، والاستمرار في تقديم الفحوصات الجينية المتقدمة التي تستفيد منها المستشفيات والمراكز الطبية في البحرين ودول مجلس التعاون.

ومن جانبه، قال مدير مركز الأميرة الجوهرة بنت إبراهيم البراهيم للطب الجزيئي وعلوم المورثات والأمراض الوراثية الأستاذ الدكتور عبد المعز بخيت أن الاجتماع خرج بعدد من التوصيات المهمة كان أبرزها وضع خطة عمل للعام 2024 تشمل على البرامج والأبحاث ومؤشرات تساعد على الحوكمة للمركز في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

يذكر أن مجلس الإدارة ضم أعضاء من خارج الجامعة وهم د. أمل الهاشم استشارية أمراض الوراثة والأمراض الاستقلابية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية، ود. ماجد عبدالله الفضل نائب الرئيس التنفيذي بمركز الملك عبد الله العالمي للأبحاث الطبية، ود. إجلال العلوي الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة بمملكة البحرين.

بحث مجلس إدارة مركز الأميرة الجوهرة بنت إبراهيم البراهيم للطب الجزيئي وعلوم المورثات والأمراض الوراثية تكثيف التعاون لتطوير الأبحاث المشتركة والبحث عن حلول جديدة للأمراض الوراثية المنتشرة في دول مجلس التعاون.

وترأس اجتماع مجلس الإدارة رئيس جامعة الخليج العربي د. سعد آل فهيد اجتماع لإقرار خطة عمل المركز في المرحلة المقبلة وإقرار مشروع الموازنة الجديدة، إلى جانب مصادقة ومتابعة تنفيذ قرارات وتوصيات الاجتماع العاشر للمجلس.

وأشار البيان الصحفي الصادر عن المركز إلى أن توحيد الجهود الخليجية في مجال الأبحاث سيسهم بشكل حتمي في تقليل الأعباء والتكاليف ويختصر الوقت بشكل يسهم في الخروج بحلول علاجية جديدة ومبتكرة تحد من انتشار تلك الأمراض في دول الخليج العربي.

ترأس معالي رئيس جامعة الخليج العربي الدكتور سعد بن سعود آل فهيد اجتماع مجلس إدارة مركز الأميرة الجوهرة بنت إبراهيم البراهيم للطب الجزيئي وعلوم المورثات والأمراض الوراثية لإقرار خطة عمل المركز في المرحلة المقبلة وإقرار مشروع الموازنة الجديدة، إلى جانب مصادقة ومتابعة تنفيذ قرارات وتوصيات الاجتماع



# مركز الجوهرة يكتف التعاون الخليجي



# مؤتمر صحة المرأة يوصي بتكثيف حملات التوعية

أوصت اللجنة العلمية لقمة «صحة المرأة» بجملة من التوصيات تمثلت في ضرورة تكثيف حملات التعليم والتوعية في مجالات مختلفة تخص صحة المرأة، بما في ذلك السمنة وأمراض العظام والقضايا الأخرى المتعلقة بصحة المرأة، وزيادة الوعي بأهمية التغذية والنشاط البدني في تعزيز صحة المرأة، بالإضافة إلى دعم تنافسية المرأة في قطاع الصحة والطب وضمان تحقيق التوازن بين الجنسين في المناصب القيادية وفي المجالات الطبية المبتكرة المتخصصة.

وأنابت صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة حفظها الله، معالي الفريق الطبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة، رئيس المجلس الأعلى للصحة لافتتاح قمة «صحة المرأة 2023»، والتي تقام برعاية سموها حفظها الله، وتنظمها الخدمات الطبية الملكية، بالتعاون مع المجلس الأعلى للمرأة تحت شعار «متمكنة لصحة أفضل» بمركز ولي العهد للتدريب والبحوث الطبية.





### لتعزيز صحة المرأة.

من جانبها، أكدت وزيرة الصحة د. جليلة السيد جواد أن وزارة الصحة كانت وما زالت من الجهات التي عملت بشكل وثيق مع المجلس الأعلى للمرأة في مختلف البرامج الصحية والتي تحققت من خلالها نتائج طبية ومؤشرات عالية.

وأوصت اللجنة بضرورة تطوير وتبني السياسات الداعمة التي تهدف إلى تعزيز التوازن بين الحياة العملية والشخصية وفقاً للمعايير الدولية، وتشمل هذه السياسات توجيه الجهود نحو سد الفجوات في مجالات طبية محددة مثل جراحة العظام والأعصاب والهندسة الطبية، وتحقيق التوازن بين الجنسين في المجالات الطبية الجديدة المتعلقة بالذكاء الاصطناعي وعلوم المستقبل، وضمان خيارات عمل مرنة بما في ذلك العمل عن بُعد وساعات العمل المرنة، إضافةً إلى السياسات المتعلقة بتعزيز القدرات وتوفير برامج التوجيه والتدريب التي تهدف بصورة خاصة إلى تعزيز تقدم المرأة في الحياة المهنية ووصولها إلى مناصب قيادية.

وأكدت التوصيات على أهمية تشجيع زيادة التمويل والدعم للأبحاث الخاصة بالتوازن بين الجنسين في قطاع الرعاية الصحية والقطاع الطبي وقضايا صحة المرأة، كما تطرقت التوصيات إلى أهمية تعزيز الجهود الوقائية لحماية المرأة من العنف بما في ذلك الوصول إلى الرعاية الصحية والإرشاد والمساعدة القانونية وتوفير الأماكن الآمنة، وتطبيق القوانين المتعلقة بالإفصاح والمراجعة وتفعيل سبل الإبلاغ والكشف عن حالات العنف المنزلي للعاملات في القطاع الطبي.

وأشارت التوصيات إلى أنه يجب مواصلة تطوير وتنفيذ السياسات الصحية والتشريعات التي تعطي أولوية لاحتياجات صحة المرأة وتدمجها في العملية الصحية العامة، والاستمرار في تسليط الضوء على النساء القائدات والناجحات في المجال الطبي كقدوات لإلهام الأجيال القادمة من النساء، إضافةً إلى تحسين طرق جمع وتحليل البيانات باستخدام البيانات الذكية على نطاق واسع لفهم احتياجات وتجارب صحة المرأة.

وشددت اللجنة العلمية للجنة على أهمية المضي قدماً في تعزيز التعاون وفتح آفاق أوسع للتواصل بين الجهات المعنية وأصحاب المصلحة المعنيين بصحة المرأة، بما في ذلك مقدمي الرعاية الصحية والممارسين والباحثين وصناع القرار العاملين في مجال الرعاية الصحية للمرأة، وذلك من خلال مواصلة إقامة المنتديات والمؤتمرات المتنوعة لوضع حلول مبتكرة للتغلب على التحديات القائمة وتسهيل تبادل المعرفة والممارسات



# “الغرفة” الاستثمار في الرعاية الصحية ضرورة



قالت غرفة تجارة وصناعة البحرين في ختام أعمال مؤتمر ومعرض المنامة الدولي للصحة «منامة هيلث»، وأعمال ملتقى الصحة العربي الألماني الخامس عشر أن الاستثمار في قطاع الرعاية الصحية أصبح ضرورة لمواجهة التحديات التي قد تواجه هذا القطاع.

وقالت الغرفة، الشريك الاستراتيجي في تنظيم ملتقى الصحة العربي الألماني الخامس عشر، أن صناعة الرعاية الصحية واحدة من أسرع الصناعات نموًا في العالم، وأن الاستثمار في قطاع الرعاية الصحية أصبح ضرورة لمواجهة التحديات التي قد تواجه هذا القطاع.

وأشارت إلى أن التعاون بين الحكومات والشركات الخاصة وأصحاب المصلحة أصبح أمرًا ضروريًا لتحسين جودة الرعاية الصحية، لافتة إلى أنها تلعب دورًا حاسمًا في تعزيز فرص الاستثمار، وتسهيل التجارة، والدفع بالتنمية.

وأكدت الغرفة أهمية المنتدى الصحي العربي الألماني لمساهمته في خلق فرص مهمة لمواصلة التعاون واستكشاف طرق جديدة للعمل معًا لمواجهة التحديات التي تواجه قطاع الرعاية الصحية.

وسلّطت الجلسات المعرض والمنتدى الضوء على تطبيقات الضمان الصحي والاستثمار وتمويل القطاع الصحي، والتعرف على أحدث ما وصل إليه التطور التكنولوجي في هذا المجال؛ والذي يشمل الذكاء الاصطناعي وجراحات الروبوت والجينوم واستخداماته العلمية وأمراض القلب والتجميل.

وافتح المؤتمر معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة، ووزيرة الصحة د. جليلة السيد جواد، ورئيس غرفة تجارة وصناعة البحرين سمير ناس، ومشاركة عدد من وزراء الصحة العرب، ووزارة الصحة الألمانية، وجامعة الدول العربية، وغرفة تجارة وصناعة البحرين، وغرف التجارة العربية الألمانية.

يذكر أن معرض المنامة الدولي للصحة «منامة هيلث»، وأعمال ملتقى الصحة العربي الألماني الخامس عشر أقيما في مركز البحرين العالمي للمعارض، حيث سجل على مدار ثلاثة أيام أكثر من 100 شركة محلية وعالمية، وحضور أكثر من 400 مشارك، كما سجّل المعرض المصاحب للمؤتمر ما يزيد عن 5 آلاف زائر.



# “كليفلاند كلينك”

## ينفذ 50 جراحة لعلاج مرضى باركنسون



نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة 'M42'، بتنفيذ 50 جراحة للتحفيز العميق للدماغ منذ تقديمه لهذا الإجراء للمرة الأولى في عام 2020.

وباعتباره واحداً من المستشفيات الرائدة في تقديم هذا الخيار العلاجي الفريد لمرضى باركنسون، يرسخ كليفلاند كلينك أبوظبي التزامه بتوفير حلول رائدة ومبتكرة وأحدث التقنيات الطبية في دولة الإمارات والمنطقة عموماً.

العلاجية المتخصصة. والأكثر من ذلك، بات المستشفى وجهة للعديد من المرضى من مختلف دول المنطقة والعالم، الباحثين عن الاستفادة من هذه التقنية العلاجية المبتكرة.

وبدأت رحلة مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي التي تكلفت بهذا الإنجاز السابق منذ نحو ثلاث سنوات، عندما تعاون المستشفى مع كليفلاند كلينك في الولايات المتحدة لتقديم جراحة التحفيز العميق للدماغ للمرضى في دولة الإمارات.

وحول المرضى المؤهلين للخضوع لجراحة التحفيز العميق للدماغ، قال د. ميتال إن هذه الجراحة تعتبر خياراً مثالياً لمرضى باركنسون الذين تؤثر أعراض مرضهم على حياتهم اليومية، على الرغم من استخدامهم لأفضل الخيارات الدوائية حسب توصيات الطبيب.

ويعتبر باركنسون مرضاً عصبياً يظهر عموماً على شكل بطء في الحركة، ورعشة في اليد، وتصلب في العضلات، وترتفع معدلات الإصابة بهذا المرض بشكل كبير، بما يجعله أحد أسرع الحالات العصبية انتشاراً حول العالم. وتشير التقديرات العالمية إلى وجود أكثر من 8.5 مليون مصاب في عام 2019.

ويعتبر التحفيز العميق للدماغ إجراءً جراحياً متطوراً ينطوي على زرع أقطاب كهربائية في مناطق محددة ضمن الدماغ، لتولد نبضات كهربائية مضبوطة مسبقاً لتعديل النشاط الدماغي غير الطبيعي المسؤول عن أعراض مرض باركنسون. وتتصل الأقطاب الكهربائية بجهاز يعرف باسم مولد النبضات القابل للزرع، ويتم وضعه تحت الجلد في صدر المريض، وعند تفعيله، يقوم المولد بإرسال نبضات كهربائية مستمرة للمناطق المستهدفة في الدماغ، لتعديل النشاط العصبي غير الطبيعي بشكل فعال والحد من الأعراض المزعجة التي يسببها مرض باركنسون.

وقال د. فلوريان روزر، رئيس معهد الأعصاب في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: ضمن مجال علاجات مرض باركنسون، يبرز التحفيز العميق للدماغ كابتكار علاجي ثوري يحيي آمال المرضى. فهذا الابتكار لا يقلل الأعراض فحسب، بل يحدث تحولاً جذرياً في جودة حياة المصابين بمرض باركنسون.

وفي ضوء مكانته كوجهة رائدة للرعاية الصحية الموجهة لأكثر الحالات تعقيداً، جاء تقديم مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي لإجراء التحفيز العميق للدماغ ليمثل نقلة نوعية في رعاية المرضى بحولة الإمارات، إذ يقلص بشكل كبير من حاجتهم للسفر إلى الخارج للحصول على الخيارات



سيد محمد النجار  
أخصائي نطق ولغة

## المهارات التواصلية وراء تأخر النطق

لا يزال يرتدي حفاضة ولا يستطيع التعبير عن المسميات الأساسية مثل أجزاء الجسم والملابس وغيرها ولا يستطيع طلب احتياجاته لفظياً، وعلى الرغم من ذلك، تصر الأم أن الطفل يعرف كل شيء، رغم ما يتضح بأن الطفل غير مدرك لمحيطه وبيئته والمخاطر حوله.

بناءً على المعلومات التي قدمتها الأم وملاحظاتي، يبدو أن الطفل يعاني من تأخر واضح في المهارات التواصلية والذي يعود غالباً إلى انخفاض في القدرات الإدراكية وذلك يستدعي تقييماً متخصصاً ومن المهم أن يتم تحديد الأسباب الكامنة وراء تأخر الطفل في هذه المهارات من خلال مراجعة طبيب نفسي تطوري لتقييم قدرات الطفل الإدراكية وتشخيص حالته وهو ما سيساهم في دوره في مساعدة أخصائي النطق واللغة في رسم خارطة الطريق لمعالجة مشاكل الطفل النطقية واللغوية.

ختاماً، نسعى لتقديم الأفضل لأبنائكم ومساعدتهم في الوصول إلى بر الأمان. ولكن هذه الخطوة لا يمكن تحقيقها إلا بتعاونكم، أيها الأب والأم الفاضلان. يعتبر الاعتراف بالمشكلة هو أحد أولى الخطوات نحو الحل، وقد يكون هو بحد ذاته نصف الطريق لحل المشكلة. وعليه، فإن التسوية والانتظار قد يعيقان وبحجبان السبل أمام التغلب على الصعوبات التي يواجهها أبنائكم، وأن التأخر في العلاج قد تكون له آثار وخيمة على الطفل، فلا يخفى عليك عزيزي القارئ إننا أرشدنا تلك الأم للحلول المناسبة بتحويل الطفل إلى طبيب نفسي تطوري للتشخيص بما كان يتضح عليه من تأخر في القدرات النمائية والإدراكية وحركة مفرطة خارجة عن السيطرة فما كان منها إلا الإنكار، والتسويف وإرتقاب المجهول!

في إحدى الأيام، تلقيت اتصالاً من رقم مجهول، وكانت هناك سيدة في الطرف الآخر تخبرني بأنها تحتاج إلى موعد بسبب مشكلة يعاني منها ابنها البالغ من العمر خمس سنوات. واستمرت في الحديث، مُبلغةً أنهم أُحيلوا إليّ من قِبل أحد الأطباء، وأن ابنها يعاني من صعوبة في تكوين الجمل. لذا، قمت بطرح بعض الأسئلة عليها، منها: «هل تم فحص السمع لدى ابنك؟»، «هل كانت مراحل التطور الحركي لديه طبيعية؟»، «هل يعاني ابنك من أي أمراض أو إعاقات؟»، «هل يمتلك الطفل المخزون اللغوي اللازم لتشكيل الجمل؟».

