

Daily
Public Relations

المركز الأول
جائزة التميز الكلي في الإعلام الصحي

الطبي

MEDICAL

ملحق شهري يصدر عن دبي إنديكس

السنة الثانية عشرة - العدد (134) فبراير 2024

أمنيات أبطال السرطان تتحقق



زراعة 35 قوقعة

أعلن معنا



3362
6313

مؤسسة طبية شاركت وأعلنت معنا

200

أكثر من ...



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

بتنظيم من

مسابقة

تسليم
الأيدي
02

برعاية كريمة من ...



شركة دلمون للدواجن ش.م.ب
Delmon Poultry Company B.S.C



الأكفاء
AL AKFA

1994



الخبرة في أصالة تراثنا منذ أكثر من ١٤٥ عاما



صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY

A DIVISION OF THE MASKATI GROUP

أسواق
الساطر
AlSater Markets L.L.C



الطبي
سوبرماركت
AlHelli
SUPERMARKET

alsababah.
By Dr. Taqi





من أبطال السرطان للصم والبصراء

في أعداد سابقة تناولنا الأورام السرطانية من زوايا متعددة تشير كلها للتقدم في اكتشافها وعلاجها، إضافة لقصص الأمل للناجين من هذه الأمراض.

وليس بالجديد التوسع في عدد فبراير الذي يحتفل العالم فيه بمناسبة للتوعية بالسرطان الأولى يوم السرطان العالمي في اليوم الرابع من الشهر والثانية اليوم العالمي لسرطان الأطفال في اليوم الخامس عشر من الشهر ذاته.

أمانى أبطال مرضى السرطان في البحرين تتحق ضمن مبادرة "إبتسامة طفل"، في اللقاء السنوي مع سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة رئيس الهيئة العامة للرياضة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية، وهذا جانب من الرعاية الشاملة التي تحتاجها مرضى الأورام.

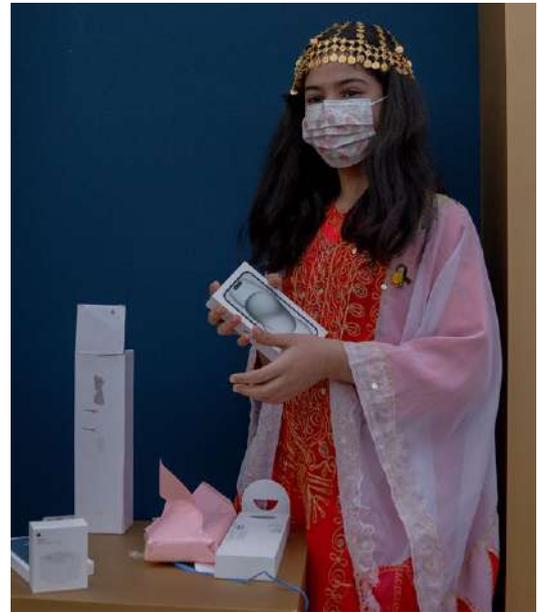
ومع الرعاية الخاصة بمرضى السرطان إلا أن عبء السرطان العالمي يتزايد - مع شديد الأسف - وطالت يده الشباب، لكن في اتجاه آخر تزداد الدراسات وتوظيف التقنيات والذكاء الاصطناعي لتحسين البرامج العلاجية لمواجهة تغول السرطان.

نمو التطورات الطبية المحلية والعالمية تتجاوز الأورام فأعلن مجمع السلمانية الطبي عن زراعة 35 قوقعة خلال 13 شهرًا، كما أن الاختبارات الجينية لفقدان السمع تتقدم رغم التحديات التي تواجهها.

إنقاذ الأرواح تبرع على رأس قمة الرعاية الصحية وهذا ما دفع نبضة حياة التطوعي إقامة دورة الإسعافات الأولية بطريقة برايل بالتعاون مع جمعية البحرين للمكفوفين وجعلهم يكتسبون مهارة تساعد في إسعاف الآخرين وقت الحاجة.

الصحة والعافية ستجدونها عنواناً لكل صفحة من صفحاتنا

قراءة ممتعة



٥ أهليات أبطال السرطان تتحقق

المبيدات البحرية يوثقون تاريخهم



الذخاء الاصطناعي يطور العلاج المناعي



كرسي متحرك للأشعة

1000 زائر

لمعرض دليل الغذاء المستدام



قالت رئيس قسم التغذية بإدارة الصحة العامة د. بثينة عجلان أن عدد زوار المعرض المستدام للدليل الإرشادي الغذائي لمملكة البحرين بلغ عدد نحو 1000 شخص، من طلبة وزوار مهتمين في مجال التغذية والصحة.

وأوضحت على هامش اطلاق توعية بعنوان "تنوع وتوازن لغد أكثر صحة واستدامة" أنه قد تم تحويل الإرشادات الغذائية إلى محطات تفاعلية تساهم في إيصال المعلومات والتوصيات إلى الجمهور.

وقالت أنه في سبيل تحقيق الاستدامة وإيصاله لأكبر شريحة ممكنة، تم تحويل هذا المعرض إلى معرض مستدام.

جراحة الأولى من نوعها

10



تزايد عبء السرطان

20



الشباب في مرعى السرطان

26



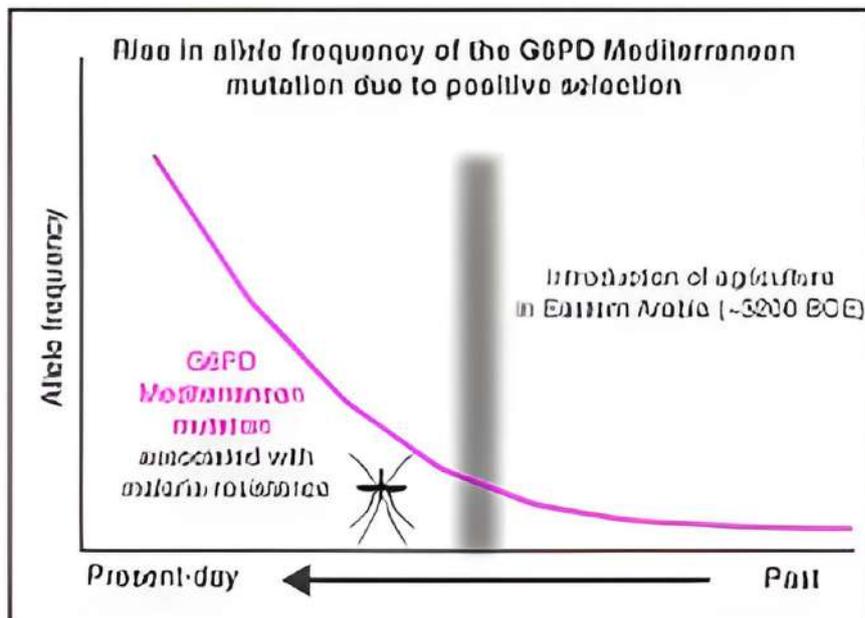
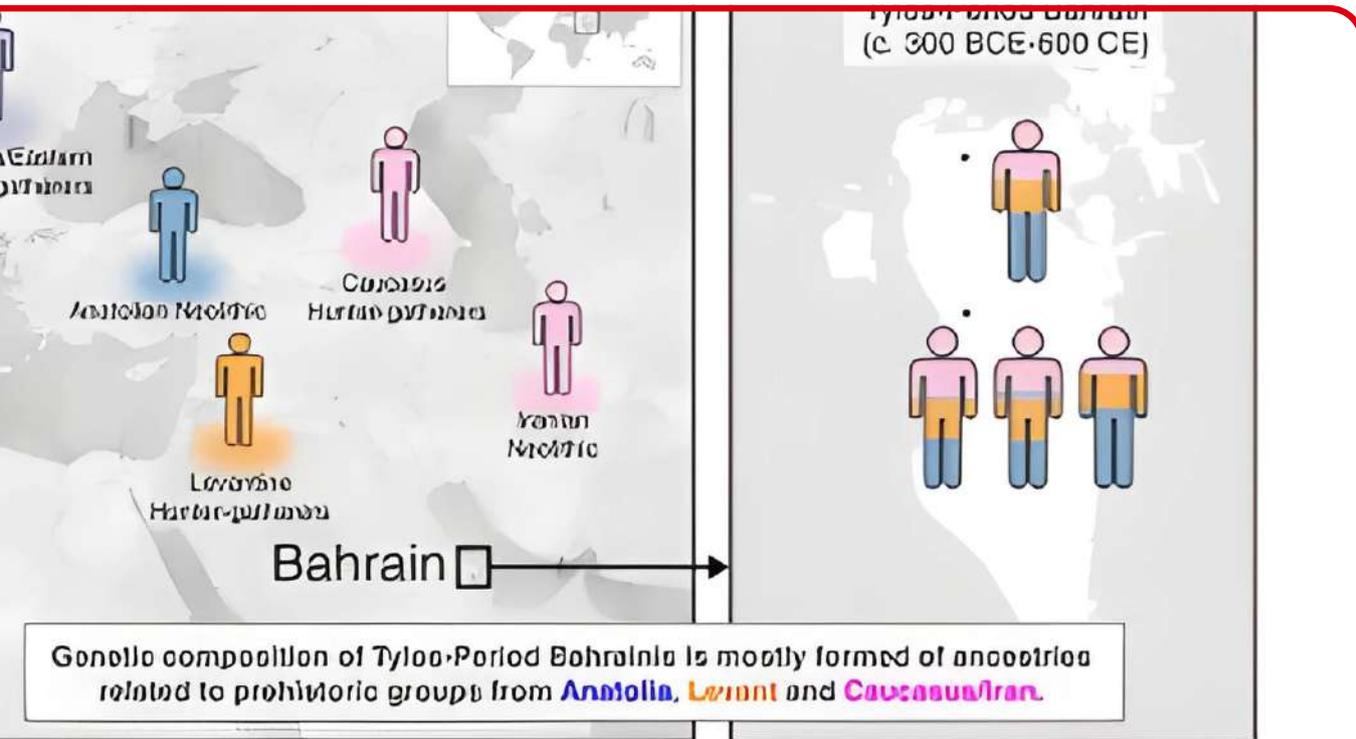
تحديات "الاختبارات الجينية"

لفقدان
السمع

40



البحرينيون



القدماء

تكيفوا مع الملاريا

العلمية . Cell Genomics

أشار مارك هير من جامعة برمنغهام دبي: "عبر الحصول على أول جينومات قديمة من شرق الجزيرة العربية، نقدم رؤى غير مسبوقة حول تاريخ البشرية وتطور الأمراض في المنطقة. وتتجاوز تلك المعرفة مجرد الفهم التاريخي، لتؤسس قدرات استشرافية لاحتمالية الإصابة بالأمراض وانتشارها وعلاجها، وبالتالي تحقيق مخرجات صحية أفضل".

وأُتاحت البيانات التي جمعتها الدراسة من تحليل رفات الأفراد الأربعة للباحثين وصف التركيب الجيني لسكان المنطقة قبل الإسلام، ولا يمكن الحصول على تلك الرؤى دون الفحص المباشر لتسلسلات الحمض النووي القديم.

وجمع الباحثون رفات بشرية قديمة من المقننات الأثرية المخزنة في متحف البحرين الوطني. ثم استخرجوا الحمض النووي من 25 فرداً، لكن تم إجراء تسلسل لأربعة منهم فقط للحصول على تغطية أعلى بسبب سوء الحفظ.

وأكد ريتشارد دوربين من جامعة كامبريدج، الذي أشرف على المشروع: "أثارت حماسنا فرصة تحليل بيانات وراثية بشرية قديمة من تلال المدافن المذهلة في البحرين. ونعبر عن امتناننا لزملائنا في هيئة البحرين للثقافة والآثار على دعمهم ومساهماتهم".

وتوافق نتائج الدراسة، التي أظهرت التكيف مع الملاريا، مع الأدلة الأثرية والنصية التي أشارت إلى الوجود التاريخي للملاريا في شرق الجزيرة العربية، بينما تؤكد الخلفية الوراثية لسكان البحرين في حقبة تايلوس الأدلة الأثرية على التفاعلات بين البحرين والمناطق المجاورة.

أوضحت دراسة جديدة أن سكان شرق الجزيرة العربية القدماء اكتسبوا مقاومة جينية للملاريا بعد ظهور الزراعة في المنطقة منذ حوالي خمسة آلاف عام.

وكشف تحليل الحمض النووي لرفات أربعة أفراد عاشوا في البحرين خلال حقبة تايلوس (300 إلى 600 قبل الميلاد)، أول جينومات قديمة من شرق الجزيرة العربية، عن وجود الطفرة الجينية الواقية G6PD-Mediterranean من الملاريا، في ثلاث عينات.

ويشير اكتشاف الطفرة الجينية G6PD-Mediterranean بين صفوف البحرينيين القدماء إلى إمكانية امتلاك عدد كبير من سكان المنطقة القدماء المقاومة من الملاريا. وتبين الدراسة اكتشاف أعلى معدلات وجود هذه الطفرة بين صفوف السكان الحاليين الخاضعين للبحث في دولة الإمارات.

كما اكتشف الباحثون أن الخلفية الوراثية لسكان البحرين خلال حقبة تايلوس ترتبط بمجموعات قديمة من مناطق الأناضول وبلاد الشام والقوقاز، وتبين تشابه الأفراد البحرينيين الأربعة وراثياً مع السكان الحاليين لبلاد الشام والعراق أكثر من سكان الجزيرة العربية.

وتعاون خبراء من جامعة ليفربول جون مورز، وجامعة برمنغهام دبي، وجامعة كامبريدج مع هيئة البحرين للثقافة والآثار ومؤسسات عربية أخرى، منها جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية في دبي، إلى جانب مراكز أبحاث في أوروبا، شملت جامعة لومير ليون الثانية، وكلية ترينيتي في دبلن، وغيرها. ونشرت المجموعة البحثية النتائج التي توصلت إليها في المجلة

World
Human

010

Medi
D
En
Ty

2011110



في 3 أسابيع افتتاح وحدة للمصابات بالسكر

الدم الوراثية للنساء، ودورهم الوظيفي البارز في تحسين جودة العمل وتقديم أفضل سبل الرعاية الصحية للجميع. كما أثنت على جهود العاملين بالمستشفيات الحكومية لإكمال انشاء الوحدة في زمن قياسي والذي بلغ ثلاثة أسابيع فقط.

على صعيد متصل قال د. جعفر آل طوق رئيس اللجنة العلمية في الندوة الوطنية الرابعة حول فقر الدم المنجلي، أوصت الندوة بأهمية سرعة علاج الفئة المصابة بالجلطات الدماغية، وأن يكون العلاج مشترك بين أطباء الجهاز العصبي وأطباء أمراض الدم الوراثية، وذلك بعد أن قدمت د. فاطمة علي عباس محاضرة عن إدارة السكتة الدماغية.

وأوضح وهو أخصائي أمراض الدم الوراثية بمركز أمراض الدم الوراثية بالمستشفيات الحكومية أن من مخرجات الندوة أيضاً ضرورة تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لمرضى فقر الدم المنجلي.

يذكر أن الندوة أقيمت بحضور معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة، وبتنظيم من المستشفيات الحكومية وبالتعاون مع أديوكيشن بلاس.

افتتح معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة وحدة الرعاية اليومية لأمراض الدم الوراثية للنساء بمجمع السلمانية الطبي، والتي تم إنجازها في وقت قياسي خلال ثلاثة أسابيع لتقديم خدمات مستقلة للمراجعات من الإناث المصابات بفقر الدم المنجلي (السكر).

وتتكون وحدة الرعاية اليومية لأمراض الدم الوراثية للنساء من 12 سريراً وغرفة للمعاينة، بالإضافة إلى غرف تصنيف ومعالجة واستشارة.

وأكدت الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية د. مريم الجلاهمة بأن هذه الوحدة جاءت بعد دراسة احتياجات المراجعات ولتحقيق خصوصية لهن أثناء تلقي علاجهن أسوة بالخدمات المقدمة للرجال، مبينة بأن الوحدة تختص باستقبال مريضات السكر المصابات بالنوبات الحادة مباشرةً دون الحاجة لمراجعة قسم الطوارئ حيث تم تخصيص طاقم تمريضي وطبي لمعاينتهن وتقديم العلاج اللازم لهن.

