



**إعداد منهاج متكامل
لمتلازمة داون**

Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

المركز الأول
جائزة التميز الإعلامي في الإعلام الصحي

ملحق شهري يصدر عن جيلي إنديكس

السنة الثانية عشرة - العدد (135) مارس 2024



**عطش
الخلايا**

أعلن معنا



**3362
6313**

مؤسسة طبية شاركت وأعلنت معنا

200

أكثر من ...





للأخبار الصحية والطبية

تابعونا على . . .



@altebbi



خطوات استباقية

المعركة مع الأورام طويلة وصعبة خصوصًا مع ارتفاع عوامل الخطر من طول العمر، والتلوث بأشكاله المختلفة، وتفشي السمّة. لكن الخطوات الاستباقية والتخطيط للمستقبل يحقق الكثير لأفراد المؤسسات الصحية في كسب هذه المعركة ويجعل حسمها لصالح المصابين في وقت مبكر بأقل قدر ممكن من التأثيرات السلبية على الصحة.

الخدمات الطبية الملكية أطلقت في عام 2019 حملة للكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، الحملة أثمرت في نسخها المتكررة عن اكتشاف 59 حالة سرطان القولون والمستقيم، و 145 حالة تعاني من الزوائد اللحمية والتي قد تتحول إلى سرطانات. وتحويل الحالات المشخصة للعلاج في مراحل مبكرة.

الفحص البسيط والذي أجري في المجمعات التجارية ساهم في استقطاب 17.214 شخص، وتتواصل الحملات للتوعية بالأورام في البحرين من المؤسسات الصحية العامة والخاصة في اتجاه جعل التوقي من السرطان سلوك عام.

الإعلان عن هذا التقدم في مكافحة الأورام جاء على أعتاب شهر رمضان الكريم، شهر الصيام الذي له آثار روحية وصحية على النفس والبدن، وهنا أطلقت منظمة الصحة العالمية دعوتها لاستثمار الشهر المبارك في مكافحة السمّة التي تصادف يومها العالمي مع مطلع الشهر المبارك.

الطبي استثمرت الشهر للتعرف على سلوكيات الصائمين في البحرين عبر استطلاع صحفي كشف عن سلوكين يضران بصحة الصائم، وهما قلة شرب الماء، وفي المقابل الإكثار من الحلويات التي تبعد ربات المنازل في صنعها بأشكال وأصناف متعددة.

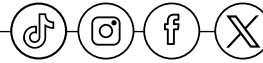
نتمنى لكم صومًا مقبلاً يثمر صحة وعافية



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



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



altebbi



٥ البحرين تطبق منهجاً متكاملاً لفئة متلازمة داون

للاعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

www.dailypr-me.com

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

نجاح أول عملية زرع كلية خنزير في إنسان



الصحة العالمية: "السلام والوقاية من السمّة"

14



19 عملية
معقدة

11

د. إسماعيل: نتائج نادرة في أمراض الأقدام



من مشاركة د. إسماعيل في المؤتمر

شارك الأستاذ المساعد بقسم الجراحة بكلية الطب والعلوم الطبية بجامعة الخليج العربي، استشاري الجراحة العامة والأقدام السكرية والعناية بالجروح د. عبد الله إسماعيل محمد في مؤتمر أبو ظبي الخامس عشر للعناية بالجروح.

وعرض د. إسماعيل من خلال ملصق بحثي علمي أحد الحالات النادرة المتعلقة بأمراض الأقدام والتي تعرف باسم retronychia، وهي نمو غير طبيعي لمنبت الظفر وتوقفه في أحد مراحل النمو، إذ يلحق ذلك ظهور ظفر جديد تحت الظفر القديم مسبباً آلاماً للمريض وافرازات وتشوه في شكل الظفر، وقد تتم العملية لعدة أجيال للظفر مجمعة كل تلك الأجيال فوق بعضها البعض، وغالباً ما تظهر هذه الحالة في النساء وقد تكون مصحوبة أحياناً بأمراض عامة بمثل التهابات المفاصل.

واستعرض طريقة تشخيص الحالة النادرة وطريقة علاجها، مقدماً بعض الدروس والتقنيات الجديدة في التعامل مع هذه الحالة كتعليم المريضة كيفية التعامل مع الحالة منزلياً باستخدام كريم تخدير موضعي لتجنب رجوع الحالة المرضية، وضمان نجاح طريقة التعامل بعد متابعة المريضة لمدة سنة تقريباً، بعدما تم التعامل معها بنجاح في المركز الطبي الجامع بمدينة الملك عبد الله بن عبد العزيز الطبية التابع لجامعة الخليج العربي.

قانون
الغذاء
الموحد
لدول التعاون
08



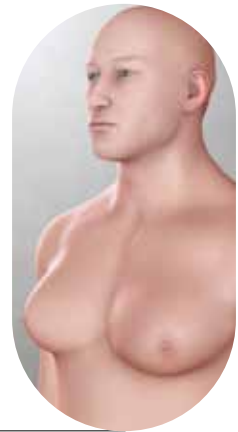
عطش
الخلايا
شهر رمضان -
2024



13

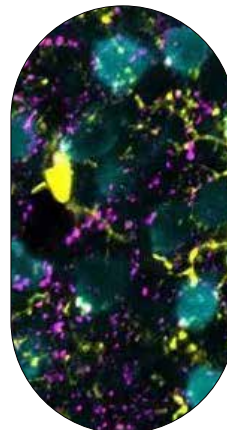
تقنية جديدة
لتحسين جراحة
التثدي

35



خلايا راقصة
تُظهر إفاقة
الدماغ من
التخدير

40





“البحرين للأورام”

يجري 100 عملية زراعة للخلايا الجذعية

للقائمين على المركز من أطباء وممرضين وإداريين، ونتيجة لالتزام الخدمات الطبية الملكية بتوفير أعلى معايير الجودة في خدمات الرعاية الصحية لدعم وتطوير المنظومة الصحية في مملكة البحرين.

وأجرى المركز أجرى أول عملية لزراعة الخلايا الجذعية في نوفمبر 2019، إلى جانب متابعة الحالات التي أجرت عمليات زرع الخلايا الجذعية بالخارج، وبالتالي فإن مركز البحرين للأورام يعد الأول من نوعه في منطقة الخليج العربي لاحتوائه على قسم لزراعة النخاع العظمي مجهز بعشر غرف كاملة، علماً بأن هذه التقنية العلاجية هي الوحيدة حالياً التي يمكن أن تسهم في شفاء المريض من (أنيميا الدم المنجلية).

تمكن الفريق الطبي بالخدمات الطبية الملكية - مركز البحرين للأورام من إجراء 100 عملية زراعة للخلايا الجذعية منذ افتتاح المركز.

وقال العميد طبيب الشيخ فهد بن خليفة بن سلمان آل خليفة قائد الخدمات الطبية الملكية، خلال زيارته للمركز، إن هذا الإنجاز النوعي يضاف إلى سلسلة إنجازات الخدمات الطبية، مؤكداً أن مركز البحرين للأورام أنشئ ليكون المركز الوطني لتشخيص وعلاج الأورام في مملكة البحرين، بهدف تقديم خدمات طبية شاملة في مجال أمراض الدم والأورام وزرع خلايا الدم الجذعية للمرضى البالغين والأطفال.

وأضاف أن هذا الإنجاز هو ثمرة للجهود المستمرة



“الطبية الملكية”

تكشف 59 إصابة بسرطان القولون

المشاركة بالحملة، لتحديد الحالات التي تعاني من سرطان القولون أو المستقيم أو اللحميات بشكل مبكر، ووضع الخطة العلاجية المناسبة لهم في الوقت المناسب.

وأُسفرت الإحصائيات التي أُجريت في مختبرات الخدمات الطبية الملكية - مستشفى الملك حمد الجامعي منذ انطلاق الحملة في 2019 بعد فحص وتشخيص 17.214 شخص عن كشف 59 حالة سرطان القولون والمستقيم 145 حالة تم كشفها تعاني من الزوائد اللحمية والتي قد تتحول إلى سرطانات، وعليه قد تم تشخيصهم بالمرحلة الأولى وزيادة فرصة شفائهم وعلاجهم بالمنظار دون الحاجة إلى إجراء عملية جراحية لاستئصال تلك الأورام واللحميات مما يقلل معاناة المصابين والمرضى وهو بحد ذاته يعتبر إنجازًا كبيرًا.

أطلقت الخدمات الطبية الملكية بالتنسيق مع المؤسسات المشاركة الحملة الوطنية للتوعية والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم في مجمع سيتي سنتر - البحرين وذلك تحت شعار “سعيًا للشفاء”.

وافتح معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة الحملة الوطنية وتناول في المعرض التوعوي والتثقيفي الذي يشارك فيه نخبة من الاستشاريين والأطباء المتخصصين في أمراض القولون والمستقيم لتقديم الاستشارات الطبية مجانًا لجميع المترددين بالمجمع.

وشجعت الحملة المواطنين والمقيمين ممن تفوق أعمارهم 45 عاما لإجراء الفحص المجاني “FIT test” المعتمد دوليًا لإجراءه في مختبرات مستشفى الملك حمد الجامعي، ومجمع السلمانية الطبي، والمراكز الصحية



دول التعاون تعد قانون الغذاء الموحد

ناقش الاجتماع الوزاري الثامن للجنة الوزارية لسلامة الأغذية قانون
"نظام" الغذاء الموحد لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية،
والدليل الخليجي للرقابة على الأغذية المستوردة.

واللوائح المشتركة، بما يسهم في تحسين جودة
الأغذية وسلامتها للمستهلكين في دول مجلس
التعاون الخليجي.

يذكر أن أعمال الاجتماع التحضيري للجنة وكلاء وزارات
وهيئات سلامة الأغذية عُقد عبر تقنية الاتصال
المرئي بحضور ممثلين من الدول الأعضاء الذين
أكدوا على أهمية هذه الاجتماعات الدورية التي
تعقد في إطار توحيد الجهود الخليجية المشتركة
بدول المجلس في مجال متابعة سلامة الأغذية، بما
ينعكس على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين
بدول مجلس التعاون الخليجي.

وطرح الاجتماع النقاش حول المركز الخليجي لتقييم
المخاطر الغذائية، وآلية فرض ورفع الحظر على
استيراد الأغذية ذات الأصل الحيواني ومنتجاتها،
إضافة إلى الأغذية المستحدثة، ومتابعة القرارات
الصادرة عن اللجنة الوزارية.

وأكدت وزيرة الصحة د. جليلة السيد جواد أن
الاجتماع يعزز الجهود المشتركة وترسيخاً لعلاقات
التعاون بين دول مجلس التعاون في مجال تطوير
النظم وتوحيد الإجراءات المتعلقة بسلامة الأغذية،
من خلال تبادل المعلومات والخبرات في مجال
سلامة الأغذية والتعاون في تنفيذ الإجراءات
الوقائية والرقابية المشتركة، وتطوير المعايير



قال المدير التنفيذي لمركز العناية بمتلازمة داون بالجمعية البحرينية لمتلازمة داون أحمد العلي، أن المركز سيدشن في نهاية العام منهج متكامل يغطي كافة جوانب الحياة لفئة متلازمة داون.

سنطلق منهجًا متكاملًا لفئة متلازمة داون

العلي:

على الوظائف المناسبة لهم حسب قدراتهم وإمكانياتهم وذلك في أماكن مماثلة للأماكن التي سوف يتم توظيفهم فيها فيما بعد.

وأوضح أن المركز، ومنذ إنشائه عام 2001، أسهم بشكل مباشر في تغيير حياة فئة متلازمة داون وهندسة برامج تدريبية وتأهيلية تتناسب مع احتياجاتهم وحسب قدراتهم، حيث تم دمجهم في بيئات عمل مختلفة مثل البنوك والمؤسسات والشركات، كما تم اختيارهم وتوزيعهم حسب طبيعة الوظيفة المتاحة.

ولفت إلى أنه منذ تم تأسيس الجمعية البحرينية لمتلازمة داون في العام 1998، تردد نحو 650 ملفًا تقريبًا للطلبة والطالبات على المركز، فيما يبلغ الملفات النشطة 330 ملفًا.

وذكر أن مركز العناية بمتلازمة داون الذي أسسته الجمعية البحرينية لمتلازمة داون يستهدف دمج هذه الفئة في الحياة المهنية والعملية.

وأوضح في تصريحات لوكالة أنباء البحرين أن المنهج يتميز بأنه منهج معتمد ونوعي ويشتمل على مجموعة من الخبرات التربوية يتم تهيئتها للطلاب من قبل المؤسسة التعليمية، وزيادة المعرفة والمهارات التي تتوقع من الطلاب تعلمها والتي تشمل الأهداف التعليمية والكتب والمواد ومقاطع الفيديو والعروض التقديمية.

وأشار إلى أن المنهج يعد أول منهج متخصص باللغة العربية يشمل جوانب النمو المختلفة في مراحل العمر المختلفة، ويتيح مساعدة الطلاب من فئة متلازمة داون على النمو المتكامل والشامل من كل الجوانب.

وأشار إلى أن الجمعية البحرينية لمتلازمة داون أنشأت مشروعًا لتأهيل وتدريب وتوظيف الأفراد من فئة متلازمة داون في عام 2018، وهو أول مشروع من نوعه على مستوى مملكة البحرين يقوم بتأهيل الأفراد من فئة متلازمة داون وتدريبهم



افتتح معالي الفريق طبيب
الشيخ محمد بن عبدالله
آل خليفة رئيس المجلس
الأعلى للصحة، وحدة
الإقامة القصيرة للعلاجات
البيولوجية التابعة لقسم
الباطنية بمجمع السلمانية
الطبي.

