



Daily
Public Relations

المركز الأول
جائزة التميز الصحفي في الإعلام الصحي

الطبي

MEDICAL

ملحق شهري يصدر عن جلي إيديس

السنة التاسعة - العدد (103) يوليو 2021

قريباً ستكتمل توسعة "ابن حيان"



العربي:

نبحث التعاون مع
مستشفى كوري

د. أدهانوم

يبدى إعجابه بفريق البحرين



Holistic Health
Physical therapy centre

<https://hhpc.clinic/>

لنمط حياة أفضل

For a better life style



(+973) 17646433
(+973) 66362212

احجز عبر



@HHPC.bh تابعونا





تابعوا أخبار
الصحة والعافية على ...

@altebbi



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

مشهد واحد في يوليو
الجاري متداخل الصور
وذو دلالات عميقة تؤكد
قوة النظام الصحي في
البحرين، وقدرة البحرين
على تخطي الأزمة
الصحية بوعي والتزام.

تحت إشراف
الطبي

زيارة المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د.
تيدروس أدهانوم غيبريسوس لافتتاح المكتب
الإقليمي للمنظمة في المملكة، كشفت للعالم
على لسان صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى
آل خليفة عاهل البلاد حرص البحرين على مساندة
جميع الجهود الدولية للتصدي للأمراض والأوبئة
في جميع أنحاء العالم.

وفي صورة أخرى من المشهد أكد صاحب السمو
الملك الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد
رئيس مجلس الوزراء، أن تحقيق الأهداف يتطلب
العمل والمثابرة وفق منهجية وخطط مدروسة،
وأن النجاحات التي تحققت على الأرض وفق رؤى
وتطلعات حضرة صاحب الجلالة الملك، وجهود فريق
البحرين من الكوادر الوطنية في الصفوف الأمامية
والجهات المساندة ووعي مجتمعي.

د. أدهانوم لم يكتف بالزيارات الرسمية بل نزع بدلته
الرسمية وزار عددًا من مراكز العزل والعلاج والتطعيم
والتقى بالعاملين في الصفوف الأمامية وصادفهم
بالطريقة التي فرضتها كورونا وتحدث معهم.

الصور التي نشرها المدير العام لمنظمة الصحة
العالمية على حسابه في تويتر لزيارته والتي
تضمنت صورًا له مع الممرضين والفنيين
والمسؤولين رسالة شكر وامتنان مضمنة.

تخطينا مرحلة عصيبة من الجائحة - نسأل الله أن
تكون نهايتها في هذه الأيام - بتوفيق من الله
وبعزم بحريني حازت على إعجاب رأس منظمة
الصحة العالمية، ولذلك سنواصل بعزم البحرينيين
حتى إنتهاء الوباء.

مع تحيات

الطبي
MEDICAL

Daily
Public Relations

ديلي للعلاقات العامة والدعاية والإعلان
Kingdom of Bahrain - 33273



Admin: dailypr@batelco.com.bh
Media: media@dailypr-me.com
Adv: adv1@dailypr-me.com



لمشاهدة الأعداد
السابقة للملحق



(+973) 17686313
(+973) 33600366

(+973) 33626313



(+973) 17919313



daily public relations



@dailypublicrelations



www.dailypr-me.com



@dailyprbh



@altebbi

للرعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

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



التفاصيل صفحة ٥١

أبدى المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس إعجابه الشديد بالجهود المنسقة والفاعلة لفريق البحرين والمنهجية الشاملة التي أتبعها للتصدي للجائحة وتحقيق النتائج المرجوة بكفاءة عالية في مختلف مراحله.

مشيراً إلى اهتمام المنظمة بتعزيز التعاون مع مملكة البحرين في شتى المجالات.

وافتح مكتب المنظمة في المملكة.



200 عرض لكوفيد طويل الأمد

وصفت أستاذ علم الأدوية والباحثة في تطوير العلاجات د. ميساء عيسى كوفيد طويل الأمد بالمتلازمة. وقالت أنها متلازمة تشمل ما يقارب 200 عرض وتصيب 9 أعضاء.