كما أشادت بالطواقم الطبي والتمريضي القائم على وحدة أمراض



«الرعاية الصحية الأولية» تعقد مؤتمرها الأول

أكدت وزيرة الصحة د. جيلة السيد مؤتمر الرعاية الصحية الأولية يسهم في بناء القدرات الوطنية ورفد القطاع الصحي بالكفاءات العالية والخدمات الملائمة. ولفتت إلى أن الرعاية الصحية الأولية هي البوابة الأساسية والرئيسية لتقديم الخدمات الطبية والصحية الشاملة.

وقالت د. إجلال العلوي الرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية أن المؤتمر نظم 14 ورشة عمل حول العديد من الموضوعات الرئيسية، وقدم 30 ملاحظاً علمياً حول عدة موضوعات ذات أهمية.

ولفتت العلوي إلى أن المؤتمر سيستعرض أحدث الإجراءات والقوانين المتبعة في عمل الرعاية الصحية الأولية من خلال 38 جلسة نقاش جماعي تتناول مواضيع تتعلق بالعمل القانوني والأخلاقي في قطاع الرعاية الأولية، ومواضيع أخرى.

وانطلقت أعمال مؤتمر مراكز الرعاية الصحية الأولية في نسخته الأولى بعملة البحرين، والذي يُقام تحت شعار "من النظرية إلى التميز" خلال الفترة من 2 إلى 4 فبراير 2024، بمشاركة 800 من الأطباء المتخصصين والأكاديميين والاستشاريين والخبراء والطلبة والمهتمين بمجال الرعاية الصحية الأولية، وبمشاركة 76 متحدثاً من داخل وخارج مملكة البحرين، إضافةً إلى 15 عضواً من اللجنة العلمية للمؤتمر، و13 عضواً من اللجنة التنظيمية.

الأولى من نوعها

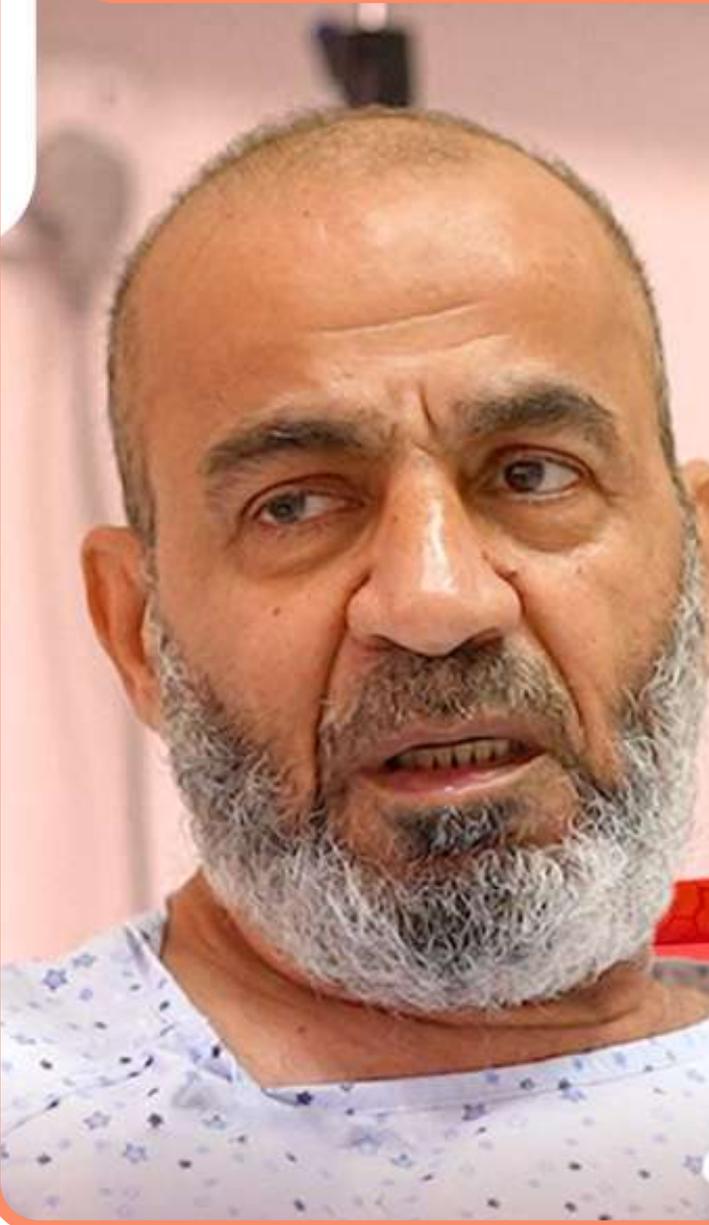
جراحة للأوعية الدموية

أجرى قسم الجراحة العامة بمجمع السلمانية الطبي عملية جراحة للأوعية الدموية والشرايين المؤدية للقلب، والتي تعد نادرة والأولى من نوعها في مملكة البحرين، وذلك بقيادة الدكتور جوسبي ماتزوتا استشاري جراحة الأوعية الدموية بمجمع السلمانية الطبي.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور جوسبي ماتزوتا استشاري جراحة الأوعية الدموية بمجمع السلمانية الطبي، أنه تم تشخيص الحالة بالانسداد القريب من الشريان الأبهري البطني وكلا الشريانين التاجيين مع بتر جزئي للقدم اليمنى، وتعتبر هذه الحالة خطيرة جداً ونسبة احتمالية البتر فيها كبيرة.

وتابع بأنه قد تم استخدام تقنية حديثة وطفيفة التوغل تسمى (CERAB)، وهي إعادة بناء الأوعية الدموية المغطاة للشعب الأبهري، حيث تمكن هذه التكنولوجيا الجديدة الطبيب الجراح من علاج مرض الشريان الأبهري الحرقفي واسع النطاق بمضاعفات أقل للمريض وبمدة تعافي أسرع.

وبعد استخدام هذه التقنية الأولى من نوعها على مستوى مملكة البحرين، وذلك بما يؤكد التزام المستشفيات الحكومية بمواصلة تعزيز التقدم والازدهار بالقطاع الصحي بالمملكة، وبما يسهم في الارتقاء بالمنظومة الصحية عبر توفير أفضل الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين.



زراعة

35 قوقعة في السلمانية



أعلنت الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية د. مريم الجلاهمة عن إنجاز قسم الأنف والأذن والحنجرة بمجمع السلمانية الطبي 35 عملية زراعة قوقعة بنجاح ابتداءً من شهر يناير 2023 وحتى يناير من عام 2024، ومن المؤمل إنهاء قائمة الانتظار لعمليات زراعة القوقعة خلال النصف الأول من العام الجاري.

ومن جانبه، قال الرئيس العام للخدمات الطبية للأقسام الجراحية بالمستشفيات الحكومية د. حازم العالي أن زراعة القوقعة تعدّ أحد الأركان المهمة التي سجلت محطات مميزة في الفترة الماضية من حيث الخدمات الطبية المقدمة للمرضى.

وأشارت د. مريم سهوان رئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الفكين رئيس فريق زراعة القوقعة الإلكترونية بمجمع السلمانية الطبي، إلى أن هذا العدد هو الأعلى منذ بداية البرنامج في عام 2001م، حيث ترجع الأسباب للجهود الحثيثة المبذولة على جميع المستويات، بالإضافة إلى دعم مختلف الأفراد والقطاعات بالمملكة والذي وبلا شك زاد من معدلات إنجاز العمليات السنوية.

ولفتت إلى أن تفاني وتميز فريق زراعة القوقعة الإلكترونية والذي يضم نخبة من الجراحين، والاستشاريين وأخصائيي طب السمعيات والتوازن، وأخصائيات سمعيات ونطق، وباحث اجتماعي وأخصائية نفسية من أسباب نجاح البرنامج.

كرسي متحرك

يتحول لسرير
لتصوير المرضى

إعداد: مجموعة من طلبة الأشعة الخريجين من
جامعة البحرين - كلية العلوم الصحية

EunoiaChair

في الغالب، يأتي إلى الطوارئ العديد من المرضى بمختلف الإصابات، وذلك يجعلنا بحاجة لنقل المريض من الكرسي المتحرك مثلاً إلى طاولة الأشعة لنتمكن من تصويره، وهنا تكمن المشكلة حيث يواجه كل من المريض وتقني الأشعة أو الممرض صعوبات وتحديات في نقله مما يتسبب في حدوث إصابات عمل عديدة لهم مثل آلام في الظهر وغيرها.

ومن هنا نشأت فكرة صنع كرسي متحرك يتحول إلى سرير بنفس الوقت ليسمح بتصوير المريض دون نقله إلى طاولة الأشعة لتفادي جميع الإصابات، وذلك بمساعدة الأستاذ مهدي السهلاوي -محاضر في كلية العلوم الصحية والرياضية- وهو المشرف على المشروع.

بدايةً مع المسمى، Eunoia /yoo-noy -uh/ هي كلمة يونانية الأصل وتعني الفكر الجميل، أما في اللغة الإنجليزية فتستخدم لوصف التغير الإيجابي للحالة العقلية، فوقع الاختيار على هذه الكلمة لارتباطها بالمشروع بشكل إيجابي وموضوعي.

أما بالنسبة للتصميم، EunoiaChair هو كرسي متحرك معدل يمكن تحويله إلى سرير. المفهوم الرئيسي للتصميم هو أن تكون آلية الاستخدام بسيطة وسهلة للكرسي المتحرك حيث يستطيع الجميع استخدامه دون أية تعقيدات، بالإضافة إلى أنه قد تم تصميم كرسي Eunoia بشكل أساسي لحالات الصدمات.





٥ عبدالله محمد، إسراء فاضل، ملاك مهدي، زهراء عادل، غفران أكبر، عابشة ابراهيم، زهراء السيد مكي

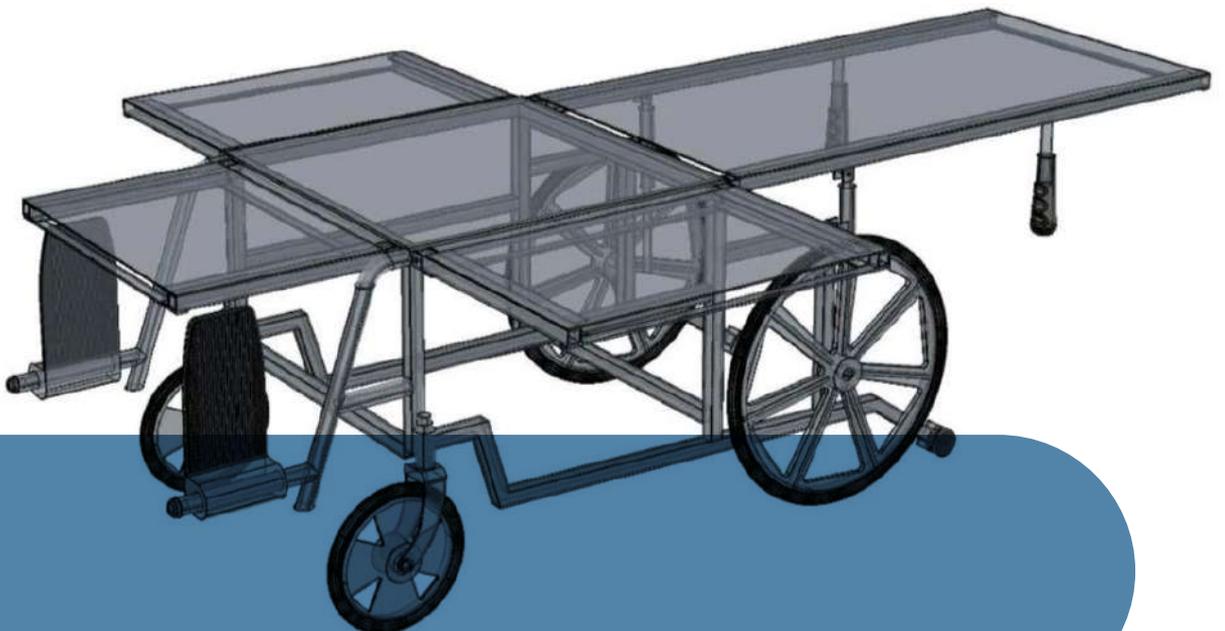
كما أنه لا يتطلب الكثير من الجهد العضلي وبالتالي لا يتسبب بأي إصابات للشخص الذي يستخدمه.

من أبرز التحديات والصعوبات عدم وجود دراسات سابقة وضيق الوقت، كما تم تجربة الكرسي من قبل الطلبة فقط، حيث أن الوقت المتاح لم يكن كافياً لمزيد من التطبيق والتجارب على الكرسي. إضافة إلى أن الدراسة كانت مكلفة جداً وتعتمد على متخصصين في مجالات أخرى كالهندسة والشركات التي تطور الاختراعات والأجهزة ليتم إجراؤها.

أخيراً، نأمل بأن تطور من مشروعنا ليدعم المرضى والعاملين في القطاع الصحي بشكل أكبر، حيث إن هذه النسخة الأولى منه ونرى بإمكانياته المتعددة إن تم تحديثه لمواكبة التطورات حسب الاحتياجات المتاحة. ونطمح بأن نرى مشروعنا يُستخدم في المستشفيات ويستفيد منه الناس، وهذا يأتي من سبب بحثنا وتصنيعنا لهذه المشروع ألا وهو تقديم المساعدة وتقليل الإصابات.

كذلك، تم تصميم الكرسي بشكل أساسي لتصوير أجزاء الجسم الأكثر عرضة للإصابات والتي تستدعي نقل المريض على كرسي أو سرير متحرك، ومن الممكن استخدام EunoiaChair دون الحاجة لنقل المريض لتصوير مختلف أجزاء الجسم؛ مثل تصوير الصدر (الرئتين)، الرأس، الكتف، البطن، الحوض، بالإضافة لبعض التصويرات الأكثر تعقيداً والتي تتطلب زوايا معينة من أجل الحصول على صور تشخيصية واضحة.

بعد الانتهاء من صنع الكرسي بشكل نهائي، تمت تجربة أخذ بعض الصور باستخدام الأشعة السينية لمختلف أجزاء الجسم على مجسم تشريحي يطابق جسم الإنسان في كلية العلوم الصحية والرياضية، والنتيجة أظهرت أن التصوير باستخدام EunoiaChair أنتج صوراً ذات جودة عالية في وقت قياسي. كذلك تمت تجربة الكرسي على عدد من الطلبة المتطوعين لتحديد فعالية النموذج وسهولة استخدامه مع أخذ جميع الآراء بعين الاعتبار، وأجمع الطلبة على أن استخدام EunoiaChair سلس ويسهل التعامل معه ويسرع من عملية التصوير بالأشعة،





تعويض السوائل في شهر الصيام



أنفال عباس
أخصائية تغذية

شهر رمضان - 2024

ما الأطباق التي تستبدل بالسوائل:

هناك العديد من الأطباق التي يمكن أن تحتوي على كميات عالية من الماء وتساهم في تعويض السوائل بجانب شرب الماء والسوائل الأخرى.

إليك بعض الأطباق التي يمكن أن تكون بديلاً جيداً لتعويض السوائل:

▪ السلطات: تحتوي السلطات على الخضروات والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الطماطم والخيار والفلفل الأخضر والفواكه الطازجة مثل البطيخ والبرتقال. يمكن تحضير السلطات بطرق مختلفة وتنويعها باستخدام مكونات مختلفة لتلبية الأذواق المختلفة.

▪ الشوربات: الشوربات والحساء يمكن أن تكون خياراً رائعاً لتعويض السوائل، حيث تحتوي على مزيج من الماء والخضراوات والبروتينات. يمكن تحضير الشوربات باستخدام مختلف أنواع الخضراوات واللحوم أو الدجاج أو الأسماك.

▪ الأطعمة المطبوخة في السائل: بعض الأطباق المطبوخة مثل الأرز والمعكرونة واللحوم المطهية في الصلصات تحتوي على كميات كبيرة من الماء نتيجة للسوائل المضافة أثناء عملية الطهي.