أجابت الأم بنعم، مُبلغةً أنه تم إجراء فحص السمع وتبين أن سمعه سليم، وأن مراحل نموه كانت طبيعية، وأنه طفل طبيعي ولا يعاني من أي إعاقات، وأن مخزونه اللغوي ممتاز، لذا قمت بتزويد الأم برقم العيادة لتحديد موعد للاستشارة والتقييم.

وعند اللقاء المرتقب، تأخرت الأم لفترة طويلة عن الموعد المحدد، وعندما وصلت فوجئت بتصرفات ذلك الطفل الذي بدأ يصرخ ويتسلق المكتب والطاولات، مسبباً فوضى عارمة في المكان. عندما سألت الأم عن سبب بكاء الطفل، أخبرتني أنه يخاف من الأطباء. ومع ذلك، كنت مرتجياً ملابس عادية وكانت الغرفة جاذبة للأطفال مليئة بالألعاب، مما يتناقض مع ما ذكرته الأم لتبرير سلوك طفلها، حاولت تهدئة الطفل والسيطرة عليه، ولكن دون أي نتيجة إيجابية.

وما أثار حفيظتي هو ما كشفته الأم عند اقتراب نهاية هذا اللقاء، حيث أخبرتني أن ابنها البالغ من العمر خمس سنوات



## شرك تعاطي

## السجائر الإلكترونية

قال د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام للمنظمة، «يُستدرج الأطفال في سن مبكرة إلى شرك تعاطي السجائر الإلكترونية وقد يصبحون مدمنين على النيكوتين. وأحث البلدان على تنفيذ تدابير صارمة لمنع تعاطي التدخين لحماية مواطنيها، وخاصة أطفالها وشبابها».

وقالت منظمة الصحة العالمية أن هناك حاجة إلى اتخاذ إجراءات عاجلة لمراقبة السجائر الإلكترونية لحماية الأطفال والأشخاص غير المدخنين والتقليل إلى الحد الأدنى من أضرارها الصحية. ولم تثبت السجائر الإلكترونية، بوصفها منتجات استهلاكية، فعاليتها في الإقلاع عن التبغ عند متعاطيه. وبدلاً من ذلك، ظهرت أدلة مقلقة على تسببها في آثار صحية سلبية.

وتسبب السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين إدماناً شديداً عليها وتضر بالصحة. وفي حين أن الآثار الصحية الطويلة الأجل لهذه السجائر ليست مفهومة تماماً بعد، فقد ثبت أنها تولد مواد سامة، بعضها يعرف أنه يسبب السرطان والبعض الآخر يزيد من خطر الإصابة باضطرابات القلب والرئة. ويمكن أن يؤثر تعاطي السجائر الإلكترونية أيضاً على نمو الدماغ وأن يؤدي إلى اضطرابات التعلم عند الشباب. ويمكن أن يؤثر تعرض الجنين للسجائر الإلكترونية سلباً على نمو الجنين لدى النساء الحوامل. كما يشكل التعرض للانبعاثات من السجائر الإلكترونية مخاطر على الأشخاص القريبين من محيط متعاطيها.

وقال د. رودجر كريش، مدير إدارة تعزيز الصحة لدى المنظمة، إن «السجائر الإلكترونية تستهدف الأطفال من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والمؤثرين، وتعرض عليهم ما لا يقل عن 16000 نكهة. وتستخدم بعض هذه المنتجات شخصيات كرتونية لها تصاميم أنيقة تجذب جيل الشباب. وهناك زيادة مقلقة في تعاطي السجائر الإلكترونية في أوساط الأطفال والشباب، إذ تتجاوز حتى معدلات تعاطيها في أوساط البالغين في العديد من البلدان».

ويمكن أن يرتبط التعرض لمحتوى يتناول السجائر الإلكترونية على وسائل التواصل الاجتماعي، وإن لفترة وجيزة، بزيادة اعتراف استخدام هذه المنتجات، فضلاً عن اتخاذ مواقف أكثر إيجابية إزاء السجائر الإلكترونية.

# في مايو كلينك أول جراحة روبوتية لزراعة الكلى

نجح جراحو مايو كلينك في إجراء أول جراحة روبوتية لزراعة الكلى في ولاية مينيسوتا في وقت سابق من هذا الشهر. ويمكن لهذا الإجراء الطبي طفيف التوغل أن يفيد المرضى الذين لديهم مؤشر كتلة جسم مرتفع وقد يقلل من خطر التعرض للمضاعفات الجراحية مثل الفتق والعدوى.

أُجريت أول جراحة روبوتية لزراعة الكلى بنجاح في مايو كلينك في يوم 4 أكتوبر لامرأة في الستينيات من العمر تلقت الكلية من ابنتها.

ويقول د. تيموسين تانر، دكتور في الطب، حاصل على درجة الدكتوراه رئيس قسم جراحة زراعة الأعضاء في مايو كلينك: «ظلت مايو كلينك رائدة في مجال زراعة الكلى لمدة ستة عقود، ونحن فخورون بالمحافظة على هذا التقليد بإنجاز أول زراعة كلى روبوتية في ولاية مينيسوتا». وقد أجرى الدكتور تانر والدكتور باتريك دين، دكتور في الطب الجراحة الروبوتية.

تعد زراعة الكلى أفضل خيار علاجي متاح بالنسبة لمرضى الفشل الكلوي. وتُجرى معظم عمليات زراعة الكلى عن طريق الجراحة المفتوحة. حيث يحدث الجراح شقًا بطول 4 إلى 8 بوصة على الجانب الأيمن أو الأيسر أسفل البطن لزرع الكلية المتبرع بها. بينما في الجراحة الروبوتية، يحدث الجراح شقًا بطول 2 بوصة حول السرة وشقًا أصغر لإدخال الأدوات الروبوتية. ويجلس الجراح أمام لوحة التحكم التي تتحكم في الروبوت الجراحي.

يقول د. دين، المدير الجراحي لبرنامج زراعة الكلى في مايو كلينك في ولاية مينيسوتا: «تتطلب الجراحة الروبوتية لزراعة الكلى إجراء شق صغير، مما يقلل من خطر تعرض المرضى لمضاعفات مثل العدوى والفتق. كما لا يشعر المرضى بنفس القدر من الانزعاج ويتمتعون بوتيرة تعافي أسرع، وهو ما يعني احتمالية قضاء وقتًا أقل في المستشفى بعد الجراحة.

ولكن تظل جراحة الكلى التقليدية الخيار الأفضل بالنسبة لأغلب المرضى. لأنها آمنة وناجحة.

يقول د. تانر: «لن تحل الجراحة الروبوتية لزراعة الكلى محل الجراحة المفتوحة بشكل كلي». «ولكنها تتيح خيارًا لهؤلاء الذين قد يستفيدون من موقع جراحي بديل — خاصة أولئك الذين لديهم مؤشر كتلة جسم مرتفعة، أو الذين خضعوا لجراحات فتق أو بطن سابقة».



عيسى عباس جاسم  
كيمياء عامة

## سُم لا غنى عنه

عبارة «يدس السم في العسل» عبارة شهيرة جدًا وواسعة الانتشار في لغتنا الحبيبة، وتستخدم كناية عن خلط المعاني الخبيثة بين المعاني الشريفة، لأن العسل طيب المذاق وسائغ للمتناول فلا يحس إلا بطعم حلوته حتى وإن اختلف بمذاق خبيث.

(الدارسين) فوقها، ستلاحظ أن النمل تشتت بسرعة في مختلف الجهات، ذلك أن مادة السينمالدهايد (Cinnamaldehyde) سامة للنمل.

حتى مع تصنيف أغلب أنواع التوابل التي نستخدمها في حياتنا اليومية على أنها سُموم، إلا أنها قد تكون مفيدة جدًا لصحة الإنسان بتركيز معين أو مضرّة بتركيز أعلى كما هو الحال مع مادة الكافيين Caffeine في القهوة، والتي تستخدم كمنبه ولها فوائد للجسم، ولكنها مضرّة جدًا في حال أفرط في استخدامها وهذا ما يسمى طبيًا بالجرعة الزائدة. Overdose

في الختام أحب أن أشير لأهل اللغة، أن ليس جميع السموم بحاجة للعسل لتتوارى تحت مذاقه الطيب، فقد يستحيل العسل نفسه سُمًا إن زاد عن حده، فأى مادة آمنة نستهلكها فوق الحد تسبب ضررًا على صحتنا. تندرج كذلك تحت تعريف السموم كما هو الحال مع ملح الطعام وتأثير زيادته على ضغط الدم وأيضًا تأثير زيادة السكر على إفراز الأنسولين في جسمنا، فأوصيكم يا أعزائي بالاعتدال دومًا سائلًا المولى عز وجل لكم دوام الصحة والعافية.

تخيل يا عزيزي سُمًا طيب المذاق نشتهي ونحب وجوده في طعامنا! قد يبدو كلامي بلا منطق أو ضررًا من ضروب الخيال ولكن صدق أو لا تصدق هذا واقع نعيشه كل يوم تقريبًا فنحن نضيف بأيدينا مواد يعرفها علم الأحياء على أنها سُموم، نعم يا عزيزي أنا هنا أعني التوابل بمختلف أشكالها وأنواعها.

يعرف العلم الحديث السموم بأنها أي مادة طبيعية كانت أم صناعية تسبب ضررًا للأنسجة الحية، وليس بالضرورة أن يؤثر السم على جميع الكائنات وهذا هو الحال مع التوابل، إذ أن المواد الكيميائية الموجودة في هذه التوابل -سواء كانت مادة أو أكثر- تستخدم كخط دفاعي عند النباتات سواء ضد النباتات الضارة أو الحشرات أو حتى الحيوانات في بعض الحالات، فعلى سبيل المثال تنتج بعض نباتات الفلفل مركب الكابيسين لردع الحشرات وأحيانًا بعض أنواع الفطريات لذلك نجد الحشرات الضارة تنفر من ثمار الفلفل الحار وتعرض لبقية ثمار العائلة الباذنجانية الأخرى كالطماطم والباذنجان. ولأوضح مقصدي أكثر، إذا رأيت مجموعة من النمل محتشدًا حول قطعة من السكر جرب ذر القليل من القرعة

# السلوك المُزمن

## القهري

الكذب المرضي أو المُتعارف به الكذب الوهمي، هو السلوك المُزمن للكذب القهري أو الإدماني المُعتاد، سلوك الكذب بشكل قهري، وقد وصف لأول مرة في الأدبيات الطبية عام 1891 م، ويظل موضوعاً مثيراً للجدل ويشعر فيه الفرد بأنه عندما يكذب يعتقد بأنه يقول الصدق والشائع أن تكون القصة والأقوال الكاذبة مُلفتة للسامع وجاذبة جداً، حيث أنها لا تتعدى حدود المعقول حتى يصدقها الطرف الآخر.

وسلوك الكذب هذا المُتعارف به « هوس الكذب » أو « الكذب التخييلي » هو اضطراب عقلي يكذب فيه الشخص بشكل معتاد ، و يمكن أن تكون هذه الحالة ناتجة من أعراض الإكتئاب أو القلق أو ربما يكون بسبب معاناة من إضطراب ثنائي القطب أو اضطراب الشخصية النرجسية.

وتجد المريض في هذه الحالة لا يستطيع التحكم في هذا السلوك فيُعتبر «كاذباً مرضياً»، إلى أن ينتهي به الأمر أن يُصبح الكذب جزء من حياته، وهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من مرض الكذب عادةً يعيشون في بيئة غير مُستقرة عاطفياً و يجدون صعوبة في التأقلم مع مشاعر القلق والعار.

وعندما يكذب الإنسان، فإن الدماغ يتكيف مع الخداع لتجنب الأذى بمشاعر شخص ما أو الوقوع في ورطة! ويبدو أن الكذاب يكذب دون سبب واضح وقد تنجم بعض الأكاذيب المرضية عن حالة عقلية مثل اضطراب الشخصية المُعادية للمجتمع وهناك سبب طبي لهذا السلوك.

وتشير دراسة نُشرت عام 2007 م بعنوان «تموضع زيادة المادة البيضاء قبل الجبهية في الكذابين المرضيين» إلى أن الاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي قد تُهيئ شخصاً ما للكذب، وخدمات الرأس والخلل في نسبة هرمونات التستوستيرون – الكورتيزول قد تلعب أيضاً دوراً في الكذب القهري، كما أن الكذابين المرضيين يميلون إلى زيادة المادة البيضاء، واستنتج العلماء أن زيادة هذه المادة في قشرة الدماغ قبل الجبهية كانت مسؤولة عن الكذب المرضي.

والكذب يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات هرمونات التوتر في الدم، وإذا استمر الإنسان في الكذب باستمرار فإن ذلك يؤثر على الصحة العقلية والجسدية.

يعتمد العلاج على كون الكذب المرضي من ضمن أعراض الإصابة بمشكلة نفسية أم لا، ويحتاج المريض إلى العلاج النفسي، وإذا كان المريض يعاني من مشاكل سلوكية يمكن اللجوء إلى العلاج السلوكي المعرفي CBT مع بعض الأدوية المستخدمة في علاج اضطراب القلق والإكتئاب وذلك تحت إشراف الطبيب المختص.

قد يكون تشخيص الكذب المرضي صعباً، لأن الكذب المُفطر هو عرض من أعراض مشتركة بين العديد من الاضطرابات النفسية ولكن تدريب علماء النفس لفهم الحالات وتشخيصها، والكذب المرضي مُدرج في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية.

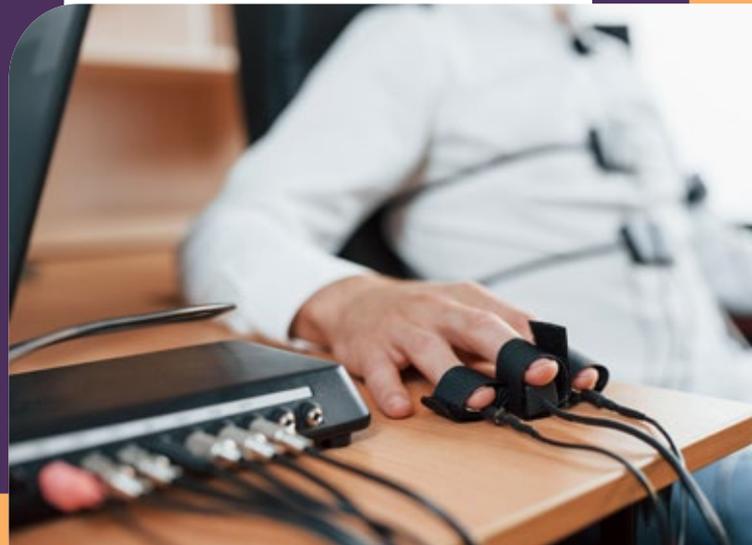
## للکذب



زهراء داوود  
أخصائية تعديل سلوك

في هذه الحياة تُروى الكثير من الأكاذيب وتستمر لوقت طويل جداً من أجل جعل الكذاب راضٍ عن نفسه ويبدو بطلاً وبريئاً، أو بهدف كسب التعاطف ونيل القبول من الطرف الآخر.

ما هو الكذب القهري؟! وماذا يحدث للإنسان عندما يكذب كثيراً؟



# توظيف الذكاء الاصطناعي



ريحانة حبل  
قيادية تربوية

FA هو مقياس لكيفية تحرك جزيئات الماء على طول ألياف مسالك المادة البيضاء.

تم استخدام قيم FA من 1371 فردًا كمدخلات لتجرب نموذج الذكاء الاصطناعي للتعلم العميق، والذي تم اختباره بعد ذلك على 333 مريضًا، بما في ذلك 193 مصابًا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه و140 غير مصابين به.