وقالت لإذاعة بي بي سي أنه لا يوجد تعريف واضح وشامل لكوفيد طويل الأمد، ولكنها متلازمة تشمل ما يقارب 200 عرض وتصيب 9 أعضاء في الجسم وفقاً لآخر الدراسات العلمية. **وأوضحت:** «يلزم 38 % من المتعافين عرضين من هذه الأعراض لمدة عام على الأقل».

وأضافت: «يصيب كوفيد طويل الأمد النساء أكثر من الرجال. وليس هناك رابط بين التقدم في السن أو شدة الإصابة به، فقد تبين أن نسبة كبيرة من الشباب أصيبوا به».

وعن أسبابه قالت: «هناك ثلاث احتمالات لأسباب هذه المتلازمة وهي قيد الدراسة في الوقت الحالي، السبب الأول يفترض بقاء الفيروس في الجسم أو في بعض أجزائه، وتستمر في مهاجمة الجسم، أم السبب الثاني فقد يعود لارتكاس (رد فعل) الجهاز المناعي الذي تعرض للفيروس طويلاً فيهاجم أعضاء من الجسم والفيروس».

وأشارت إلى فرضية ثالثة، قائلة: «قد يحفز أو يوقظ فيروس كوفيد فيروساً آخر وهو xtmbar وهو فيروس حامل لا يسبب أعراض لـ 95 % ممن يحملونه، ولكنه إذا نشط يمكن أن يسبب أعراضاً مشابهة لفيروس كوفيد طويل الأمد، وأبرزها الأمراض العصبية من قبيل نقص النشاط الذهني وعدم القدرة على التركيز».

يذكر أن عدد الإصابات المسجلة بكوفيد طويل الأمد في بريطانيا بلغت 1.5 مليون إصابة.

“قلب الرياضي”

ينعقد في ديسمبر المقبل

06



العربي: نبث

التعاون مع مستشفى كوري

11



الطبي تتعرف

على عادات شرب الماء

26



ما هي

الحدود الجسدية للبشر؟

33





تحت رعاية سمو الشيخ ناصر بن حمد "قلب الرياضي" ينعقد في ديسمبر المقبل

مع تلك الحالات، حيث اتخذت اللجنة قراراً بعقد مؤتمر طبي تحت شعار «القلب الرياضي»، على أن يصاحبه حملة إعلامية وثقافية موسعة، هدفها تثقيف المواطنين بالأسس الصحيحة لممارسة الرياضة، وخصوصاً لمن يعانون من بعض الأمراض التي تحتاج إلى سلوكيات محددة لممارسة الرياضة.

وقالت الوزيرة إن من المؤمل أن يشهد المؤتمر والحملة مشاركة نخبة كبيرة من الأكاديميين والمتخصصين في مجال الطب الرياضي والرياضيين من مملكة البحرين ومختلف دول العالم، بهدف تبادل المعرفة والخبرات، والاطلاع على أحدث الدراسات والأبحاث والأساليب التشخيصية والعلاجية والوقائية في هذا المجال الحيوي.

ومن جهته قال الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للرياضة عبد الرحمن عسكر أن هذا الحدث الرياضي والطبي الهام يعكس مدى اهتمام سموه بمخرجات وتوصيات لجنة دراسة أسباب الوفاة بالمشي والصالات الرياضية، وحرص سموه على اتخاذ الإجراءات المناسبة للحد من هذه الظاهرة والحفاظ على أرواح المواطنين والمقيمين.

وقال رئيس اللجنة المنظمة لمؤتمر «القلب الرياضي» د. عادل خليفة رئيس قسم كهرباء القلب بمركز محمد بن خليفة آل خليفة التخصصي للقلب، أن المؤتمر ينعقد على مدار ثلاثة أيام متتالية من خلال ما يقارب 40 محاضرة علمية بالإضافة إلى خمس ورش متخصصة سيتم تقديمهم من قبل ما يقارب 20 متحدثاً دولياً وإقليمياً، وهم نخبة من أفضل الأساتذة والاستشاريين بتخصصاتهم، وجاري حالياً اعتماد وتحديد ساعات التدريب المهني المستمر للبرنامج العلمي من قبل الجهات المعنية محلياً وعالمياً لإتاحة الفرصة لكافة المشاركين بتحقيق أقصى استفادة علمية ومهنية من هذا المؤتمر.