باختيار الأطباق المناسبة التي تحتوي على كميات عالية من الماء، يمكنك تعويض السوائل بجانب شرب السوائل الأخرى للحفاظ على الترطيب الجيد لجسمك خلال فترة الصوم

تذكر: تختلف احتياجات السوائل من شخص إلى آخر بناء على عدة عوامل فردية من ناحية البيئة والحالة الصحية

بالنظر إلى هذه العوامل، يجب على كل فرد مراعاة احتياجات جسمه الفردية للسوائل وضمان تناول كمية كافية من الماء والسوائل للحفاظ على الترطيب الجيد لصحة جسمه.

خلال شهر رمضان المبارك، تُعتبر التغذية السليمة من أهم العوامل لضمان صحة الجسم والعقل والروح خلال فترة الصيام حيث يحتاج الجسم إلى السوائل والغذاء للحفاظ على الصحة والنشاط.

كيف من الممكن تعويض السوائل في شهر رمضان؟

▪ شرب كميات كافية من الماء:

حاول شرب كمية كافية من الماء قبل بدء الصيام وبين الإفطار والسحور لتعويض السوائل التي فقدتها الجسم خلال الصيام.

▪ يفضل تجنب الكافيين والمشروبات الغازية:

يمكن أن تؤدي المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل (الببسي كولا والكوكاكولا) أو الشاي والقهوة إلى فقدان المزيد من السوائل، لذا حاول تجنبها خلال ساعات الإفطار. يمكنك تناول الحليب أو اللبن خلال الإفطار، حيث يحتويان على السوائل بالإضافة إلى البروتينات والكالسيوم

▪ الاعتماد على المشروبات الطبيعية:

يمكنك تناول العصائر الطبيعية والماء المعدنية لتعويض السوائل بطريقة صحية بالإضافة إلى توفير الفيتامينات والمعادن

▪ تناول الفواكه والخضراوات الطازجة:

تحتوي على نسبة عالية من الماء والفيتامينات والمعادن المهمة مثل الخيار والبطيخ والبرتقال والفواكه الأخرى. يمكن تناول الفواكه كوجبة خفيفة أو كوجبة رئيسية خلال وجبات الإفطار والسحور.

▪ تجنب الأطعمة المالحة:

يمكن أن يزيد تناول الأطعمة المالحة من العطش، لذا حاول تجنبها قدر الإمكان.

▪ تقليل تناول الأطعمة الدهنية والمقلية:

يمكن أن تؤدي الأطعمة الدهنية إلى الإحساس بالعطش (مثل السمبوسة)، لذا حاول تناولها بشكل معتدل



العربي:

تسلم الأيادي 02 تنطلق قريئًا



اكتملت التحضيرات لإطلاق مسابقة تسلم الأيادي 2 - وهي إحدى مبادرات الطبي - في شهر رمضان المبارك، واختارت المجلة أخصائية التغذية منار فؤاد لتحكيم الأطباق المشاركة.

وقالت أشواق العربي المسؤولة عن "تسلم الأيادي" التي تهدف لتعزيز مهارات الطبخ الصحي تحصلت على تجارب كبير من الجهات الرعاية من مؤسسات رعاية صحية وشركات التموين التي رحبت بالفكرة ودعمتها بالجوائز.

وأضافت تنطلق مسابقة هذا العام بمشاركة شركة أبناء أسد محمد تقي شرفوئي، الفارس للمواد الغذائية، ومركز الصباح لطب الأسنان، وصيدلية المسقطي، وأسواق الحلي، وشرطة الأكفاء، ومصنع الكامل للمياه المقطرة، ودلمون للدواجن، وأسواق الساتر.

وتوقعت ارتفاع الأجواء التنافسية بين المشاركين بالأطباق الصحية. وقالت: "النشر على حساب الطبي على الإنستغرام سيسهم كثيرًا في تعميم وصفات الأطباق والتي نأمل أن يضيفها المتابعون لنظامهم الغذائي".

ووعدت المشاركين بجوائز قيمة يسحب عليها في كل أسبوع من شهر رمضان المبارك.

وختمت بتوجيه الشكر للرعاة والداعمين لتجاوبهم مع هذه المبادرة، والأخصائية منار فؤاد لقبولها دعوة الطبي للتحكيم على الأطباق المشاركة.

الصيدلة البحرينية

يوثقون تاريخهم

من جهتها قالت رئيسة جمعية الصيدلة البحرينية ورئيسة اللجنة المنظمة للمؤتمر رحاب النعيمي أن المؤتمر يمثل محطة التقاء مهنية أساسية تجمع الصيدلة والكوادر الصحية الخليجية للاستفادة من الخبرات والمبادرات الناجحة والمميزة.

ولفتت إلى أن الجمعية تعمل وبجد وتنسيق مع جامعة البحرين لتهيئة وتأهيل خريجي الصيدلة للقيام بدورهم على الصعيد المهني وتلبية احتياجات قطاع الصيدلة وسوق العمل بالكوادر المؤهلة والمدربة.

وناقش المؤتمر الذي حضره أكثر من 500 من الصيدلة والأطباء وغيرهم من المختصين عرض أوراق علمية متنوعة واقامة ورش تدريبية متخصصة واستعراض مشاريع تطويرية وأكاديمية تغطي مختلف علوم الصيدلة والدواء والعلاج تقدمها نخبة من الخبراء والمختصين.

قال عادل سرحان نائب رئيس جمعية الصيدلة البحرينية أن الجمعية أصدرت كتاباً عن تاريخ الصيدلة في البحرين. ووصفه بأنه وثيقة تاريخية مهمة لجميع الصيدلة في البحرين.

أعلن سرحان عن الإصدار في فعاليات مؤتمر الجمعية السنوي الثاني (بافكون) في فبراير الجاري تحت عنوان استكشاف الأفق المستقبلية لعالم الصيدلة ومتابعة التحولات والتطورات والمستجدات والذي حضره معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة.

وأشار رئيس المجلس الأعلى للصحة في كلمته الافتتاحية إلى أهمية عقد مثل هذه المؤتمرات واللقاءات لتكون فرصة للصيدلة والكوادر الطبية والصحية للاطلاع على المستجدات في المجال الصحي والتطورات المتسارعة في عالم الدواء والصيدلة، والتي تتطلب من جميع المختصين الجهوية والاستعداد للتعامل مع التحديات المستقبلية.





د. جيهان رشاد
معالج نفسي

استكمال الحياة علي نحو طبيعي جداً وتفادي نوبات الارتفاع أو الهبوط السكري، فضلا عن نظام أسري يدير الموقف السكري بدرجات طفيفة من الضغوط الاسرية الناتجة عن الالتزام بنظام غذائي محدد.

رحلات "سكرنا سكر مضبوط" محطات متتالية من بدء التشخيص حتى تحقيق هدفك " التعايش الصحي + سكر دم منتظم بدون مضاعفات = صحة نفسية مع السكري "

أخصائي علم النفس الصحي سيكون الصديق في الرحلة يُعرفك كيف تتعامل بنمط حياة صحي في المدرسة والحياة والعمل والزواج والرياضة والحفلات، حتي اللحظات الصعبة في رحلة العلاج " نوبات الهبوط أو الارتفاع " كيف تمر منها بسلام " مهارات التعايش هي مهارات إدارة الحياة مع السكري "

لا تتردد في طلب الاستشارة النفسية من الشخص المتخصص في علم نفس الصحة فهو مؤهل أكاديمياً ومرخص مهنيًا من وزارة الصحة لمساعدة مرضي الأمراض المزمنة علي الحياة بدون متاعب نفسية ناتجة عن التشخيص الصحي، والخدمة النفسية تقدم في سرية وخصوصية وفردية في أجواء مليئة باللعب النفسية المفيدة للصحة .

العلاج الدوائي مع طبيب الغدد الصماء مع العلاج النفسي السلوكي يضمن لك سكر مضبوط وحياة طبيعية بلا مخاوف من المضاعفات أو مشكلات عدم الالتزام بالغذاء والتحليل والحقن هو طريقك إلي العافية والصحة النفسية والجسدية .

التعايش مع مرض السكري النوع الأول المعالج بالأنسولين

مرض السكري عند الأطفال والمراهقين هو اضطراب تكون فيه مستويات السكر (الجلوكوز) مرتفعة بالمقارنة بالمعدل الطبيعي، بسبب عدم قدرة الجسم على إنتاج كميات كافية من الأنسولين، أو عدم قدرة الجسم على الاستجابة بشكل طبيعي للأنسولين.

علاج السكري النوع الأول عند الأطفال والمراهقين أكثر تعقيداً بالمقارنة بالنوع الثاني من السكري، لأن تصميم خطة العلاج الدوائي ينبغي أن تتسجم مع نضج الطفل وخصائص مرحلة النمو التي ينتمي لها، ونظامه الغذائي، ونشاطه الجسدي والمدرسي والحالة النفسية المصاحبة للتشخيص والعلاج بالانسولين ونظام التحاليل الطبية الدوري.

إن إدراك الطفل والأسرة لحقيقة إصابته بمرض سوف يستمر معه طيلة حياته، قد يسبب شعور بالحزن أو الغضب، أو الإنكار مما يدفع البعض لمعاناة نفسية شديدة.

رحتلك لضبط مستوى السكر بالدم يجب أن تشمل زيارة للاخصائي علم نفس الصحة، الزيارة الأولى للطفل والأسرة في رحلة "سكرنا سكر مضبوط" تبدأ بتحديد نمط شخصية الطفل والأسرة ونوع المشكلات الناتجة عن التشخيص ومدة الإصابة ودرجة الثقافة الصحية عن المرض.

المحطة الثانية في الرحلة تبدأ بـ " التثقيف الصحي " من خلال تطبيقات سلوكية / ترفيهية/ علمية/ نفسية، معدة من ذوي الخبرة والتخصص في مجال الدعم النفسي للسكري، لتناسب الأطفال وفقاً للمرحلة العمرية، هدفها تدريب الطفل على التحكم في نسبة السكر بالدم بالاعتماد على نفسه بدون مشاعر سلبية، مع وضع خطة فردية للتكيف مع الإصابة أو خطة العلاج الجمعي بواسطة مجموعات الدعم النفسي .

المحطة الثالثة تقديم التثقيف الصحي للأسرة من أجل تحقيق حياة تربية ونفسية سليمة تساعد الطفل على



زهراء داوود
أخصائية تعديل سلوك

طريق النور الذي لا نهاية له

هل التربية الصحيحة لطفل التوحد سبب في تحسنه؟ هل أسلوب التعامل معه يُؤثر على سلوكياته؟ هل من الممكن أن تصل الأم إلى مرحلة أن تكون قادرة على توجيه طفلها المصاب بالتوحد وتجعله يُميز بين الصح والخطأ؟

بكل تأكيد، كل ذلك ممكن، ولكن كيف؟

لنتحدث سوياً في هذا المقال عن التربية وتأثيرها على الطفل التوحد.

أولاً، من الملاحظ جداً في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة جداً في عدد حالات المصابين باضطراب التوحد مقارنةً بالسنوات الفائتة .

ولربما نلاحظ من الممكن السيطرة على الحالات البسيطة وأعني بهذا الحالات التي يتم تشخيص نسبة التوحد فيها ما بين منخفضة إلى متوسطة التي يعقبها التطور الملحوظ جداً في قدرات الطفل بشكل هائل، ونستطيع أن نلتصم طريقة التربية الصحيحة لطفل التوحد من خلال مرحلة التشخيص الأولى مع الطبيب النفسي ومن خلال جلسات التقييم التي يقوم بها الأخصائي بالجلسة الأولى مع المريض، والعكس تماماً نستطيع لمس إن كان هناك إهمال وتقصير في التربية لغير المُكترئين لطفلهم التوحد.

ومن الأخطاء الكارثية الشائعة هي عدم توجيه الطفل المصاب بالتوحد وعدم التعامل معه كأى طفل طبيعي بذريعة أنه يعاني من اضطراب وغير قادر على الاستيعاب حول ما يحدث أمامه من مواقف وأحداث.

والذي يجعل المشكلة تتفاقم وعدم اهتمام بعض من الأهالي للمصاب بالتوحد هو (عدم قدرة المصاب على التواصل) بشكل طبيعي، أو أن المصاب يكره التواصل واللعب، وجميعنا نعلم أن التوحد فاقد لهذا الشيء، لكن ذلك لا يعني نهاية المطاف وأن الطريق مسدود ولا يعرف النور أبداً، فهناك العديد من الطرق للتواصل كما ذكرت في مقالتي السابقة بالطبي، مثل تحسين نظرات العيون والتركيز بالطريقة التي ينجذب لها الطفل وغير الناطقين بالإمكان استخدام الـ PECS أو الصور التعبيرية أو لغة الإشارة للتواصل .

وإذا كان المصاب ماهراً في التعامل مع الشاشات

الذكية فإنه من الممكن تحسين مهارات التواصل واستخدام تطبيق Let me talk لتوجيه الطفل وتحسين قدرته على التواصل بشكل جيد، كما يمكن للأهل اللجوء إلى الأخصائي أو الطبيب النفسي لتوجيههم لكيفية التربية الصحية للتوحد وكيفية اللعب وتطوير مهارات التواصل وتعزيز علاقات المصاب الإجتماعية والأسرية .

وعندما أقلب صفحات السوشال ميديا، أجد الكثير من النماذج الرائعة للعديد من أمهات أطفال التوحد، والغرض من نشر قصصهم الحياتية مع أطفالهم هي نشر الوعي وإثبات بأن الطفل التوحد يحق له أن يعيش كسائر الأطفال الطبيعيين، ولربما تكون هذه الأم الرائعة قدوة للباقيات، والذي أسر قلبي كثيراً هو حساب السيدة (نجاح الحُضر) أم لفتاتين رائعتين جداً (زينب وريم)، حقيقة أشعر خلال هذه الدقائق بفخر كبير وأدرك أن الحياة جداً جميلة برفقة ابنتيهما .

أرى (زينب وريم) في كل الأماكن الترفيهية وبأجمل ثلة وأبهى صورة في الرحلات والسفر للخارج أيضاً .

هذه الحياة الجميلة التي أشاهد مقاطع فقط منها في السوشال ميديا علمتني الكثير وزادت من عزيمتي في العمل، قد يكون العلم والدراسة وقراءة الأبحاث الطبية كل شيء، ولكن أنت كأخصائي تتعلم القدر الأكبر في هذا الجانب من الأمهات المثابرات اللاتي يكسرن حياتهن لأبنائهن كالسيدة نجاح وغيرها الكثير من الأمهات القويات، مما أدى إلى تحسين مستوى أبنائهم كثيراً خلال جلسات تعديل السلوك واكتساب المهارات الحياتية .

التربية الصحيحة للطفل المصاب باضطراب التوحد طريق من النور لا نهاية له، وعليه تكون مهمة الأخصائي والطبيب سهلة للغاية في تقديم العلاج والتدخل المبكر، في حال إن وُجدَ الثُب الكبير والإحتواء سنجد التطور الملحوظ والتقدم المستمر لحالة المصاب .

المتفورمين: القديم المتجدد



د. سيد محمود القلاف
أستاذ مشارك - برنامج
الصيدلة جامعة البحرين

نبته الليلك الفرنسي (-Galega officinalis) وفي شكلها الطبيعي، تم استخدام هذه النبته لعلاج أعراض مرض السكري منذ العصور الوسطى. الأدوية الأخرى الشبيهة بالمتفورمين هي الفينفورمين والبيوفورمين (Fenformin & Buformin).

المتفورمين (Metformin) أحد أقدم الأدوية الخافضة للسكر في الدم الذي لا يزال يتمتع بزخم كبير ومكانة متقدمة ومتجددة سواء في علاج مرض السكري من النوع الثاني أو العديد من الأمراض الأخرى.