تم تحديد تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من خلال التقييم الموجز لرصد المشكلة، وهو أداة تصنيف تستخدم لمراقبة أداء الطفل واستجاباته للتدخلات.

وبمساعدة الذكاء الاصطناعي، اكتشف الباحثون أن قيم FA كانت مرتفعة بشكل ملحوظ في تسع مناطق من المادة البيضاء لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

هذه الاختلافات لم يتم رؤيتها من قبل بهذا المستوى من التفاصيل.

بشكل عام، تتزامن التشوهات التي تظهر في مسالك المادة البيضاء التسعة مع أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. ويعتزم الباحثون مواصلة الحصول على البيانات من بقية الأفراد في مجموعة بيانات ABCD، ومقارنة أداء نماذج الذكاء الاصطناعي الإضافية.

يشعر الكثير من الأشخاص أنهم مصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لكن لا يتم تشخيصه بسبب الطبيعة الذاتية للاختبارات التشخيصية المتاحة. وقر هذا البحث خطوة واحدة نحو العثور على مؤشرات حيوية للتصوير يمكن استخدامها لتشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في إطار تشخيصي كمي وموضوعي.

## في تشخيص ADHD

وجد الباحثون اختلافات كبيرة في تسع مناطق بالمادة البيضاء في الدماغ لدى الأفراد المصابين باضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه (ADHD)، وذلك باستخدام الذكاء الاصطناعي (AI) حيث تم تحليل فحوصات تمت عن طريق التصوير بالرنين المغناطيسي.

اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه هو اضطراب شائع غالبًا ما يتم تشخيصه في مرحلة الطفولة، ويستمر حتى مرحلة البلوغ. وغالبًا ما يظهر في سن مبكرة ويمكن أن يكون له تأثير كبير على نوعية حياة الشخص وقدرته على العمل في المجتمع.

كما أنه أصبح منتشرًا بشكل متزايد في المجتمع بين شباب اليوم، مع تدفق الهواتف الذكية وغيرها من أجهزة التشخيص التي يمكن الوصول إليها بسهولة.

قد يواجه الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه صعوبة في الانتباه أو التحكم في السلوكيات المندفعة أو تنظيم نشاطهم.

التشخيص المبكر والتدخل هما المفتاح لإدارة الحالة، مع أنه من الصعب تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، فغالبية أدوات التشخيص تعتمد على استطلاعات ذاتية. فهناك بالتأكيد حاجة ماسة لمقاييس أكثر موضوعية للتشخيص.

عرض موقع (ساينس ديلي) دراسة حديثة منشورة بتاريخ ٢٩ نوفمبر 2023، وهي الدراسة الأولى من نوعها التي تطبق التعلم العميق، وهو نوع من الذكاء الاصطناعي، لتحديد علامات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في دراسة التنمية الإدراكية للدماغ للمراهقين (ABCD)، والتي تشمل تصوير الدماغ والمسوحات السريرية وغيرها من البيانات على أكثر من 11000 مراهق. تضمنت بيانات تصوير الدماغ نوعًا متخصصًا من التصوير بالرنين المغناطيسي يسمى التصوير الموزون بالانتشار (DWI).

وتمت الإشارة إلى أنه لم تكن الدراسات البحثية السابقة التي تستخدم الذكاء الاصطناعي للكشف عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ناجحة بسبب صغر حجم العينة وتعقيد الاضطراب.

اختر فريق البحث مجموعة من 1704 فردًا من مجموعة بيانات ABCD، بما في ذلك المراهقين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وغير المصابين به. باستخدام فحوصات DWI، استخرج الباحثون قياسات التباين الجزئي (FA) على طول 30 منطقة رئيسية للمادة البيضاء في الدماغ.

02

# البكتيريا النافعة لتعزيز صحة الأمعاء

مصادر  
غذاء



د. رباب عبد الوهاب  
أكاديمية وباحثة في الطب الجزيئي

في العدد السابق تناول المقال التعريف بـ «المايكروبيوم» ودور البروبيوتيك والبريبايوتك في تكاثرها. واستعرض المقال أبرز الأطعمة التي يؤكد الخبراء أنها مفيدة لتحسين صحة الأمعاء، ونكمل هنا أنواع الطعام، وهي:

الأمعاء. ويحتوي على خصائص مضادة للفطريات والبكتيريا، والتي تحارب بكتيريا الأمعاء الضارة وتعزز نمو الميكروبات الصحية بالأمعاء.

16. **البطيخ:** يساهم في الحفاظ على رطوبة الجسم خاصة في الصيف، بالإضافة إلى توفير البريبايوتك. ويحتوي على الفركتانز وفيتامين «سي» المفيد في محاربة الالتهابات، كما يحتوي على مركبات تعزز امتصاص الحديد.

17. **الشوكولاتة الداكنة:** تعد مصدراً لكل من البروبيوتيك والبريبايوتك والتي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء وتحفز نموها.

18. **فاكهة المانجا:** تغذي المانجا البكتيريا المفيدة الموجودة في الأمعاء، وتساعد على الحفاظ عليها بشكل طبيعي.

19. **الخرشوف:** يحتوي على بريبيوتيك بسبب محتواه العالي من الأينولين حيث تعد هذه الألياف مصدر غذاء جيد لبكتيريا الأمعاء النافعة من خلال تعزيز ونمو نشاط البروبيوتيك.

20. **العسل:** يعتبر غذاءً محملاً بالبروبيوتيك ومضادات الأكسدة بالإضافة إلى بكتيريا حمض اللاكتيك، حيث يمكن أن تساعد هذه المواد في تنظيم العبور المعوي والتخلص من السموم.

لذلك فإن الحرص على توفر البروباويوتيك والبريبايوتيك معاً في النظام الغذائي يفيد في تعزيز عدد الكائنات الحية الحقيقية ونشاطها في الأمعاء وتحسين صحة الجهاز الهضمي، ويعكس بالفائدة على الصحة ككل. لكن مجموعة الكائنات الدقيقة في الأمعاء تختلف من شخص إلى آخر، وقد تتغير تبعاً لطبيعة النظام الغذائي وأسلوب الحياة، لذلك من الأفضل استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية حول الطريقة المناسبة للحصول على البريبايوتيك والبروباويوتيك بما يناسب الاحتياجات الصحية لكل شخص.

8. **الموز:** يحتوي على مركب الإينولين وهو نوع من الألياف التي تسمح للبكتيريا الصحية في الأمعاء بالنمو والاستمرار لفترة أطول.

9. **السلق السويسري:** مفيد جداً للأمعاء لأنه غني بالألياف والمركبات الغذائية الأخرى، ويحتوي على القليل من الكربوهيدرات.

10. **مخلل الملفوف:** يعدّ طعاماً مفيداً جداً للأمعاء مثل معظم الأطعمة المخمرة. ويحتوي على العديد من الكائنات الحية الدقيقة المفيدة التي تسمح بنمو بكتيريا الأمعاء ويحتوي أيضاً على مضادات أكسدة وفيتامينات مختلفة، مثل فيتامين سي، وفيتامين ب، وفيتامين ك، كما أنه غني بالبوديوم ويحتوي على الحديد والمنغنيز، ومن فوائده الأخرى تقليل الانتفاخ والغازات وتسهيل الهضم.

11. **السيبانيخ واللفت:** تعتبر الخضراوات الورقية مصدرًا رائعًا للعناصر الغذائية والألياف، ويحتوي كل من السبانخ واللفت على نسبة عالية من فيتامينات «أ، سي، ك» وحمض الفوليك، والتي تساهم في تعزيز صحة الأمعاء.

12. **الكزّنب:** يحتوي على مركبات الكيريت التي تقاوم البكتيريا الضارة وتفسح المجال لنمو البكتيريا النافعة.

13. **البصل:** يعتبر مفيداً لصحة الأمعاء بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الإينولين والفركتانز وهذا المزيج الصحي يعزز نمو بكتيريا الأمعاء فضلاً عن تخفيف الإمساك وخفض مستوى الكوليسترول.

14. **الأفوكادو:** غني بالعناصر الغذائية والألياف الذي من شأنه أن يعزز صحة الجهاز الهضمي.

15. **الثوم:** يعتبر مصدر رائع للبريبايوتيك، حيث أنه يمثل مادة حيوية تساعد في تغذية البكتيريا النافعة الموجودة في

# أخصائيو: التدخل المبكر يحد من حساسية الفول السوداني

كشف أخصائيو في مستشفى كليفلاند كليك، نظام الرعاية الصحية العالمي، أن بدء العلاج المناعي الفموي لحساسية الفول السوداني خلال فترة سن الرضاعة وتحت المراقبة الطبية يمكنه تحسين الاستجابة المناعية للطفل بمرور الوقت. وتم نشر نتائج الدراسة في «مجلة الحساسية والمناعة السريرية: في الممارسة العملية» (Journal of Allergy & Clinical Immunology: In Practice).

على الإطلاق، وأضافت د. هونغ: «تعتبر السلامة العنصر الأهم في دراستنا، ولذلك عند إعطاء الأطفال جرعة أكبر من بروتين الفول السوداني فإن ذلك كان يتم في مركزنا وتحت المراقبة الدقيقة من قبل أخصائي حساسية ولمدة ساعة بعد تناولهم للجرعة الأكبر».

وبعد انتهاء العلاج المناعي الفموي تم إخضاع 14 طفلاً من الأطفال الـ 22 إلى اختبار حساسية لمعرفة مستويات الأجسام المضادة الخاصة بالفول السوداني في أجسادهم. وأشارت النتائج إلى أن جميع الأطفال الـ 14 كان لديهم حساسية أقل تجاه الفول السوداني.

ومن ثم شارك 11 من هؤلاء الأطفال في تحدي فموي غذائي تم خلاله إطعامهم جرعات متزايدة من الفول السوداني وصلت إلى 2,000 ميليجرام (أي ما يعادل تسع حبات فول سوداني). وبعد إتمام التحدي، نجح 91% منهم في تحمل الفول السوداني دون ظهور أي أعراض تحسسية عليهم.

من جهتها قالت د. سارة جونسون، المؤلفة الرئيسية للدراسة والزميلة في مستشفى كليفلاند كليك: «أظهرت دراستنا أن غالبية الأطفال تمكنوا من تناول الفول السوداني بأمان بعد حصولهم على العلاج المناعي الفموي. وأظهرت النتائج بشكل عام أن العمر هو عامل مهم في نجاح العلاج، إذ أن الجهاز المناعي لدى الرضع يتمتع بقابلية كبيرة على التكيف، ويسمح لهم بتطوير قدرة تحمل للفول السوداني مع تفاعلات تحسسية أقل حدة وأعراض جانبية أقل مقارنة بالأطفال الأكبر سناً».

وعلى الرغم من الاتفاق الواعدة للعلاج المناعي الفموي لحساسية الفول السوداني في مساعدة الأطفال الصغار على تحطيم حساسية الفول السوداني، إلا أنه يجب تقديم العلاج تحت مراقبة أخصائي حساسية.

واختتمت د. هونغ: «يتمثل هدفنا في ضمان سلامة العائلات، ولذلك يتوجب على العائلات عدم تجربة مثل هذا الأمر في المنزل بسبب مخاطر التسبب بتفاعل تحسسي. أما عند تواجد أخصائي حساسية لمراقبة الحالة، فإنكم تضمنون قيامه بتحديد أي أعراض تحسسية قد تظهر ومعالجتها بالسرعة اللازمة».

ويعد مستشفى كليفلاند كليك أحد أنظمة الرعاية الصحية القليلة في الولايات المتحدة التي تقدم العلاج المناعي الفموي إلى الرضع والأطفال الذين يعانون من حساسية تجاه الفول السوداني. وتمكن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن أربعة أعوام في مركز التميز للحساسية الغذائية، من تطوير تحقلم تجاه هذا الغذاء من خلال تناول كميات صغيرة منه في إطار عملية مُدارة خطوة بخطوة.

وقالت د. ساندر هونغ، مدير مركز التميز للحساسية الغذائية لدى مستشفى كليفلاند كليك: «لقد شهدنا تحقلاً جيداً للعلاج المناعي الفموي لحساسية الفول السوداني لدى الأطفال، ولكن الأدلة الفعلية المتوافرة حول العالم بخصوص فوائده لدى الرضع لا تزال محدودة. لقد استخدمنا البيانات التي حصلنا عليها من الرضع المدرجين في برنامجنا وذلك للوصول إلى فهم أفضل حول سلامة وفعالية هذا العلاج في الأطفال ممن هم بسن 12 شهراً فما دون».

وقام الفريق البحثي في الدراسة ذات الأثر الرجعي بمراجعة البيانات المأخوذة من 22 رضيعاً تتراوح أعمارهم ما بين 7-11 شهراً ممن تلقوا العلاج المناعي الفموي في مركز التميز للحساسية الغذائية التابع لمستشفى كليفلاند كليك، وخلال الخطة العلاجية التي جرى تطبيقها من قبل أخصائيي الحساسية والأهالي، تم إعطاء الأطفال جرعة يومية تبلغ 18 ميليجرام (أي ضعف حجم خبيبة ملح الطعام) من بروتين الفول السوداني وذلك في هيئة زبدة فول سوداني أو مسحوق الفول السوداني. وعلى امتداد فترة ستة أشهر تمت زيادة الجرعات اليومية حتى وصلت إلى 500 ميليجرام (أي ما يعادل حجم جبتي فول سوداني).

وتوصلت الدراسة إلى أن الرضع الـ 22 في المجموعة نجحوا في إتمام هذه المرحلة من الدراسة. وأظهر أكثر من نصفهم خلال فترة العلاج أعراض حساسية طفيفة تراجعت من تلقاء نفسها، فيما احتاج واحد فقط إلى تدخل طبي بعقار إبينيفرين (الأدرينالين)، هذا ولم يسجل 27% منهم أي أعراض تحسسية



د. حنين عبيدات  
صيدلانية  
المملكة الأردنية الهاشمية

# الإنفلونزا

## الموسمية

4. المطاعيم: تناول مطعوم الإنفلونزا سنويًا، إن مطعوم الإنفلونزا يزيد من مناعة الجسم ضد الفيروس، وأفضل وقت لأخذه في شهري أيلول وأكتوبر.

**مطعوم ثلاثي:** يتكون من نوعين من سلالة فيروس (A-H3N2)(A-H1N1) ونوع واحد من سلالة (B)

**المطعوم الرباعي:** يتكون من نوعين من سلالة (A-H3N2)(A-H1N1)

كلا المطعومين فعال وجيد ويعطي الوقاية اللازمة من الإصابة من فيروس الإنفلونزا.

### جرعات مطعوم الإنفلونزا :

1. الكبار : جرعة واحدة .
2. الصغار : يعطى من عمر ستة شهور إلى تسع سنوات على شكل جرعتين بينهما شهر واحد.
3. الحوامل : لا مانع من أخذ المرأة الحامل للمطعوم فهو حماية لها و اجنينها.

### بعض الحالات التي لا يعطى فيها مطعوم الإنفلونزا :

1. اذا كان الشخص يعاني من ارتفاع درجة حرارة نتيجة إصابته بمرض كالرشح أو الانفلونزا وغيرها وأي حالة مرضية أخرى.
2. إذا كان هناك رد فعل تحسسي سابق من المطعوم.
3. الأطفال الذين أعمارهم تقل عن ستة أشهر.
4. الأشخاص الذين لديهم حساسية من بعض الأطعمة.