وقال أن الوحدة تهدف إلى
تقديم الخدمات في وحدة
رعاية نهارية مركزية.

محمد بن عبد الله يفتتح وحدة العلاجات البيولوجية في السلمانية

ولفت إلى أن مركزية الخدمات ستسهم في تحسين
استخدام الموارد الطبية، والتي ستؤثر بشكل مباشر
على تقليل أوقات انتظار المرضى، علاوة على ذلك،
ستعمل الوحدة المتكاملة على تعزيز تجربة المرضى
العلاجية من خلال توفير بيئة مخصصة ومريحة
لعالجهم، وتعزيز استمرارية الرعاية الصحية، وتقليل
الحاجة إلى نقل المرضى بين الأقسام المختلفة.

والجدير بالذكر أن وحدة الإقامة القصيرة للعلاجات
البيولوجية بمجمع السلمانية الطبي تحتوي على
28 سريراً، بالإضافة إلى غرف عزل وعيادة المضادات
الحيوية والأدوية البيولوجية ونقل الدم، وهذا يستخدم
الوحدة أكثر من 770 مريضاً من مختلف الحالات.

من جانبها، أكدت الرئيس التنفيذي للمستشفيات
الحكومية د. مريم الجلاهية أن الوحدة المتكاملة
ستسعى خصيصاً لتلبية الاحتياجات الفريدة للمرضى
بشكل عام ولمرضى التلاسيميا والروماتيزم وأمراض
الكلى كما تم تجهيز المنشأة بالموارد اللازمة
والطاقم الطبي والتمريضي من ذوي الخبرة لضمان
تقديم العلاج بكفاءة وجودة عالية.

وأضافت أن دمج وحدات التلاسيميا والروماتيزم والكلى
ونقل الدم والعلاج البيولوجي والمضادات الحيوية في
وحدة واحدة، سيعود بالنفع على المرضى من خلال
التواصل والتعاون بشكل أفضل بين المتخصصين في
الرعاية الصحية، وتمكينهم من تبادل الخبرات وتوفير
الرعاية الشاملة للمرضى.

السلامانية خلال 5 أيام

يُنجز 19 عملية معقدة



تمكن قسم الأنف والأذن والحنجرة بمجمع السلمانية الطبي، وبالتعاون مع البروفيسور الإيطالي ابوستولوس كارلغكيوتس، من إجراء 19 عملية جيوب وقاع الجمجمة خلال خمسة أيام، من بينها 12 حالة صُنفت بكونها معقدة جداً.

وتكللت جميع هذه العمليات بالنجاح، وتمت متابعة حالات المرضى بعناية في العيادات الخارجية بمجمع السلمانية الطبي. وتأتي هذه الجهود تماشياً مع مساعي المستشفيات الحكومية لتقليل قائمة الانتظار من مرضى الجيوب الأنفية المعقدة.

ونظم قسم الأنف والأذن والحنجرة بمجمع السلمانية الطبي ورشة عمل تدريبية للأطباء المقيمين والمتدربين، وذلك بالتعاون مع البروفيسور الإيطالي ابوستولوس كارلغكيوتس، خلال زيارته للمجمع الطبي.

المتفورمين: القديم المتجدد



د. سيد محمود القلاف
أستاذ مشارك سابق
برنامج المبدلة جامعة البحرين

(Glucophage)، وسبق ذلك طرحه في المملكة المتحدة في العام 1958 وفي كندا في العام 1970 . وقد أصبح المتفورمين هو الدواء المفضل لخفض نسبة السكر في الدم لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني، وذلك للمصادقية التدريجية التي اكتسبها في أوروبا وبقية الدول التي تم طرحه فيها.

بعد التاريخ الطويل والمتقلب للمتفورمين (Metformin) فقد ثبتت قدرته على مواجهة مقاومة الأنسولين ومعالجة ارتفاع سكر الدم عند البالغين دون زيادة في الوزن أو زيادة خطر نقص السكر في الدم (Hypoglycemia)، وبعد التدقيق المكثف حول فعاليته وأمانه تم إدخاله إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام 1995 تحت الاسم التجاري: الجلوكوفاج

في تقليل جرعات الأنسولين التي يحتاجها المرضى.

ربما يكون البدء في اكتشاف فوائد المتفورمين على المدى الطويل للقلب والأوعية الدموية قد تم من خلال دراسة (UKPDS - UK Prospective Diabetes Study) والتي تم إجرائها في الفترة 1977 - 1997 وتم نشر نتائجها في عام 1998. خلال مدة إجراء هذه الدراسة تم متابعة بيانات مرضى تم تشخيصهم حديثاً بمرض السكري من النوع الثاني ويتلقون علاج لخفض السكر في الدم، لاحظت هذه الدراسة أنه بالإضافة إلى تأثيرات خفض السكر في الدم، وعدم التأثير على الوزن وانخفاض خطر نقص السكر في الدم (Hypoglycemia)، أن العلاج باستخدام المتفورمين على المدى الطويل قد يقلل من أمراض القلب والأوعية الدموية وتحسين فرص البقاء على قيد الحياة. ورجحت الدراسة أن انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية هو تأثير مباشر للدواء وليس معتمداً على فعاليته في خفض السكر. العديد من الدراسات الأخرى قد أكدت فائدة استخدام المتفورمين في تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مما شكل مبرراً إضافياً لاعتماده كخط أول لعلاج ارتفاع السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

مع هذه المكانة المتقدمة في علاج مرض السكري ومع فوائده لأمراض القلب هل اكتفى المتفورمين من اظهار عجائبه. الجواب هو بالنفي، فهذا الدواء ربما يكون كنزاً متجديداً، وهذا ما سوف نستعرضه في الجزء القادم من هذه السلسلة.

في الولايات المتحدة الأمريكية شهد استخدام المتفورمين عند طرحه اقبالاً منقطع النظير، وأصبح المنتج الرائد ذو العلامة التجارية الأولى في الولايات المتحدة لعلاج مرض السكري من النوع الثاني، وقد زادت مبيعاته بنسبة 74 % في العام 1997، وبنسبة زيادة أخرى بلغت 49 % في العام 1998، وفي العام 1999 كانت نسبة الزيادة هي 53 % حتى زادت المبيعات عن المليار دولار. كما زادت حصته في السوق من حوالي 27 % إلى أكثر من 31 %، وكان ثالث أعلى الأدوية مبيعاً من قبل الشركة المصنعة. استمرت الزيادة في مبيعات المتفورمين بمسماه التجاري المذكور أعلاه بشكل مطرد حتى زادت عن الملياري دولار في العام 2001. على الرغم من ذلك، فقد تسبب دخول مستحضرات المتفورمين الجينية (generics) إلى السوق في انخفاض حاد في مبيعات جميع تركيبات الجلوكوفاج في العام التالي.

أكدت العديد من الدراسات قيمة المتفورمين في إبطاء أو منع تطور ضعف التحكم في مستوى السكر في الدم أو ما يسمى مرحلة ما قبل سكري النوع الثاني، كما أشارت بعض الدراسات إلى إمكانية استخدامه في علاج الحوامل المصابات بمرض السكري (Gestational Diabetes). أما بالنسبة لاستخدامه للمساعدة في علاج مرضى السكري من النوع الأول فإنه لازال قيد الدراسة، مع العلم أنه لا توجد أدوية تؤخذ عن طريق الفم لعلاج هذا النوع من مرض السكري وأن المرضى يعتمدون على الأنسولين لخفض السكر في الدم، ولكن تأمل الدراسات إثبات قدرة المتفورمين على المساعدة

عطش الخلايا

الطبي استثمرت شهر رمضان وأعدت ملفًا خاصًا بالعدد، حرصت فيه على استطلاع الآراء للتعرف على السلوكيات الغذائية في الشهر المبارك.

تركزت آراء المشاركين في الاستطلاع على سلوكين الأول قلة شرب الماء، والثاني تناول الحلويات بكثرة، وافتوا إلى أنهم يقلون من شرب الماء لعدم شعورهم بالعطش.

قد لا نشعر بالعطش لكن خلايا الجسم تعطش وتحتاج للماء. والإفطار بالماء هي إحدى وصايا النبي صلى الله عليه وآله وسلم فقد ورد عنه أنه كان يفطر على التمر في زمن التمر وعلى الرطب في زمن الرطب.



"الصحة العالمية": الصيام والوقاية من السمنة

الصحة، وتسبب صورًا مختلفة من سوء التغذية، لا سيما السمنة.

وطرحت بعضًا من النصائح للتغذية في فترة الإفطار كشرب السوائل قبل تناول الطعام، وتناول وعاء من الحساء، وتناول الخضراوات، وتجنب الأطعمة العالية المحتوى من الدهون. ووجهت بمواظبة على ممارسة روتين معتدل من التمارين الرياضية.

نصائح لصيام آمن للأفراد المعرضين لمخاطر شديدة

ولفتت المنظمة إلى أنه يتعين على كل من يعاني من حالة صحية؛ مثل الأمراض القلبية أو ارتفاع ضغط الدم أو السكري، أن يلتزم المشورة الطبية قبل الشروع في الصيام. وينبغي أيضًا على النساء الحوامل والمريضات استشارة أطبائهن.

وبحلول عام 2035، من المتوقع أن تؤثر السمنة على أكثر من 1.9 مليار شخص على مستوى العالم، أي ما يقرب من 25 % من سكان العالم. وتشمل تلك التوقعات حدوث ارتفاع مذهل يصل إلى 100 % في معدل سمنة الأطفال، وحدث أثر اقتصادي يبلغ قدره 4.32 تريليونات دولار أمريكي، بسبب العواقب الصحية المرتبطة بالسمنة.

دعت منظمة الصحة العالمية إلى استثمار صيام شهر رمضان في مكافحة السمنة التي تصادف يومها العالمي مع مطلع الشهر المبارك.

وقال مكتب في إقليم منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط أن السمنة تشكل قضية صحية رئيسية في الإقليم حيث يعاني أكثر من نصف النساء (53 %) ونصف الرجال (45 %) تقريبًا، وكذلك 8 % من الأطفال والمراهقين في سن المدرسة، من السمنة على نحو مثير للقلق، في حين يعاني 20.5 % من زيادة الوزن.

وإذا لم تُتخذ أي إجراءات لمعالجة السمنة، فمن المتوقع أن تزيد تلك المعدلات.

وأوضح بيان المنظمة أن فترة الصيام اليومية، الممتدة من الفجر إلى غروب الشمس، طريقة منظمة لإعادة ترتيب علاقة المرء بالطعام، وتُعد فرصة سانحة لاكتساب عادات صحية يمكن أن تؤدي إلى فقدان منتظم للوزن، ومن ثم، تحسين العافية.

ودعت للاستزادة من الآثار الإيجابية، منوهة إلى أنه ينبغي أن يقرن الصيام باتباع نظام غذائي صحي. ومن المهم تجنب العادات الغذائية غير الصحية التي تؤثر سلبًا على





بتول الحواجي
أخصائية العلاج الطبيعي

تعليمات وقائية في رمضان

أثناء فترة الصيام والتقليل من الشعور بالجهد. وإن كان الشخص يأخذ أدوية معينة يجب ترتيب وقتها أثناء فترتي الفطور والسحور وعدم نسيانها لتجنب أي تعب لا قدر الله.

رابعاً: يفضل ممارسة رياضة المشي أثناء فترة الصيام قبل وقت الأذان بفترة بسيطة وعند الشعور بالتعب يجب على الشخص التوقف لتجنب الوصول لمرحلة الإجهاد الذي من الممكن أن يعود سلباً على الفرد.

خامساً: يجب عمل التمارين العامة للعضلات مثل الاستطالة والتقوية البسيطة للمحافظة على سلامة الجسم والحد من التقلصات العضلية.

سادساً: من المهم النوم لفترة كافية للتقليل من الشعور بالصداع والتعب والخمول أثناء فترة الصيام مما يعود سلباً على أداء الفرد أثناء فترة الصيام.

أخيراً في حال كان الشخص يتلقى جلسات علاج طبيعي يجب على الشخص إخبار أخصائي العلاج الطبيعي بجميع المشاكل التي يعاني منها وإن كان غير قادر على القيام ببعض الأمور التي يتطلب منه القيام بها أثناء الجلسة من تمارين وغيرها لتجنب حدوث أي مشكلة أثناء وقت الجلسة. هذه أبرز الأمور التي يتعرض لها الجميع في هذا الشهر الفضيل لذا أتمنى من الجميع أخذها بعين الاعتبار وعدم إهمالها للتمتع بصحة ولياقة جيدة أثناء الشهر الفضيل.

في شهر رمضان هناك أمور كثيرة يجب الانتباه لها وأخذها بعين الاعتبار للمحافظة على سلامة الجسم والعضلات بشكل عام ومن أهم هذه الأمور التي من الممكن أن نواجهها في هذا الشهر الفضيل أولاً الجلوس لفترات طويلة للعبادة مثل قراءة الادعية، الصلاة و تلاوة القرآن.

أولاً: الجلسة الصحيحة عند قراءة القرآن يجب أن يراعي فيها الجلوس باستقامة صحيحة على الكرسي عند تلاوة القرآن ووضع القرآن على حامل القرآن الخاص به في مستوى النظر والمحافظة على تغيير الوضعية من الحين للآخر وحين الانتهاء من الصلاة ومواصلة العبادة يفضل عدم الجلوس على الأرض إلا عند الحاجة أو وضع مخدة أو كرسي للبقاء في وضعية مريحة وعدم تعريض منطقة أسفل الظهر (العصعص) للضغط، كما يجب عمل تمارين الاستطالة العامة بشكل مستمر للرقبة والظهر للحد من التشنجات العضلية.