قالت وزيرة الصحة فائقة الصالح أن مؤتمر «القلب الرياضي» المقرر انعقاده خلال شهر ديسمبر المقبل تحت رعاية كريمة من سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب، يمثل نقلة نوعية في مجال الطب الرياضي، وأن مملكة البحرين تنفرد بتنظيمه على مستوى دول المنطقة.

وقالت الوزيرة خلال المؤتمر الصحفي للإعلان عن المؤتمر الذي ستنظمه وزارة الصحة ومركز محمد بن خليفة آل خليفة التخصصي للقلب، بالتعاون مع المجلس الأعلى للشباب والرياضة، أن تكرار ظهور حالات الوفيات لبعض المواطنين أثناء ممارسة الرياضة في الممشي والصالات الرياضية لا تعد ظاهرة في مملكة البحرين نظراً لنسبتها الضئيلة للغاية بين ممارسي الرياضة، ولكن الأمر استدعى ضرورة البحث عن الأسباب، وتوفير برامج تثقيفية وتوعوية للحد من ممارسة الرياضة بطريقة آمنة.

وأضافت الصالح أن المؤتمر بالإضافة إلى الحملة الإعلامية والتثقيفية «نبض الرياضي» المقرر استمرارها إلى حين موعد انعقاد المؤتمر، يعدان نتاجاً لتوجيهات سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة بتشكيل لجنة لدراسة أسباب الوفاة بالمشي والصالات الرياضية، وتحديد طرق الوقاية برئاسة الدكتور عبدالرحمن عسكر الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للرياضة، وعضوية ممثلين عن وزارة الصحة والأمانة العامة للمجلس الأعلى للشباب والرياضة، ووزارة التربية والتعليم، ووزارة شؤون الشباب والرياضة، ووزارة شؤون الإعلام، بالإضافة إلى مركز محمد بن خليفة للقلب، ومجمع مستشفى السلمانية الطبي.

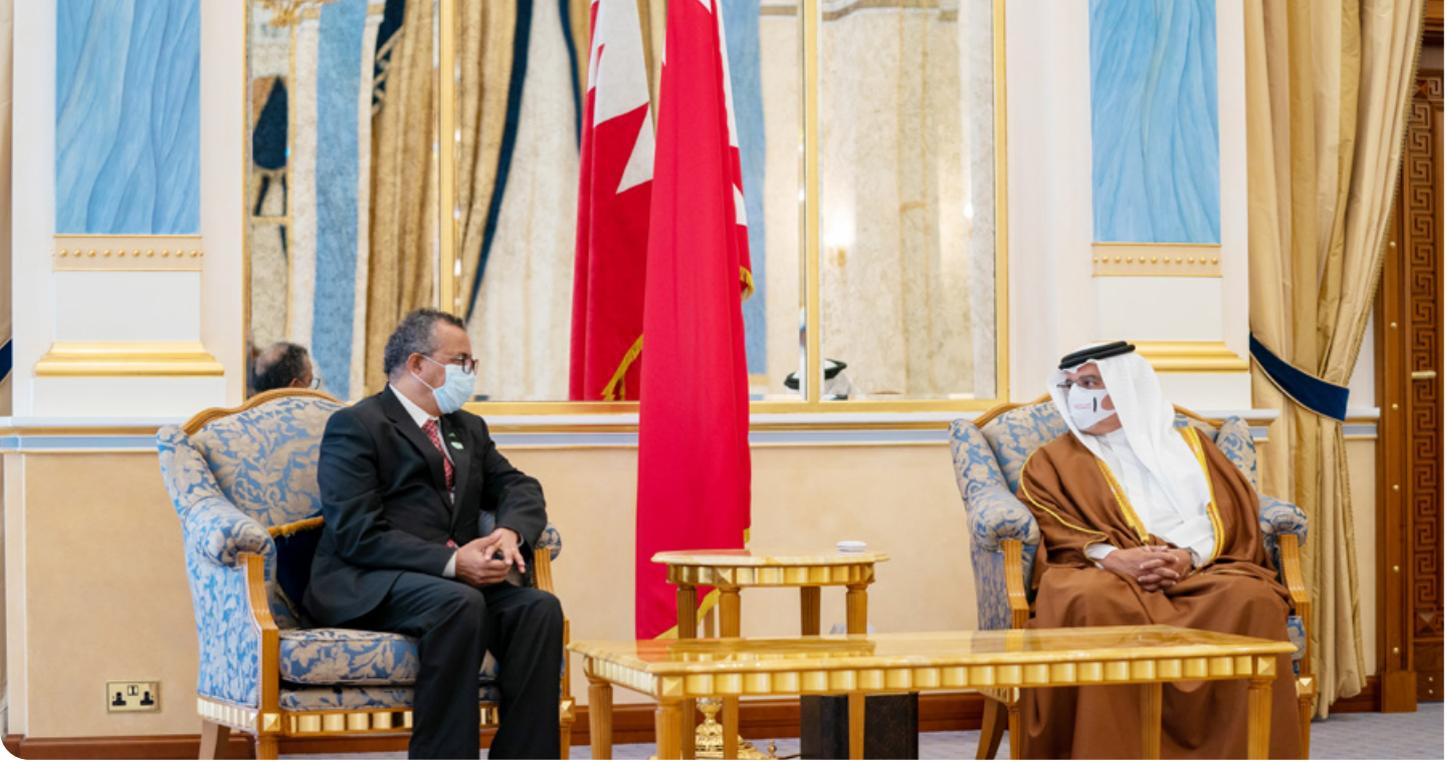
وأردفت أن لجنة دراسة أسباب الوفاة بالمشي والصالات الرياضية صدر عنها مجموعة من التوصيات التي تحد من الوفاة أثناء ممارسة الرياضة، أبرزها تثقيف المجتمع بالممارسة الصحيحة للرياضة، والبحث عن أفضل الممارسات الطبية للتعامل