الإنفلونزا الموسمية هي عدوى فيروسية تسببها أنواع فيروسات الإنفلونزا (A,B) , وتصيب أجزاء من الجهاز التنفسي (الارتئين والحجرة والأنف), وهي فيروسات منتشرة بين البشر عن طريق العدوى بينهم وذلك عن طريق رذاذ المصاب في الهواء عند التواجد في الأماكن المكتظة وعند التماس القريب, وعن طريق الأماكن والأسطح الملوثة.

وهذين النوعين من الفيروس يسببان الجوائح والانتشار بين البشرية فلذلك تدرج السلالات التي تسبب المرض من هذين النوعين من الفيروسات في المطاعيم, وتأتي عدوى الإنفلونزا على درجات خفيفة, متوسطة و شديدة, وقد تسبب الدخول إلى المستشفيات والوفاة عند حالات معينة.

### الحالات التي قد تتأثر بالإصابة بفيروس الإنفلونزا لدرجة الخطورة والدخول إلى المستشفيات وأحيانا تسبب الوفاة:

الحوامل, الأطفال حديثي الولادة, كبار السن الذين أعمارهم أكثر من 65 عامًا, ومرضى الأمراض المزمنة (أمراض القلب والرئة والربو ومرض السكري والضغط, بعض الأمراض الفيروسية المناعية مثل الإيدز وأيضا مقدمي الرعاية الصحية فهم من أكثر الفئات المعرضة لفيروس الإنفلونزا).

### الوقاية من فيروس الإنفلونزا:

1. المحافظة على النظافة الشخصية وغسل اليدين وعدم ملامسة الأسطح الملوثة.
2. عدم الوجود في الأماكن المكتظة لفترات طويلة.
3. عدم التواصل المباشر مع مريض الإنفلونزا حتى لا يتسبب ذلك بالعدوى.



## آل فهيد:

### ”الخليج العربي“ تعزز المعرفة

### المقرونة بالتطبيق العملي

وأشار في اللقاء أن الجامعة تدرس خطة التوسع في طرح البرامج الأكاديمية مع شركائها في دول المنطقة وستعلن بإذن الله في حينه.

اللقاء تناول النتاج العلمي الذي تقدمه الجامعة وتسخره لتعزيز الصحة لمواطني دول مجلس التعاون، وتطوره على شكل تركيبات دوائية قابلة للإنتاج، كما تناول آخر التطورات في مدينة الملك عبد الله الطبية، والأنشطة الطلابية.

**الحوار الذي ضم تفاصيل كثيرة:**

قال د. سعد آل فهيد رئيس جامعة الخليج العربي أن الجامعة ستسخر كل طاقاتها وإمكاناتها في سبيل تحقيق الجودة وتعزيز الممارسة المعرفية المقرونة بالتطبيق العملي.

وأوضح في لقاء خص به «الطبي» أن أمام الجامعة الكثير من المشاريع التي تعكف على تطويرها منها مشاريع بحثية لتطوير أدوية لمرضى السكر وأخرى للتصليب اللويحي. وأوضح أن برنامج طب العائلة ساهم في دعم طلبة الطب من خريجي جامعات الصين وتوظيف 40 طبيباً منهم وجاري العمل على توظيف 40 آخرين.



## هل هناك خطط للتوسع في برامج الجامعة على مستوى البكالوريوس والدكتوراه؟

نعم توجد خطط للتوسع في البرامج الأكاديمية الموجودة بالجامعة.

## ما هي البرامج الجديدة في البكالوريوس والدكتوراه؟

ما زالنا في الجامعة نعمل على دراسة خطة التوسع مع شركاء الجامعة في دول المنطقة وستعلن بإذن الله في حينه.

حقق برنامج طب العائلة نجاحًا بسبب دعمه توظيف الأطباء العاطلين.. خصوصًا خريجي الصين.

## الآن بعد أكثر من 4 أعوام. هل تحقق الهدف؟ وهل تم توظيفهم بالفعل؟

نعم حقق برنامج الماجستير في طب العائلة الهدف منه وتم تخريج عدد 79 طبيب بدرجة الماجستير وطبيب واحد بدرجة الدبلوم. تم توظيف عدد 40 طبيب في مراكز الرعاية الصحية الأولية ومستشفى السلمانية والقطاع الخاص وجاري توظيف خريجي الدفعة الثانية وعددهم 40 طبيب.

واستمر طرح البرنامج بعد انتهاء الاتفاقية مع وزارة الصحة وتمكين بتمويل ذاتي وتم قبول أطباء من البحرين ومن خارج البحرين كالمملكة العربية السعودية في البرنامج.

## البحث العلمي:

## الكراسي العلمية كلها لأسماء جيل حكام مضي، كيف يدعم الجيل الجديد من حكام الخليج البحث العلمي؟

## لمرضى السكر؟

يقوم مركز الطب التجديدي بأجراء العديد من الأبحاث الواعدة على الخلايا الجذعية. على سبيل المثال تجرى الأبحاث في المركز على تحويل الخلايا الجذعية إلى خلايا البنكرياس «بيتا» التي تنتج هرمون الأنسولين الذي يستخدم في علاج مرض السكري.

هرمون الأنسولين هو عبارة عن بروتينات ذات حجم كبير، وعند وصول هذه البروتينات إلى الجهاز الهضمي يتم تحطيمها إلى جزيئات أصغر بواسطة الإنزيمات الموجودة هناك، وبذلك يصل الأنسولين إلى الدم بشكل جزيئات صغيرة ولا يستفيد الجسم منه. لذلك لا يمكن أخذ الأنسولين عن طريق الفم.

في هذا الإطار أجرى مركز الأميرة الجوهرة أبحاث عن استخدام الأنسولين كدواء يستخدم عن طريق الفم باستخدام تقنية النانو وأعطت الأبحاث نتائج مبشرة.

## هل تعمل الجامعة على تطوير علاجات جديدة؟

نعم حصلت الجامعة على براءة اختراع مركب «اسراء» الذي يعتبر حلقة وصل بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي. هذا المركب البروتيني مرجح أن تكون له تطبيقات عدة مثل علاج الأمراض المرتبطة بالمناعة كمرض التصلب اللويحي ومرض الصدفية، وتجري الأبحاث

كان لدعم أصحاب الجلالة حكام دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية أنراً كبيراً في دعم الأبحاث العلمية التي تخدم احتياجات منطقة الخليج العربي وعلى سبيل المثال فقد احتضنت كلية الطب كرسى الشيخ جابر في مجال الأحياء الدقيقة وأنتج العديد من الأبحاث التطبيقية المنشورة في دوريات علمية مرموقة.

خطة كلية الطب البحثية تتناول أولويات المشاكل الصحية بدول مجلس التعاون الخليجي كأمراض السمنة والسكري وأمراض القلب والأمراض الوراثية وغيرها. يمكن عرض خطة الكلية البحثية على المسؤولين في دول مجلس التعاون لأخذ موافقة أصحاب الجلالة من الجيل الجديد من حكام الخليج على إنشاء كراسي أكاديمية جديدة تحت رعايتهم.

## من الكراسي الحالية، ما أكثر الكراسي البحثية إنتاجاً؟

كرسى الشيخ جابر الصباح في مجال الأحياء الدقيقة الذي احتضنته كلية الطب وأنتج العديد من الأبحاث التطبيقية المنشورة في دوريات علمية مرموقة حيث تم نشر 18 بحث علمي وكتابين خلال العام الماضي وجاري العمل في 9 مشاريع بحثية.

## ما الجديد في مشروع دعمكم لإيجاد علاجات بديلة

الملك عبد الله الطبية للمرضى و فرص العمل والتدريب التي ستوفرها.

### النشاط الطلابي

**لِمَ توقف المؤتمر الطلابي السنوي الذي كان يتألق في تنظيمه طلبة الطب؟**

نحن مع المؤتمرات الطلابية وتم الاتفاق على عودتها بإذن الله، الأسباب ربما في السابق كان التوجه للانفتاح على المجتمع بإقامة برامج توعوية في المجمعات التجارية والمؤسسات يستفيد منها الطلبة بشكل أكبر وتتيح لهم الخبرة المباشرة من هذه الأنشطة وزيادة الخبرة العملية والاجتماعية للطلبة وتنمي قدرات الطالب مهارياً وإدارياً وإكلينيكيًا.

في مركز الأميرة الجوهرة الآن للتأكد من فعالية هذا المركب.

### مدينة الملك عبد الله الطبية

**متى تستقبل مدينة الملك عبد الله الطبية المرضى؟**

هناك جهود تبذل بإذن الله لاستكمال المباني مع الصندوق السعودي والمشروع يتابع من الجميع وعلى رأسهم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة وسمو ولي العهد رئيس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظهم الله، وسيبدأ العمل على التخطيط للآلية المناسبة للتشغيل وبناء عليه ستضع الرؤية بإذن الله على بدء استقبال مدينة



### لِمَ تنحصر الأنشطة الطلابية على طلبة الطب ولا نرى نشاط لافلت لطلبة الدراسات العليا؟

ربما السبب يعود إلى أن الأغلبية مشغولين بإعداد الرسائل وتواجههم في الجامعة مقتصر فقط على الدراسة وإكمال المتطلبات لأن البعض منهم غير متفرغين وكان التركيز على بتنظيم أنشطة خاصة لهم تخدمهم مهنيًا ومهاريًا مثل: زيارة المؤسسات - استضافات وندوات - مؤتمرات .. الخ، ولكن ستطرح الفكرة مع طلاب الدراسات العليا والجامعة على استعداد تام لدعمها بإذن الله.

### هل من كلمة أخيرة؟

أؤكد أن الجامعة ستكون حريصة كل الحرص على بذل قصارى الجهد في كل ما يساعد على تأهيل الطلاب التخصصي، وكل ما يعين على تطوير البرامج وعمليات الإعداد والتدريب المكثف، والاستفادة من أفضل الممارسات ولن تدخر وسعًا ولا جهدًا ولا مالاً في سبيل تحقيق الجودة وتعزيز الممارسة المعرفية المقرونة بالتطبيق العملي.



**إيمان العبد الغفور**  
رئيس فريق سند التطوعي  
دولة الكويت

# “بين وبين”

في بقعة ليست بعيدة .. حيث أكون

أنا إيمان .. بطة مصابة بالتصلب المتعدد MS

باغتني المرض في السادسة والثلاثين من عمري بدون سابق إنذار ..

ليغير مسار حياتي من حينها .. وإلى الأبد

لكن أكثر ما ساعدني على الوقوف بعد كل عثرة هو وجود العديد من الأكتاف التي تسندني بعد الله وتدفعني إلى مواصلة الطريق وهو الذي لطالما تمنيت أن أكونه للمصابين الأبطال من حولي

خصوصاً أن الله اختارني ومنحني ثقة العديد منهم في بلدان شتى نلتقي في التواصل الاجتماعي

للحديث عن مشاعرنا المشتركة وآلامنا والعديد من آمالنا ثم بعد حين .. قررت أن أكون هذا الحلم قررت أن أكون السند لكل من يحتاجه من الأبطال فكانت انطلاقة فريق سند التطوعي لدعم مصابي التصلب المتعدد وهو فريق يهتم بالمصابين ويساعدهم على استعادة الحياة والبدء من جديد بعد كل تعب يمرون به ليتذكروا أن المرض مجرد اختبار لإرادتهم الطيبة في التشبث بأحلامهم ومواصلتها حتى آخر الطريق.

الغاية الأخرى لسند .. هي توعية المجتمع بالمرض الخفي وكيفية التعامل مع المصاب .. سواء في العلاقات العامة أو الخاصة. افتخر جداً بهذا الإنجاز الذي اعتبره الأهم في حياتي سند اليوم هو الملاذ وبعد مرور سنة جميلة.

افتخر وفريقي الرائع بالعطاء الذي قدمناه بشغف نفتخر بعائلتنا التي تكبر يوماً بعد يوم نفتخر بالحب والدعم والولاء الذي يجمعنا

حلمٌ تحقق ..

وهو أول المسار وبداية الطريق لأحلام أكبر وطموحات ترضينا وترضي الجميع على خارطتنا القادمة بإذن الله رؤية تتخطى الحدود ليكون سند هو الصديق الداعم لكل مصاب في الوطن العربي.. وربما في العالم

#على فكرة :

اخترت لمساحتي اسم :

« بين و بين »

لأن الحياة لاتدوم على حالها

نعيش الحلو منها

والمر .. نحليه

التصلب المتعدد هو باختصار كابوس الشباب مرض مناعي يصيب الأعصاب فيتسبب في توقف او تعطل توصيل الاشارات من المخ إلى أجزاء الجسم المختلفة ليختل - مؤقتاً أو دائماً - المشي أو التوازن أو الحركة أو النظر أو الذاكرة والتركيز وغيرها وهو مرض بلا سبب وللأسف بلا علاج نهائي

الصدمة الأولى والإنكار الداخلي شعورٌ يغلف التشخيص الأول دائماً، لكن -المحظوظ- هو الذي ينير الله بداخله إشراقة الأمل التي تدفعه للتحدي والإصرار على الوقوف مجدداً لمواصلة الحياة رغم كل ما سيكون في المرض الخفي أو هكذا يطلق عليه كون علامات الإصابة لاتظهر جلية على المصاباً وقد تظهر فجأة دون مقدمات .. وتنتهي كذلك يكون صعب على المصاب مواجهة المجتمع سواء في العمل أو الأهل أو الأصدقاء وشرح هذه التفاصيل لهم

فيختار في كثير من الأحيان زاوية غير مريحة للإنعزال ومواجهة المرض بمفرده .

عشت مع المرض قرابة عشر سنوات

تحمل في طياتها الكثير ..

ألم ، فقد ، تحدي ، نجاح ، إخفاق ،

نجاح من جديد ، ألم من جديد .. وهكذا



# الحمية والأم أس:

## التغلب على التصلب المتعدد

03



نور الرباج  
مدرّب لمرضى التصلب المتعدد  
دولة الكويت

ذكرت في الحلقة السابقة من سلسلة مقالات «الحمية والأم أس: التغلب على التصلب المتعدد» عن دور التغذية في التأثير على المرض، وكيف يمكن للنظام الغذائي المناسب للمرضى التقليل من شدة وتكرار أعراض المرض. وأشارت لأفضل الأطعمة التي ينصح بها مرضى التصلب المتعدد (MS)، وفي هذا المقال أشير الأطعمة التي لا ينبغي تناولها، وهي:

تناول ملعقة صغيرة من حين لآخر في كوب من طيب الصويا على سبيل المثال، مثل الشوكولاتة الساخنة.

- الأطعمة المقلية والمقلية العميقة (deep frying)، باستثناء تلك المقلية بدون زيت أو مع قليل من زيت الزيتون. من المهم عدم تسخين الزيوت إن أمكن، وإذا كنت ترغب في استخدام القليل من زيت الزيتون البكر الممتاز، وهو أكثر الزيوت ثباتاً، فمن الجيد وضع القليل من الماء معه عند القلي للحفاظ على درجة حرارته. أطعمة مثل السمك ورقائق البطاطس المقلية في زيت دوار الشمس، على سبيل المثال، تعتبر سيئة، حيث أن الزيت يغير تركيبه الكيميائي عند تسخينه بهذه الطريقة، ويميل إلى تركه في الوعاء لعدة أيام، مع حدوث جميع أنواع التغيرات الكيميائية غير المتوقعة إلى الدهون.

- معظم الوجبات السريعة (البرغر، الدجاج المقلي، البطاطس المقلية، والهوت دوج، أجنحة الدجاج، الخ.)

- الدهون والزيوت الأخرى.