ثانياً: الأغلب يقضي ساعات طويلة في المطبخ لذا يجب تقسيم العمل وعدم الوقوف لفترات طويلة وإن أمكن الجلوس للقيام ببعض الأعمال التي من الممكن إنجازها في وضعية الجلوس للحد من الجهد العضلي والتعب على الساقين وأسفل الظهر.

ثالثاً: يفضل تناول الأطعمة المفيدة والغنية بالمواد النافعة أثناء فترة السحور وشرب كميات كبيرة من السوائل للحصول على طاقة





استراتيجيات

5

للتمارين الرياضية خلال شهر رمضان

أشارت خبيرة من كليفلاند كلينك، جينيفر ديكس والتي تعمل بانتظام مع الرياضيين الشباب، إلى أن هناك عدد من المعايير التي يمكن للمؤمنين تطبيقها في رمضان لجعل الأنشطة الجسدية تجربة مريحة أكثر خلال الشهر، كما أكدت على وجود بعض العلامات التحذيرية التي يجب التنبه لها.

وقالت ديكس، المدربة الرياضية المعتمدة ومعالجة التدليك المُجازة: «قد لا نستطيع دائماً التحكم بتوقيت وكيفية ممارستنا للرياضة، خاصة في حالة الرياضيين المنافسين والموظفين بدوام كامل وأطفال المدارس، ولكن يمكننا التركيز على اتخاذ خيارات طعام وشراب صحيحة خارج ساعات الصوم، وأخذ فترات راحة، والمحافظة على برودة الجسم، ومعرفة متى علينا أن نتوقف».

وبيّنت ديكس أنه بالنسبة للأفراد القادرين على اختيار توقيت ممارسة الرياضة فلا توجد قواعد ثابتة أو فاصلة في هذا السياق، وأضافت: «المسألة تتعلق بمعرفة ما هو الشيء المناسب لكم. بشكل عام، من الجيد ممارسة التمارين الرياضية قبل شروق الشمس أو في فترة قريبة من غروب الشمس، وذلك حتى يتاح الفرصة لاستعادة مستويات الطاقة وتعويض السوائل المفقودة بعد التمرين. لكن ممارسة التمارين في وقت متأخر من الليل قد تؤثر على دورة النوم الخاصة بالأفراد، ولا يستطيع جميع الأفراد الاستيقاظ من النوم باكراً جداً».

وأشارت ديكس إلى ضرورة مراقبة الأطفال الأصغر سناً والذين يمارسون الرياضة خلال رمضان إذ قد يكونون أقل إدراكاً للمخاطر من الأطفال الأكبر سناً أو الراشدين.





«ورود الإفطار» لحظة توثيقه إفطار جماعي عمالي

قراء الطبي:

نشرب قليلاً من الماء ونكثر من الحلويات

في أجواء الصيام الربيعية. الطبي أحببت التعرف على كيفية التعااطي مع النظام الغذائي المميز للشهر الكريم من الفطور لوجبات الضيافة وانتهاء بالسحور، وأجرت الاستطلاع التالي:

تختلف الوجبات في شهر الصيام كمًا ونوعًا وتوقيتًا، فأطباق الطعام تعرض من وقت الإفطار حتى لحظات الإمساك. وتتسيد الحلويات الموائد من الفطور إلى السحور.

ويسقط الإرتواء بالماء من حساب الكثير لأنهم لا يشعرون بالعطش



مدينة علي:

أترود بـ 330 مل من الماء يوميًا

مدينة علي تقلل
من شرب الماء حتى
تصاب بالجفاف وهو
سلوك يضطرها للجوء
للمستشفى أحيانًا
وتعويض جسمها
بالمغذي الوريدي.

وقالت أم علي - كما تحب أن تنادى - أنها لتروي جسمها بالماء بالشكل المناسب في فترة الصيام لأنها تشعر بالعطش خصوصًا مع برودة الجو. وقالت: "عند الإفطار أشرب قنينة ماء بحجم 330 مل فقط لأنني لا أشعر بالعطش. هذا السلوك يؤثر على صحتي وأحيانًا أذهب للمستشفى فتشخص حالتني أنني مصابة بالجفاف ويتم تروية جسمي بـ "السيلان" المغذي الوريدي".

وقالت أنها تتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالماء كالبطيخ والخيار.

أم علي مقلدة في تناول الطعام أيضًا، وأوضحت: «لا أتناول الكثير من الطعام في وجبة الإفطار، وفي هذا العام قلت الكمية التي أتناولها فقد أكتشفت قبل 3 أشهر إصابتي بداء السكر، وهذا يتطلب بحده نظامًا غذائيًا مختلفًا».

أم علي تتجنب تناول الحلويات في شهر رمضان المبارك لأنها كما تقول "تعطش". لكنها تعد أطباقًا تتكون بشكل رئيسي من الفواكه الطازجة مع إضافات كالشكولاته وغيرها وتزينها بطرق مختلفة لتكون محبة عند أولادها.

وختمت بالقول أن شهر رمضان المبارك يسهم في إنقاص وزني 2 كيلو جرام، لكنها تقول: "بعد انتهاء شهر الصيام استرجع ما فقدته من وزن".



عبد الرسول إبراهيم: آكل ما يكفيني فقط

يدرك عبدالرسول إبراهيم عبدالله وهو مساعد خدمات طبية أن التغذية تكون بقدر حاجة الجسم، وينعكس إدراكه على سلوكه فهو يأكل ما يكفيه فقط. ويحرص على هذا النظام حتى مع تلبية الدعوات التي تكون عامرة بأنصاف المأكولات والحلويات في ليالي شهر رمضان المبارك.

يكفيني فقط.

عبد الله يحرص تروية جسمه بتناول كميات من الماء تناسب احتياجاته، ويعمل ذلك بأنه الوضع الطبيعي الذي يجب أن يكون عليه.

وأشار إلى أن الصيام بالعادة لا يؤثر على وزنه فهو على حسب قوله: "عادة لا يتغير". مرجحاً لطبيعة جسمه أو النظام الغذائي الذي يتبعه.

وقال أنه يتناول كميات طعام مناسبة في فترة الإفطار، مشيراً إلى أنها كميات غير كبيرة.

ولكنها يرى أنه يكثر من تناول الحلويات إلى درجة ما بسبب ارتفاع نسبة أطباق الحلويات التي تقدم في الشهر الفضيل.

وحول التفاعل مع الدعوات التي تكثر في الشهر المبارك وأثرها على التغذية قال عبد الله: " قليلا ما ألبى هذه الدعوات، وحتى عندما ألبى أي دعوة آكل ما



حسين إبراهيم: أكثر من الحلويات

قال حسين إبراهيم أنه يكثر من تناول الحلويات في شهر رمضان نظرًا لتوافر أطباق الحلويات بأشكال مختلفة، وأنه يتناول الطعام بكميات أكبر بالمقارنة مع بقية أيام العام.

وأوضح: "بطبيعة الحال تتفن النساء بتحضير أطباق الحلويات التي تجدها في كل مكان في البيت، وفي وجبات الضيافة في المجالس. ويجد الفرد نفسه أمام كم هائل من أطباق الحلويات المتنوعة. وعن نفسي يصعب علي مقومات الحلويات

وفي المحصلة أتناول كميات كبيرة نتيجة لأنني أمر أكثر من مجلس في الليلة. وهذا خطأ أقع فيه". ولفت إلى أن تناول الحلويات أشبه بالإدمان. حسين يرى في صيام هذا العام أنه خالٍ من الشعور بالجوع والعطش لأنه تزامن مع فصل الربيع الذي يتميز باعتدال الأجواء.

وقال حسين أنه يتناول الكثير من الطعام لأن وجبة السحور التي عادة ما تكون طبقًا من الأرز مع الدجاج أصبحت وجبة شبه يومية إضافة لما يتناوله عند زيارة المجالس من وجبات الضيافة المقدمة.

ولفت إلى أنه يقلل من شرب الماء، وقال: "ألاحظ أن الكثير من الناس يقللون من شرب الماء لأنهم لا يشعرون بالعطش. وللأسف أنا منهم أشرب قليل من الماء مع قليل مع العصير".

وقال حسين أن نتائج تغير النظام الغذائي بدأت بالظهور فقد كان وزنه قبل الشهر المبارك 95 كيلوجرام وأصبح الآن 98 كيلوجرام.



محمد عبد الله:

وجبات الضيافة تخرجني

تدخل الحلويات علي خط التغذية
لدى محمد عبد الله في شهر
رمضان، وقال أنها يأكلها بشكل
أكثر من بقية أيام العام.
وواصل: «أطبق الحلويات تتسيد
الموائد، وللأسف كلما تناولت شيء
منه دفعتك لتناول قطعة أخرى».

محمد يتناول كميات مناسبة
في وجبة الإفطار ووصفها
بأنها قليلة، ولكنها قال أن
دخول وجبة السحور ساهمت
في زيادة كمية الطعام التي
يتناولها في شهر رمضان
المبارك بالمقارنة مع بقية أيام
السنة.

وأوضح: "تسهم زيارات الأهل
والأصدقاء في أكل المزيد من
الطعام، فكلما من تزورهم
يقدمون إليك الضيافة وتقع
في الحرج في رد دعواتهم،
والنتيجة أنك تأكل المزيد من
الطعام".

وحول شرب الماء، قال: "أشرب
حوالي لترًا من الماء يوميًا
وهي كمية قليلة لتبلي
احتياج الجسم، وأحاول شرب
كمية مناسبة من السوائل
لأنني مصاب بالحصى وقلة
الماء تضر بي".

وختم بالقول أن وزنه أخذ في
الازدياد خلال الشهر المبارك
لتغير نظام التغذية.



نعيمة نبيل: أنسى شرب الماء

نعيمة نبيل الشابة العشرينية تتناول الحلويات باعتدال رغم تسيدها الموأفد في شهر رمضان المبارك. وقالت أنها لا تميل للحلويات رغم توافر أطباقها المختلفة في المنزل.

من الحرج، فالبعض عند زيارته يبادر بتقديم طبق كبير ويكون في الرفض حرج علي وعليه».

وتقر نعيمة أنها تتناول الماء بكميات قليلة لأنها لا تحس بالعطش وتنسى شرب الماء. وقالت بعد الإفطار أحمل معي قنينة ماء من الحجم المتوسط لشرب الماء كلما أحسست بالعطش.

وقالت أنها في الأيام العادية تحمل معها قنينة معدنية تتزود منها بالماء طيلة اليوم.

وختمت نعيمة بالقول أن وزنها عادة ما ينخفض بعد شهر رمضان المبارك.

نعيمة ترى أنها تتناول الطعام بكميات أقل في شهر رمضان المبارك مقارنة بأيام بقية العام. وقالت: «اقتصر في طعامي على وجبة الإفطار، وبعدها تناول قطع من البسكويت عند الشعور بالجوع. وتناول بعض مما في المنزل من أطباق رمضان بكميات بسيطة».

وعن تليبيتها للدعوات في شهر رمضان المبارك، بينت أنها عندما تزور الأهل أو الأصدقاء ونزولاً عند إصرارهم على تناول القدوع تبادر بتناول كميات بسيطة إرضاءً لهم.

وقالت: «أبادر بأخذ ما أحب بكميات تناسبني، وهذا الأسلوب يجنبني الكثير



رائحة الكييتون

يبدأ الجسم في استخدام الدهون كمصدر بديل للطاقة. يتم تحويل الدهون إلى حمض دهني وثم إلى جسم الكييتون.

واحدة من أكثر الطرق شيوعًا لإنتاج جسم الكييتون هي عندما تحول الكبد الأحماض الدهنية إلى جسم الكييتون. يمكن لجسم الكييتون أن يُستخدم كمصدر للطاقة بديل للغلوكوز من قبل العديد من خلايا الجسم، بما في ذلك الخلايا العصبية.

عندما يتم إنتاج كميات كبيرة من جسم الكييتون في الجسم، قد ينتج رائحة مميزة تشبه الفواكه الناضجة، وهذا هو السبب في أن بعض الأشخاص يلاحظون رائحة غريبة عندما يكونوا في حالة صوم طويلة الأمد أو اتباع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات.

يتخلص الجسم من الكييتون أثناء التنفس وهنا تظهر الرائحة غير المحببة، ولكنها علامة على التصريف السليم للمركب الكيميائي.

للصيام تأثيرات كثيرة على جسم المائم فهو يحفز المخ على إنتاج خلايا جديدة، ويخفض من ضربات القلب وضغط الدم، ويخفض نسبة الكوليسترول والأنسولين في الدم.

وله أثره على المعدة التي تنقلص، مما يجعل الشخص يشعر بالشبع بسرعة بعد الصيام. ويريح الأمعاء ويفسح لها المجال للاستمرار في التخلص من الخلايا الميتة والبكتيريا الضارة، ويرفع من تنوع بكتيريا الأمعاء الميكروبية.

الحراك الداخلي للجسم يكون في صمت ولا تظهر للخارج، لكن هناك تأثير للصيام على التنفس تبرز على شكل رائحة فاكهية حمضية للفم.