الملك يؤكد مساندة البحرين للجهود الدولية المتصدية للأمراض والأوبئة

وأشار جلالتة أثناء استقباله المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس إلى أن المملكة قطعت شوطاً كبيراً وحقت نجاحاً متميزاً في الحد من انتشار جائحة كوفيد 19 واحتواء آثارها في ظل استمرار الحملة الوطنية للتطعيم والتوجيه بتوفيره لكل مواطن ومقيم على أرض البحرين بشكل مجاني، مثنياً رعاه الله الجهود الكبيرة والمقدرة لفريق البحرين بقيادة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء وجميع العاملين في الصفوف الأمامية من الكادر الصحي والتمريضي

أكد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه دعم مملكة البحرين لجهود منظمة الصحة العالمية الهادفة لمكافحة جائحة كورونا، بالإضافة إلى مسانبتها لجميع الجهود الدولية للتصدي للأمراض والأوبئة في جميع أنحاء العالم.



د. أدهانوم يبدي إعجاباً بفريق البحرين

من جانبه أعرب مدير عام منظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس إعجاباً الشديداً بالجهود المنسقة والفاعلة لفريق البحرين والمنهجية الشاملة التي اتبعتها للتصدي للجائحة وتحقيق النتائج المرجوة بكفاءة عالية في مختلف مراحله، ومشيراً إلى اهتمام المنظمة بتعزيز التعاون مع مملكة البحرين في شتى المجالات.

وأبدى د. تيدروس تقديره لما شاهده من جهود منسقة وفاعلة خلال قيامه بزيارة لعدد من مراكز العزل والعلاج والتطعيم والتي شملت مركز البحرين الدولي للمعارض والمؤتمرات، ومستشفى الملك حمد الجامعي، ومستشفى قوة دفاع البحرين (المستشفى العسكري)، ومركز الشامل الميداني، ومركز التطعيم في مجمع سترة التجاري، ومركز الفحص من المركبات في محافظة المحرق، إلى جانب زيارته لغرفة العمليات التابعة للفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا كوفيد 19.