المتفورمين (ثنائي ميثيل بيجوانيد (Dimethyl biguanide) هو واحد من ثلاثة مركبات مشتقة في الأصل من

على الرغم من ذلك لم يلق المتفورمين اهتمامًا كبيرًا لدى الباحثين والمعالجين الاكلينيكين حيث كان الفينفورمين والبيوفورمين أكثر فعالية منه في خفض مستوى سكر الدم، وقد حصل الفينفورمين على ترخيص تسويق من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) في عام 1959. بعد ذلك أدت زيادة معدلات الحمض اللبني (Lactic Acidosis) لدى مرضى السكري الذين يتناولون الفينفورمين إلى انخفاض حاد في الوصفات الطبية بحلول عام 1973 وإلغاء هيئة الغذاء والدواء رسميًا ترخيص هذا الدواء في عام 1979، وهذا مما شوه سمعة المتفورمين لتشابه تركيبه الكيميائي مع الفينفورمين. وقد شهدت الفترة ما بين انخفاض وصفات الفينفورمين وإلغاء ترخيصه زيادة حادة في حالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني حيث ارتفعت الحالات من 2.04% إلى 2.37% من سكان الولايات المتحدة واعتبر ذلك مشكلة صحية وطنية عامة. وقد بدا أن الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الحادة هي: زيادة أنماط الحياة المترفة، وارتفاع الأسعار الحرارية المتناولة، وقلة الرياضة، وزيادة السمنة. ولأن هذه الأسباب أصبحت عالمية، فإن السوق المحتملة لأدوية السكري الفعالة أصبحت واحدة، وهذا مما شكل أرضية مناسبة لطرح المتفورمين في الولايات المتحدة الأمريكية وان كان ذلك متأخرًا في العام 1990، مع العلم أنه تم طرحه في المملكة المتحدة في العام 1908 وفي كندا في العام 1970.

منذ ذلك الحين أخذ استخدام المتفورمين في التوسع حتى أصبح الخيار الأول لعلاج مرض السكري من النوع الثاني لدى غالبية المرضى، كما ثبتت فائدته في المساعدة في علاج العديد من الأمراض المزمنة الأخرى.

تمت دراسة خصائص المتفورمين الدوائية والسمية في باريس وتم التوصل إلى شكله الكيميائي في إندبره. في عام 1922 تم تصنيع المتفورمين في دبلن وأظهر أنه يخفض نسبة السكر في الدم مع آثار جانبية على الجهاز الهضمي ولكنها أقل من سابقتها من المركبات الشبيهة. وقد صادف في نفس العام البدء في استخدام الأنسولين لأول مرة، مما قلل من الاهتمام بأدوية خفض السكر الأخرى بما فيها المتفورمين.

وقد أصبح المتفورمين في سبات طويل نسبيًا حتى أعيد اكتشافه أثناء البحث عن أدوية لعلاج الملاريا في أربعينات القرن الماضي، وثبتت فائدته خلال الاختبارات السريرية لعلاج الأنفلونزا، كما وجد أنه يخفض مستوى السكر في الدم. بعد ذلك جاء "جان ستيرن" وهو طبيب وعالم أدوية اكلينيكي متخصص في علاج السكري، والذي قام باستخدام المتفورمين على مرضاه وأعطاه أسم الجلوكوفاج (Glucophage)، وقد نشر ستيرن أبحاثه حول المتفورمين في العام 1907.

أبحاث ستيرن وجدت أن المتفورمين لديه القدرة على خفض مستوى سكر الدم لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني، ولكن ليس في الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري. وتأتي هذه الميزة على عكس أدوية علاج السكري المعروفة آنذاك كالسلفونيل يوريا (Sulfonyl Ureas) والتي تعمل عن طريق زيادة إفراز الإنسولين من البنكرياس مما يؤدي إلى خفض مستوى سكر الدم لدى جميع الأشخاص سواء كانوا مصابين بالسكري أو لا، ولكن المتفورمين يعمل عن طريق زيادة امتصاص الجلوكوز من قبل الخلايا بالإضافة إلى تقليل إطلاقه من الكبد.



جنان أبو إدريس
أخصائية علاج طبيعي و إعادة تأهيل



أنا مريض قلب! هل أمارس الرياضة؟!

يتميز القلب بأهمية بالغة بين سائر أعضاء الجسم، فهو المسؤول عن سلامة تلك الأعضاء لدوره الرئيسي في ضخ الدم، وبالتالي إمداد جميع أجزاء الجسم وخاصة الدماغ بالأكسجين.

وتنتج مشاكل القلب عادة عن ضيق الشرايين بسبب تراكم الترسبات الدهنية على جدرانها مسببة انسدادها، وهذه الترسبات غالبًا ما تنتج عن التدخين، عدم ممارسة الرياضة البدنية، السمنة والأطعمة غير الصحية. قد يظن البعض أن الراحة والاسترخاء هي أفضل وأنسب الحلول للأشخاص المصابين بأمراض القلب، إلا أن المواظبة على النشاط البدني أمر ضروري لصحة القلب والصحة العامة.

وبالتالي تساعد على الحفاظ على صحة القلب، إلا إنه يجب أن تكون شدة التمرين ومدته مناسبة لحالتهم. عموماً، إذا تأثرت الحالة سلبيًا بالتمارين الرياضية، فمن الأفضل تجنب ممارسة الرياضة ذات المجهود العالي أو تمارين التحمل أو الرياضات التنافسية، وينصح باتباع نهج فردي على يد أخصائي علاج طبيعي تأهيلي أو مدرب شخصي ذو خبرة.

ما الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بتوقف القلب خلال ممارسة الرياضة؟ ما هي مؤشرات الخطر؟

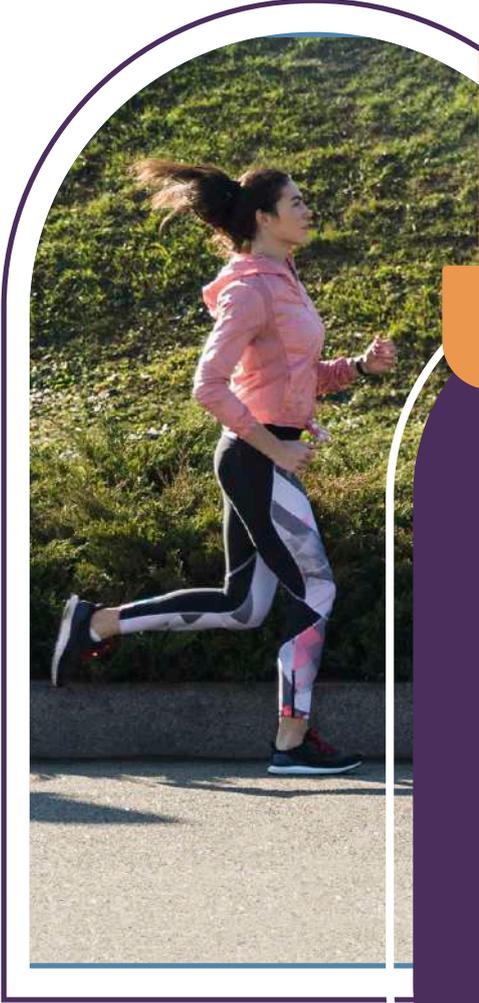
يجب على المريض تجنب التمارين المفرطة أو المطولة أو الرياضات التنافسية التي تتطلب مجهود عالي فهو المفتاح لتقليل خطر الإصابة بتوقف عضلة القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية. كما ينصح في حال أصيب المريض بألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو زيادة غير طبيعية في الخفقان، أو دوخة أثناء التمرين، بالتوقف عن ممارسة الرياضة فوراً وطلب المساعدة الطبية.

ما الذي يجب على الأشخاص المصابين بأمراض القلب مراعاته عند ممارسة الرياضة؟

يجب مراعاة الحالة الصحية للقلب وكيفية تطورها أثناء وضع الخطة البدنية للمريض. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما مصاباً بأمراض الشريان التاجي، أي انسداد الشرايين بسبب الكوليسترول، فإن الإفراط في ممارسة الرياضة قد يسبب ألقاً في الصدر ويزيد من مخاطر الحالة المرضية الكامنة. من ناحية أخرى، يمكن للمرضى المصابين بحالات لا تتفاقم بسبب التمارين الرياضية، مثل: بعض مشاكل اضطرابات نظم القلب، أن يمارسوا الرياضة بقدر ما يستطيعون ويرغبون.

ما نوع التمارين التي ينصح بها للمصابين بأمراض القلب؟

يمكن للمرضى المصابين بأمراض القلب القيام بالرياضات التالية مثل: المشي، الجري الخفيف، السباحة، ركوب الدراجات حيث تساعد هذه التمارين على حرق السعرات الحرارية، والحفاظ على مستوى ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول



زينب الهدار
أخصائية علاج طبيعي

حديث للنساء

تطراً الكثير من التغيرات عند النساء عند بلوغ منتصف العمر والتي تشمل التغيرات الهرمونية التي يمكن أن تتسبب في تغير وتناقص الكتلة العضلية في أجسامهن تدريجياً مما يعرضهن للإجهاد البدني المتكرر وآلام العظام والعضلات والمفاصل .

وأصبحت الكثيرات تشتكين من الإجهاد البدني المتكرر والحدوث والمرتبطة بالآلام العضلية المختلفة، وهي مرتبطة بعدة مشاكل تتمثل بأسلوب الحياة الخاطئ وغير الصحي سواء بسبب التغذية غير الصحية ، النشاط البدني غير الكافي، قلة ساعات النوم، التوتر والقلق والحالة النفسية التي لها دور كبير في إدارة الجسم والألم.

و كما يعود ذلك لأسباب أخرى منها البنية الهيكلية للمرأة والتي تختلف قليلاً عن هيكل الرجل مما يجعلها معرضة للعديد من المشاكل الصحية والآلام المختلفة.

الأهمية لضمان صحة الجسم والعضلات ولكنه يعتبر بمفرده لا يعتبر كافي.

ولعل الكثيرات أيضا يتجهن لأخذ المسكنات عند شعورهن بالآلام وهو حل غير فعال ومؤقت ولا يؤدي لحل المشكلة بشكل جذري بل وقد تتسبب كثرة استعمالها إلى عدم استجابة الجسم لتأثيرها وهذا ما نراه عند الكثير من الحالات.

ولهذا يجب التركيز على تحسين نمط الحياة الحركي وممارسة التمارين الحركية المعتدلة بتوفير القليل من الوقت يوميًا لذلك مما له من تأثير ايجابي وينعكس على الصحة بشكل مباشر.

ونصحتي للنساء بشكل خاص

” يجب أن نهياً أجسامنا كنساء مبكراً جداً لاستقبال المراحل العمرية المختلفة بشكل آمن يوفر الحماية والصحة للجسم“.

ولأن المرأة تمر بحورة من التغيرات خلال مراحل حياتها العمرية فمن مرحلة البلوغ إلى تكرار الحمل والولادة والرضاعة والتي تؤدي إلى هشاشة بنية المرأة و تؤثر بشكل مباشر على المكونات الأخرى المرتبطة بها مثل العظام والعضلات والمفاصل والأوتار والغضاريف وغيرها.

ولأن الهرمونات تلعب دوراً هاماً في تطوير وتشكيل العضلات إذ يعتبر هرمون التستوستيرون الهرمون الأساسي المرتبط بزيادة الحجم العضلي، و على الرغم من أن النساء يمتلكن مستويات منخفضة منه بشكل طبيعي في أجسامهم، إلا أنه يمكن لممارسة بعض التمارين المخصصة أن تساهم في تقوية وتطوير عضلات المرأة بشكل جيد.

وتعتقد الكثير من السيدات أن آلامهن ومشاكلهن الصحية متعلقة فقط بطريقة التغذية السيئة ويتجهن لتغيير النظام الغذائي ويستعملن المكملات الغذائية وهو أمر في غاية

إصابات الكبد الناجمة عن الأدوية:

الباراسيتامول واستراتيجيات الحد من المخاطر

في السابق ضمن الجرعات الموصى بها (ما يصل إلى 4 جرام يوميًا)، فقد تم الإبلاغ عن حالات تلف الكبد حتى مع هذه الجرعات العلاجية. ويكمن التفسير في تحويل الباراسيتامول إلى مواد ضارة

(NAPQI) N-acetyl-p-benzoquinone imine

في الكبد، مما قد يفوق قدرة الكبد على التخلص الآمن منها، مما يؤدي إلى التسمم.

نستعرض إصابة الكبد الناجمة عن الأدوية:

Drug Induced Liver Injuries (DILI)

مع التركيز بشكل خاص على إصابة الكبد الحادة بالجرعات العلاجية Acute Liver Injury With Therapeutic Doses (ALITD). أحد الأمثلة المعروفة على DILI هو الباراسيتامول (أسيامينوفين). في حين كان الباراسيتامول يعتبر آمناً



أ.د. عدنان بخيت
أستاذ الصيدلة
جامعة البحرين

العلاجية، يمكن أن يستنزف مستويات الجلوتاثيون، مما يضر بقدرة الكبد على التخلص من المواد السامة بأمان.

ولمعالجة هذه المخاوف، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تحذيرات لتقليل الحد اليومي الآمن للباراسيتامول إلى 3 جرام. ويوصون بتجنب الجرعات التي تتجاوز 650 ملغ دفعة واحدة وتعديل الجرعات على أساس وزن الجسم للأطفال والبالغين لأقل من 50 كجم. تهدف هذه الاحتياطات إلى تقليل مخاطر إصابة الكبد الحادة بالجرعات العلاجية (ALITD) وتعزيز الاستخدام الآمن للباراسيتامول.

تساهم العديد من عوامل الخطر في إصابات الكبد الناجمة عن الأدوية. يؤدي مرض السكري والسمنة وزيادة الدهون في الكبد إلى زيادة نشاط إنزيم CYP2E1 المسؤول عن تحويل الباراسيتامول إلى مواد ضارة. الأدوية مثل ديكساميثازون، والكحول، وبعض مضادات الصرع، وتريميثوبريم/سلفاميثوكسازول، والنيكوتين يمكن أن تحفز أيضًا نشاط CYP2E1، مما يزيد من المخاطر.

بالإضافة إلى ذلك، يقلل سوء التغذية من قدرة الكبد على إنتاج مواد وقائية، مثل الجلوتاثيون، الذي يساعد على تحييد المنتجات الثانوية الضارة للباراسيتامول. الاستخدام المستمر للباراسيتامول، حتى في الجرعات

تزايد عبء السرطان

أظهرت أحدث التقديرات التي أصدرتها الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية أن هناك "تفاوتات صارخة" في عبء السرطان العالمي، وأن 10 أنواع من السرطان شكلت مجتمعة حوالي ثلثي الحالات الجديدة والوفيات على مستوى العالم عام 2022.

تقديرات الوكالة- التي نشرتها استنادا إلى أفضل مصادر البيانات المتاحة في البلدان في عام 2022- سلطت الضوء على العبء المتزايد للسرطان، والتأثير غير المتناسب على السكان المحرومين، والحاجة الملحة لمعالجة عدم المساواة في مجال السرطان في جميع أنحاء العالم.



خالد بن حمد

يلتقي أبطال مرضى
السرطان ويحقق أمنياتهم





المنامة - (بنا):

وأشاد سموه بالدور البارز الذي تقوم به شركات ومؤسسات القطاع الخاص في دعم الأعمال الخيرية والإنسانية ومساندة الجهود الحكومية في تقديم الدعم والرعاية للمرضى مثنياً دعم مجموعة " جي اف اتش المالية" و " خليجي بنك"، وأكد سموه على أهمية التعاون الدائم مع مؤسسات المجتمع المدني كافة لتقوم بدورها الإنساني من خلال برامجها المتعددة لرعاية المرضى بشكل عام ومرضى السرطان بشكل خاص، هذا الدعم الذي يهدف إلى تعزيز صحة الأطفال.

وأشار سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة أن إحياء اليوم العالمي لسرطان الأطفال يجب أن يُشكّل دافعاً لتقديم المزيد من الدعم للأطفال المصابين وعائلاتهم ورفع مستوى الوعي بمكافحة المرض داعياً المولى العلي القدير أن يحفظهم من كل داء وأن يمن عليهم بالشفاء العاجل والصحة والعافية.

وأعرب أبطال مرضى السرطان وأولياء أمورهم عن بالغ شكرهم واعتزازهم بتلك اللقطة الكريمة والمبادرة الرائدة من سموه والتي كان لها الأثر الإيجابي في نفوسهم.

تزامنا مع مناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال الذي يصادف 15 فبراير من كل عام وضمن مبادرة "ابتسامة طفل"، التقى سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة رئيس الهيئة العامة للرياضة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية عدداً من أبطال مرضى السرطان وحقق أمنياتهم بدعم من مجموعة " جي اف اتش المالية" و " خليجي بنك" بالتعاون مع جمعية المستقبل الشبابية.