فما هو السبب؟

يساعد الصيام في إنتاج الكييتون وهو مركب كيميائي يتكون في الجسم عندما يحرق الدهون لإنتاج الطاقة. عندما يتم استنفاد مخزون السكر في الجسم (الغلوكوز)، مثلما يحدث أثناء الصيام أو اتباع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات،





أ.د. عدنان بخيت
أستاذ الصيدلة
جامعة البحرين

استراتيجية علاج الصداع النصفي:

الهجمات الحادة والوقاية

الصداع النصفي هو حالة موهنة تتميز بصداع شديد من جانب واحد وغالبًا ما يكون مصحوبًا باضطرابات بصرية وقيء. ويعتقد أنه ناجم عن انقباض الأوعية الدموية في الأوعية الدماغية يليه توسع الأوعية، مما يؤدي إلى الصداع والوهمة. تتطلب إستراتيجية علاج الصداع النصفي اتباع نهج شامل يشمل علاج النوبات الحادة والعلاج الوقائي.

طريق منع مستقبلات الدوبامين، فهو يساعد على تخفيف هذه الأعراض.

بالإضافة إلى إدارة الهجمة الحادة، يهدف العلاج الوقائي إلى منع ظهور الصداع النصفي وتقليل تكراره وشدته.

تشمل بعض الأدوية الوقائية شائعة الاستخدام، منها **ميثيسيرجيد**: باعتباره منبهات ومضادات 5-HT، يقوم ميثيسيرجيد بتعديل مستقبلات السيروتونين، مما يساعد على منع الصداع النصفي. كما أظهر مضاد الاكتئاب ثلاثي الحلقات (**أميترابتيلين**) فعاليته في تقليل تكرار الصداع النصفي وشدته. باعتباره حاصرًا لمستقبلات بيتا، يقلل بروبرانولول من استثارة الأوعية الدموية ويمنع إطلاق الناقلات العصبية، مما يمنع بشكل فعال الصداع النصفي. أيضا تعمل حاصرات قنوات الكالسيوم، مثل فيراباميل، على استرخاء الأوعية الدموية، مما يقلل من تكرار نوبات الصداع النصفي.

حمض الفالبرويك في الأصل دواء مضاد للصرع، أثبت حمض الفالبرويك أيضًا فعاليته في الوقاية من الصداع النصفي. ينظم مستويات الناقلات العصبية ويثبت نشاط الخلايا العصبية.

من الضروري تخصيص علاج الصداع النصفي بشكل فردي بناءً على التاريخ الطبي للمريض، والأمراض المصاحبة، والاحتياجات المحددة. يعد التشاور مع المتخصصين في الرعاية الصحية، مثل الأطباء أو الصيادلة، أمرًا بالغ الأهمية لتحديد نهج الإدارة الأنسب لكل مريض.

أثناء النوبات الحادة، تتوفر العديد من خيارات العلاج لتوفير الراحة:

إرجوتامين طرطرات: يعمل هذا الدواء على تضيق الأوعية الدموية الدماغية المتوسعة، مما يوفر راحة من نوبة الصداع النصفي.

الكافيين: عند دمجه مع الإرجوتامين، يؤدي الكافيين إلى تضيق الأوعية الدموية الدماغية، مما يعزز فعالية العلاج.

ثنائي هيدروأرغوتامين: على غرار الإرجوتامين، يعمل على تضيق الأوعية الدموية الدماغية، مما يقلل من شدة نوبة الصداع النصفي.

أدوية التريببتان: تعمل الأدوية مثل سوماتريبتان ومشتقاته (ناراتريبتان، ريزاتريبتان، زولميترابتان) كمثبطات لمستقبلات السيروتونين. فهي تعمل على تضيق الأوعية الدموية وتقليل الالتهاب، مما يوفر الراحة من الصداع النصفي.

كذلك مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، بما في ذلك الأسبرين أو الإيبوبروفين، يمكن أن تخفف بشكل فعال من أعراض الصداع النصفي، خاصة عند تناولها في وقت مبكر من النوبة. أما في الحالات الشديدة والمقاومة، يمكن إعطاء المواد الأفيونية بالحقن للتحكم في الألم. ومع ذلك، عادة ما يتم حجزها كملاذ أخير بسبب آثارها الجانبية المحتملة وخصائصها المسببة للإدمان. والجدير بالذكر أن ميتوكلوبراميد مفيد في معالجة الغثيان والقيء الشديد المرتبط بالصداع النصفي. عن



زهراء داوود
أخصائية تعديل سلوك

46 كروموسوماً وأكثر

مُتلازمة داون، مُتلازمة باتاو، متلازمة كلينفلر، مُتلازمة إدوارد وغيرها من الأمراض الوراثية الجينية والتي أسباب حدوثها خلل وراثي في عدد أو تركيبة الكروموسومات.

الكروموسومات عبارة عن أجزاء شبيهة بالخيوط تقع داخل الخلية وتحمل المعلومات الوراثية على شكل جينات، تتكون الكروموسومات من البروتين، وجزء واحد من الحمض النووي الريبوزي منقوص الأكسجين DNA ، الذي يضم المعلومات الوراثية للكائن الحي التي تنتقل من الآباء إلى الأبناء.

2. **متلازمة إدوارد Edward syndrome**: وهي حالة مرتبطة بوجود كروموسوم رقم 18 إضافي ويعاني الأطفال المصابون بها من تخلف عقلي شديد وعدة مشاكل صحية أخرى، وفي كثير من الحالات يفقد الأطفال المصابون بها حياتهم بعد سنة من الولادة.

3. **متلازمة باتاو Patau syndrome**: وهي متلازمة يسببها وجود كروموسوم رقم 13 إضافي وإلى تطور مشاكل في القلب عند الأطفال المصابون بها، مع تخلف عقلي شديد وأغلب الأطفال المصابين بها لا يعيشون أكثر من عام.

4. **متلازمة كلينفلتر Klinefelter syndrome**: وهي متلازمة تظهر عند الأطفال الذكور نتيجة وجود كروموسوم إضافي من الكروموسوم الجنسي X ، بحيث تصبح صيغة الكروموسومات الجنسية XXY بدلاً من XY وقد تؤدي إلى تأخر بلوغ الطفل وعدم مقدرته على الإنجاب.

قد يُولد بعض الأطفال بـ 47 كروموسوماً بدلاً من 46، بسبب وجود نسخة إضافية من أحد الكروموسومات وتُعرف هذه الحالة باسم التثلث الصبغي، يترتب عليها الإصابة بإحدى المتلازمات اعتماداً على الكروموسوم المنسوخ، وهي: متلازمة داون، أو متلازمة إدوارد، أو متلازمة باتاو.

تمتلك كل خلية في جسم الإنسان 23 زوجاً من الكروموسومات يبلغ مجموعها 46 كروموسوماً.

ويحمل الشخص 46 كروموسوماً منها كروموسومان يحددان الجنس، إذ يحمل الرجل الكروموسومين XY، بينما تحمل المرأة نسختين من كروموسوم X ليكون تركيبها الجيني هو XX، وتحتوي الحيوانات المنوية لدى الرجل والبويضة لدى المرأة نصف هذا العدد، يعني 23 كروموسوماً.

تتضمن الاعتلالات الكروموسومية تغيرات في كل من عدد أو تركيب الكروموسومات، حيث أن وجود أي عدد غير 46 من الكروموسومات يمثل تغييراً في كمية المادة الجينية الموجودة في الخلايا، والأمر الذي يؤدي إلى حدوث مشاكل في النمو ومشاكل صحية أخرى.

يستعمل التحليل الكروموسومي للكشف عن اعتلالات الكروموسومات وبالتالي يسهم هذا التحليل في تشخيص الكثير من الأمراض الوراثية والعيوب الخلقية وبعض الاضطرابات المعينة في الدم أو الجهاز اللمفي والمُتلازمات مثل:

1. **مُتلازمة داون Down syndrome**: تحدث زيادة في الكروموسوم رقم 21 في جميع أو معظم خلايا الجسم، الأمر الذي يؤثر على مظهر الطفل وقدرته على التعلم.



سبب محمد النجار
أخصائي نطق ولغة

التشخيص نصف العلاج

كما أردد دائماً للمراجعين في زيارتهم الأولى، فإن تحدثكم عن حالة ابنكم بأدق التفاصيل يعد ذو أهمية بالغة لتحقيق التشخيص الصحيح وتقديم التوصيات والعلاج المناسبين؛ ففي رحلتي المهنية، واجهت العديد من الحالات التي كان الأهل يخفون فيها بعض التفاصيل المهمة، رغبة منهم في أن يكتشفها الاختصاصي بنفسه، فقد يكون السبب وراء ذلك هو عدم الوعي بأهمية تلك التفاصيل أو ربما القلق من تقديم معلومات غير صحيحة.

ومع ذلك، يجب أن ندرك أن الاختصاصي المعالج ليس قارئ أفكار، إنه على الرغم من خبرته ومعرفته الواسعة في مجاله، فقد يفتقد بعض التفاصيل التي قد تكون ذات أهمية بالغة في وضع التشخيص الصحيح، وعلاوة على ذلك، كل اضطراب ومرض يحتاج لمتخصص معين لتشخيصه، فلن يتمكن الجميع من تشخيص كل الاضطرابات والأمراض التي تكون خارج مجال اختصاصهم وخبراتهم.

لذا، يجب أن تتجاوزوا الحدود وتشاركوا كل التفاصيل المتعلقة بحالة ابنكم، لا تكتموا أعراساً مهمة، ولا تخفوا أي تغيرات تطرأ على حالته، فقد تكون تلك التفاصيل غير مهمة في نظركم، ولكنها قد تكون مفتاحاً هاماً للمساعدة في تحديد التشخيص الصحيح وتقديم العلاج الملائم.

بالإضافة إلى ذلك، ينبغي عليكم أن تطرحوا أي أسئلة تخطر في بالكم وتعبّروا عن أي مخاوف لديكم، لا تترددوا في طرح الأسئلة الكثيرة والاستفسار عن أي جانب غامض بالنسبة لكم، حيث يجب أن تكونوا شركاء فعالين في عملية التشخيص والعلاج، وذلك يتطلب تفاعلاً نشطاً وتبادلاً مستمر للمعلومات.

في النهاية، يجب أن تدركوا أن تفاصيل حالة أبنكم ليست بلا أهمية، بل هي المفتاح الذي يساعد الاختصاصي في تحديد التشخيص الصحيح وتقديم العلاج المناسب، ولذا، يجب أن تكونوا شركاء في عملية التشخيص وتحسين جودة حياة ابنكم.

«التشخيص نصف العلاج»، هذا المثل القديم يحمل في طياته حكمة عميقة تشير إلى أهمية التفاصيل في عملية تشخيص وعلاج الأمراض والحالات الصحية، ولكن هل فكرت يوماً في أن التفاصيل التي تشاركها مع الاختصاصي الطبي قد تكون مفتاح الحل الذي تبحث عنه؟



نور الرباح

مدرّب لمرضى التصلب المتعدد

دولة الكويت

الحماية والأم أس: التغلب على التصلب المتعدد - المكملات الأخرى

فيتامين ب 12 لفترة طويلة إلى تنكس الأعصاب وتلف عصبي لا رجعة فيه. يحدث النقص بشكل أكثر شيوعًا بسبب الفشل في امتصاص فيتامين B12 من الأمعاء بدلاً من النقص الغذائي.

فيتامين ب 12 غير سام على الإطلاق، لذلك من المستحيل أن يحدث أي ضرر عن طريق تناول المكملات الغذائية. يجب على الأشخاص المصابين بمرض MS الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا، تناول أقراص فيتامين ب 12 بشكل منتظم، بمعدل 250 إلى 1000 ميكروجرام في الأسبوع، وهو فعال للغاية عن طريق الفم.

كلمة الكوتش نور:

- لنجاح لا يأتي لمن ينتظر، بل لمن يسعى ويتحدى الصعاب

محمد الخالدي

هل يجب أن نتناول مضادات الأكسدة أو مكملات الفيتامينات المتعددة؟

وضع سوانك جميع المرضى في دراسته منخفضة الدهون المشبعة على مكمل متعدد الفيتامينات. لكن ذلك كان قبل توفر أدلة قاطعة حول آثارها السلبية غير المتوقعة على الصحة. اليوم، لا يمكن اعتبار تناول الفيتامينات المتعددة، وخاصة مضادات الأكسدة فيتامين E و A والبيتا كاروتين، مفيدًا، أو حتى آمنًا، ويجب تجنبه من قبل الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا.

كانت هناك العديد من التوصيات لتكملة جرعات كبيرة جدًا من فيتامين E للحماية من بيروكسيد الدهون للأشخاص الذين يتناولون مكملات الزيت غير المشبعة. إلى جانب الأبحاث المذكورة أعلاه حول زيادة معدلات الوفيات بسبب مكملات فيتامين E، تظهر الأبحاث الآن حول زيت السمك بالإضافة إلى مكملات فيتامين E لمجموعة من الأمراض، ولكن بشكل رئيسي في مجال أمراض القلب. في حين تظهر الدراسات تأثيرًا مفيدًا جدًا لمكملات زيت السمك وحدها، إلا أنها لا تظهر أي فائدة إضافية من المكملات التي تحتوي على فيتامين E.

لذلك هناك أدلة جيدة تشير إلى أن الأشخاص المصابين بمرض MS يجب ألا يتناولوا مضادات الأكسدة أو الفيتامينات المتعددة. ومع ذلك، هناك عدد من الفيتامينات التكميلية الفردية، والتي قد تكون ذات قيمة في مرض MS وفقًا للأدلة المتاحة.