وافتح في زيارته للبحرين مكتب المنظمة الـ 152 في المملكة. وقال أن افتتاح المكتب بقيادة د. تسنيم عطاطرة يأتي لتقديم الدعم الاستراتيجي والتقني في

وكافة الجهات المساندة وكذلك تعاون وتكاتف جميع أفراد المجتمع البحريني.

في السياق ذاته أكد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، أن تحقيق الأهداف يتطلب العمل والمثابرة وفق منهجية وخطط مدروسة، منوهاً بأن الحفاظ على ما تحقق حتى اليوم يستدعي بذل المزيد من الجهود للوصول للنتائج المنشودة وفق رؤى وتطلعات حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه.

وأشاد سموه بحفظه الله بالجهود الكبيرة التي يقدمها كافة أعضاء فريق البحرين

من الكوادر الوطنية في الصفوف الأمامية والجهات المساندة، والتي تعمل ليل نهار من أجل حفظ صحة وسلامة المواطنين والمقيمين، ودورها المهم في تحقيق النتائج التي وصلت إليها المملكة حتى اليوم، إلى جانب الوعي المجتمعي الذي كان له الدور الكبير لبلوغ هذه المستويات. منوهاً سموه بما حققته المملكة حتى اليوم من منجزات على صعيد التصدي للفيروس والتي يجب أن يحرص الجميع على الحفاظ عليها بالالتزام التام بالإجراءات الاحترازية ودعم كافة خطط التعامل مع كافة مستجدات فيروس كورونا.



القطاع الصحي بما يسهم في ضمان جودة واستخدام الخدمات المقدمة لمواصلة تعزيز الصحة العامة على الصعيد المحلي والإقليمي والدولي.

وأضاف أن مكتب المنظمة سيعمل مع وزارة الصحة على تحديد وتعزيز المجالات الرئيسية التي تحقق فيها مملكة البحرين الريادة كمركز لبناء القدرات في الإقليم، وتبني أفضل الممارسات في القطاع الصحي بما يعزز دورها في صناعة السياسات الصحية على نطاق أشمل.



#نواصل_بحدز
#UnitedAgainstCOVID19

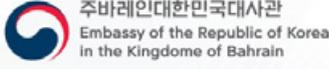
التطعيم صحة وسلامة

Vaccinate

لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)



Bahrain - Korea Medical Partnership Webinar



10 يوليو
2021



منتدى يوثق جسور التعاون البحريني الكوري في القطاع الصحي

تحويل جائحة كورونا لفرص وفتح مجالات جديدة في التعاون بين البلدين.

وأشاد سفير جمهورية كوريا لدى المملكة هاي كوان تشونغ ورئيس جمعية رجال الأعمال البحرينية أحمد بن هندي بالعلاقات الاقتصادية القائمة بين البلدين الصديقين لاسيما في القطاع الطبي مؤكداً على أهمية مضاعفة الجهود للارتقاء بالعلاقات التجارية والاستثمارية بما يتناسب مع تطلعات الجانبين.

وأكد بن هندي في كلمته إن مملكة البحرين حريصة على تنمية العلاقات الاقتصادية مع جمهورية كوريا مؤكداً على أهمية مثل هذه الفعاليات في التمهيد

استعرض الجانب البحريني المشارك في منتدى تحت عنوان «الشراكة الطبية بين مملكة البحرين وجمهورية كوريا 2021» مميزات الاستثمار الطبي في المملكة، واستعرض المشاركون الكوريون ما يتمتع به العرب من رعاية صحية في سيؤول، وتميز أنظمتهم الصحية الرقمية.

وأفتح المنتدى الذي عقده سفارة جمهورية كوريا لدى المملكة بالتعاون مع كل من وزارة الصحة وجمعية رجال الأعمال البحرينية والمعهد الكوري لتطوير الصناعة الطبية بكلمة وزيرة الصحة فائقة الصالح أكدت فيها أن الأزمات تأتي بالفرص وتمنت



الصحى

مستشفى SNUH الكورى يبحث التعاون معنا

قالت مدير تطوير الأعمال فى دىلى للعلاقات العامة أشواق العربى أن دىلى تناقش التعاون مع مستشفى SNUH الكورى. وأوضحت أنها التقت بممثل الشركة على هامش منتدى «الشراكة الطبية بين مملكة البحرين وجمهورية كوريا الجنوبية 2021».