جاء ذلك لدى استقبال سموه عدداً من أبطال مرضى السرطان بحضور السيد سطاتم القصيبي الرئيس التنفيذي لخليجي بنك والسيد صلاح شريف الرئيس التنفيذي للعمليات بمجموعة جي اف اتش المالية.

والتقى سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة الأبطال المرضى وقدم لهم الهدايا وهو ما أدخل الفرح والسرور بقلوبهم، كما تبادل معهم الأحاديث الحنونة والأبوية الودية، وأشاد بصبرهم وعزيمتهم ومقارعتهم للمرض، مؤكداً سموه وقوف جميع مؤسسات المجتمع معهم.



السرطان يهاجم الشباب

أما بخصوص الحصول على العلاج، فقد أشار د. ليسكا إلى أن هناك حاجة لتوجه مخصص للمرضى الشباب، إذ أن الطبيعة البيولوجية للسرطان إلى جانب الآثار النفسية والعلاج طويل الأمد تختلف لدى الشباب مقارنة بكبار السن.

وأوضح د. ليسكا أن هناك فريق من الخبراء في كليفلاند كلينك يعمل عن كثب مع أطباء الأورام والجراحين لضمان تلبية احتياجات جميع المرضى الشباب، وقال: "هناك عوامل فريدة تواجه المرضى الشباب في مراحل حياتهم، فعلى سبيل المثال، قد يرغب هؤلاء الشباب بتأسيس عائلة، الأمر الذي يجعل بحث المسألة مع أخصائي خصوبة أمراً مهماً. وقد يكون لشباب آخرين أبناء و/أو أنهم يقومون برعاية ذويهم المسنين". وواصل: "فالتحول من كونهم مقدم للرعاية إلى شخص يحتاج إلى الرعاية قد يكون صعباً من الناحية المالية والاجتماعية، وهو المجال الذي تظهر فيه أهمية دور علماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين".

واختتم: "يعد العثور على فريق من الأخصائيين متعددي التخصصات والمتمرسين في علاج مرضى السرطان من الشباب أمراً على قدر كبير من الأهمية إذ يمكن لجودة العلاج المقدمة أن تؤثر بصورة ملموسة على النتائج، ليس فقط من حيث مستويات البقاء للمرضى، ولكن أيضاً من حيث جودة الحياة بعد العلاج".

أشار أخصائي في كليفلاند كلينك، نظام الرعاية الصحية العالمي، إلى أنه من الضروري زيادة الوعي بالأعراض والتاريخ الصحي العائلي والاختلافات في طرق العلاج للمراهقين والشباب بالتزامن مع تصاعد حالات تشخيص الإصابة بالسرطان لدى الشباب حول العالم.

وبيّن بحث نشرته جامعة إدنبرة في المملكة المتحدة مؤخراً أن عدد حالات الإصابة الجديدة بالسرطان لدى الأفراد ممن هم تحت سن الـ50 قد ارتفعت بنسبة 79% خلال الفترة ما بين عامي 1990 و2019. كما أظهر البحث أن حالات الوفاة في صفوف هؤلاء المصابين ارتفعت بأكثر من 27%، وتشير توقعات البحث إلى أن هناك أكثر من مليون شخص تحت سن الـ50 يموتون بسبب السرطان سنوياً. وتعد حالات سرطان الثدي والقصبة الهوائية والرئة والأمعاء والمعدة مسؤولة عن العدد الأكبر من حالات الوفاة.

ونصح د. ديفيد ليسكا، وهو جراح سرطان القولون والمستقيم والذي يقود برنامجاً متعدد التخصصات لتحسين أساليب العلاج ونتائجها في صفوف المراهقين والشباب، ومرضى السرطان الشباب، لدى كليفلاند كلينك الشباب على الوقاية والتشخيص المبكر وضمان إدارة العلاج من قبل فريق من الأخصائيين المتمرسين متعددي التخصصات.



بكتيريا عند الشباب ترتبط بسرطان القولون

قام بحث جديد أجراه مستشفى كليفلاند كلينك بتخطيط التغييرات في بكتيريا مرتبطة بالأورام بهدف التوصل إلى استراتيجيات جديدة محتملة يمكن توظيفها في محاربة ارتفاع عدد حالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عند الشباب لدى الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً.

وكشف البحث اختلافات في بكتيريا مرتبطة بالأورام ومتعلقة بسرطان القولون والمستقيم لدى الشباب. وقد تسهم النتائج التي تم نشرها في مجلة "إي بايو ميديسن" (eBioMedicine) التي تعد جزءاً من مجلة "لانسيت ديسكفري ساينس" (Lancet Discovery Science)، إلى ابتكار أساليب فحص وعلاج جديدة للمصابين بهذا المرض.

وتشير أرقام الجمعية العالمية للسرطان إلى أن الحالات العالمية المسجلة للبيديايات المبكرة لسرطان القولون والمستقيم لدى الشباب شهدت زيادة بأكثر من الضعف من 95,000 حالة في عام 1990 لتصل إلى أكثر من 225,000 حالة في عام 2019.

وقال د. ألو كورانا، طبيب الأورام في مستشفى كليفلاند كلينك والباحث الرئيسي في الدراسة: "تشكل الزيادة غير المبررة في حالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عند الشباب مصدر قلق كبير. لقد اكتشف فريقنا الطبي أن البكتيريا كانت متواجدة بشكل أكبر وكانت متميزة أكثر من الناحية التركيبية في الأورام التي أصيب بها المرضى صغار السن. ستساعدنا هذه المعلومات في فهم أسباب المرض بوضوح أفضل، وتعزيز إمكانية الوصول إلى توجهات وقائية ومعلومات تشخيصية وأهداف علاجية جديدة".

وتم تحديد بكتيريا فريدة مرتبطة بالورم لدى مجموعة المرضى الأصغر سناً حيث كان أفرادها أكثر عرضة للإصابة بأورام الجانب الأيسر والمستقيم وبمرحلة متقدمة. وشملت الميكروبات الرئيسية المرتبطة بالسرطانات لدى الشباب كلاً من "أكيرمانسيا" (Akkermansia)

و"باكتيرويديس" (Bacteroides).

من جانبه قال الدكتور باروت: "يمكننا من خلال تحديد تفاصيل هذه البصمة الميكروبية للمرض الذي يصيب الشباب، أن نتطلع للتوصل إلى تحديد مؤشرات حيوية جديدة للفحوصات والأدوية التي تستهدف البكتيريا ذات الصلة".

وتجدر الإشارة إلى أن المؤلفين الأوائل للورقة البحثية هما الدكتور شيمولي باروت، من مركز كليفلاند كلينك للسرطان، ويشار إلى أن الدكتور كورانا يشغل منصب كرسي "سوندرا آند ستفن هارديس" لأبحاث السرطان.

واستخدمت هذه الدراسة التي تم إجراؤها بأثر رجعي والممولة من قبل عائلة سوندرنا ستيفن هارديس، تكنولوجيا تسلسل جيني لمقارنة عينات الأنسجة المأخوذة من 136 من المرضى الشباب المصابين بسرطان القولون والمستقيم، مع العينات المأخوذة من 140 من المرضى متوسطي العمر.



الذكاء الاصطناعي يطور العلاج المناعي

نشر باحثون من كليفلاند كلينك، نظام الرعاية الصحية العالمي، وشركة "آي بي إم" (IBM) استراتيجية لتحديد أهداف جديدة للعلاج المناعي باستخدام الذكاء الاصطناعي. وتعتبر هذه الدراسة الأولى التي تتم مراجعتها من قبل أخصائيين في القطاع وذلك في إطار شراكة "تسريع الاكتشاف العلمي" (-Discovery Accel erator) بين هاتين المؤسستين الرائدتين، والتي جرى تصميمها لتعزيز أبحاث الرعاية الصحية وعلوم الحياة.

المحددة الموجودة على سطح الخلايا، وهي العملية التي لا تزال غير مفهومة تماماً إلى الآن.

واتسمت الأبحاث في هذا السياق بالمحدودية بسبب العدد الكبير للمتغيرات التي تؤثر على طريقة تعرف الأجهزة المناعية على هذه الأهداف. ويعتبر تحديد هذه المتغيرات عملية صعبة وتستهلك الكثير من الوقت باستخدام الحوسبة العادية، ولذلك فإن النماذج الحالية محدودة، وقد تكون في بعض الأحيان غير دقيقة.

وتم نشر الدراسة في مجلة "ملخصات في المعلوماتية الحيوية" (Briefings in Bioinformatics)، وخلصت إلى أن نماذج الذكاء الاصطناعي التي تأخذ بالاعتبار تغيرات الشكل الجزيئي بمرور الوقت يمكنها أن تقدم تصوراً دقيقاً حول كيفية تعرف أجهزة المناعة على مستضد مستهدف. ويمكن للباحثين من خلال هذه النماذج تحديد الإجراءات المهمة الواجب استهدافها بأساليب العلاج المناعي، مثل اللقاحات والخلايا المناعية التي تمت هندستها.

وقال د. شان، رئيس مركز العلاج المناعي العادي والمرتبب بالأورام الخبيثة الدقيقة الذي يحمل اسم سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك "أم الإمارات": "لقد كانت جميع بياناتنا حول أهداف مستضدات السرطان في الماضي تتولد من التجربة والخطأ. وتتيح الآن الشراكة مع 'آي بي إم' لنا دفع حدود الذكاء الاصطناعي وأبحاث علوم الحياة من أجل تغيير الطريقة التي نقوم من خلالها بتطوير وتقييم أهداف علاج السرطان".

وتعاون أفراد الفريق معاً من أجل تطوير ذكاء اصطناعي خاضع للإشراف وغير خاضع للإشراف وذلك بهدف كشف الخصائص الجزيئية لمستضدات الببتيد التي تعتبر قطعاً صغيرة من جزيئات البروتين تستخدمها الخلايا المناعية للتعرف على التهديدات.

وبحث العلماء لعقود من الزمن كيف يمكن تحديد المستضدات واستخدامها من أجل استهداف الخلايا السرطانية أو الخلايا المصابة بالفيروسات. ولطالما كانت هذه المهمة صعبة بسبب تفاعل مستضدات الببتيد مع الخلايا المناعية بناء على بعض الخصائص

صحة الثدي في سن اليأس

وقد صرحت د. ستيفاني فوبيون، مدير مركز مايو كلينك لصحة المرأة ومدير جمعية السيدات في سن اليأس قائلة إن الحفاظ على صحة الثدي مهم ويشمل ذلك إجراء فحوصات تصوير الثدي بصفة دورية.

ومن الشائع اكتشاف تغيرات خاصة بالثدي في مرحلة ما قبل سن اليأس أو في سن اليأس.

ويزيد خطر إصابتك بسرطان الثدي مع تقدم العمر، خاصة بعد انقطاع الطمث. وتحدث حوالي 8 من كل 10 من حالات سرطان الثدي لدى السيدات في سن أكبر من 50.

وأضافت د. فوبيون: "في بعض الأحيان نرى زيادات في مستويات هرمون الاستروجين، مما قد يؤدي إلى إيلام الثدي عند اللمس". "بطبيعة الحال، تنخفض كثافة الثدي قليلاً في سن اليأس بسبب فقدان هرمون الاستروجين".

وقالت إن بعض التغيرات في الثدي المرتبطة بالعمر طبيعية ومن الضروري الالتزام برعاية الثدي المستمرة.

ووجهت د. فوبيون قائلة: "من المهم أن تتذكري وأنتي في سن اليأس أن تستمري في إجراء فحوصات سرطان الثدي مثلما كنتي تفعلين في مرحلة ما قبل سن اليأس".

ويوصى بالبداية في فحوصات سرطان الثدي الدورية في سن الـ40.

وأوضحت: "نوصي بإجراء تصوير الثدي كل سنة. وبعض السيدات يكون لديهن زيادة في كثافة الثدي، ونوصي بإجراء فحوصات إضافية لهذه الحالات".

وتضيف قائلة إن 50% من السيدات في الولايات المتحدة لديهن كثافة في الثدي.

وختمت بالقول: "من المهم أن تتواصلي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الخيار الأفضل لك والذي قد يكون إجراء فحوصات إضافية إن كنت تنتمي لهذه الفئة".

يذكر أن بعض عوامل الخطر لسرطان الثدي والمبايض، مثل السن والتاريخ التناسلي والعوامل الوراثية (مثل تاريخ الأسرة وتغيرات جين سرطان الثدي "BRCA")، لا يمكن التصدي لها. ولكن إجراء بعض التعديلات على نمط الحياة قد تقلل من الخطر كالحفاظ على وزن صحي، وممارسة الرياضة بانتظام.

محدودية العلاج الإشعاعي عالميًا

وانعدامه في غزة



فضيلة جمالي
فيزيائية طبية

يعد السرطان السبب الثاني للوفاة في جميع أنحاء العالم، ورغم التطور الهائل والامكانيات المتقدمة إلا أن هناك الكثير من العقبات التي تواجه المرضى في بعض الدول وخصوصاً ذات الدخل المنخفض للحصول على خدمات العلاج الإشعاعي التي تعتبر ركيزة أساسية في رحلة علاج السرطان. حيث يُستخدم العلاج بالإشعاع لعلاج ما يقرب من 50% من جميع مرضى السرطان. هذه التقنية التي تُستخدم لتدمير الخلايا السرطانية وتقليص الأورام، يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في فرص الشفاء ونوعية الحياة للمرضى.



البلدان تفتقر إلى إمكانية الوصول إلى العلاج الإشعاعي، منها 28 دولة في القارة الأفريقية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن 10% فقط من المرضى في البلدان المنخفضة الدخل، و50% إلى 60% في البلدان المتوسطة الدخل، يحصلون على العلاج الإشعاعي.

ولعل المثال الأبرز لذلك هم مرضى السرطان في غزة، فقبل بدء الحرب في أكتوبر الماضي، العلاج الإشعاعي وإمكانيات الطب النووي التشخيصي والعلاجي كانت غير متوفرة بسبب الحصار على القطاع. بالإضافة إلى صعوبة الحصول على تصاريح للمرضى للعلاج في الخارج أو المناطق الأخرى مما يشكل حرجاً كبيراً على المريض الذي يجب أن يتم علاجه في وقت محدد لضمان عدم عودة الورم.

ناهيك عن توقف المستشفيات عن العمل في الوقت الراهن، وعدم قدرة المرضى على الخروج من القطاع للعلاج. فإن كنا سندعو القادة والمسؤولين وأصحاب القرار في هذا اليوم لحصول مرضى السرطان على رعاية عادلة، فالأولوية القصوى هي التدخل لإنقاذ المرضى العالقين في قطاع غزة وتوفير الرعاية الصحية الكاملة لهم.

العلاج الإشعاعي يعتبر من ركائز العلاج الأساسية لمرض السرطان، حيث يستعمل أشعة عالية الطاقة لتدمير الخلايا السرطانية ومنعها من الانقسام والنمو. يُقدم هذا النوع من العلاج بأشكال مختلفة، مثل الأشعة الخارجية التي تستهدف الأورام من خلال آلة توجه الأشعة لمكان الورم، أو العلاج الإشعاعي الداخلي الذي يتضمن وضع مصادر الإشعاع بجانب أو داخل الورم مباشرة.

العلاج الإشعاعي يستهدف الحمض النووي داخل الخلايا السرطانية، مما يؤدي إلى إحداث أضرار بها تمنعها من الاستمرار في النمو أو الانقسام. بمرور الوقت، تموت هذه الخلايا. العلاج الإشعاعي يمكن أن يكون موجهاً بدقة شديدة ليؤثر على الورم فقط مع تقليل التأثير على الأنسجة السليمة المحيطة.

وتحت شعار سد فجوة الرعاية الصحية، يحتفي العالم في الرابع من فبراير باليوم العالمي للسرطان. وموضوع هذا العام هو الرعاية العادلة لمرضى السرطان ويهدف لمخاطبة القادة من أجل القضاء على أوجه عدم المساواة الصحية من خلال معالجة أسبابها الجذرية، وضمان حصول الجميع على خدمات صحية عالية الجودة في الوقت والمكان والكيفية التي يحتاجونها.