فيتامين ب 12

فيتامين ب 12 هو عنصر غذائي مهم للغاية. وهو فيتامين من مجموعة ب ويوجد بشكل أساسي في اللحوم، وخاصة الكبد والبيض ومنتجات الألبان. لا يمكن الاعتماد على أي أغذية نباتية كمصدر محدد لفيتامين ب 12. وهو ضروري للحفاظ على نظام عصبي صحي، ويلعب دورًا رئيسيًا في استقلاب الأحماض الدهنية الضرورية للحفاظ على المايلين. يمكن أن يؤدي نقص

الألياف الغذائية

تحسن وظائف المخ لدى كبار السن

سان فرانسيسكو - (د ب أ): من المعروف أن الألياف الغذائية تنطوي على فائدة كبيرة للجهاز الهضمي، كما أنها تساعد في الحفاظ على الوزن وتقلل احتمالات الإصابة بالسكري وبعض أنواع السرطان، ولكن دراسة جديدة كشفت أيضا أن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على ألياف يمكن أن يساعد في تحسين وظائف المخ لدى كبار السن.

وكشفت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Nature Communication وشملت مجموعة متطوعين تزيد أعمارهم عن ستين عاما أن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على ألياف يساعد في تحقيق "تحسن ملموس في وظائف الذاكرة".

وقامت الدراسة بتقييم الصلة بين الميكروبيوم داخل الجهاز الهضمي وبين الوظائف الذهنية والبدنية لدى كبار السن، ويقصد بالميكروبيوم البكتيريا والفطريات والفيروسات التي تعيش داخل جسم الإنسان.

وفي إطار التجربة التي أجريت على مدار 12 أسبوعًا، تم تقسيم المتطوعين إلى مجموعتين، حيث تم تغذية المجموعة الأولى بمكملات غذائية تحتوي على ألياف، وإعطاء المجموعة الثانية دواء وهمي، ثم إخضاع أفراد المجموعتين لسلسلة من الاختبارات البصرية مع تجارب لقياس كفاءة التعلم.

وكشفت الدراسة أن تناول الأغذية الغنية بالألياف يساعد في تنشيط الكائنات الدقيقة داخل المعدة مما يؤدي إلى تغيرات في فسيولوجية العضلات والسلوك الإدراكي.

ونقل الموقع الإلكتروني "ميدكال إكسپريس" المتخصص في الأبحاث الطبية عن الباحث توماس فيديتش من الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب بولاية أنديانا الأمريكية قوله إن هذه النتائج "مدهشة"، مضيفا أن الدراسات التي تتناول الصلة بين المخ والقناة الهضمية مازالت جديدة. واستطرد: "نحن ما زلنا في طور البداية فيما يتعلق بهذا الفرع من العلوم".





د. جيهان رشاد
معالج نفسي

الديمنشيا Dementia

صعوبة في التخطيط والتنظيم، صعوبة حل المشكلات وبطء التفكير، ضعف التناسق الحركي وصعوبة التحكم في الحركة، التغييرات النفسية والشخصية (الاكتئاب، القلق والتوتر، سلوك غير لائق غير معتاد، الشك في الآخرين، رؤية أشياء غير موجودة بالواقع الحقيقي "هلاوس")، وتباين الأعراض من مريض لآخر وفقاً للأسباب الإصابة وشدها .

كما نؤكد على أهمية التشخيص النفسي المعرفي أي التقييم النيوروسيكولوجي الغرض الأساسي له هو التوصل إلى استنتاجات عن الخصائص البنية والوظيفية للدماغ من خلال تقييم سلوك الفرد في موقف مثير معرفي واستجابة معرفية محددة يعتمد اعتماد كلياً على اختبارات موضوعية مقننة تقدم فيها منبهات محددة في ظروف مضبوطة لاستثارة استجابات سلوكية نوعية محددة.

وإذا كانت الوقاية خير من العلاج فهي تكون بالتحكم في عوامل الخطر النفسية فإن الأبحاث تشير إلى أن أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالمنتجات الزراعية والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والأسماك والفاكهة والخضراوات والزيوت مثل نظام البحر المتوسط الغذائي لديهم وظائف إدراكية أفضل. وممارسة الرياضة والتدريبات الإدراكية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، النوم الصحي، عدم استخدام الأدوية دون وصفة طبية.

وفي حال الإصابة بالمرض طلب المشورة الطبية والنفسية مبكراً دون تردد.

مصطلح الديمنشيا هو الاسم العربي للدلالة على المصطلح الإنجليزي Dementia ومصطلح آخر عام هو (Major cognitive disorder) بينما لفظ الخرف أو العته يمثل المرحلة الثالثة المتأخرة فقط من المرض، وعلى الرغم من الانتشار الواسع لـ "لفظ الخرف" فإنه مصطلح غير مستحب لما به من وصم وتنميط للمرضى من كبار السن وتضليل عن فهم المرض.

يستخدم مصطلح «الديمنشيا» لوصف مجموعة من الأعراض التي تصيب قدرات الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية، وقد تؤثر على الحياة اليومية للأشخاص المصابين به.

وأن الإصابة بـ "الديمنشيا" لا تحدث بسبب مرض واحد، بل نتيجة للإصابة بعدة أمراض.

أحد الأعراض المبكرة للإصابة بهذا المرض يكون فقدان الذاكرة في الغالب ولكن هذا العرض وحده لا يعني الإصابة لتعدد أسباب النسيان وضعف الذاكرة.

وتشمل الأعراض الشائعة التي يُلاحظها عادةً شخص آخر من المحيطين بالمريض تغيرات إدراكية، مشكلات التركيز والانتباه، صعوبات في التواصل الكلامي أو التعبير بكلمات مناسبة للموقف، صعوبة في القدرات البصرية والمكانية مثل فقدان الطريق أو الاتجاهات والإحساس بالتيه الحركة غير المنسقة أو البطيئة والرُعاش والتيبس، مشكلات في الاستدلال والتفكير أو حل المسائل الحسابية.

ومن الأعراض صعوبة في التعامل مع المهام المعقدة،

الأكزيما التحسسية

الأكزيما هي حالة جلدية شائعة تسبب بقعًا جافة التهابًا واحمرارًا وتهيجًا في الجلد. وهي حالة شائعة تبدأ عادةً في مرحلة الطفولة؛ ومع ذلك، يمكن لأي شخص أن يصاب بالمرض في أي عمر. قد يكون مُزعجاً لكنه ليس بِمُعدي، لذلك لا يمكن أن ينتشر من شخص لآخر.

هناك أنواع متعددة ومختلفة الشدة من الأكزيما ومن أكثرها انتشاراً هي التهاب الجلد التأتبي أو التحسسي وتُعرف أيضاً بالأكزيما التحسسية وهي أكثر أنواع الأكزيما حدة، حيث يُؤثر معدل انتشارها المُرتفع على ما يصل إلى 20 % من الأطفال وما يصل إلى 10 % من البالغين.

التهاب الجلد التأتبي أو الأكزيما التحسسية هي واحدة من أكثر أشكال الأكزيما شيوعاً، وهي حالة تسبب حكة في الجلد وجفافه وتشققه عند تعرضه لمادة مسببة للحساسية. سبب حدوث الأكزيما غير محدد، لكن أثبتت الدراسات أن الجينات والجهاز المناعي والبيئة تلعب دوراً في هذا المرض.

من مسبباتها الطقس البارد والجاف، الجلد الجاف، الرطوبة، عث غبار المنزل، الصابون ومستحضرات التنظيف التي تحتوي على مكونات كيميائية، فراء الحيوانات الأليفة، وحبوب اللقاح والعفن. كذلك الحساسية الغذائية مثل الحساسية تجاه حليب البقر، البيض، الفول السوداني، أو الصويا. الضغط النفسي والحالة النفسية تؤثر سلباً على تفاقم الحالة مسببة ظهور طفح جلدي التي تجعل الجلد مُحمرّاً جافاً مُتهيجاً وكثير الحكة وقد يُصيب أي منطقة في الجسم خصوصاً اليدين، الكفين، الوجه والركبتين.

بالنسبة لعلاج الأكزيما فهو مرض جلدي غير قابل للشفاء التام لكن باستخدام بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض والحد من انتشارها وتفاقمها مع مرور الوقت، منها:

- تجنب حك الجلد وخدشه حيث يؤدي إلى مزيد من الاحمرار والتورم

- من المهم الالتزام بترطيب البشرة باستمرار وانتظام



ريم عواد جمعة
طالبة صيدلة

باستخدام مرطبات طبية

- الاستحمام بالماء الدافئ وليس الساخن (الأكزيما قد تتهيج عند التعرض للماء الساخن على عكس الماء البارد الذي يُهدأ من تفاقمها)

- المحافظة على رطوبة الجسم وشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً إذ يساعد الماء على إبقاء البشرة رطبة

- ارتداء ملابس فضفاضة مصنوعة من القطن والمواد الطبيعية الأخرى

- إدارة التوتر والمحفزات العاطفية - تجنب المهيجات والمواد المسببة للحساسية.

من الممكن استخدام كريم أو مرهم الكورتيكوستيرويد (الكورتيزون) بعد استشارة طبيب أو صيدلاني الذي قد يُساهم في تخفيف التهاب الجلد وتهيجه. مضادات الهيستامين أيضاً قد تُستخدم في حالات الحكة الشديدة.

يجب عليك زيارة أخصائي جلدية إذا أصابتك مشكلة جلدية ل يتم تشخيص حالتك ونوع الأكزيما وللحصول أيضاً على علاج مناسب وفعال.

عليك الالتزام بفترة العلاج المحددة والتعليمات لتحصل على نتائج مُرضية والتخلص من الاكزيما. كما قلنا سابقاً أن الأكزيما لا علاج لها فإنها ستستمر مع الشخص للأبد لكن سيكون هناك فترات تفاقم وتهيج للحالة وفترات تسمى الهدوء.

إذا كُنت مصاب بالأكزيما لا تجل وأبدأ بالعلاج وخذ بالأسباب وتوكل على الله ...

وعلى الله الشفاء إن شاء الله.



د. شيماء غنيم
طبيبة بيطرية

ما هو مرض البارفو؟

المدمم والجفاف. ينتقل الفيروس عن طريق البراز (فضلات الجهاز الهضمي) بطريقة مباشرة مثل شحم الفضلات، تنظيف الأم للجراء الصغيرة تنقل العدوى بينهم.

البارفو هو مرض شائع في الكلاب وخاصة الأعمار الصغيرة يسببه فيروس البارفو canine Parvovirus. يصيب هذا الفيروس الجهاز الهضمي للكلاب بالأخص الأمعاء ويسبب أعراض شديدة من الإسهال

وينتقل عن طرق غير مباشرة حيث أن الفيروس مرن يمكن أن ينجو في البيئة، يلتصق بالفرش والملابس، تلوث الطعام و المياه بفضلات الكلب المريض.

الكلاب الصغيرة من عمر شهر إلى ستة أشهر هم الأكثر عرضة للإصابة. هناك سلالات للكلاب أكثر عرضة للإصابة من السلالات الأخرى مثل الجيرمان شيبيرد germane shepherd, كوكر سبانيل Coker spaniel, دوبرمان Doberman, روت وايلر Rottweiler لسبب وراثي غير معروف.

أعراض البارفو:

يمكن تشابه الأعراض مع أمراض أخرى، لكن عند ظهور هذه الأعراض يجب الإسراع للطبيب البيطري لإنقاذ أليفك.

إسهال شديد مع الدم، قيء، فقدان الشهية، خمول، جفاف شديد نتيجة القيء والإسهال، ضعف عام، ارتفاع في درجة الحرارة.

العلاج:

يكون العلاج تحفظي ولا يوجد علاج مخصص لحالة العدوى بفيروس البارفو.

بعد أن يفحص الطبيب البيطري أليفك والتأكد من المرض سيقوم بإعطاء أدوية مضاد للإسهال والقيء ومحاليل لتجنب

حدوث جفاف.

ولكن إذا كانت حالة الكلب متأخرة، فإن نسبة الشفاء ضئيلة ومتوقع وفاة الكلب لذلك ننصح بالذهاب فوراً للطبيب فور ظهور الأعراض.

الوقاية:

هذا المرض الخطير الوقاية منه أفضل حل لأن العلاج في بعض الحالات غير كافٍ.

■ الالتزام بالتطعيمات اللازمة.

■ عدم شراء أو تبني كلاب من أماكن مزدحمة غير موثوقة فإن فرصة الإصابة بالأمراض والعدوى كبيرة.

■ تطعيم أمهات الكلاب قبل التزاوج والحمل لتنقل المناعة لصغارها.

■ عدم السماح بالاختلاط مع كلاب الشارع.

■ الاهتمام بالتغذية السليمة لتعزيز المناعة.

■ تنظيف وتطهير مكان الحمام الخاص بالكلاب لأنه مصدر عدوى.

■ فصل وعزل الحيوان المريض لحين التعافي لمنع نشر العدوى لغيره.



دراسة: "جابا"

مفتاح مقاومة السمنة

وأضاف في تصريحات للموقع الإلكتروني «ميدكال إكسبريس» المتخصص في الأبحاث العلمية أن هذا الاتصال بين خلايا المخ يتم بواسطة مادة كيميائية تحمل اسم «جابا»، وتتمثل فائدة هذا الاكتشاف في أنه يفتح المجال أمام وضع استراتيجيات جديدة لعلاج السمنة.

واعتمد الفريق البحثي، الذي ضم باحثين من جامعة كامبريدج، على مجموعة من التقنيات العلمية الدقيقة مثل تسجيل أنشطة الخلايا وقياس التغيرات في كمية الغذاء التي تتناولها مجموعة من فئران التجارب وأوزانها.

وتقول الباحثة لورا هيسلر من جامعة أبردين: «لقد حددنا مجموعة الخلايا داخل المخ التي يمكن توظيفها للحد من تناول الغذاء وخفض الوزن». ويرى الباحثون أن هذه الدراسة قد تقضي في نهاية المطاف إلى ابتكار أدوية للحد من الشعور بالجوع وبالتالي خفض الوزن، دون ظهور بعض الأعراض الجانبية التي تفتقر بمثل هذه النوعية من الأدوية مثل الغثيان.