### كلمة الكوتش نور:

- لم يخلق الله لتأس.. بل أودع فيك قوة على الصمود والتخطي أكبر مما تظن.. جربها وسوف تتفاجئ.. وحتماً سيرزقك الله من فضله لأن صبرك جميل

محمد الخالدي

- اللحوم الحمراء، بما في ذلك اللحوم المصنعة، والسلامي، والنقانق، واللحوم المعلبة.

- البيض باستثناء بياض البيض (تجنب صفار البيض).

- منتجات الألبان: تجنب الحليب والقشدة والزبدة والآيس كريم والجبن. الحليب قليل الدسم أو الزبادي غير مقبول. من الأفضل تجنب طيب البقر ومنتجات الألبان البقرية كلياً، حيث من المرجح أن يمثل البروتين مشكلة مثل الدهون المشبعة، في ضوء الأدلة الحديثة. تعتبر منتجات الصويا أو الأرز أو طيب الشوفان بديل جيد.

- أي بسكويت أو معجنات أو كعك أو مافن أو دونات أو سمن، إلا الخالية من الدهون، فهي مسموحة.

- المخبوزات التجارية مثل الكعك المخبوز تجارياً والكعك والبسكويت والمعجنات والفطائر.

- الخلطات الجاهزة.

- الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس ورقائق الذرة.

- السمن، اللحم المقدد، الشوكولاتة، المايونيز، جوز الهند وزيت النخيل. هناك بعض الجدل حول الشوكولاتة لأنها تحتوي على بعض مضادات الأكسدة الجيدة، ولكن معظم الشوكولاتة محملة أيضاً بالدهون المشبعة، لذا فهي واحدة من الأطعمة التي يجب تجنبها مع مرض التصلب العصبي المتعدد. ومع ذلك، فإن الكاكاو هو منتج نباتي طبيعي يحتوي على القليل من الدهون المشبعة، ويمكن





د. جيهان رشاد  
أستاذ مساعد علم نفس  
باحث في علم نفس الصحة

# الصحة النفسية

## لمريض التصلب

### المتعدد .. لماذا؟ وكيف؟!

#### ما هو مرض التصلب المتعدد (MS) ؟

هو مرض مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي، ويؤدي إلى تلف الأعصاب ينتج عن حالة التهابية بتخللها زوال مادة الميالين «myelin sheath»، وهي مادة دهنية تعزل الأعصاب، وتعمل تماقاً مثل الطبقة العازلة التي تغطي الأسلاك الكهربائية.

يكون المرض مصحوباً باضطراب في قدرة الأعصاب على توصيل النبضات الكهربائية من وإلى الدماغ، فقد الميالين يحدث (لويحات أو آفات) على صورة مناطق متصلبة (ندوب)، تظهر في أوقات مختلفة (مرض متفرق)، ومناطق متعددة من الدماغ والحبل الشوكي لذا يوجد نطاق واسع من الأعراض الجسدية والنفسية ولا يمكن التنبؤ بمسار التصلب العصبي المتعدد.

#### كيف نقدم المساعدة في العيادة الطبية أو النفسية؟

يساهم اختصاصي علم نفس الصحة «Health Psychology» في إعداد رسالات «التثقيف الصحي» التي تساعد الأفراد على اتباع أسلوباً حياة يزيد من الرصيد الصحي، ويعد التعليم الصحي منحي أساسي للوقاية الأولية يستخدم في نطاق محدود مع الأفراد والمجموعات صغيرة، أو على نطاق واسع يشمل المجتمع بأكمله.

توفير آليات التثقيف الصحي والنفسي حول الصحة النفسية يمكن أن يساعد ذلك في زيادة الوعي بالأعراض النفسية المرتبطة بالتصلب المتعدد، وتعزيز طلب المساعدة عند الحاجة للعلاج أو الإرشاد النفسي من الممارس الصحي.

#### ما أهمية الحالة النفسية لمريض التصلب المتعدد؟

الحالة النفسية مهمة جداً حيث أن المعاناة النفسية قد تؤدي إلى المضاعفات التالية:

- زيادة احتمالية حدوث الهجمات المرضية.
- التعرض للإرهاق الزائد.
- تعرض المريض للأعراض الجسدية بصورة أعنف.
- تقليل استجابة الجسم للأدوية المستخدمة في خطة العلاج الطبي.
- تدهور الحالة النفسية يزيد الحالة الذهنية سوءاً ويقلل التركيز والذاكرة.
- سوء الحالة النفسية قد يعطي إبطاء خاطئ بوجود هجمة، وهذا ما يسمى بالهجمة الكاذبة بسبب ضغط عصبي أو نفسي شديد.
- حيث أشارت الدراسات المسحية أن الأشخاص المتصابين بالتصلب المتعدد قد يعانون من :
  - الاكتئاب بنسبة 50 % في مرحلة ما من حياتهم، حيث يمكن أن يؤدي التصلب المتعدد إلى فقدان الاهتمام بالأشياء التي كانت تسعد الشخص من قبل، وصعوبة التركيز، ومشاكل النوم، وأفكار انتحارية.
  - القلق بنسبة 30 % يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتوتر والعصبية والخوف.
  - اضطراب ثنائي القطب بنسبة 10 % هو اضطراب نفسي يتميز بالتناوب بين فترات من الاكتئاب والهوس.
  - نوبات الهلع بنسبة 10 % من حيث الشعور بالقلق المفرط المفاجئ.
  - اضطرابات الشخصية بنسبة 10 % .





د. مريم سامي  
طب و جراحة الفم و الأسنان

# متلازمة زجاجة الرضاعة

الطفل للتدخل الفوري من قبل طبيب الأسنان.

## الوقاية:

- بعد كل رضعة (صناعية أو طبيعية)، امسح أسنان طفلك ولثته بقطعة قماش مبللة لإزالة طبقة البلاك التي تغطي الأسنان.
- ابدأ بتنظيف أسنان طفلك بمجرد ظهور أسنانه، باستخدام فرشاة مصممة للأطفال دون استخدام معجون الأسنان، مع تنظيف وتدليك اللثة التي لا تحتوي على أسنان بعد.
- لا تدع طفلك ينام أبداً وفي فمه زجاجة حليب أو عصير أو سائل محلى.
- إذا كان طفلك معتاداً على استخدام الزجاجة بين الوجبات أو في الليل للراحة أو القيلولة، يمكنك ملء الزجاجة بالماء فقط.
- أعط طفلك فقط لهاية نظيفة ولا تغمسها في أي سائل حلو، مثل العسل.
- شجع طفلك على الشرب من الكوب في عيد ميلاده الأول أو حتى قبله.
- تأكد من حصول طفلك على الفلورايد الذي يحتاجه لمحاربة التسوس.

الأسنان اللبنية لا تقل أهمية عن الأسنان الدائمة، فهي تساعد طفلك على مضغ الطعام والتحدث بطلاقة فالاهتمام بها أمر مهم لتضفي ابتسامة جميلة على وجنتيه وللحصول على أسنان دائمة سليمة وصحية.

## ما هي متلازمة زجاجة الرضاعة وما هي أسبابها؟

متلازمة زجاجة الرضاعة هي حالة يمكن الوقاية منها تؤثر على أسنان الأطفال الأمامية أولاً والخلفية لاحقاً، هذه الحالة تكون ناتجة عن الرضاعة قبل النوم عامةً والرضاعة أثناء النوم خاصةً واستخدام زجاجة الرضاعة حتى عمر السنة الواحدة.

وهي من أكثر المشاكل شيوعاً فقد يتعرض لها الطفل منذ بزوغ الأسنان وحتى عمر الثلاث سنوات، وقد أثبتت الدراسات أن الرضاعة بجميع أنواعها سواء كانت طبيعية أم صناعية قد تتسبب بهذه المتلازمة إن كانت أثناء النوم بسبب انخفاض إنتاج اللعاب في حين تلامس مادة اللاكتوز السكرية الموجودة في الحليب أو المشروبات السكرية الأخرى اللثة والأسنان، مما يؤدي إلى تنشيط الخميرة بسبب وجود الأحماض، مؤدياً إلى انخفاض نسبة الكالسيوم في الأسنان.

في البداية، سيظهر خط أبيض على عنق السن، وهو بداية التسوس، يتقدم تدريجياً حتى تظهر بقع بنية، تؤدي بعد ذلك إلى تآكل سطح السن، وهنا سيحتاج



# الموز. ...

## لذيذ المذاق.. سريع التلف

### فكيف نحافظ عليه؟



هناء شحادة ظاهر  
أخصائية التغذية العلاجية  
والطب البديل  
المملكة الأردنية الهاشمية

الموز من الفواكه المفضلة لدى غالبية الناس وهو مليء بالفيتامينات والمعادن كالپوتاسيوم وغيره. إلا أن الموز كغيره من الفواكه مُعرض للتلف.  
**أهم النصائح للحفاظ على الموز وجعله يدوم لمدة أطول:**

\* تخزين الموز في مكان جاف: يجب تخزين الموز في مكان جاف وبارد بدرجة حرارة تتراوح بين 13 إلى 15 درجة مئوية، لذا يمكن تخزينه في الثلاجة، ولكن يجب تجنب وضعه في الجزء البارد من الثلاجة لأنه قد يتسبب في تحول لونه إلى الأسود.

\* عدم فصل الموز: يجب عدم فصل الموز عن بعضه البعض بعد شرائه، مع الحفاظ على الرأس الذي يجمع القرون.

\* تغطية عقدة الموز: يمكن تغطية عقدة الموز التي تجمع قرونها بقطعة من القصدير أو بقطعة نايلون، لمنع تسرب غاز الإيثيلين وبالتالي تلف الموز.

\* استخدام حافظات الفواكه: يمكن الاحتفاظ بالموز في حافظات مخصصة لحفظ الفواكه والخضراوات.

\* تجنب التعرض للشمس: يجب تجنب وضع الموز في مكان يتعرض لأشعة الشمس المباشرة، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الحرارة وتسارع عملية التلف.

\* عدم وضع الفواكه المتفاعلة مع الموز: يجب تجنب وضع الفواكه المتفاعلة مع الموز مثل التفاح والخوخ بجوارها، حيث ينتج الإيثيلين في الموز، ويسرع الإيثيلين عملية التلف.

\* عدم تغطية الموز: يجب عدم تغطية الموز بالأكياس البلاستيكية، حيث يؤدي ذلك إلى تراكم الرطوبة بداخل الأكياس وتسرع عملية التلف.

ودمتم سالمين



# تأثير الرياضة على صحة العقل



جنان أبو إدريس  
أخصائية علاج طبيعي

## كيف أبدأ بممارسة التمارين الرياضية؟

- اختيار أفضل وقت لممارسة الرياضة حيث يُنصح باختيار الوقت الذي تفضله من اليوم، والذي يمكنك الالتزام به على المدى الطويل بحسب طاقتك ورغبتك، قد يكون ذلك صباحاً، أو مساءً، أو غير ذلك.
- حدد هدفك؛ قد يساعدك ذلك في الالتزام والتشجيع على المواصلة لتحقيق الهدف، ويمكن زيادة الأهداف تدريجياً.
- اختيار التمارين الممتعة بالنسبة لك، بحيث تجعلك تستمتع بوقت الرياضة لتلتزم به.
- ممارسة الرياضة مع الأصدقاء أو العائلة؛ يُنصح بممارسة التمارين الرياضية مع الأصدقاء، أو العائلة، أو مع مجموعة من الناس، لأن ذلك يساهم في تحفيز الشخص على الالتزام.

تسبب ممارسة الرياضة إفراز مواد في الجهاز العصبي تسمى بالنواقل العصبية، وقد تساهم بعضاً من هذه النواقل في تحسين الصحة النفسية والشعور بالسعادة، مثل الإندورفينات والدوبامين، كما تؤثر ممارسة التمارين الرياضية على مستويات المواد الكيميائية الأخرى موجودة في الدماغ، منها هرمونات التوتر.

## تساهم التمارين الرياضية في توفير العديد من الفوائد على الصحة النفسية والعقل، منها ما يأتي:

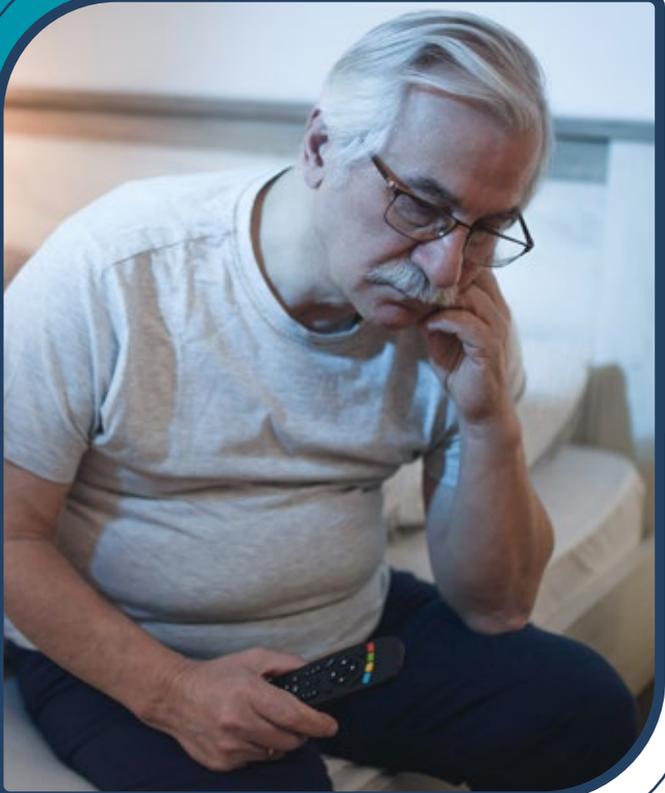
- تخفيف التوتر عن طريق تقليل مستوى هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، وتحسين المزاج بفعل الإندورفينات التي يتم إفرازها أيضاً.
- الابتعاد عن التفكير في الأمور السلبية لأن الرياضة تساعد على تصفية الذهن عن طريق دخول الجسم والذهن في حالة من الاسترخاء التام.
- تعزز الرياضة الثقة بالنفس بسبب تأثيراتها الجسدية من خلال إنقاص الوزن الزائد وشد الجسم، الأمر الذي يحسّن من مظهر الشخص، ويحسّن بالتالي من مزاجه وثقته بنفسه.
- قد تساهم ممارسة التمارين الرياضية الجماعية في التعرف على الآخرين، أو حتى مجرد التفاعل البسيط معهم كإلقاء التحية أو الابتسام، وقد يساعد ذلك على تحسين المزاج.
- كما تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق بسبب إفرازها للإندورفينات، قد يلجأ بعض الأطباء في بعض حالات الاكتئاب الخفيف إلى تشجيع المريض لممارسة الرياضة قبل البدء بأي علاج أو إجراء طبي لها لها دور فعال في الشفاء من حالات الاكتئاب الخفيفة.
- للرياضة دور مهم في تحسين جودة النوم لأنها تساهم في تنظيم الساعات البيولوجية للجسم التي بدورها يشعر الشخص بالتعب أو النعاس أو اليقظة والنشاط.
- للرياضة أهمية كبيرة في تقوية الذاكرة والحفاظ على الأداء العقلي خصوصاً مع التقدم في العمر.



# المشاكل العضلية واضطرابات النوم



زينب الهدار  
أخصائية علاج طبيعي



مخطئ من يعتقد أن قلة النوم يمكن تعويضها لاحقاً فالأضرار الناجمة عن ذلك مباشرة ومستمرة مهما حاول الإنسان تداركها فيما بعد ، وتكفي ليلة واحدة لا يحصل فيها الجسم على قسط كافٍ من النوم لإحداث اضطرابات مختلفة نفسية وعصبية تؤثر على الجسم والعضلات بشكل مباشر.