وفقاً لتقارير الوكالة الدولية للطاقة الذرية، فإن ثلث



د. يوسف بن علي الملا
طبيب -مبتكر وكاتب طبي.
سلطنة عُمان

ارتفاع حالات اكتئاب الشباب.. المقلقة!

أنشطته وعلاقاته المنتظمة (مثل الانسحاب من العديد من الأنشطة أو تجنب الذهاب للمدرسة أو قضاء الكثير من وقتهم بعيدا عن الأصدقاء والعائلة) ، فقد تكون المساعدة الطبية التخصصية ضرورية في هكذا حالات.

ومن ثم على رب الأسرة،المسارعة -وعلى سبيل المثال - بتعديلات نمط الحياة لذلك الشاب أو تلحم الشابة من خلال تحسين التغذية والتمارين والنوم بل والمضي إلى الاستشارة النفسية، والتي تركز بشكل متكرر على تحديد وتغيير أنماط التفكير الضارة، والتي ربما قد تنتهي بوصفة طبية مضادة للاكتئاب عند الضرورة.

صحيح أنه قد يكون من الصعب اتخاذ قرار بشأن بدء المراهق بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب ولكن بلا شك أنه من المناسب أن يتم الاختيار والاتفاق المشترك بين المراهق وأولياء أمورهم والإختصاصي في بدء ذلك اذا تطلب الأمر ذلك.

بطبيعة الحال، وكما يعي الجميع تحتوي مضادات الاكتئاب على مخاطر وآثار جانبية أيضا كأي دواء آخر، ولكن النقطة الأهم هنا أنه يتم تطبيقها عادة عندما لا ينجح العلاج النفسي أو في حالات الاكتئاب الشديد. ومع ذلك، يجب على الشباب الذين يستخدمون مضادات الاكتئاب أن يزنوا بعناية الفوائد والمخاطر المحتملة للقيام بذلك، لأن الاكتئاب غير المعالج هو أيضا عامل خطر للانتحار!

ولكي نكون واقعيين أكثر، إذا كنت تشعر أياها الأب بالقلق من أن ابنتك أو ابنك المراهق قد يكون معرضا لخطر الانتحار، فخذ الأمر على محمل الجد، اطرح عليه سؤالاً مباشراً -على سبيل المثال -هل تفكر في الانتحار؟ ومن ثم احصل على الدعم التخصصي في أسرع وقت ممكن واصطحب هذا الشاب أو الابن إلى أقرب قسم طوارئ!

ختاماً، أجزم هنا أنه يجب أن يتم اختيار الأدوية بعناية خاصة، وربما يجب وصفها ليس فقط لحالات الاكتئاب ولكن ربما أكثر عندما يعاني الشخص من القلق الشديد والهوس ولعلي وبشكل دقيق أؤكد أنه من المهم معرفة ما إذا كانت فوائد الدواء تفوق المخاطر.فأى قرار بوصف أدوية مضادة للاكتئاب يجب أن يتم اتخاذه بين المختص والمريض أو ولي أمره قبل وصف الدواء وأثناء استمرار العلاج.

نلاحظ في الآونة الأخيرة بين اليافعين من شبابنا هذي الكلمات أو الجمل كتقلب المزاج، وأنه مكتئب وقلق، بل وإن كثيرا من آباء المراهقين باتوا يستخدمون هذه المصطلحات بكثرة. بالإضافة إلى ذلك، قد يدعي الشباب أن العالم أضى محبطا أو أنهم يشعرون بالاكتئاب بشأن الاختبارات الوشيكة أو ظروف شخصية معينة! ومع ذلك، كيف يمكنك معرفة ما إذا كان ابنك المراهق يمر بما يشير إليه الخبراء الطبيون بالاكتئاب الشديد؟ وواقعا متى يجب عليك طلب المساعدة؟

وعليه من الأجدى هنا أن نحدد هذه العبارة، والتعريف المختصر لها. فالإكتئاب حقيقة قد ننظر إليه من خلال سوء الحالة المزاجية المزمنة والانفعالات، بالإضافة إلى فقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة المنتظمة التي تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.وتشمل أيضا الأعراض الجسدية كصعوبة النوم والإرهاق، بالإضافة إلى الأعراض المعرفية بما في ذلك الأفكار المتشائمة للمراهقين حول أنفسهم والمستقبل، ومشاكل في التركيز، وإصدار الأحكام.ولذلك وللأهمية بمكان يجب أن تعي الأسرة أيضا،بأن الاكتئاب الشديد لابنها أو ابنتها هو أكثر من مجرد حزن مؤقت أو رد فعل متوقع لخسارة أو تجربة مرهقة!

ولعل الواضح الآن أن مجتمعاتنا حاليا، أصبح الاكتئاب فيها يتزايد بين شبابنا، فوجب صدقا النظر لتلك الأسباب بجدية مطلقة، والتي قد تتمثل في أسباب كثيرة، قد يكون منها الضغوط المالية والعزلة الاجتماعية. فإذا كيف يمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية معرفة متى يطلبون المساعدة؟ بلا شك، يجب على كلا الوالدين، ألا يتجاهلا مشاعر ذلك المراهق أو يقوموا بتوبيخ سلوكه الغاضب بل على العكس، إبدأ بالتواصل مع ابنك أو ابنتك أخبرهم أنك رأيت بعض التغييرات وأنت قلق بشأنها وحتما إذا كان الشاب يعبر عن الصعوبات التي يواجهونها، فقد يجد أنه من الكافي أن يكون قادرا على مناقشة صعوباته ومعرفة أن المساعدة متاحة إذا لزم الأمر.

وبالتالي إذا لاحظ الآباء تلك التغييرات، يجب ألا يكابروا في الموضوع أو أن يهملوه، خاصة إذا ما كان ذلك المراهق يشعر بالضيق أو إذا كانت مشاكله تؤثر بشكل كبير على

لماذا تغير صوتي؟

ما هذه البثور التي غزت وجهي؟

آه، إنها تؤلمني، كم هي مزعجة.

لماذا أصبح شكل أنفي غريبًا كأنه حبة تين
منتفخة؟

أصبحت غريبًا حقًا، منبؤدًا النساء يعاملنني
بنفور غريب، لماذا يتجنبنني!

ذلك المسكين، لم يعلم أن التوستسترون بدأ
غارته على جسده الصغير وبدأ اجتياحه، آه أيها
المسكين أنت لم تر شيء حتى الآن، فهذا
الهرمون شرس لن يهدأ أبدًا حتى يحول حياتك
إلى جحيم ويسلبك طيب الرقاد ويصليكم بمر
السهاد؛ فغدتك النخامية قد بدأت في إفراز
التوستسترون وتكاثفت معها منطقة تحت
المهاد في دماغك لتنتج هرمونات الذكورة
وبذلك تتغير حياتك بالكامل ليس فقط شكليًا،
بل حتى عقليًا، فتسبح أفكارك في بحار لم تعر
لها بالأ وستغوص في قعر عواطف لم تألفها
من قبل.

أنت يا عزيزي لم تعد طفلًا بعد الآن، فلك اسم
جديد تدعى به أنت "مراهق" فقد بلغت مبالغ
الرجال ولا عودة لم قد فات.

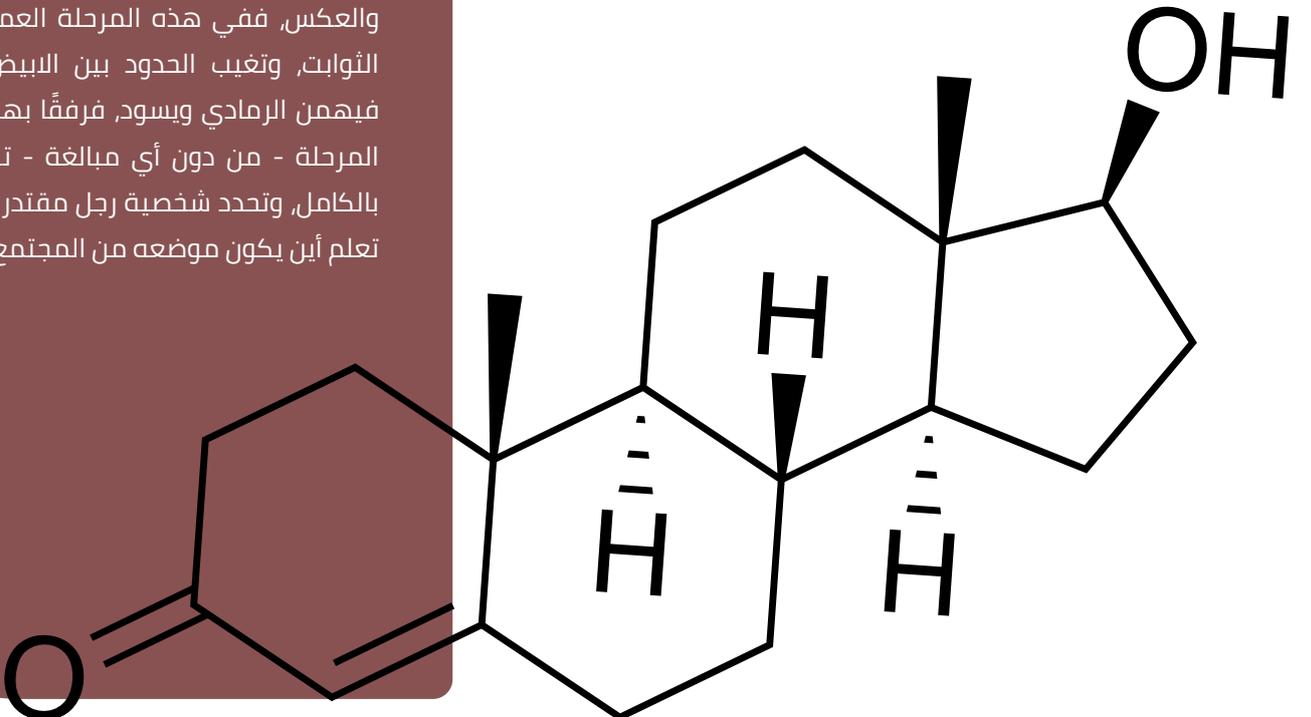
ختامًا، أود أن أوصيكم يا قرائي الأعزاء بهؤلاء
خيرًا، فقد بيدر منه سلوك قد تراه شائنًا تقبحه
العقول، ولكن عقله لا ير ذلك فهو لم يميز بعد.
قد تراه أحيانًا منتكشًا حزنيًا، فينقلب حاله سرورًا
والعكس، ففي هذه المرحلة العمرية تنعدم
الثوابت، وتغيب الحدود بين الابيض والأسود
فيهمن الرمادي ويسود، فرفقًا بهم لأن هذه
المرحلة - من دون أي مبالغة - ترسم حياته
بالكامل، وتحدد شخصية رجل مقتدر مسؤول لا
تعلم أين يكون موضعه من المجتمع.



عيسى عباس جاسم
كيميائية عامة
معلم

الهرمون الشرس

كان طفلًا لطيفًا مفعمًا بالبراءة، حتى أتى ذلك
اليوم الذي استيقظ فيه وهو يحس أن شيئًا
قد حدث، كعادة الصغار لم يعر ذلك الإحساس
اهتمامًا حتى أكدته الأيام؛ فشعره الأملس
الرقراق أصبح دهنيًا أجددًا، واستحالت بشرته
الحريرية كحبة الكيوي، ليس هذا فقط بل أخذت
صغار متفرقة في جسمه بالإعشيشاب أجلاها
ذقنه ولكن ليس أكثفها. لم يقتصر الأمر على
ذلك، فهو يكتشف كل يوم شيء جديدًا، وأسئلة
كثيرة يطرحها على نفسه..





نور الرباح
مدرّب لمرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

المضادة للأكسدة في أمراض مختلفة، وتأثيرها على إجمالي الوفيات.

نظرت دراسة فيفيكاناناثان من مؤسسة كيلفلاند كلينيك إلى سبع تجارب معشاة ذات شواهد من فيتامين E وثمانية من مكملات البيتا كاروتين مقابل العلاج الوهمي أو عدم التدخل في أمراض القلب. وشملت هذه الدراسات حوالي 220,000 مريض. لم يكن هناك أي تأثير من مكملات فيتامين E. لكن مكملات البيتا كاروتين أدت إلى زيادة بنسبة 10% في الوفيات بشكل عام، وزيادة بنسبة 10% في الوفيات الناجمة عن أمراض القلب.

كلمة الكوتش نور:

عندما لا يكون من نصيبك شيء إخترتّه، تأكد أنه سيكون من نصيبك شيء أجمل إختاره الله لك
محمد الخالدي

الحمية والأم أس: التغلب على التصلب المتعدد

المكملات الأخرى

إن اتباع نظام غذائي غني بالمغذيات الدقيقة، وخاصة الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، مفيد في الوقاية من مجموعة من الأمراض، وإبطاء عملية الشيخوخة. ولم يكن من الواضح ما إذا كان استخلاص تلك العناصر الغذائية وتركيزها وتناولها في شكل مكملات له أي فوائد. مثل الأحماض الدهنية الأساسية، حيث أنه لا يمكن تصنيع العديد من هذه المركبات في الجسم ويجب تناولها في النظام الغذائي.

مضادات الأكسدة

على الرغم من الأبحاث المكثفة، فإنه من غير الواضح أي مكونات معينة من الفواكه والخضراوات قد تكون مفيدة للصحة، ولكن الفيتامينات والعناصر المضادة للأكسدة هي الأكثر دراسة. كان التركيز على مضادات الأكسدة لأنه من المفترض أن مضادات الأكسدة قد تمنع تلف الخلايا بسبب الأكسدة. نحن نعلم أن الأكسدة تلعب دورًا في الشيخوخة وفي العديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. يضمن النظام الغذائي الغني بالخضراوات والفواكه والمكسرات والبذور والحبوب مزيجًا غذائيًا قويًا من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. كما أنه يضمن أن تكون هذه المواد في حالتها الطبيعية، متوازنة مع العوامل الغذائية الأخرى الضرورية لأداء وظيفتها على النحو الأمثل.

المخاطر المرتبطة بمضادات الأكسدة

إن مسألة الفيتامينات المتعددة للتصلب المتعدد MS ومضادات الأكسدة للـ MS بأكملها محيرة للغاية. والسؤال هو هل يمكننا تناول مكملات مضادات الأكسدة والفيتامينات المتعددة بدلاً من أو بالإضافة إلى الحصول عليها من خلال طعامنا؟ أُلقت العديد من الدراسات الرئيسية المنشورة في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين شكوكًا جدية حول سلامة هذه المكملات، مما يزيد من احتمال أن يؤدي تناول مكملات مضادات الأكسدة والفيتامينات إلى ضرر حقيقي للغاية. التجارب العلمية على الفيتامينات المتعددة والمكملات



الزرق (سارق البصر) المشهور باسم الماء الأزرق أو الجلوكوما (باللاتينية) هو مرض يصيب العين ويؤدي إلى ضمور العصب البصري وتناقص مجال الرؤية تدريجيًا ومن ثم العمى الذي لا يمكن علاجه. وأحد أهم أسباب المرض هو ارتفاع ضغط العين الذي يكون نتيجة خلل في تصريف السائل الهلامي الذي يفرزه الجسم الهدبي في مقدمة العين (الغزاة الأمامية للعين)، فيؤدي ذلك إلى احتباس وتنامي ضغط السائل فوق المعدل الطبيعي (أكثر من 21 مم زئبق).