سان فرانسيسكو - (د ب أ): تعتبر السمنة من المشكلات المزمنة التي تؤثر على صحة الإنسان، ولكن فريقا من الباحثين في اسكتلندا توصل إلى اكتشاف مهم بشأن طريقة تحكم المخ في الشهية والشعور بالجوع.

وبحسب الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Current Biology، توصل الفريق البحثي من جامعة أبردين الاسكتلندية إلى مجموعة من الخلايا داخل مخ الانسان والتي تتحكم في الوزن.

وتفرز هذه الخلايا مادة كيميائية تسمى «جابا» ويتمثل دورها الرئيسي في حجب إشارات معينة داخل المخ تتعلق بالشعور بالشبع والامتلاء.

ويقول الباحث بابلو بلاكو، رئيس فريق الدراسة في معهد رويت التابع لجامعة أبردين: «لقد توصلنا إلى وجود مجموعة من الخلايا العصبية في جذع المخ التي تستشعر كمية الغذاء الذي يستهلكه الجسم ثم تقوم بتعطيل الخلايا العصبية المسؤولة عن الشعور بالجوع في جزء آخر من المخ».



د. نوال شعبون
صيدلانية أولى

هل نحن بحاجة إلى مكملات المغنيسيوم؟

والبوتاسيوم و قد يكون لديك أعراض مثل الصداع، فقدان الشهية، الغثيان والقيء التعب والضعف.

هناك أكثر من نوع من مكملات المغنيسيوم، اختيار النوع المناسب يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، مثل سترات المغنيسيوم وكلوريد المغنيسيوم قد يتم امتصاصها وتحملها بشكل أفضل من أكسيد المغنيسيوم.

من المهم مناقشة بدء مكملات المغنيسيوم مع الطبيب فقد يواجه الأشخاص المصابون بأمراض الكلى صعوبة في التخلص من المغنيسيوم الزائد الذي يتم تناوله كمكملات وتشمل علامات الجرعة زائدة من المغنيسيوم على انخفاض ضغط الدم وردود الفعل الضعيفة والتغيرات في إيقاع القلب.

إذا كنت تتناول نظاماً غذائياً متوازناً يتضمن الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم بانتظام فستكون قادراً على الوصول إلى مستويات المغنيسيوم الصحية. ويمكنك أن تسأل طبيبك عما إذا كان يجب عليك تناول مكملات المغنيسيوم.

المغنيسيوم معدن ضروري لصحة العضلات والأعصاب والعظام ومستويات السكر في الدم.

يحتاج الفرد السليم ما بين 300 و 400 ملليغرام من المغنيسيوم يومياً ويمكننا الحصول على بعض أو كل هذا المقدار من الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل الخضراوات الورقية الخضراء والحبوب الكاملة والفاصوليا والمكسرات، ولكن يختار الكثير من الناس تناول المكملات الغذائية للتأكد من حصولهم على ما يكفي من هذا المعدن الأساسي.

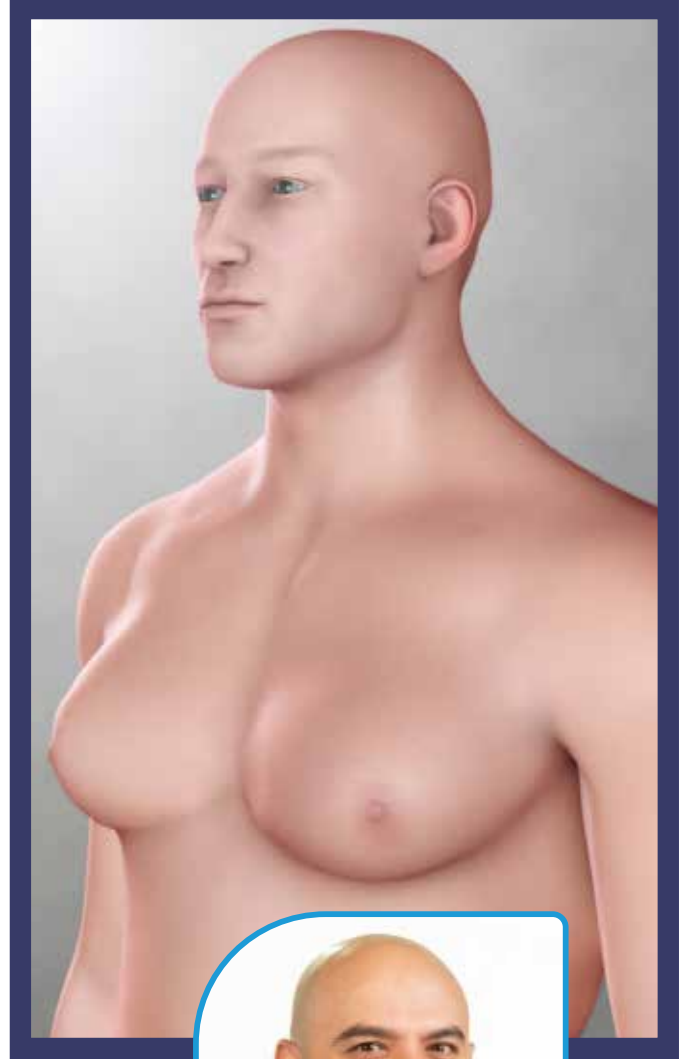
المغنيسيوم يخدم العديد من الوظائف في جسم الإنسان فهو يلعب دوراً مهماً في العديد من العمليات الحيوية مثل إنتاج البروتين، تكوين عظام صحية، تنظيم ضغط الدم، الحفاظ على صحة القلب، إنتاج الطاقة، وظائف العصب، السيطرة على نسبة السكر في الدم والتوصيل الكهربائي في القلب.

يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات المغنيسيوم بمرور الوقت إلى مشاكل في تدفق العناصر الغذائية الأخرى داخل وخارج خلايا الجسم، بما في ذلك الكالسيوم

تقنية جديدة

لتحسين جراحة الثدي

نجم مجموعة من الخبراء في مستشفى كليفلاند
كلينك أبوظبي، بابتكار إجراء ترميمي جديد
لتحسين النتائج الجراحية للثدي، الحالة الصحية
التي تمثل مدعاة قلق كبير للرجال حول العالم.



وحول هذا الابتكار، قال د. رافال بدري إسكندريان استشاري الجراحة العامة بمعهد أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: «في السابق، كان يجري استئصال الطية المتشكلة تحت الثدي والتخلص منها، إلا أن هذا الإجراء قد يسبب مظهراً غير طبيعي بمنطقة الصدر. لذلك يستهدف إجراءنا المبتكر الوقاية من هذا المظهر الذي يبرج الرجال والناجم عن جراحة تصحيح الثدي، ويتمكن الرجال صغار السن من الخضوع للجراحة واستعادة المظهر الذي يتطلعون إليه. وقد قمنا بإجراء هذه الجراحة على 30 مريض، وكانت النتائج واعدة للغاية ونالت رضا المرضى».

ويأتي هذا الإجراء الجديد المقدم في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي لتعزيز القدرة على تصحيح الشكل الخارجي وتحقيق أفضل النتائج الجراحية للمرضى الذين توجب عليهم الخضوع لجراحة إزالة الأنسجة المتضخمة في الثدي.

ويخضع المصابون بالثدي للجراحة لعلاج هذه الحالة، حيث يقوم الأطباء بإزالة الأنسجة الزائدة في الثدي والجلد، إضافة لشطف الدهون وإعادة وضع هالة الحلمة ضمن موقع يعيد المظهر الطبيعي للثدي. إلا أن إجراء شطف الدهون قد يسبب تغوراً في منطقة الصدر، ومن المحتمل أن يقود هذا الأمر لشعور المريض بانخفاض تقديره لذاته ويؤثر على نتائج الجراحة بحد ذاتها. لذلك قدم د. إسكندريان هذا الإجراء الجراحي المبتكر، إذ يستفيد من الطية السميكة والشاذة التي تتشكل تحت الثديين المتضخمين لدعم العضلة الصدرية، وهي أكبر عضلة في جدار الصدر، وبالتالي تجنب المظهر الذي يبرج المريض بعد الجراحة.

ويؤثر الثدي على نحو نصف الرجال الأصحاء حول العالم، ويحدث نتيجة الاضطرابات الهرمونية، أو استخدام الستيرويد، أو بعض الأدوية، أو السمنة، أو خلل عضوي. وإذا لم تتعاف هذه الحالة من تلقاء نفسها في غضون ستة أشهر، أو أثرت على جودة حياة المصاب وثقته بنفسه، يوصي الطبيب بضرورة خضوع المريض للجراحة.



د. رافال بدري إسكندريان



ربحانة حبل
قيادية تربوية

من الشاشات!

احذروا

بشكل فعال لتجنب أشياء مثل تنظيف أسنانهم. يسجل الأطفال درجات "نموجية" أو "عالية" أو "منخفضة" بناءً على عدد المرات التي يظهرون فيها سلوكيات حسية مختلفة. تم اعتبار النتائج "نموجية" إذا كانت ضمن انحراف معياري واحد عن متوسط معيار ITSP.

استندت قياسات التعرض للشاشة عند عمر 12 شهرًا إلى إجابات مقدم الرعاية عن السؤال: هل يشاهد طفلك التلفاز و/أو أقراص الفيديو الرقمية (DVD)؟ (نعم/لا)، وفي عمر 18 و24 شهرًا بناءً على السؤال: من خلال الثلاثين يومًا الماضية، في المتوسط، ما هو عدد الساعات التي كان طفلك يشاهد فيها التلفزيون و/أو أقراص DVD يوميًا؟

تشير النتائج إلى:

- في 12 شهرًا، ارتبط أي تعرض للشاشة مقارنة بعدم مشاهدة الشاشة باحتمال أكبر بنسبة 105 % لإظهار سلوكيات حسية "عالية" بدلاً من السلوكيات الحسية "النموجية" المرتبطة بالتسجيل المنخفض في 33 شهرًا.
 - في عمر 18 شهرًا، ارتبطت كل ساعة إضافية من وقت الشاشة اليومي بزيادة بنسبة 23 % في احتمالات إظهار سلوكيات حسية "عالية" تتعلق بتجنب الإحساس لاحقًا وانخفاض التسجيل.
 - وبعد 24 شهرًا، ارتبطت كل ساعة إضافية من وقت الشاشة اليومي بزيادة بنسبة 20 % في احتمالات البحث عن الإحساس "المرتفع"، والحساسية الحسية، وتجنب الإحساس عند 33 شهرًا.
- قام الباحثون بتعديل العمر، وما إذا كان الطفل قد ولد قبل الأوان، وتعليم مقدمي الرعاية، وعوامل أخرى، مثل عدد المرات التي يشارك فيها الطفل في اللعب أو المشي مع مقدم الرعاية.

وتضيف هذه النتائج إلى قائمة متزايدة من النتائج الصحية والتنموية المتعلقة بوقت مشاهدة الشاشة لدى الرضع والأطفال الصغار، بما في ذلك تأخر اللغة، واضطراب طيف التوحد، والمشكلات السلوكية، ومشاكل النوم، ومشاكل الانتباه، والتأخير في حل المشكلات.

قد يكون الأطفال الرضع والأطفال الصغار الذين يتعرضون للتلفاز أو مشاهدة مقاطع الفيديو أكثر عرضة من غيرهم لإظهار سلوكيات حسية غير نمطية، مثل الانفصال وعدم الاهتمام بالأنشطة، أو البحث عن تحفيز أكثر في بيئتهم، أو أن يظهروا حساسية عالية لبعض المؤثرات مثل الأصوات العالية أو الأضواء الساطعة، وفقًا لبيانات من الباحثين في كلية الطب في ديكسيل نشرت في مجلة JAMA Pediatrics في يناير 2024م.

وفقًا للباحثين، فإن الأطفال الذين تعرضوا لمشاهدة التلفاز بشكل أكبر يكماهم عامهم الثاني كانوا أكثر عرضة لتطوير سلوكيات معالجة حسية غير نمطية، مثل "البحث عن الإحساس" حيث أن حساسيتهم للمؤثرات منخفضة ويميلون لإشباعها أكثر، و"تجنب الإحساس" حيث تكون حساسيتهم عالية تجاه بعض المؤثرات مهما كانت تلك المؤثرات ضعيفة، فضلًا عن "التسجيل المنخفض" - كونهم أقل حساسية أو يصبحون أبطأ في الاستجابة للمنبهات، مثل مناداة أسمائهم، بعمر 33 شهرًا.

تعكس مهارات المعالجة الحسية قدرة الجسم على الاستجابة بكفاءة ومناسبة للمعلومات والمحفزات التي تتلقاها أنظمتها الحسية، مثل ما يسمعه الطفل الصغير، أو يراه، أو يلمسه، أو يتذوقه.

قام الفريق بسحب بيانات 2011 - 2014 حول مشاهدة التلفاز أو أقراص DVD من قبل الرضع والأطفال الصغار في عمر 12 و18 و24 شهرًا من الدراسة الوطنية للأطفال التي شملت 1471 طفلًا (50 % ذكور).

تم تقييم نتائج المعالجة الحسية عند عمر 33 شهرًا باستخدام الملف الحسي للرضع/الأطفال الصغار (ITSP)، وهو اختبار أكمله الآباء/مقدمو الرعاية، مصمم لإعطاء رؤى حول كيفية معالجة الأطفال لما يرونه ويسمعونه ويشمونه، وما إلى ذلك.