وفي الأونة الأخيرة أصبح الكثير من الناس يشتكون من اضطرابات عضلية مختلفة قد تكون ناجمة عن قلة النوم بسبب ظروف الحياة السريعة والضغطات النفسية والإجتماعية وضغوطات العمل وكذلك بسبب المشاكل الصحية التي تمثل أحد الأسباب المهمة لهذا الاضطراب مما يحرم هؤلاء الاشخاص وأجسامهم من الإستفادة من عدد كافي من ساعات النوم خلال الليل بسبب الآلام والاضطرابات العضلية التي يعانون منها أصلا بسبب قلة النوم .

فعندما لا يحصل الجسم على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يتأثر أداء العضلات وقدرتها على التعافي والنمو لذلك فإن النوم يلعب دوراً هاماً في إصلاح الأنسجة العضلية المتضررة وتجديد الخلايا، و إذا لم يتمكن الجسم من الحصول على نوم كافٍ فقد يترجم الجسم هذا النقص على صورة ضعف وتعب في العضلات.

كما وأن هرمون النمو بحسب الدراسات يفرز بكميات أكبر أثناء النوم العميق ويساهم في نمو وتجديد العضلات وإذا لم يحصل الأشخاص على مقدار كافي من النوم ، فقد يتأثر إفراز هذا الهرمون وبالتالي يؤثر بشكل سلبي على العضلات.

كما وأن قلة النوم يمكن أن تزيد من خطر الإصابات الرياضية فعندما يكون الجسم مرهقاً بسبب قلة النوم يكون أقل قدرة على التحكم الدقيق والاستجابة السريعة لدى الرياضيين مما يزيد من احتمالية وقوع إصابات العضلات والأربطة.

وبشكل عام للأشخاص فإن قلة النوم يمكن أن تزيد من الشعور بالتعب العضلي عندما يكون الجسم مجهداً ومتعباً بسبب قلة النوم فإن العضلات تتعب بشكل أسرع وهذا يمكن أن يؤثر على الأداء العام للجسم ويقلل من القدرة على القيام بالأنشطة البدنية البسيطة.

و للتغلب على مشكلة قلة النوم وتحسين صحة العضلات، يفضل

اتباع بعض النصائح:

- محاولة الحصول على نوم كافٍ بتحديد ساعات نوم منتظمة وتخصيص وقت كافي للراحة والاسترخاء قبل النوم.

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مع مراعاة إختيار الأوقات المناسبة لأدائها و تجنب الإفراط فيها وتحميل العضلات جهد زائد.

- الحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة وغنية بالبروتين لتعزيز صحة العضلات.

- من المهم استشارة الطبيب إذا كان الشخص يعاني من اضطرابات مزمنة في النوم لفترات طويلة أو إذا كانت قلة النوم تؤثر سلباً على الصحة العامة .

مع ذلك يجب أيضاً مراعاة العوامل الأخرى التي قد تؤثر على صحة العضلات بشكل عام ، مثل التغذية السليمة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحفاظ على التوازن الهرموني في الجسم



هبة الحبيب  
أخصائي أول عظام علاج طبيعي  
المملكة العربية السعودية

# متلازمة جراحة الظهر الفاشلة



نظرة تشخيصية جديدة في عالم الطب

ونتيجة لتكرار هذه الحالات فقد ظهرت من مدة هذه المتلازمة الطبية التشخيصية بسبب ازدياد شكاوى المرضى من استمرار الأعراض على الرغم من تأكيد الطبيب لهم بنجاح العملية وسلامة الأشعة والتحليل.

يلعب التشخيص الدقيق دور مهم في التنبؤ بنجاح العملية الجراحية أو فشلها والذي يعتمد على 4 محاور رئيسية ألا وهي: التاريخ المرضي، الاستماع لشكاوى المريض، الفحص السريري والأشعة التشخيصية.

كما يجب الأخذ بعين الاعتبار عدة عوامل قد يكون لها يد في نجاح العملية الجراحية أو فشلها وهي: عوامل نفسية، سلوكية، اقتصادية، واجتماعية.

كما أن من الضروري قبل اتخاذ قرار الإجراء الجراحي بأن يقوم الفريق الصحي بتوعية المريض وتوضيح له كل النتائج المتوقعة سواء الإيجابية أو السلبية والمضاعفات المحتملة والعلاجات المقترحة في حال استمرار الألم بعد العملية لفترة طويلة حتى لا يرفع المريض من سقف توقعاته للتحسن بنسبة كبيرة ثم يصاب بإحباط شديد ويدخل في دوامة اكتئاب في حال أصيب بمتلازمة جراحة الظهر الفاشلة لأي سبباً كان.

ومن العلاجات المقترحة لإدارة الألم في هذه الحالة هو العلاج الطبيعي لتحسين المقدرة الوظيفية وتحسين انجاز المهام اليومية بألم أخف وأداء أفضل.

كما قد يحتاج المريض لأخذ العلاج الدوائي عند الحاجة للسيطرة على نوبات الألم المتكررة.

وبالتالي اتخاذ قرار العلاج المناسب لتلام الظهر ليس بالقرار السهل، خصوصاً عندما يكون القرار يميل للخيار الجراحي من بادئ الأمر على الرغم من وجود خيارات علاجية تحفظية أخرى لم يتم تجربتها بعد مع المريض والذي يصنع الفرق لاتخاذ القرار المناسب في نهاية المطاف هو الفحص السريري الدقيق ومعرفة الأمور الحياتية للفرد من خلال الحوار معه في جلسة الفحص وعدم التفرد بالقرار على نتيجة الأشعة.

ودتمت بصحة وعافية وأمل ..

بدأ يتزايد مؤخراً أعداد الأشخاص المصابين بآلام الظهر المزمنة بما فيهم صغار السن ونتيجة لذلك بدأت تتزايد تباغاً معدل العمليات الجراحية للظهر لعلاجها بشكل مرعب بنسبة تصل إلى 170.9 % !

وهذه الحالات التي تتطلب الجراحة المستعجلة تعتبر معدودة مقارنة بالحالات التي من الممكن أن تتحسن لو منحناها المزيد من الصبر والوقت والعلاج المناسب.

ففي حالات كثيرة عندما يكون التدخل الجراحي خيار أول سابق لأوانه أو مع آلام الظهر المزمنة غير معروفة السبب والمصدر قد يكون خياراً غير موفق تماماً، سيضع المريض في متاهة جديدة تُدعى بـ متلازمة جراحة الظهر الفاشلة ( Failed back surgery syndrome )

وقد عرفت الرابطة الدولية لدراسة الألم هذه المتلازمة على أنها استمرار الألم والأعراض حتى بعد إجراء العملية الجراحية للظهر ومن الممكن أيضاً أن توفر العملية الراحة المؤقتة فقط من بعض الأعراض ويصبح مفعول الجراحة حينها مثل مفعول المسكنات والعلاج الدوائي.



من المرجح أن يعاني ما لا يقل عن 40 مليون امرأة كل عام من مشكلة صحية طويلة الأجل ناجمة عن الولادة، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في مجلة ذي لانسيت غلوبال هيلث («The Lancet Glob- al Health»). وتُظهر الدراسة، التي هي جزء من سلسلة خاصة بصحة الأم، أن نمة عبئاً ثقيلاً من الحالات اللاحقة للولادة التي تستمر في الأشهر أو السنوات التي تلي الولادة.

وتشمل تلك الحالات الألم أثناء الجماع (غُسر الجماع)، الذي يصيب أكثر من ثلث (35%) من النساء بعد الولادة، وآلام أسفل الظهر (32%)، والسلس الشرجي (19%)، وسلس البول (8-31%)، والقلق (9-24%)، والاكتئاب (11-17%)، والألم العجاني (11%)، والخوف من الولادة (زُهاب الولادة) (6-15%) والغُقم الثانوي (11%).

## أكثر من ثلث النساء يعانين من مشاكل صحية دائمة بعد الولادة

الرعاية الصحية الذين يستمعون إلى شواغلهم وبلّون احتياجاتهم، حتى يتسنى لهم ليس فقط البقاء على قيد الحياة بعد الولادة، ولكن أيضاً التمتع بصحة ونوعية حياة جيدتين.»

وتشير الورقة إلى أنه على الرغم من انتشار تلك الحالات، إلا أنها أهملت إلى حد كبير في البحوث السريرية والممارسات والسياسات. وخلال استعراض للمؤلفات شمل السنوات الاثنتي عشر الماضية، لم يحدد المؤلفون أي مبادئ توجيهية حديثة عالية الجودة لدعم العلاج الفعّال لها نسبته 40% من الحالات ذات الأولوية الاثنتي والثلاثين التي جرى تحليلها في دراستهم، ولم يعثروا على أي مبادئ توجيهية عالية الجودة من إعداد بلد منخفض أو متوسط الدخل. وهناك أيضاً ثغرات كبيرة في البيانات، حيث إنه لم يُعثر عن أي دراسات تمثيلية على الصعيد الوطني أو العالمي لأي من الحالات التي جرى تحديدها في إطار الدراسة.

ويدعو مؤلفو الورقة إلى زيادة الاعتراف بهذه المشاكل الشائعة داخل نظام الرعاية الصحية، والتي يحدث الكثير منها خارج الفترة التي تحصل فيها النساء عادةً على خدمات ما بعد الولادة. ويرى هؤلاء أن تقديم الرعاية الفعّالة طوال فترة الحمل والولادة يشكل أيضاً عاملاً وقائياً حاسم الأهمية للكشف عن المخاطر وتجنّب المضاعفات التي يمكن أن تتسبب في مشاكل صحية دائمة بعد الولادة.

وقالت د. باسكال ألوتي، مديرة شؤون الصحة الجنسية والإنجابية والبيحوث ذات الصلة في المنظمة: «تُسبب العديد من الحالات التالية للولادة للنساء معاناة عاطفية وجسدية كبيرة في حياتهن اليومية بعد فترة طويلة من الولادة، ومع ذلك فإن تلك الحالات لا تُقدر حق قدرها ويقل الإقرار بوجودها ويقل الإبلاغ عنها إلى حد كبير. وتحتاج النساء طوال حياتهن، وبعد مرحلة الأمومة، إلى الحصول على مجموعة من الخدمات من مقدّمي

في نوفمبر 1895، قام العالم ويليام رونتجن بكشف مذهب غير مسار التاريخ الطبي إلى الأبد. أثناء تجاربه مع الأشعة الكاثودية، اكتشف نوعًا جديدًا من الإشعاعات التي يمكنها اختراق الأجسام الصلبة وترك بصمة على اللوح الفوتوغرافي. هذا مكنه من إنشاء أول صورة بالأشعة السينية، تصور عظام يد زوجته آنا. تم نشر الصورة في 22 ديسمبر 1895، وهو ما عُلم على بداية عصر الأشعة وأكسبها لقب «عين الطب».



فضيلة جمالي  
فيزيائية طبية

# عين الطب

## ديسمبر 1895

### أول صورة للأشعة السينية



كان اكتشاف رونتجن غير مسبوقة. لأول مرة، استطاع الأطباء أن يروا داخل الجسم البشري دون اللجوء إلى العمليات الجراحية. الصورة الأولى للأشعة السينية ليد آنا، مع خاتم زواجها الذي يظهر بوضوح أصبحت رمزًا لهذا العصر الجديد في العلوم الطبية.

أقر الجمهور الدولي بمساهمة رونتجن الرائعة في عام 1901 عندما تم منحه جائزة نوبل الأولى في الفيزياء. تم الاعتراف بأن اكتشافه كان تطورًا ثوريًا له تأثيرات عميقة، ليس فقط في الفيزياء، ولكن أيضًا في مجال الطب.

عندما تمر الأشعة السينية عبر الجسم، تُمتص الأشعة بشكل مختلف بناءً على الكثافة النسبية للأنسجة التي تمر عبرها. الأنسجة الصلبة مثل العظام تمتص المزيد من الأشعة وبالتالي تظهر بيضاء أو فاتحة على الصورة الناتجة، بينما تمر الأشعة عبر الأنسجة الأقل كثافة مثل العضلات والأنسجة الدهنية بشكل أكثر فعالية، مما يجعلها تظهر بلون أغمق. يتم تحويل الأشعة السينية التي تمر عبر الجسم إلى صورة مرئية باستخدام لوح فوتوغرافي أو مستشعرات رقمية.

لقد ساهمت بداية الأشعة السينية بشكل كبير في تقدم الطب والأشعة. لقد حسنت دقة التشخيص، وسهلت الكشف المبكر عن الأمراض والإصابات، مما عززت نتائج المرضى وأنقذت أرواحًا كثيرة. اليوم، تُستخدم الأشعة السينية في مجموعة متنوعة من التطبيقات الطبية، من تحديد الكسور وكشف حالات الرئة مثل الالتهاب الرئوي، إلى توجيه الجراحين خلال العمليات، وتكون أداة حاسمة في علاج السرطان من خلال العلاج بالإشعاع.

علاوة على ذلك، مهدت تكنولوجيا الأشعة السينية الطريق لغيرها من أنماط التصوير. مثل التصوير المقطعي (CT)، التي تستخدم سلسلة من صور الأشعة السينية لإنشاء

مشاهد مقطعية للجسم، والماموغرام، وهو شكل متخصص من التصوير بالأشعة السينية للكشف المبكر عن سرطان الثدي وغيرها.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، يُقدر بأنه يتم إجراء حوالي 3.6 مليار فحص تشخيصي كل عام على مستوى العالم، مما يشهد على الدور الحيوي للتصوير في الطب المعاصر.

بينما توجد مخاطر للتعرض للإشعاع، فقد قللت المعايير الصارمة للسلامة والتقدم التكنولوجي الحديث هذه التهديدات بشكل كبير، مما يضمن أن فوائد التصوير بالأشعة السينية تفوق بكثير المخاطر المحتملة.

ثبت أن اكتشاف رونتجن كان واحدًا من أكثر الاكتشافات أهمية في التاريخ الطبي. كانت أول صورة له بالأشعة السينية أكثر من صورة فوتوغرافية؛ كانت نافذة إلى الجسم البشري، معلنة عن عصر جديد من الرؤية والفهم الطبي. وبعد أكثر من قرن، لا يزال تأثير اكتشاف رونتجن يشعر في كل مستشفى وعيادة ومركز بحث طبي حول العالم.



د. شيماء غنيم  
طبيبة بيطرية

# فيروس الكاليسي

## أخطر الأمراض التي تواجه القطط

### ما هو العلاج؟

الكاليسي هو مرض فيروسي لا علاج له ولكن يلجأ الأطباء البيطريون في هذه الحالة إلى علاج الأعراض واستخدام العلاجات الداعمة لتنشيط الجسم ومساعدته على المقاومة. قد يلجأ الطبيب إلى استخدام بعض المضادات الحيوية لتجنب العدوى البكتيرية الثانوية. قد تحتاج القطعة إلى تنظيف العين بالماء الدافئ واستخدام القطرات المعقمة الخاصة بالعين.

### هل ينتقل فيروس الكاليسي من القطط إلى الإنسان؟

يعد فيروس الكاليسي من الأمراض الخاصة بالقطط ولا يصيب الإنسان كما أنه لا ينتقل من القطط إلى الكلاب.

### كيف تساعد قطتك على الشفاء؟

- يجب توفير أكل قسط متوازن يحتوى على بروتينات عالية الجودة وسهل الهضم حتى يعزز من مناعة الجسم ومقاومة المرض وفي حال كانت القطعة تعاني من تقرحات بالفم يفضل استخدام طعام رطب أو مهروس حتى لا تشعر بالألم أثناء تناول وجبتها الغذائية.
- إجراء بعض من جلسات البخار لقطتك حتى تساعدها على التنفس بسهولة إذ قد تعاني من صعوبة في التنفس.
- في حال كانت قطتك محجوزة عند الطبيب لتلقي العلاج قبل إحضارها إلى المنزل يجب التنظيف العميق لكل الأسطح التي كانت تتواجد بها القطعة وتنظيف أدوات الطعام والشراب وصندوق الفضلات.