الزرق "سارق البصر"

د. هدى الغامدي
استشارية عيون تخصص
دقيق جلوكوما (الزرق)

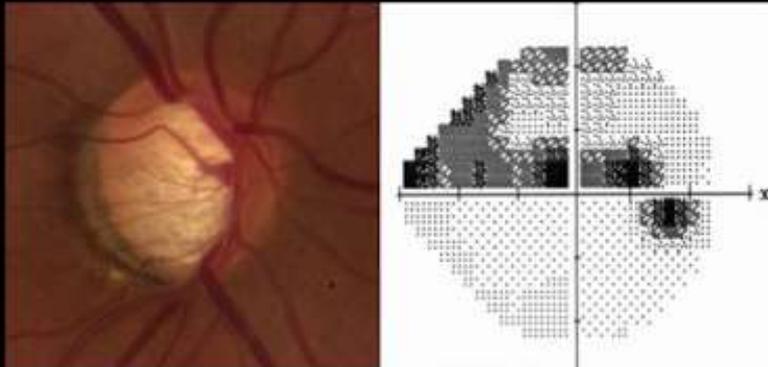
الغزاة الأمامية) وبما أن نسبة كبيرة من هؤلاء المرضى يعانون من هبوط ضغط الدم أثناء النوم، وهذا الأخير ربما هو أحد العوامل التي تؤدي إلى تقليل تروية العصب بالتالي فإن استعمال قطرات مثبتة لمستقبلات بيتا مثل التيمولول وغيرها لهؤلاء المرضى سيؤدي إلى هبوط أكثر في الدم أثناء النوم فيفضل استخدام قطرات أخرى مثل البروستاجلاندين التي تحث على تصريف السائل من مصارفه.

وهناك دراسات تؤيد التدخل الجراحي للحصول على ضغط منخفض أقل تذبذبًا، وعلو على جهاز مجال الرؤية لتشخيص المرض يوجد أجهزة دقيقة أخرى تدعم الطبيب في تشخيص هذا النوع من الزرق مبكرًا نوعًا ما مثل جهاز التصوير الاشعاعي الطبقي للشبكية والعصب البصري Optical co-herence tomography كما هو موضح في الصورة، لذا فإن التشخيص المبكر والوعي بهذا النوع من مسببات العمى مهم للحفاظ على بصر نافع في أواخر العمر بإذن الله.

كما يرى تقعر العصب أكبر وأكثر استمالة عموديا بالمقارنة مع العصب في الزرق ذو الضغط المرتفع مع وجود نتوء في محيط التقعر عند 75% من هؤلاء المرضى وعند الشك بإصابة المريض بهذا المرض لابد من عمل مجال الرؤية للمريض صورة رقم (4) كل أربع إلى ستة أشهر للتأكد من التشخيص وللتأكد من استجابة المريض للعلاج وبما أن ضغط العين في المدى الطبيعي فلا بد من إنقاصه إلى مستوى منخفض يتلاءم وحالة تروية العصب فيتم تخفيض ضغط العين بنسبة 25% إلى 30% من الضغط المقاس مع مراقبة مجال الرؤية للمريض كل 4 - 6 أشهر أو تقليل الضغط إلى 18 أو 15 أو 12 . مليمتر زئبقي على حسب ضغط العين المبدئي أو سوء مجال الرؤية (بسيط، متوسط وسيء) على التوالي، أو تخفيض الضغط إلى ثمانية ملم زئبق.

ويتم ذلك باستخدام القطرات المناسبة التي تزيد من خروج السائل الهدبي من مصارفه (القنوات الموجودة في زاوية

Normal Tension Glaucoma



Wallace L.M. Alward, M.D.

Frederick C. Blodi Chair

Department of Ophthalmology

University of Iowa Carver College of Medicine

كانت بداية رحلة الأسرة المليئة بالأمل والتحديات عندما اكتشفوا وجود مشكلة في نطق ولغة ابنهم الصغير. لم يكن الأمر سهلاً، ولكنهم قرروا أن يواجهوا هذا التحدي بكل قوة وعزم. توجهوا إلى أخصائي في مجال النطق واللغة، الذي أعطاهم الأمل والثقة في أن هناك طرقاً لمساعدة ابنهم على تجاوز هذه الصعوبة.



يجب أن تتم ممارسة التدريبات في البيئة المنزلية وخارجها لتعزيز التعلم وتطبيق مهارات النطق في الحياة اليومية.

ثالثاً، ينبغي أن يوفر الأهل الدعم العاطفي والتشجيع للطفل خلال رحلته في تحسين النطق واللغة. يمكن أن تكون هذه الرحلة تحدياً للطفل، وبالتالي فإن الدعم والتشجيع من الأهل يساهمان في بناء ثقة الطفل بنفسه وتعزيز إصراره على تحقيق التقدم.

رابعاً، ينبغي أن يكون هناك استمرارية في الجلسات النطقية وعدم الانقطاع عنها قبل الوقت المناسب، فإن الاستفادة الكاملة من جلسات النطق تتطلب الالتزام بالبرنامج لحين الوصول للمستوى المطلوب.

وفي النهاية، يجب على الأسرة أن تتذكر أن النجاح ليس مجرد وجهة نهائية، بل هو رحلة مستمرة، فقد يواجهون تحديات جديدة وعقبات أخرى في المستقبل، ولكنهم يجب أن يثقوا في قدرتهم على التغلب عليها، فالأمل والعزيمة هما مفتاحي النجاح في رحلة تحسين النطق واللغة.

كيف يكون لنا دور فاعل في حل تحديات أبنائنا؟



سيد محمد النجار
أخصائي نطق ولغة

استمرت الجلسات العلاجية والتدريبية على مدار عام كامل، وكانت رحلة تحملت فيها الأسرة الكثير من التحديات والتضحيات. وفي زيارتهم الأولى لي بعد رحلتهم الطويلة، سألت الأب عن تقدم ابنهم خلال هذه الفترة وعمما تضمنته التدريبات التي خضع لها. ولكن كانت الإجابة غير المتوقعة التي تنتظري، فقال الأب ببعض الحزن في عينيه: "لا نعلم بأي شيء مما تسألون عنه، لم يتم اطلاعنا على أي تفاصيل حول تطوره".

كانت هذه الإجابة كفيفة بأن تلقي بظلالها الثقيلة على قلوب الأسرة، فقد أدركوا أنهم فوتوا شيئاً مهماً في رحلتهم. وبينما تدور الأفكار في أذهانهم، تبدأ الأم بالتساؤل: "هل كنا قد أخطأنا في الطريقة التي تعاملنا بها؟ هل كنا غافلين عن شيء مهم؟"

ثم أفاق الأب وألقى نظرة على زوجته، وقال بقوة: "لا، لم يكن الخطأ لدينا، إنهم الذين لم يقدموا لنا المعلومات الضرورية لفهم التقدم الذي حققه ابننا". وبعد تجاوز لحظات الصدمة الأولية، قررت الأسرة أن لا يستسلموا وأن يأخذوا الأمور بأيديهم.

أدركوا أن جلسات النطق وحدها ليست كافية لتحقيق التقدم المطلوب، بل هناك أمور أخرى يجب أن يأخذوها في الاعتبار، وأولها: يجب أن يتم تعزيز التواصل بين الأهل والأخصائيين في مجال النطق واللغة، حيث يجب أن يتم تبادل المعلومات والتحديات بانتظام، حتى يكون الأهل على دراية بتقدم ابنهم وما يتعلمه في الجلسات العلاجية.

ثانياً، يجب أن يكون هناك التزام من الأهل في ممارسة التدريبات والتمارين المنزلية التي يوصي بها الأخصائيون، فالجلسات النطقية وحدها لن تكون كافية لتحقيق التقدم المطلوب، بل

دراسة

حول الوعي باستخدام المواد المشعة في السلمانية



بتول محمد جواد
أخصائية الأشعة التشخيصية

يعد ضمان الاستخدام الآمن للمواد المشعة في الطب النووي أمراً بالغ الأهمية، حيث توفر بعض من الوكالات الدولية معايير وبروتوكولات معينة يتم استخدامها للحد من مخاطر تعرض المرضى والموظفين لمستويات عالية من الأشعة أثناء الإجراءات التشخيصية والعلاجية. ويتطلب تطبيقه الصحيح وبعياً كافياً بين موظفي قسم الأشعة.

وبروتوكولات السلامة، وإجراءات التشغيل القياسية، وحسابات جرعة المريض واستكشاف الأخطاء وإصلاحها، وإدارة مخاطر الإشعاع، وإدارة النفايات، وحفظ السجلات الشاملة.

أظهرت الدراسة أنه من بين 63 موظف فنيي أشعة 28 منهم فقط من سبق لهم التعامل مع هذه المواد في وحدة التصوير النووي، مما يشير إلى أن النصف الباقي منهم يفتقر إلى الخبرة المباشرة في كيفية التعامل مع المواد المشعة والتي من الممكن أن تؤثر على معرفتهم الأساسية التي تم تقييمها في هذه الدراسة.

والسبب الأكبر في ذلك هو القصور في التدريب أظهر التحليل أيضاً أن أولئك الذين لديهم خبرة ومعرفة حول كيفية التعامل مع مواد الأشعة سجلوا درجات أعلى في المتوسط في أسئلة الوعي مقارنة بفنبي الأشعة عديمي الخبرة. كذلك تم رصد ملاحظات حول كيفية التعامل مع المواد المشعة على مدى أربع فترات منفصلة في شهر نوفمبر من قبل أربعة باحثين طلاب من كلية العلوم الصحية والرياضية، تخصص أشعة تشخيصية وقدموا رؤية سياقية حول ذلك البحث. تم دعم بعض الملاحظات بصور التقطت من حيث الالتزام بالبروتوكولات والمعدات المستخدمة في مختبر الطب النووي بعد الحصول على إذن. حيث تبين أن الموظفين الذين سبق لهم التعامل مع المواد المشعة بالفعل يتبعون بروتوكولات السلامة الإشعاعية بحذر وبصورة تامة، من حيث ارتداء معطف المختبر والقفازات وأيضاً القناع لتجنب التصاق الملوثات بالألبسة. ومن خلال مراجعة سجلات جرعات الإشعاع الممتصة في غرف التصوير لوحظ أن المرة الأخيرة التي تم فيها تسجيل ورؤية ملوثات في غرف الاشعة كانت قبل 5 سنوات وأكثر، فمنذ 3 سنوات إلى الآن لم يتم ملاحظة أي ملوثات بسبب تحسين تطبيق معايير البروتوكول الخاص بالسلامة الإشعاعية بشكل مُتقن عما قبل. ومع ذلك، لا يزال هناك ما يبرر ضرورة إجراء المزيد من البحوث على نطاق أوسع لفهم احتياجات التدريب لدى فنيي الاشعة بشكل أكثر شمولاً.

الدراسة الوصفية التي أجريت في نوفمبر 2023 قيمت مدى معرفة وامتثال فنيي وتقنيي الأشعة لإرشادات التعامل مع المواد المشعة في مجمع السلمانية الطبي في مملكة البحرين. تم جمع البيانات باستخدام نهج وأساليب مختلطة من ضمنها المسح والملاحظات ومراجعة السجلات من أجل تقييم الفهم الحالي وتحديد الثغرات المحتملة. يقيس المسح مدى معرفة ووعي فنيي وتقنيي الاشعة البالغ عددهم 63 موظفاً فيما يتعلق بالتعامل الآمن مع المواد المشعة.

علاوة على ذلك، توفر الملاحظات وسجلات التعرض للأشعة في مجال الطب النووي التحقق الموضوعي من السلوك في مكان العمل ومكافحة التلوث من خلال قياس أداء السلامة بشكل موضوعي مع مرور الوقت. ويعرض هذا المقال النتائج التي تم الحصول عليها من جمع البيانات وتحليلها ومناقشة المزيد عنها. فالعمل مع مصادر مفتوحة للنشاط الإشعاعي أثناء تصنيع المواد الاشعاعية والتعامل معها يمكن أن يعرض الموظفين والمرضى والمرافقين لهم والبيئة لمستويات خطيرة من التعرض للإشعاع إذا لم يتم اتباع احتياطات السلامة الإشعاعية. وفقاً لكتاب "دليل السلامة من الإشعاع لمختبري الطب النووي"، تتأثر ممارسات السلامة الإشعاعية الآمنة بعدة متغيرات، بما في ذلك مستوى تدريب القوى العاملة فيه، وطريقة عمل المعدات. فينتطلب على الموظفين المدربين فهم شامل للموضوع، بما في ذلك كيفية إعداد المواد الإشعاعية، ومراقبة الجودة، والمعرفة بالمعدات،

الجميع مشارك في إنقاذ الأرواح!



محمد الشارقي
فني طب طوارئ
مدرب برامج دعم الحياة

دقائق، وبحول دون تقديم الرعاية الطبية الطارئة المتقدمة.

الـ 10 دقائق الذهبية هذه يجب أن تُستغل من قبل المجتمع، أي أن المسعف الأولي يستطيع الاستجابة بمهارات الإسعافات الأولية والاتصال بخدمات الإسعاف.

بحسب مجلس الاتصال الدولي للإنعاش، وآخ التحديثات فإن سلسلة النجاة للسكتة القلبية المكونة من 6 حلقات، والتي تبدأ بأول ثلاث خطوات تكون بيد المسعف الأولي أو المستجيب الأول، وهي تشخيص السكتة القلبية المفاجئة والاتصال بخدمات الإسعاف، وثانياً القيام بالإنعاش القلبي الرئوي بجودة عالية، وثالثاً إزالة الرجفان القلبي المبكر باستخدام جهاز إزالة الرجفان القلبي.

ولو نرى أن تجربة دول مجلس التعاون كالمملكة العربية السعودية والامارات العربية المتحدة في سن القوانين الحديثة لوضع جهاز إزالة الرجفان في دور العبادة والمجمعات والملاعب والأندية وجميع المرافق الحكومية لقي استجابة موسعة من قبل المجتمع في إنقاذ الأرواح والذي أسهم في تقليل حالات الوفيات.

بحسب جمعية القلب الأمريكية فإن نسبة النجاة قد تصل إلى 90 % إذا تم استخدام جهاز إزالة الرجفان القلبي في الدقائق الأولى من حدوث السكتة القلبية المفاجئة.

نحتاج مشاركة الجميع في إنقاذ الأرواح عبر توفير أجهزة إزالة الرجفان القلبي في الملاعب والأماكن العامة والمرافق الحكومية، دعم التدريب والتنوير الإسعافي لجميع فئات المجتمع.



5 بصير يشارك في دورة إسعافات أولية بلغة برايل

“سكتة قلبية مفاجئة”، هذا ما نسمعه في أواخر سنة 2022 وبداية السنة الجديدة، لتعليل سبب الوفاة لشباب في مقتبل العمر، والذي أصبح مستغرباً من قبل فئات المجتمع، حيث قام بعض المتطوعين من الأفرقة التطوعية والجمعيات المجتمعية بتفعيل دورهم المتواضع في تنوير المجتمع ببرامج الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي.

وبين مناقش وموضح لأهمية الوعي بعملية إنعاش القلبي الرئوي، وكيفية التصرف في حال تعرض شخص بالقرب منك لسكتة قلبية مفاجئة، والسرعة للتواصل مع الجهات الصحية. أصبح هناك مطالب بتوفير سيارات الإسعاف في المراكز الصحية، وتفعيل المراكز الصحية على مدار الساعة، كحلول لسرعة إنقاذ المريض. بين هذا المطلب والإحصائيات المفتوحة لوزارة الصحة، تبين بأن غالبية الوفيات في مملكة البحرين تحدث نتيجة الأمراض القلبية الوعائية، والتي استهدفت جميع الفئات العمرية. هذه الإحصائيات والحالات التي لا تنقطع منذ سنين.

سقط العديد من الشباب على أرضية الملاعب وفي النوادي والمجمعات وحتى دور العبادة دون استجابة إسعافية صحيحة لهم، مكتفين بالاتصال بخدمات الإسعاف والذي لا يكون كاف. وهنا نستعرض جملة من الأسئلة والتوضيحات، هل توافر سيارة الإسعاف دورياً في المراكز الصحية سوف يحقق الاستجابة السريعة؟

رغم هذا السؤال المتداول، فإن خدمات الإسعاف في مملكة البحرين متواجدة على مدار الساعة في مراكز الدفاع المدني والتي تكون أكثر انتشاراً من المراكز الصحية، ويستجيبون لجميع البلاغات بشكل مباشر بالتعاون مع وزارة الصحة وبقية المستشفيات الحكومية الكبرى، ولو نستعين بخبرات أفضل خدمات الإسعاف في العالم، فإن وقت الاستجابة قد يصل من العشر إلى الخمسة وعشرون دقيقة على الأقل.