تفحص المقاييس الفرعية لـ ITSP أنماط الأطفال ذات التسجيل المنخفض، والبحث عن الإحساس، مثل اللمس المفرط للأشياء أو شمها. الحساسية المفرطة، مثل الانزعاج الشديد من الأضواء والضوضاء، وتجنب الإحساس - محاولة السيطرة على بيئتهم

مشكلة الأمراض المزمنة

مارس 2024

36

Daily
الطبي
MEDICAL



جعفر حسن ياسين

وألا وهو موضوع ومشكلة ومعضلة كثرة وازدياد الإقبال الشديد من قبل المرضى على تناولهم للأدوية التي تعتبر وتدخل ضمن قائمة الأمراض المزمنة والتي أصبحت من الأمراض المألوفة والدارجة نتيجة كثرة الإصابة بها بشكل واسع وكبير ومطرد، إلى حد أصبحت شيئاً اعتيادياً ومسلماً بها كأمر واقع لا مفر منها أو تجنبها.

ألم يحل لهذا الموضوع أن ينتهي؟، وألم يحل لهذا الموضوع أن يحسم؟، وألم يحل لهذه المشكلة والمعضلة أن تحل حلاً جذرياً؟ وإلى متى ستبقى تبعات هذا الموضوع قائمة ومعلقة دون حل ناجح وناجح وقاطع في نفس الوقت بشكل نهائي أو شبه نهائي لهذا الموضوع.

وكل منهما له دوره ومساهمته ومشاركته في الوقوف في وجه هذا الأمر الفتاك الذي يحمل بثقله على كل من له صلة في التعاطي معه لإيجاد الحلول الممكنة والناجحة التي ستنتهي شبح هذا الأمر الذي يخيفنا ويكلفنا بتكاليف وآتاعاب باهضة الثمن على صحتنا وأموالنا وراحتنا وسعادتنا التي تمنعنا من تذوق طعم الصحة والعافية وحرماننا منها.

وفيا ياترى أين يكمن السبب والخلل والتقصير الرئيسي والأساسي في انتشار وتزايد الإصابة بهذه الأمراض المزمنة الفتاكة والتي تأكل في صحتنا وتنهشها شيئاً فشيئاً كسموم تسري في عروقنا؟ وهل السبب يعود إلى المريض الذي قد لا يفقه شيئاً من الثقافة والمعرفة الصحية؟ أم بسبب الإهمال وعدم الإكتراث من قبل المريض؟ أم بسبب عدم المتابعة الدورية في عمل فحوصات لتحاليل الجسم؟ أم بسبب عدم تناول الدواء أو عدم التقيد في تناول الجرعات المطلوبة عند تناولها؟ أم بسبب انعدام الوعي الصحي في المجتمع بسبب قلة البرامج التوعوية والإرشادية من قبل المسؤولين في هذا المجال والشأن في على اختلاف مناصاتها ومواقعها التواصلية كالصحف والمجلات ومواقع التواصل الاجتماعي والتلفاز والراديو والنشرات الدورية التي تُعنى بالمجال الثقيف الصحي أو بسبب عدم تسليط الضوء عليها بشكل وافٍ وكافٍ من قبل المختصين والباحثين والعاملين في المجال الطبي أو بسبب عدم تفعيل دور العيادات التخصصية للأمراض المزمنة في المراكز والمستشفيات الحكومية تفعيلاً تاماً لترك التأثير المطلوب على المريض؟ فأين يكمن السبب الحقيقي يا ترى؟

وهذا ومن ضمن قائمة الأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً بالإصابة بها هي: أمراض المعدة، مرض السكري من النوع الثاني، ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية، ارتفاع نسبة الكوليسترول، ارتفاع نسبة ضغط الدم، السمنة وزيادة الوزن.

ومن هنا نختم موضوعنا المهم هذا بسؤال يبدو غريباً بعض الشيء ولكن ليس مستحيلاً في نفس الوقت، وألا وهو هل ستصبح يوماً ما الأمراض المزمنة شيئاً من الماضي؟!، والأيام والسنين القادمة ستعرفنا على الإجابة المنتظرة.

في حين كان من الممكن وبإل من المقدور علينا عدم الإصابة والتعرض لها أو على أقل تقدير تأجيلها حينما تكون الإصابة بها كلياً أو جزئياً خارج نطاق سيطرتنا عليها بفعل عوامل حتمية واقعية تساهم أو تشارك كسبب وعامل للإصابة بها، مثل عوامل التقدم بالعمر أو خلل في أعضاء الجسم أو تراجع في فعالية أحد أجهزة الجسم أو بسبب الحالة النفسية والعاطفية والتي تشجع وتلعب دور في التأثير على حالة صحتنا البدنية، أو بسبب تعارض وتداخل بين تناول أدوية وأخرى وظهور وعوارضها الجانبية، وقبل ذلك كله تلعب إتياع الأنماط الصحية من عدمها كالعادات والسلوكيات والوقاية الصحية دوراً بارزاً ومهماً ومؤثراً وسبب رئيسي وكبير في الحد أو التقليل من الإصابة بها وفي التحكم والسيطرة والضبط على تبعات عوارضها الجانبية عند الإلتزام بأوامر وإرشادات الطبيب المعالج أو المختص، وكذلك بتنظيم تناول الطعام بطريقة صحية وفي ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والتي لا يختلف أحد على أهمية نتائجها على حال صحتنا الجسدية والنفسية وبإل حتى العقلية، وأيضاً بالتقيد الشديد بتناول الأدوية بجرعاتها وأوقاتها بشكل منظم ودوري، وفي كل الحالات فهناك أمور وعوامل وأسباب من الممكن والإستطاعة في مقدورنا التحكم بها والسيطرة عليها والذي من خلالها نستطيع أن نمنع أن تصيبنا الأمراض المزمنة أو أن نحد ونقلل من تبعاتها وآلامها علينا منها حين الإصابة بها وفق قدرتنا في التحكم في الأسباب التي تمكنا من ذلك للسيطرة عليها وعدم استفحالها وتفاقمها.

والأمراض المزمنة وما أدراك ما الأمراض المزمنة، فهل هي قدر محتوم علينا الإصابة بها أم هي نعمة نحن من تسببنا بحدوثها وظهورها؟ لقد أصبحت الإصابة بها كالسيل الجارف الذي يزيل من على وجهه كل ما يعترض طريقه ويوقف في مساره.

ولقد أصبحت مشكلة مواجهة الأمراض المزمنة تشكل قلقاً وفزعاً لا نظير له من قبل المريض والمختصين والباحثين في الشأن الطبي وفي الشأن الحكومي للدول أيضاً التي لها دور أساسي في توفير الدواء وتخزينه وتوزيعه والذي يكلفها ذلك الكثير من آتاعاب وتكاليف مالية وضغوطات نفسية وعملية،

نجاح أول عملية زراعة كلية خنزير معدلة وراثيا في جسم إنسان



وتابعت أنه «بعد ما يقرب من سبعة عقود من أول عملية زراعة كلية ناجحة، أثبت أطباؤنا مرة أخرى التزامنا بتوفير علاجات مبتكرة والمساعدة في تخفيف عبء المرض عن مرضانا والآخرين في جميع أنحاء العالم».

وقال المستشفى إن العملية كانت منعطفا في زراعة الأعضاء - زراعة الأعضاء أو الأنسجة من نوع إلى آخر- كحل محتمل لنقص الأعضاء في جميع أنحاء العالم.

وجاءت كلية الخنزير من خنزير تم تعديله وراثيا لإزالة جينات الخنازير الضارة وإضافة جينات بشرية معينة لتحسين توافقه مع البشر.

وأضاف المستشفى أن المريض يتعافى بشكل جيد ومن المتوقع أن يغادر المستشفى قريبا.

أعلن مستشفى أمريكي عن نجاح زراعة كلية خنزير في إنسان حي للمرة الأولى.

وقال مستشفى ماساتشوستس العام إنه تم زراعة كلية خنزير معدلة وراثيا في رجل يبلغ من العمر 62 عاما كان يعاني من الفشل الكلوي.

واستغرقت العملية الجراحية التي جرت من الجراحين بمركز زراعة الأعضاء العامة أربع ساعات.

وقال المستشفى إن هذا الإجراء يمثل نقطة تحول في السعي لتوفير أعضاء متاحة بسهولة للمرضى.

وقالت آن كليبانسكي الرئيسة التنفيذية لشركة "ماس جنرال بريجهام" إنالباحثين والأطباء يدفعون حدود العلم لتحويل الطب.

ألوان الطيف للبول: ما هو الطبيعي وما هو غير ذلك؟

مايو كلينك:

يتفاوت لون البول الطبيعي ولكنه عادةً ما يتراوح بين الشفاف والأصفر الباهت. ولكن اللون الدقيق يعتمد على كمية المياه التي تشربها، حيث تخفف السوائل من الأصباغ الصفراء في البول. فكلما أكثر من السوائل، زادت شفافية البول. ولكن عندما تشرب كمية أقل، يصبح اللون الأصفر داكنًا أكثر.

يمكن أن تغير بعض الأطعمة والأدوية لون البول. على سبيل المثال، يمكن أن تتحول أطعمة مثل الشمندر والتوت الأسود والفاول لون البول إلى اللون الوردي أو الأحمر. كما أن بعض الأدوية يمكن أن تمنح البول ألوانًا زاهية مثل البرتقالي أو الأزرق المائل للأخضر.

البول البرتقالي

يمكن أن يكون سبب تحول لون البول إلى اللون البرتقالي ما يلي:

الأدوية: يمكن أن تتحول أدوية الإمساك لون البول إلى اللون البرتقالي، بالإضافة إلى الأدوية التي تقلل التورم والتهيج، وبعض أدوية العلاج الكيميائي للسرطان.

الفيتامينات: يمكن أن تتحول بعض الفيتامينات لون البول إلى اللون الأصفر أو البرتقالي، مثل فيتامين أ وفيتامين ب12.

المشكلات الصحية: يمكن أن يكون البول البرتقالي علامة على وجود مشكلة في الكبد أو القناة الصفراوية، خاصة إذا صاحب ذلك براز بلون فاتح. كما يمكن أن يجعل الجفاف

وجود دم في البول ومن ضمنها تضخم البروستاتا والأورام غير السرطانية وحصىات وتكيسات الكلى. يمكن أن تسبب التمارين الرياضية الشاقة وجود الدم في البول. كما يشيع وجود الدم في البول في التهاب المسالك البولية ومع وجود حصىات الكلى. وغالبًا ما تسبب هذه المشكلات الشعور بالألم. قد يكون النزف غير المصحوب بألم علامة على وجود مشكلة صحية أكثر خطورة مثل السرطان.

الأطعمة: يمكن أن يتحول الشمندر والتوت الأسود والراوند لون البول إلى اللون الأحمر أو الوردي.

الأدوية: قد يظهر البول باللون الأحمر أو الوردي إذا كنت تأخذ أدوية لعلاج السل، أو ألم المسالك البولية أو الإمساك.

لكن قد يكون لون البول غير المعتاد علامة أيضًا على وجود مشكلة صحية. على سبيل المثال، يمكن أن تتحول بعض التهابات المسالك البولية لون البول إلى اللون الأبيض الغائم. وتجعل حصىات الكلى وبعض أنواع السرطان وغيرها من الأمراض البول يبدو باللون الأحمر أحيانًا بسبب وجود الدم.

فيما يلي بعض ألوان البول غير المعتادة، بالإضافة إلى العوامل التي يمكن أن تسببها.

البول الأحمر أو الوردي

البول الأحمر ليس دائمًا علامة على وجود مشكلة صحية خطيرة. يمكن أن يكون سبب تحول لون البول إلى الأحمر أو الوردي ما يلي:

الدم: المشكلات الصحية التي تسبب



لون البول يرتقاليًا.

البول الأزرق أو الأخضر

يمكن أن يكون سبب تحوّل لون البول إلى اللون الأزرق أو الأخضر ما يلي:

الأصبغ: تسبب بعض أصباغ الطعام ذات الألوان الزاهية لون البول الأخضر. يمكن أن تحوّل بعض الأصباغ المستخدمة لإجراء اختبارات الكلى والمثانة البول للون الأزرق.

الأدوية: يمكن أن تحوّل بعض أدوية الاكتئاب والقرحة والارتجاع الحمضي البول للون الأزرق المائل للأخضر. كما يمكن أن تحوّل مسكنات الألم وأدوية التهاب المفاصل والمنومات لون البول إلى اللون الأخضر.

المشكلات الصحية: يمكن أن يسبب

مرض نادر يسمى فرط كالسيوم الدم الحميد العائلي في ظهور بول أزرق اللون لدى الأطفال. كما يمكن أن يؤدي التهاب المسالك البولية التي تسببها بكتيريا معينة إلى تحوّل البول للون الأخضر.

البول البني الغامق أو لون الكولا

يمكن أن يكون سبب تحوّل لون البول إلى اللون البني ما يلي:

الأطعمة: يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الفول أو الراوند أو الصبار إلى تحوّل لون البول إلى البني الداكن.