### ما هي طرق الوقاية؟

يجب تحصين القطط ضد المرض واتباع بروتوكول التحصين والالتزام بالمواعيد المحددة من قبل الطبيب البيطري. بالرغم من استخدام التطعيم للوقاية إلا أن فرص الإصابة بالفيروس عند القطط مازالت متاحة ولكن قد تظهر الأعراض أقل حدة وأقل خطورة ويرجع ذلك إلى تعرف الجسم على المرض سابقاً من خلال التطعيم وتكوين الأجسام المضادة ضد المرض.

### ما هو فيروس الكاليسي؟

مرض الكاليسي من الأمراض الفيروسية التي تصيب القطط في جميع المراحل العمرية خاصة القطط الصغيرة غير المحصنة أو القطط التي تعاني من مشاكل صحية تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي. عادة تصاب القطط فوق عمر 3 سنوات وتُظهر أعراض بسيطة وتنتهي دون الحاجة إلى العلاج.

### ما هي أعراض الإصابة بفيروس الكاليسي؟

مرض الكاليسي عند القطط يصيب الجهاز التنفسي والفم معاً وتظهر الأعراض بعد 2 إلى 6 أيام من الإصابة وتستمر لمدة 14 إلى 21 يوم وتكون أعراضه كالتالي:

- حمول وفقدان في الشهية.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- عطس واحتقان في الأنف.
- رشح وإفرازات من الأنف.
- احتقان واحمرار جفن العين ونزول الإفرازات التي تظهر في البداية شفافة اللون ثم تتحول الإفرازات إلى اللون الأصفر أو الأخضر نتيجة العدوى البكتيرية الثانوية.
- ظهور تقرحات والتهابات في الفم واللثة والمخالب أو على الأنف من الخارج.
- زيادة في إفراز اللعاب نتيجة وجود التقرحات والشعور بالألم.
- التهاب رئوي وصعوبة في التنفس.
- التهاب في المفاصل قد يسبب ألم وعرج أثناء المشي.
- قد يظهر نزيف في مناطق متفرقة.

### كيف تأتي العدوى؟

فيروس الكاليسي شديد العدوى وسريع الانتشار وينتقل من خلال التعامل المباشر مع قطط مصابة أو ملامسة الأسطح الملوثة بإفرازات الأنف أو العين أو لعاب القطط المصابة وقد ينتقل الفيروس عبر الهواء مثل الإنفلونزا الموسمية.





شيرين البحتي  
أخصائية العلاج الوظيفي  
المملكة العربية السعودية

# استراتيجيات حقيبة الظهر



يسبب ارتداء حقيبة ظهر مدرسية ثقيلة إلى انحناء في الجسد وضعف عضلات وإجهاد وتنميل اليدين وآلام في الظهر والكتفين. لذلك يمكن استشارة أخصائي علاج وظيفي لضمان ارتداء حقائب ظهر آمنة وسليمة.

## وفيما يلي بعض النصائح لاستخدام آمن لحقيبة الظهر:

- يجب أن لا يزيد وزن حقيبة الظهر عن 10% من وزن الطفل
- الطالب الذي يزن 50 كيلو يجب أن لايرتدي حقيبة أثقل من 5 كيلو
- وضع الأشياء الأثقل وزناً بالقرب من ظهر الطفل
- إذا كانت الشنطة أثقل ممكن أن يحمل بيده بعض الأدوات
- ممكن استعمال حقيبة ظهر ذات عجلات
- اختيار أحجام مناسبة لجسم وطول الطفل
- الجزء السفلي من الحقيبة يجب أن يصل لمنحنى أسفل الظهر كما يجب أن لا يتعدى الجزء السفلي من الحقيبة محيط وسط الظهر بأكثر من 10 سم
- قم بارتداء حزام الوسط عند توفره في الحقيبة حيث أنه يساعد على توزيع وزن الحقيبة بشكل متساوٍ
- اختيار حقيبة ظهر ذات أحزمة مبطنة لحماية الظهر والكتف
- كما ينصح الخبراء أنه من المهم أيضا تجربة حقائب الظهر قبل الشراء



# أمراض القلب



سميرة هلال  
مساعد بحث وتدرّس  
كلية العلوم الصحية والرياضية

تعد أمراض القلب سببًا رئيسيًا للوفاة، فهناك العديد من العوامل المؤدية لأمراض القلب منها ما لا يمكن تغييره مثل الجنس العمر والسيرة المرضية للعائلة بينما هناك العديد من العوامل الأخرى التي يمكن تفاديها لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل النشاط البدني، التدخين، السمنة والنظام الغذائي، فيما يلي سنتعرض لبعض النصائح التي يمكن أن تساعد في تعزيز صحة القلب:

## الابتعاد عن التدخين:

التدخين له العديد من الأضرار على صحة القلب والأوعية الدموية حين أن التدخين يقلل من نسبة الأكسجين في الدم ويرفع ضغط الدم. أثبتت الدراسات أن الامتناع عن التدخين يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب إلى حوالي النصف مقارنة بالمدخنين.

## ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة لمدة 30 إلى 60 دقيقة يوميًا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة من أمراض القلب. كذلك تساعد الرياضة في الحماية من الأمراض التي تسبب إجهادًا للقلب مثل ارتفاع الكوليسترول والسكري عن طريق التحكم في الوزن.

## تناول غذاء صحي:

الغذاء الصحي يساهم في حماية القلب وتقليل ضغط الدم والكوليسترول. النظام الغذائي الصحي المفيد لصحة القلب يشمل الخضراوات والفواكه، الأسماك، مشتقات الحليب منزوعة الدسم، الحبوب الكاملة والدهون الصحية مثل زيت الزيتون.

## تجنب السمنة والوزن الزائد:

زيادة الوزن وبالأخص حول الخصر يزيد من خطر الإصابة بأمراض

القلب بشكل مباشر أو أمراض أخرى تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع الكوليسترول وداء السكري. يستخدم مؤشر كتلة الجسم لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من السمنة، حيث أن كتلة الجسم 25 أو أكثر تدل على السمنة. كما أنه يمكن استخدام محيط الخصر لمعرفة مقدار الدهون في البطن وكلما كان مقياس الخصر أكبر كلما زاد الخطر الإصابة بأمراض القلب. ويعتبر الخطر مرتفعًا لقياس الخصر الأكبر من 101.6 سم للرجال و88.9 سم للنساء. لذلك يجب الحرص على المحافظة على وزن صحي.

## التعامل مع الضغوطات النفسية والتوتر:

يسبب التوتر ارتفاع في ضغط الدم وبالتالي الإصابة بأمراض القلب كما يدفع الأفراد بممارسة طرق غير صحية مثل الإفراط في تناول الطعام والتدخين.

يمكن مواجهة التوتر والضغوطات النفسية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية وتمارين الاسترخاء واليوغا.

مع تفاقم حالات أمراض القلب في المجتمع البحريني يجب على الأفراد الاهتمام بصحتهم وتفاذي جمع العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وكما يجب عمل فحوصات دورية لضغط الدم والكوليسترول خاصة لمن هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.



دعاء بشناق  
صيدلانية  
المملكة الأردنية الهاشمية

# مضادات حيوية

## ذات أبعاد

## سُممية أذنية

المواقع البولي أمينية المتعددة، والتي تزيد من دخول الكالسيوم عبر القنوات المرتبطة بهذه المستقبلات مما يؤدي إلى انحلال الخلايا الشعرية و ألياف العصب للقوقعة.

**ثالثاً:** تعمل مضادات الأمينوغلايكوسايدس على إنتاج الجذور الحرة داخل الأذن الداخلية والتي ينتج عنها ضرر للخلايا الحسية والعصبية مما يؤدي إلى فقدان السمع أيضاً .

ومن جهة أخرى هناك ميكانيكية تُفيد بارتباط هذه المضادات بالمعادن المتحولة مثل الحديد والنحاس يؤدي إلى إنتاج الجذور الحرة التي تؤدي إلى التأثير السابق أيضاً .

**عوامل تزيد من احتمالية حدوث السمية الأذنية المرتبطة بهذه المضادات، وهي:**

وجود قصور كلوي مصاحب، وجود أمراض كلوية مزمنة، نفاذ مضادات الأكسدة الذاتية مثل الغلوتاثيون، تلازم هذه المضادات مع أدوية ذات تأثير سمي أذني معاً مثل: مدرات البول العروية والفانكوميسين، التليف الكيسي، عند حديثي الولادة، اللانان (Septic conditions)

### حلول ما زالت خاضعة للتجارب السريرية:

إن السمية الأذنية التي تتسبب بها مثل هذه المواد غير قابلة للإلغاء وذلك لأن الخلايا الشعرية ليست قابلة للتجدد نوعاً ما، لذا فمن المهم الاطلاع على المواد التي تشكل حماية مسبقة لهذا النذير .

إن معظم هذه الحلول ما زالت تخضع للدراسات ما قبل السريرية والتي يُطلق عليها اسم (عوامل حماية السمع) والتي تمنع الأمينوغلايكوسايدسز من التسبب بفقدان السمع مثل Coen-zyme Q10 ,MIT E...مضادات الأكسدة مثل Fenofibrate وأيضاً هناك دور واعد في الدراسات السريرية التي تشير إلى أن يخفف من الاجهاد التأكسدي الذي تسببه مثل هذه المواد المسببة لهذا النوع من التسمم .

**أما عن بعض الحلول التي في متناول اليد فيمكن اختصارها بالآتي:**

1. اختيار الدواء الأقل سمية من بينها.
2. محاولة التقليل من اللجوء إلى هذه المواد إن أمكن.
3. متابعة التاريخ العائلي فيما يخص حالات فقدان السمع المكتسب والتاريخ الجيني .
4. محاولة عدم جمع أكثر من دواء يسبب هذه السمية معاً.

يُظهر فقدان السمع أبعادا سلبية عديدة لصاحبه ويشكل عائقاً لاستمرار حياة طبيعية في كل جوانب الحياة الاجتماعية وقدرته على التعلم، التواصل، الكلام - خصوصا عند الأطفال - وأيضاً على مستوى العمل عند الفئات الأخرى. ينجم فقدان السمع إما عن مشكلة خلقية، أو أن يكون مكتسباً كالتعرض للأصوات العالية والضوضاء، أو أنزلاً جانبياً لبعض الأدوية والمواد مثل بعض المضادات الحيوية وأدوية السرطانات ومدرات البول العروية (loop diuretics) وغيرها. في هذا المقالة سأحدث عن مضاد حيوي يسمى الأمينوجلايكوسايد (aminoglycoside).

### ما هي مجموعة الأمينوغلايكوسايدس؟

هي مجموعة من المضادات الحيوية واسعة الطيف قاتلة للبكتيريا (bac-tericide) - على البكتيريا سلبية الغرام - ذات امتصاص ضعيف عبر القناة الهضمية، يُعطى في الغالب على شكل حقن وريدية أو عضلية أو بشكل موضعي، ويكون حجم التوزع عند الأطفال أعلى (Vd) يُستخدم في علاج العديد من الالتهابات الشديدة والمهددة للحياة.

أظهرت العديد من الدراسات حدوث العديد من حالات التسمم الأذني المرتبط بأخذ مضادات الأمينوغلايكوسايد كأثر جانبي للاستخدام المطول بنسبة حدوث من (0-63)% وهي نسبة عالية تقريباً.

كما أن مراجعة حديثة من قبل (Diepstraten et al) أظهرت أن فقدان السمع يصل إلى نسبة 57% عند الأطفال المتلقين لعلاج الأمينوغلايكوسايد.

### ما هو التسميم الأذني؟

التسميم الأذني هو تلف يصيب الأذن الداخلية يلحق الضرر بالأعصاب السمعية أو بالدهليز (vestibulotoxicity) أو القوقعة (cochleotoxicity).

يعد النيومايسين (neomycin) شديد السمية الأذنية، أما (gentamicin, kan-ami-) متوسطو السمية، في حين أن الأقل سمية (amycin, tobramycin (kacin, netilmicin)

### أولاً: فحص اختبار الوراثة النووي:

**كيف يمكن أن يكون فحص الاختبار الوراثي النووي عاملاً للحد من هذه المشكلة؟**

أظهرت التحليلات الجينية وجود علاقة بين حصول هذه التأثيرات الجانبية ووجود طفرات في الدنا الذي يخص الميتوكوندريا (mtDNA)

وخصوصاً طفرات (A1555G & C1494T) في (12SrRNA) وحيث أن الميتوكوندريا تمتلك بياناتها الجينومية الخاصة والتي تورث بشكل وبنسبة أعلى من طرف الأم، إذن هذا الأمر يتباين من شخص لآخر ومن مريض لآخر.

**ثانياً: NMDA:** وجود علاقة سمية أذنية من خلال تحفيز الأمينوغلايكوسايدز لمستقبلات من خلال التفاعل مع NMDA تُعزز مضادات الأمينوغلايكوسايدز مستقبلات

# حالاتنا وفاة

## في الحقيقة على الطريق

الطرق بين عامي 2010 و2021، ونجحت عشرة بلدان في خفض الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق بنسبة تجاوزت 50%، وهذه البلدان هي: بيلاروس، وبروني دار السلام، والدنمارك، واليابان، وليتوانيا، والنرويج، والاتحاد الروسي، وترينيداد وتوباغو، والإمارات العربية المتحدة، وفنزويلا. وأحرزت 35 من البلدان الأخرى تقدماً ملحوظاً، إذ خفضت معدل الوفيات بنسبة تتراوح بين 30% و50%.

يظهر التقرير أن 28% من الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق في العالم تقع في إقليم المنظمة لجنوب شرق آسيا، و25% في إقليم غرب المحيط الهادئ، و19% في الإقليم الأفريقي، و12% في إقليم الأمريكتين، و11% في إقليم شرق المتوسط، و5% في الإقليم الأوروبي.

وتحدث تسع من كل 10 وفيات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، إذ تسجل فيها الوفيات معدلات أعلى على نحو غير متناسب مقارنةً بعدد المركبات والطرق في هذه البلدان، وخطر الوفاة أعلى بثلاثة أضعاف في البلدان المنخفضة الدخل منه في البلدان المرتفعة الدخل، وإن كانت السيارات الموجودة في البلدان المنخفضة الدخل لا تمثل سوى نسبة 1% من السيارات المستعملة في العالم.

ويمثل مستخدمو الطرق المعرضين للحوادث نسبة 35% من جميع الوفيات الناجمة عن حوادث المرور على الطرق، ويشمل هؤلاء: المشاة (23%)؛ وسائقي المركبات المزودة بعجلتين أو بثلاث عجلات مثل الدراجات النارية (21%)؛ وراكبي الدراجات (6%)؛ ومستخدمو أجهزة التنقل الصغيرة مثل الدراجات الإلكترونية (3%). وانخفضت الوفيات بين ركاب السيارات وغيرها من المركبات الخفيفة المزودة بأربع عجلات انخفاضاً طفيفاً إلى 30% من مجموع الوفيات في العالم.

أفادت منظمة الصحة العالمية في أحدث تقرير صادر عنها أن العدد السنوي للوفيات الناجمة عن حوادث المرور انخفض انخفاضاً طفيفاً إلى 1.19 مليون حالة وفاة سنوياً. ومع ذلك، ونظراً إلى تسجيل أكثر من حادثة وفاة في الدقيقة وأكثر من 3200 حالة وفاة في اليوم، تظل حوادث المرور على الطرق القاتل الرئيسي للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و29 عاماً.