أما افتتاح المراكز الصحية على مدار الساعة لتكون استجابتهم للحالات الطارئة الحرجة كالنوبات القلبية والسكتات القلبية فلن يحقق الغاية كون أن نطاق الممارسة للرعاية الصحية الأولية هو كإجابة عاجلة للحالات العاجلة والغير مهددة بالحياة وعمليات لطب العائلة. وعند نقل المرضى المصابين بسكتات قلبية إلى المراكز الصحية بواسطة الأفراد قد يؤثر العملية الإنعاشية لأكثر من 10



د. شيماء غنيم
طبيبة بيطرية

02

الأمن الحيوي وتأثيره على الصحة العامة



- ينصح بالتخلص الفوري من الطيور البرية، وتقليل فرص وجودها في المزرعة بإزالة أعشاشها وغلق الفتحات بأسلاك شائكة خاصة في مزارع الدواجن.

- التأكد من وجود برنامج فاعل لمكافحة الحشرات والقوارض.

- في حالة الاشتباه بوجود حيوانات مريضة قم بعزلها واتصل بالطبيب البيطري، كذلك سرعة الإبلاغ عند ملاحظة أي من الأعراض التالية على الحيوانات كنفوق مفاجئ لحيوان واحد أو أكثر، وظهور علامات عصبية كالترنح والارتجاف، أو الامتناع المفاجئ عن تناول الأكل، أو وجود إفرازات وإخراجات غير عادية، أو انخفاض مفاجئ في الإنتاجية.

- اجراء اختبارات الفحص الخاص بعرض البروسيلة للحيوانات القادمة.

- مكافحة الطفيليات الخارجية والداخلية للحيوانات بشكل دوري.

- المعالف والمشارب يجب أن تكون مرتفعة عن الأرض مع مراعاة تنظيفها بشكل دوري.

- حاويات القمامة يجب أن تكون محكمة الإغلاق للسيطرة على الروائح.

سادساً: التعامل مع المخلفات:

1- في مزارع الدواجن لا تترك الطيور النافقة بين الطيور الحية الأخرى بل يجب أن تحرق وتدفن حتى لا تكون عنصر جذب للحشرات والحيوانات الأخرى.

2- على كل مالك مزرعة توفير محرقة أو حفرة مخصصة للتخلص من الجثث النافقة بالحرق والدفن.

3- تحرق القمامة في مكان محدد داخل المزرعة.

تأثيره على الصحة العامة:

هذه الممارسات والاجراءات تحد من تفشي الأمراض وانتشارها سواء للإنسان أو الحيوان في مزارع الإنتاج الحيواني والداجني. وحتى نحافظ على توفير البروتين الحيواني للمواطن يجب الحفاظ على استمرار العمل بمزارع الإنتاج الحيواني في إطار آمن من اتباع الإرشادات والقواعد الخاصة بالأمن الحيوي.

في المقال السابق تناولت مفهوم الأمن الحيوي، والإجراءات المتبعة في مزارع الإنتاج الحيواني والداجني والسمكي وتطبيقاتها على الأفراد، والمعدات والآلات والمباني والمنشآت، وأكمل في هذا المقال تطبيقاتها الأخرى والختام بتأثيراتها على الصحة العامة.

رابعاً: الأعلاف والمياه:

- يتم شراء الأعلاف من مصادر موثوق بها.

- يجب تحفظ الأعلاف في مكان جاف ومحمي من أشعة الشمس المباشرة والأمطار والملوثات الخارجية.

- اضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية للأعلاف بشكل متوازن ومدرّوس.

- المياه يجب أن تكون سليمة وخالية من الأملاح والشوائب الضارة.

- الحرص على منع تلوث مصادر الغذاء والماء بروث الحيوانات.

- التخلص السليم والآمن من الأعلاف التالفة ومنتهية الصلاحية.

- عدم ترك العلف حول المزرعة حتى لا يجذب إليه الطيور البرية بما قد تحمله من مشاكل.

خامساً: الحيوانات:

- شراء الحيوانات من مصادر موثوق بها مع تقليل تعدد المصادر قدر الإمكان.

- عزل الحيوانات الجديدة لمدة تتراوح من 21 إلى 30 يوماً ومن ثم إدخالها في القطيع.

- التأكد من الحالة الصحية للحيوانات وعزل الحيوانات المريضة أو المشتبه في مرضها.

- الالتزام بتطبيق برامج التطعيم والتحصين المعتمدة من الإدارة والطبيب البيطري.

- في حالة نفوق حيوانات لأي سبب يجب التخلص السليم والآمن من الجثث النافقة بشكل فني.



خاصات

علاج عصب

"وللحين عندك ألم!"



د صفاء حسين
طب وجراحة الفم والأسنان

بسبب استخدام بعض الأدوات الحادة أثناء العلاج.

- عوامل ميكروبية: قد يعود لوجود أنواع من البكتيريا الموجودة في القنوات والتي أدت إلى تهيج العصب في المقام الأول.

ومن هنا تعقبياً على ما ذكر فإنه من الطبيعي جداً والوارد الشعور بالألم بعد الإنتهاء من علاج عصب الأسنان ولكنه يتلاشى تدريجياً في مدة لا تزيد عن 3 أسابيع مع الأخذ بعين الاعتبار اتباع المريض لتعليمات الطبيب المعالج.

من المتعارف عليه أن عصب السن يتهيج - غالباً - نتيجة تسوسات عميقة مهمة أو حشوات قديمة تالفة ويرجع ذلك لعدم المواظبة على الفحص الدوري للأسنان مرتين في السنة.

العديد منا يظن بأن الشعور بالألم بعد علاج العصب دليل على حدوث شي خاطئ!

وهذا الظن غير صحيح نسبياً، فالإحساس بالألم أو عدم الراحة بعد حشوات العصب شعور طبيعي وقد يعود للعديد من العوامل كالتالي:

- عوامل كيميائية: تستخدم العديد من المواد الكيميائية في قنوات جذور العصب في تعقيم وتطهير قنوات العصب أثناء العلاج في المرحلة الأولى.
- عوامل ميكانيكية: قد يحدث بسبب تهيج أنسجة اللثة المحيطة بالسن المعالج



الاختبارات الجينية لفقدان السمع تواجه تحديات

يقوم الاختبار الجيني لفقدان السمع بتحليل الحمض النووي للشخص لتحديد ما إذا كانت هناك أي تغييرات موجودة معروفة بتسببها لفقدان السمع، فإذا تم تحديد الجين، فيمكن حينها أن يساعد ذلك الممارسين الصحيين في خطط العلاج وتوفير معلومات كافية حول كيفية تطور الحالة بمرور الوقت.

إن فقدان السمع المتلازمي يعني أن ضعف السمع يرتبط بحالات أخرى، ويندرج ما يصل إلى 30% من ضعف السمع الوراثي ضمن هذه الفئة لأن فقدان السمع غير المتلازمي هو فقدان جزئي أو كلي للسمع ولا يرتبط بأي أعراض أخرى.

ووفقاً للدكتور عمرو، فإن انخفاض تكلفة التسلسل والاختراقات في أبحاث علم الوراثة قد مكنت المختبرات من فحص مجموعة من الجينات في السنوات الأخيرة، مما أدى إلى زيادة معدل التشخيص، ومع ذلك فإن غالبية تقارير المرضى غير حاسمة أو سلبية.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإنه المتوقع أن يعاني ما يقرب من 2.5 مليار شخص في جميع أنحاء العالم من أحد أشكال فقدان السمع بحلول عام 2050.

قال د. سامي سمير عمرو، المدير المساعد لمختبر إم جي بي للطب الجزيئي أن استخدام تسلسل الجيل التالي لاختبار فقدان السمع المرتبط بالوراثة منذ عام 2011، لافتاً إلى وجود العديد من التحديات في مجال الاختبارات الجينية لفقدان السمع.

وأوضح في جلسة بمؤتمر تفسير الجينوم السريري في مؤتمر ميدلاب للشرق الأوسط 2024 قائلاً: "تم استخدام تسلسل الجيل التالي لاختبار فقدان السمع المرتبط بالوراثة منذ عام 2011 تقريباً، حيث يوجد حالياً حوالي 400 جين مرتبط بفقدان السمع، مع ما يقرب من 84 جيناً مرتبطاً بفقدان السمع غير المتلازمي والباقي يعانون من فقدان السمع المتلازمي".

وقال وهو أستاذ المساعد في قسم علم الأمراض في مستشفى بريجهام والنساء وكلية الطب بجامعة هارفارد: "في الوقت الحالي، هناك العديد من التحديات في مجال الاختبارات الجينية لفقدان السمع، بما في ذلك الأدلة المحدودة على المتغيرات الجينية والتناقضات في ارتباطات الأمراض الجينية وتقييمات المتغيرات بين المختبرات".

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



صيدلية المسقطي

 maskati_pharmacy

 (+973) 17362200



أقرب لكم
تجدونها في



سوبرماركت الطبي

 alhellibh

 (+973) 33581335



أسواق الساتر

 alsater_market

 (+973) 17692009

لتصلك نسختك الإلكترونية
أرسل اشتراك على

 +973 33600366

الارتقاء بالخدمات الصحية مطلب الجميع



محمود النشيط
إعلامي متخصص
في العلاقات العامة

في البداية لابد أن نحمد الله العلي القدير على نعمة الصحة والعافية، ونسأله جل جلاله أن يمن على جميع المرضى في كل مكان بالشفاء العاجل، وأن يحصلوا على الرعاية الصحية دون أية عوائق وأن تصل لهم الخدمة الطبية بجودتها العالية في أي مكان يتواجدون فيه وهي من الخدمات التي كفلتها جميع دساتير الدول في العالم وإن اختلفت امكانياتها من دولة إلى أخرى.

تسخر لها الميزانيات العالية، كما أن استقطاب الخريجين من الأطباء الجدد في سوق العمل الأهلي أو الخاص يساعد كثيراً على تحقيق الرؤية أو الخطة الحكومية في هذا الصدد.

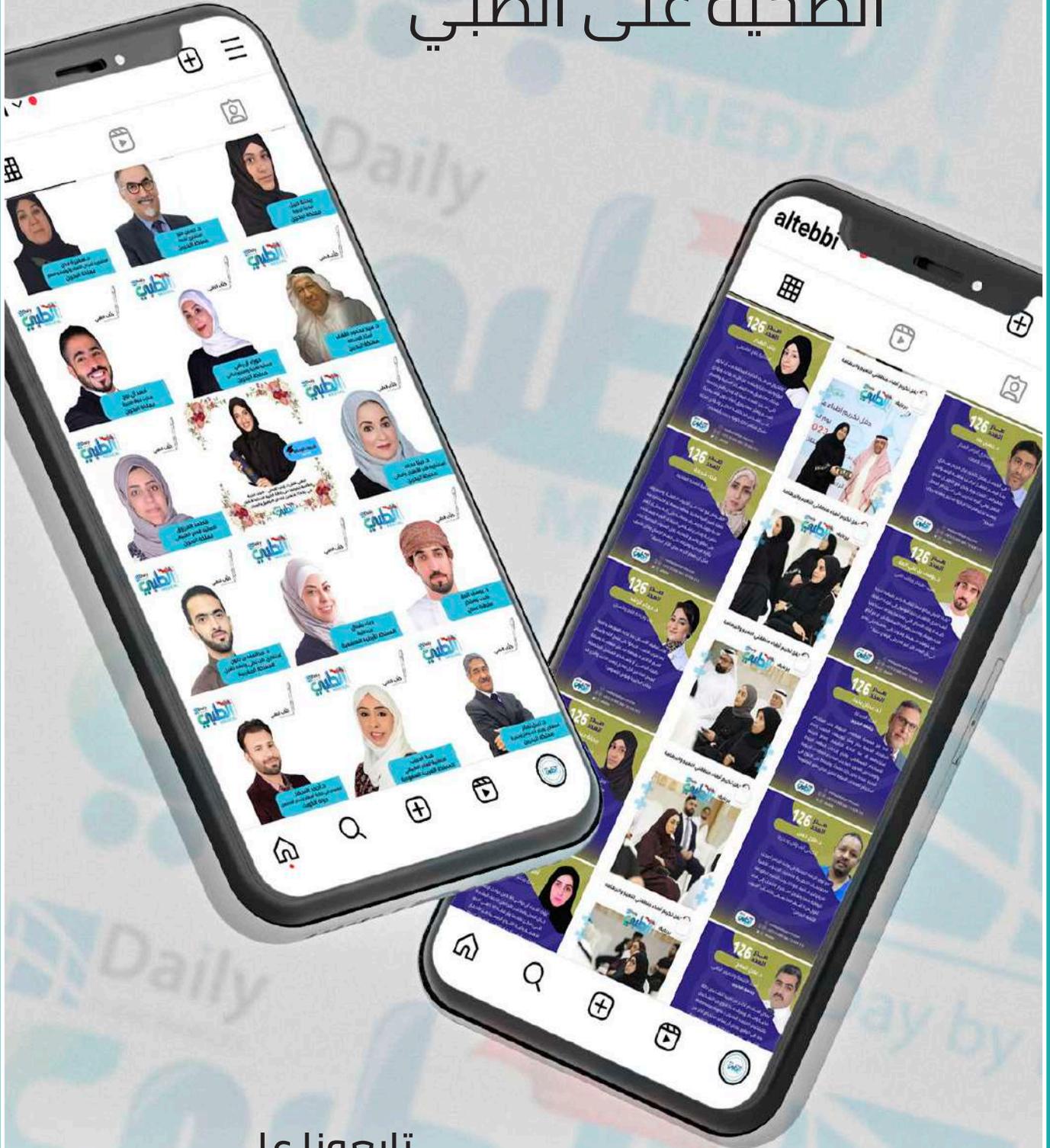
سعة الصدر عند المسؤولين في تلقي الشكاوى من الناس الذين أنهكهم المرض علم بذاته يدرس في أرقى الجامعات ويدخل في فصوله عدة محاور إدارية وتنفيذية بالإضافة إلى الأخلاقية والنفسية للتعامل مع جميع الحالات كلاً حسب وضعه وقضيته دون وضع الرؤوس في الرمال أو التهرب من المسؤولية عند حدوث أي مشكلة أو تقصير فردي أو مؤسسي بل أن المواجهة وتقبل الانتقاد والعمل على التصحيح سمة حضارية تبرز قوة الإدارة الحكيمة في سعيها للارتقاء بعملها الإداري والإنساني في نفس الوقت.

الجميع على أي أرض في العالم يحتاج إلى الخدمة الصحية، والتطور السريع في هذا التخصص ووصول العلاجات الصحية للجميع هي التي ساعدت كثيراً على انقضاء الكثير من الجائحات والأوبئة القاتلة دون رجعة إن شاء الله، وحسن التعامل مع فيروس كورونا وتوفير اللقاحات كان أقرب التجارب في العصر الحديث التي أثبتت أن الحكومات ووزارات الصحة والأطراف المساندة لها تقع عليهم مسؤوليات كثيرة تؤمن سلامة المواطنين سواء بتوفير العنصر البشري المتخصص أو المواد المساندة التي تحتاج ميزانية مفتوحة بعض الأحيان لا تقدر بثمن أمام حياة البشر.

تصريحات وزراء الصحة في معظم الدول العالم تؤكد سعيهم الدؤوب نحو توفير الخدمات بجودة عالية للمحتاجين وسط تدمير وهجوم المواطنين في بعض الأحيان الذين يعتبرون أن الخدمات الصحية المقدمة لهم لا زالت دون المستوى المطلوب الذي يطمحون لها ولا تقتصر هذه الملاحظات على الدول النامية وإنما طالت حتى الدول الغنية التي تنتشر فيها المستشفيات الخاصة التي ممكن أن تكون جودة عملها أفضل من المستشفيات الحكومية في بعض الجوانب.

توفير المستشفيات العامة والمتخصصة للرعاية الأولية والثانوية، والأطباء والممرضين مع الأجهزة والأدوية وغيرها من العوامل المساعدة على التشخيص الصحيح لتقديم خدمة صحية أو طبية متكاملة هي من أولويات الحكومات التي

اقرأ الأعلام الصحية على الطبي



تابعونا على...

    @altebbi



بتنظيم من

مسابقة تسلم الأيدي 02



بإشراف

أخصائية التغذية العلاجية

منار فؤاد

تابعوها على



@altebbi