الأدوية: يمكن لبعض الأدوية أن تجعل لون البول داكنًا، والتي تشمل الأدوية المستخدمة لعلاج الملاريا والوقاية منها وأدوية الإمساك وارتفاع مستوى الكوليسترول والنوبات القلبية. يمكن

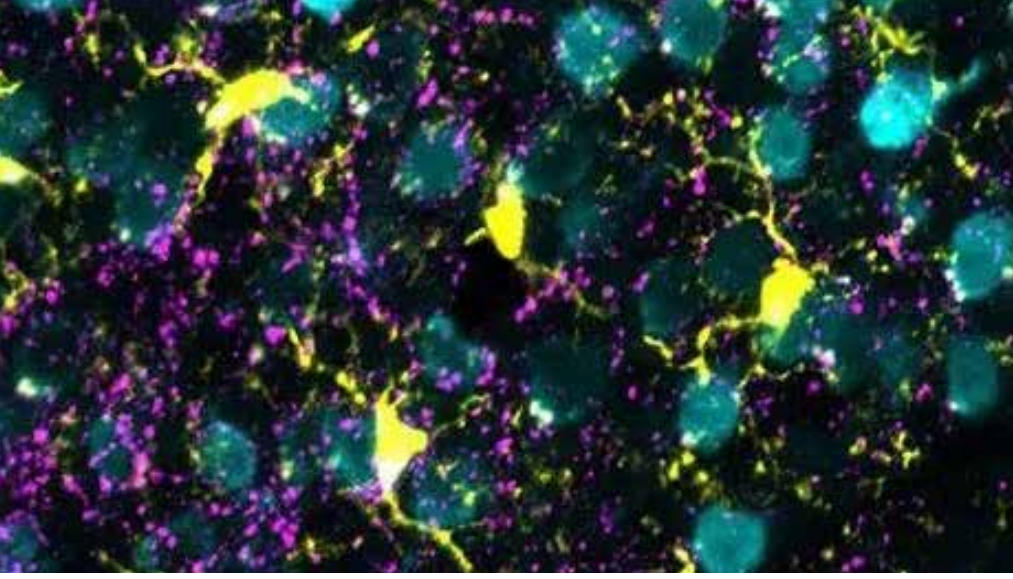
لبعض المضادات الحيوية والأدوية الباسطة للعضلات أيضًا أن تجعل لون البول داكنًا.

المشكلات الصحية: يمكن لبعض اضطرابات الكبد والكلى والتهابات المسالك البولية أن تحوّل لون البول إلى اللون البني الداكن. بالإضافة إلى النزف داخل الجسم. كما يمكن أن تسبب مجموعة من الأمراض التي تؤثر بشكل رئيسي على الجلد أو الجهاز العصبي، تسمى اليرفيرية، ظهور البول باللون البني.

التمارين الرياضية الشاقة: يمكن أن تؤدي إصابة العضلات الناتجة عن التدريب الشاق إلى ظهور البول بلون الشاي أو الكولا. ويمكن أن تؤدي الإصابة إلى تضرر الكلى.

خلايا راقصة

تُظهر كيف يفيق الدماغ من التخدير



د. لونغ جون وو

متفردة لأنها تنطوي على عمليات شديدة الديناميكية. فهي تتحرك وترقص أثناء مسحها للدماغ". وأضاف: "لدينا الآن صور قوية تظهر نشاطها وحركتها".

ظل الدكتور وو وفريقه لعدة سنوات يقودون الأبحاث حول كيفية تواصل الخلايا الدبقية الصغيرة والخلايا العصبية في الأدمغة السليمة وغير السليمة. فقد أظهروا، على سبيل المثال، أنه يمكن للخلايا الدبقية الصغيرة تثبيط فرط نشاط الخلايا العصبية أثناء نوبات الصرع. كما يمكن للباحثين رؤية هذه الخلايا في الدماغ في الوقت الفعلي وتسجيل حركتها أثناء اليقظة في نماذج فئران التجارب باستخدام تقنية تصوير متقدمة تشمل المجهر الإلكتروني الماسح.

وقال د. كوشيرو هارواكا، حاصل على الدكتوراه، أحد المؤلفين الرئيسيين للدراسة وأحد كبار زملاء الأبحاث: "إذا تمكنا من استكشاف دور الخلايا الدبقية الصغيرة في مختلف الحالات الفسيولوجية، مثل النوم، فسيمكننا تطبيق هذه المعرفة لتحسين رعاية المرضى في البيئات السريرية".

وفقاً لدراسة أجرتها مايو كلينك ونُشرت في مجلة Nature Neuroscience، فإن الخلايا التي تعمل كخط الدفاع الأول للجهاز العصبي المركزي ضد الأخطار تلعب دوراً أيضاً في مساعدة الدماغ على الاستفاقة من التخدير. ويمكن أن يساعد هذا الاكتشاف في تمهيد الطريق للتوصل لأساليب مبتكرة تعالج مضاعفات ما بعد التخدير.

بينما يزول أثر التخدير، يمكن أن يشعر أكثر من ثلث المرضى إما بالنعاس الشديد أو النشاط المفرط، وهو أثر جانبي يسمى الهذيان. وجد باحثو مايو كلينك أن خلايا مناعية خاصة في الدماغ تسمى الخلايا الدبقية الصغيرة يمكن أن تعمل على حماية الخلايا العصبية من الآثار اللاحقة للتخدير لإيقاظ الدماغ.

قال عالم الأعصاب في مايو كلينك لونغ جون وو، حاصل على الدكتوراه، وكبير مؤلفي الدراسة: "هذه هي المرة الأولى التي نرى فيها الخلايا الدبقية الصغيرة تحسن النشاط العصبي وتعززه من خلال إشراك الدوائر الدماغية جسدياً".

وأوضح: "الخلايا الدبقية الصغيرة هي خلايا دماغية

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

- http_group
(+973) 17550056



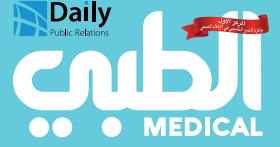
رويان

- ruyanbahrain
(+973) 17731316



صيدلية المسقطي

- maskati_pharmacy
(+973) 17362200



أقرب لكم
تجدونها في



سوبرماركت الحلي

- alhellibh
(+973) 33581335



أسواق الساتر

- alsater_market
(+973) 17692009

لتصلك نسختك الإلكترونية
أرسل اشتراك على

+973 33600366

العلاقات العامة

التي تصنع الفارق مع المرضى



محمود النشيط
إعلامي متخصص
في العلاقات العامة

للعلاقات العامة أهمية بالغة في العديد من المؤسسات والهيئات الحكومية، بل أن كبرى الشركات العالمية الخاصة تعتمد عليه بشكل واسع للنمو والتوسع محلياً وإقليمياً وحتى عالمياً، في الوقت ذاته نجد أن بعضاً من الجهات لم تفعلها بشكل صحيح وإن وجد قسم للعلاقات العامة عند بعضها يكون بصلاحيات منق لممارسة دوره بشكل عام أو حجت عنه بعض الأدوات التي من شأنها أن تحدث فارق كبير ومن هذه الجهات مع الأسف العاملة في تقديم الرعاية الطبية.

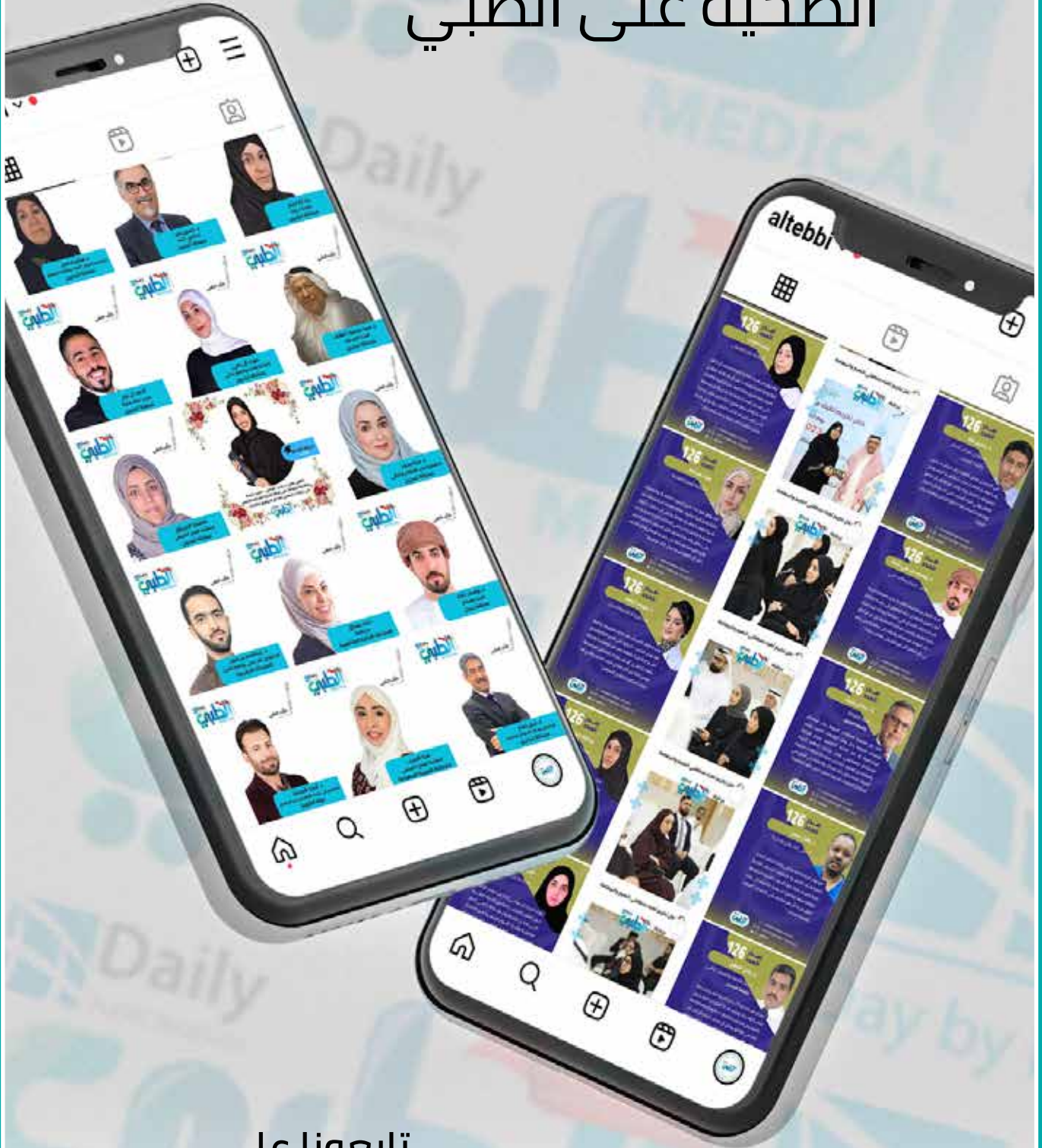
من أهم أدوار العلاقات العامة في المؤسسات الطبية هي التواصل بين المؤسسة والمرضى الذين يرفعون بعض الأحيان صيحات التذمر أو الشكوى لقصور هنا أو خطأ هناك أو تأخير في موعد أو تأجيل عملية وغيرها من خدمات يحتاجها طالب الرعاية الصحية. هذه العلاقة تحتاج إلى إدارة حكيمة وفورية للمتابعة دون التسويف أو التجاهل لدرجة عدم الاكتراث مما يخلف نتائج عكسية ذات صيغة سلبية تعود آثارها بشكل عام على المؤسسة والعاملين فيها مما يزلزل ثقة الناس بشكل عام في صحة الإنجازات التي يعلن عنها بين الحين والآخر.

إعلام الجماهير بالمعلومات الصحيحة حول قضية أو تساؤل معين بطريقة مباشرة أو عبر وسائل الإعلام المعروفة أو الاتصال الاجتماعي الحديث هو من الأهمية القصوى، وكل تأخير في التواصل يجعل من أي رد بعد ذلك وإن حمل كل الحقائق بلا معنى، وإنما سوف يتحول إلى صورة تلميع ترفضها المجتمعات بشكل عام، في الوقت الذي يجب فيه إحداث توافق وتوازن بين الجهة المتهمه والمدعي ليكون العمل فيه جانب من إقناع الجماهير بآراء الجهة المعنية وهذا الأمر يعد فرصة لها للمحافظة

على موقعها على جميع الأصعدة. الصلاحيات التي تمنحها مجالس الإدارة، والإدارة التنفيذية لأقسام العلاقات العامة من الأمور الإيجابية لإدراكهم بأهمية الدور الذي تمثله في مساعدتهم على تيسير أمور كثيرة أبرزها المساندة عند الحاجة مع الجمهور، كما تعرفهم على أوضاع المنافسين لهم بالإضافة إلى البحث عن أساليب وطرق جديدة مواكبة للتطورات العالمية وكل هذه الأمور ربما نجد لها حضور عند بعض المستشفيات الخاصة ولا نجد لها رغم أهميتها في المستشفيات التابعة للقطاع الحكومي إلا ما ندر رغم أنها قادرة على إحداث الفارق مع المرضى لكثرة علاقاتها المباشرة مع الناس. توظيف مختصين في هذه الإدارات أو الاستعانة بوكالات العلاقات العامة في القطاع الخاص بات من الضروري جداً، والعمل على إرضاء المرضى من الأمور التي لا مساومة فيها، وكل تأخير في التواصل عند أي شكوى يعتبر نوع من أنواع التقصير الذي يجعل من معالجة المشكلة أصعب أو قد يفتح أبواب أخرى لا تحمد عقباها لا قدر الله، وهو ربما يكون قرار قد تسبب فيه من أقصى أو قل من حجم العلاقات العامة في إدارة الأزمات.



اقرأ الأعلام الصحية على الطبي



تابعونا على...

    @altebbi

Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

بتنظيم من

مسابقة

تسلم الأيداع 02



برعاية كريمة من ...



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



صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



الأكفاء
AL AKFA

1994



الخبرة في أصالة تراثنا منذ أكثر من ١٤٥ عاماً

أسواق
الساطر
AlSater Market



الحلي
سوبرماركت
AlHelli
SUPERMARKET

alsababah.
By Dr.Taqi