ويظهر أحدث تقرير للمنظمة عن حالة السلامة على الطرق لعام 2023 أن الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق شهدت، منذ عام 2010، انخفاضاً بنسبة 5% لتصل إلى 1.19 مليون حالة وفاة سنوياً. بيد أن حوادث الطرق لا تزال تشكل أزمة صحية عالمية مستمرة، لأن المشاة وراكبي الدراجات وغيرهم من مستخدمي الطرق المعرضين للحوادث يواجهون، على نحو مقلق ومتزايد، خطر التعرض للوفاة.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، إن «الحصيلة المفجعة من الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق تتجه بخطى ثابتة نحو الانخفاض، ولكن بوتيرة لا ترقى إلى السرعة الكافية. ويمكن الوقاية من هذه المجازر التي تحدث على طرقنا. وندعو جميع البلدان إلى وضع الأشخاص بدلاً من السيارات في صلب نظمها الخاصة بالنقل، وضمان سلامة المشاة وراكبي الدراجات وغيرهم من مستخدمي الطرق المعرضين للحوادث».

ومن بين الدول الأعضاء في الأمم المتحدة، أبلغت 108 بلدان عن انخفاض في الوفيات المرتبطة بحركة المرور على

# درهم 781 مليون

## قيمة سوق أجهزة علاج السكري في 2030 بالإمارات

ومن المتوقع أن يصل هذا الرقم إلى أكثر من 781 مليون درهم إماراتي في عام 2030، مما يؤكد بدوره حصول معدل نمو سنوي مركب يصل إلى 8.20% خلال الفترة المتوقعة.

بلغت قيمة سوق أجهزة علاج مرض السكري في الإمارات العربية المتحدة أكثر من 418 مليون درهم إماراتي في عام 2022، وفقاً لأحدث إحصائيات شركة إنسايتس 10 لأبحاث السوق.

وبهذه المناسبة قال روس ويليامز، مدير معرض ومؤتمر آراب هيلث لدى شركة انفورما ماركيتس: «نحن ملتزمون بلعب دور محوري في تعزيز النقاش حول مرض السكري من خلال الجمع بين الخبراء العالميين وتوفير منصة مثالية لتبادل الأفكار والبحث وتطوير حلول مبتكرة، وسيقوم العديد من العارضين هذا العام بعرض أحدث التقنيات والعلاجات الحيوية لخفض معدلات الإصابة بمرض السكري في دولة الإمارات العربية المتحدة ومختلف أنحاء الشرق الأوسط» وأضاف: «إن تمكين الصحة العالمية هو في صميم ما نقوم به في آراب هيلث وهو أمر بالغ الأهمية في مكافحة مرض السكري وتحسين حياة عدد لا يحصى من الأفراد».

تساهم عدة عوامل مختلفة في دوافع السوق لارتفاع قيمة أجهزة علاج مرض السكري في المنطقة، وأبرزها الاعتماد السريع للمنتجات الجديدة، وزيادة البحث والتطوير، وزيادة الوعي بمرض السكري داخل المنطقة، ومن المتوقع أن تؤدي مجموعة من المبادرات الحكومية وبرامج التوعية إلى تعزيز النمو، وكذلك الطلب على أجهزة الفحص والمراقبة، مما يؤدي بدوره إلى تبسيط إدارة المرضى.

وتساهم عدة عوامل في نمو سوق الأجهزة، أبرزها ارتفاع معدل انتشار مرض السكري في المنطقة، ووفقاً لإحصائيات شركة إنسايتس 10، فقد تم تشخيص إصابة 1.19 مليون مقيم في دولة الإمارات العربية المتحدة بمرض السكري اعتباراً من عام 2022، أي ما يعادل حوالي 18.9% من العدد الإجمالي لسكان دولة الإمارات.

علاوة على ذلك، تشير بيانات الاتحاد الدولي للسكري إلى أن 73 مليون شخص في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا مصابون بمرض السكري، ومن المتوقع أن يرتفع الرقم بنسبة 87% إلى أكثر من 135 مليون شخص بحلول عام 2045.

إن السبب الرئيسي الذي جعل مرض السكري في دولة الإمارات يتحول من وباء إلى جائحة في العام الماضي هو تسليط الضوء على الإصابة بمرض السكري بشكل أكبر من خلال فحص 43 مليون مقيم في دولة الإمارات يعانون من ضعف تحمل الجلوكوز، مما يعني أن مستوى السكر في الدم يرتفع إلى ما هو أبعد من المستويات الطبيعية، ولكنها ليست مستويات عالية بما يكفي لتبرير القيام بتشخيص مرض السكري.



# باحثون في أمريكية الشارقة

## يطورون أقمشة ذاتية التطهير

الجامعة الأمريكية في الشارقة زينب مخلوف ودانيا خان، وطالبا الجامعة الأمريكية في الشارقة عبد الحميد خوجة وتالا تيرو، اللذان ساهما في تعزيز الأقمشة المضادة للميكروبات، وطالبا الدكتوراه في علوم وهندسة المواد رشا دياب وريشما جوزيف، اللتان انضمتا مؤخراً إلى الفريق البحثي ويعملان حالياً على مشاريع تتعلق بالمواد المخصصة للتطبيقات البيئية، والطالبان نديم عيسى وشهيل شيتي، اللذين ركزا على مواد المعالجة البيئية من المعادن الثقيلة.

وقال خوجة، طالب بكالوريوس العلوم في علم الأحياء وعضو في الفريق البحثي: «بشرفني أن أكون جزءاً من فريق الدكتوراه الصياح الذي يطور أقمشة مبتكرة مضادة للميكروبات باستخدام نقاط الكربون، وهي جزيئات كربون صغيرة لها تطبيقات في التصوير الحيوي، وتوصيل الأدوية، والاستشعار الحيوي، واكتشاف الأمراض، والكيمياء الاصطناعية وعلوم المواد. يجمع نهجنا متعدد التخصصات بين البيولوجيا والكيمياء وعلوم المواد لإنشاء أقمشة ذاتية التطهير.

يعمل الدكتور محمد الصياح، أستاذ علوم الأحياء والكيمياء والعلوم البيئية في الجامعة الأمريكية في الشارقة مع فريقه البحثي في علوم المواد، على تطوير مواد مبتكرة ذات تطبيقات بعيدة المدى في مجالات المعالجة البيئية والرعاية الصحية والتقنيات المتقدمة، حيث استطاع الفريق توظيف التفاعلات الكيميائية على المستوى الجزيئي لتصميم أقمشة ذاتية التطهير. تمتلك هذه الأقمشة، الغنية بنقاط الكربون النانوية الطبيعية المضادة للبكتيريا، القدرة على مكافحة نمو الميكروبات، وتقديم حلولاً واعدة للتحديات الصحية العالمية.

وهو ما أكد عليه الدكتور الصياح قائلاً: «أبحاثنا محورية في مجالات المراقبة البيئية والتخفيف من التلوث، وتساهم بشكل كبير في الحفاظ على الصحة العامة والبيئة».

يتكون فريق الدكتور الصياح البحثي من الدكتورة ريميا راضي، زميلة باحثة ما بعد الدكتوراه، والتي لعبت خبرتها دوراً أساسياً في تطوير أجهزة الاستشعار الحيوية والأقمشة المضادة للميكروبات، وخريجتا

## 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 والسكر
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 الطبي

 alhellibh

 (+973) 33581335



### صيدلية المسقطي

 maskati\_pharmacy

 (+973) 17362200



### أسواق الساتر

 alsater\_market

 (+973) 17692009

لتصلك نسختك الإلكترونية  
أرسل اشتراك على

 +973 33600366

# 2023 عام محاربة الطب



محمود النشيط  
إعلامي متخصص  
في العلاقات العامة

بدفع مبالغ طائلة من أجل الحصول على العلاج المناسب  
مهما كلف الثمن.

العالم في 2023 كانت بدايته الطبية هي الفخر والإعزاز  
بالمرحلة المتقدمة التي وصلت لها الأبحاث الطبية من  
تقدم بعد ما أعلنت منظمة الصحة العالمية العديد من  
الإنجازات، وشاركتها بذلك العديد من الجامعات العريقة  
في الشرق والغرب بطرح دراسات متقدمة قدمها  
مجموعة من الباحثين الأكاديميين والمتخصصين الذين  
عملوا بجد واجتهاد لتحقيق أهدافهم مقابل مخرجات  
التعليم الطبي السنوي الذي هو في زيادة للعمل بهذا  
القطاع الحيوي.

مع ذلك وللأسف نرى الآلاف من الطلبة الخريجين لازالوا  
على مقاعد العاطلين ينتظرون الفرصة للعمل بعد أكثر  
من 7 أو 8 سنوات دراسة عام وتخصص وتدريب بل أن  
بعضهم وافق على اكتساب خبرة بالمجان من أجل أن  
تكون هناك بارقة أمل في الحصول على وظيفة تناسب  
دراسته الأكاديمية وأن لا يكون مثل البعض الذين علقوا  
الشهادة في منازلهم وأجهزوا إلى أعمال أخرى بعيدة  
كل البعد عن تخصصهم وحلمهم الذي أصبح سراب لعد  
وجود شاغر.

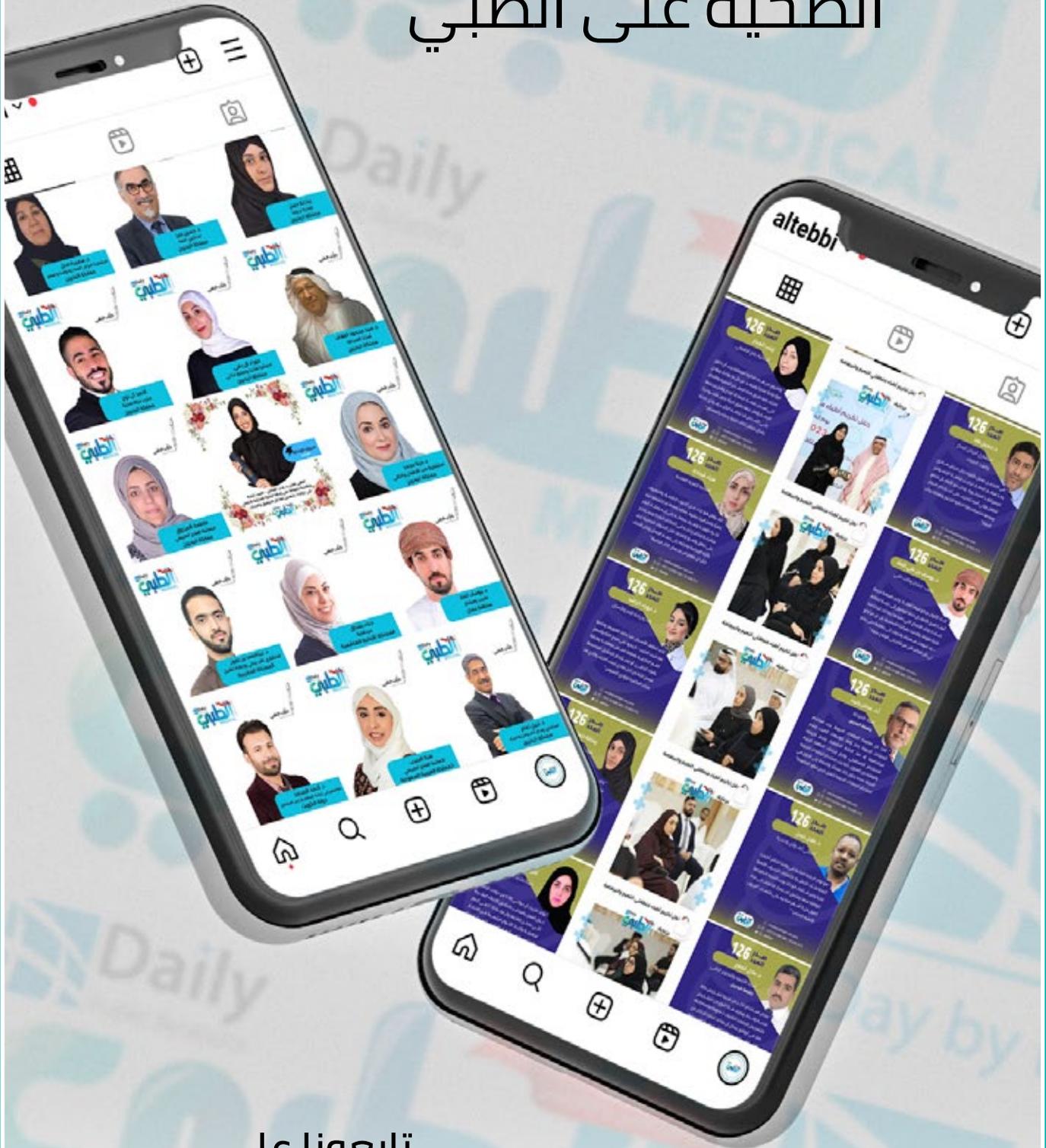
الأمنية هي من باقة الأمنيات العديدة والمتنوعة أن  
تكون في قائمة أشهر العام الجديد 2024، وقد عاد  
بريق الطب والصحة إلى موقعه المعهود وأصبحت  
الرعاية الصحية المجانية حق من حقوق كل المواطنين  
كما تنص عليه الدساتير في كل العالم، وأن لا تكون  
الأسباب الاقتصادية الواهية سبباً في حرمان أي شخص  
من هذا الحق في تلقي العلاج مهما كان مرضه أو  
سنه أو تكلفة ما يصرف حتى يطيب كلياً بلا منة من أحد.

على مدى هذا القرن والذي سبقه لم يسجل  
التاريخ حول العالم فضاة مثل ما جرى على  
مدى الثلاثة أشهر الماضية والموثق للعالم  
بالصوت والصورة وينقل بكل لغات العالمش  
البشاعة الإجرامية التي طالت القطاع الطبي  
والصحي والغذائي في قطاع غزة الذي نتج  
عنه أكثر من 21 ألف شهيد ومئات الآلاف من  
الجرى الذين لم يجدوا مكان يتلقوا فيه العلاج  
بعد أن قصفت المستشفيات والمراكز الطبية  
دون أي وازع إنساني في المقام الأول.

في الوقت الذي كان العالم على مدى ثلاثة الأعوام الماضية  
منشغلاً بالجائحة والبحث عن طرق الوقاية من آثارها وما خلفته  
من ضحايا، كانت أنظار العالم كلها منصبة على ما يجري في  
المختبرات الطبية التي كانت تعمل بكل طاقتها للبحث عن عقار  
يحمي البشرية من الهلاك، والقضاء على فايروس الجائحة من  
الانتشار مع إشارات دولية على جميع الأصعدة عندما تم الإعلان  
عن الإنتهاء وعودة الحياة إلى طبيعتها.

في المقابل تعمل مصانع التجهيزات الطبية، والأدوية على  
توفير كل المستلزمات التي يحتاجها المرضى من أجل تأمين  
حياة صحية سليمة خالية من الأمراض، وعمل المستثمرون  
أصحاب الأموال على التوسع في تجارتهم حول العالم من أجل  
جني أرباح عالية تحققها هذه التجارة التي يقبل عليها المرضى

# اقرؤا الأعلام الصحية على الطبي



تابعونا على... ..

    @altebbi

2024

فلينعّم الجميع

بالسلام

 **Daily**  
Public Relations  
Day by Day To the Top

 **الطبي**  
MEDICAL  
المرکز الأول  
خزارة لندن الكندي في ابناء الطبي

**السياحة**  
TOURISM  
تصدر عن  
Daily