وأكدت أن الطبي أصبحت جسراً بين المؤسسات الصحية فى الخارج ونظيرتها فى البحرين، وهى قناة تعرف القراء بالمؤسسات الطبية.

وبينت أنها التقت بممثلين عن مستشفى ASAN ومستشفى SNUH الكوريين وشركة لونيت المتخصصة فى إنتاج أجهزة الماموجرام وأشعة الصدر الكورية، وقالت: «استعرض اللقاء استثمار الطبي كقناة للتواصل بين المؤسسات الصحية فى المملكة من جهة ومتابعيها وقراءها من جهة أخرى».

وبينت أن SNUH أظهرت حماسة فى مخاطبة القطاع الصحى فى البحرين عبر «الطبي» المنشور الذى تصدره دىلى.

وقالت العربى: «نحن سعداء بالدور الذى نلعبه كجسر يوصل بين الأطراف المختلفة فى القطاع الصحى خارج البحرين وداخلها، وسعداء أيضاً بتعريف قراءنا بالمؤسسات الطبية».

يذكر أن الطبي شاركت فى الحدث العالمى كوريا الطبي 2019 فى سيئول وزارت مؤسسة سامسونج الصحية، وتأتى مشاركات الطبي فى الأحداث الطبية المتعددة كراج أو مشارك داخل البحرين وخارجها لاطلاع متابعيها وقراءها على آخر التطورات فى الحقول الصحية.

لإقامة شراكات استثمارية وعلاقات تجارية بين رجال الأعمال والمستثمرين فى البلدين الصديقين.

من جهتها استعرضت الرئيس التنفيذى للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية د. مريم الجلاهية حرص الهيئة على جذب الاستثمارات الأجنبية فى القطاع الصحى وتعزيز موقع البحرين التنافسي على خارطة الخدمات الصحية فى المنطقة، مؤكدة على أن الهيئة تقدم كل أوجه الدعم والتسهيلات للمستثمرين فى مجال القطاع الصحى مستعرضة أهم الفرص الاستثمارية المتوفرة والمطلوبة فى المملكة خاصة فى مجال صناعة الأدوية والأجهزة والمعدات الطبية.

كما شارك فى أعمال المنتدى مدير إدارة استقطاب الاستثمارات فى مجلس التنمية الاقتصادية على المديف ود. عادل الصياد استشارى الوبائيات والصحة العامة ورئيس قسم مكافحة الأمراض بوزارة الصحة ومنسقة برنامج الطبيب الزائر بوزارة الصحة فاطمة عيسى.

وفى الجانب الكورى استعرضت هانىغ شين لي مدير إدارة الرعاية الصحية العالمية فى المعهد الكورى لتطوير الصناعة الطبية الخدمات الطبية فى كوريا وقدرتهم على استقطاب العرب. وأوضحت أنهم قادرون على ذلك بفضل تهيئة الأجواء للمرضى من الشرق الأوسط عبر إنشاء خدمة للترجمة ومرافقين يتقنون العربية إضافة لتهيئة مرافق للصلاة وتوفير الطعام الحلال.

وقالت أن كوريا استقطبت فى عام 2019 حوالى 8.9 ألف مريض من الشرق الأوسط نصفهم من الإمارات العربية المتحدة.

من جهته استعرض د. النظام الصحى الذى استخدم فى كوريا للتعامل مع المصابين بكوفيد - 19.

كما عرض د. ونجيه لي من مستشفى جامعة سيئول الوطنى لمحبة عن نظام HIS الرقمى لإدارة المستشفيات وقال «النظام يعد الأول والأفضل للمستشفى الرقمى، نجحنا فى تصدير البرنامج للمملكة العربية السعودية والولايات المتحدة، نخطط حالياً لتصدير نسخة خاصة للصين، وفى طور بيعه لروسيا وإيران».



هاني الشيخ

متطوع ومسؤول الجودة
بمركز حجر الحد الشامل الصحي
ماجستير جودة الرعاية الصحية

تعتبر جودة الأداء ضرورة لنجاح الخدمات وأساس للقدرة التنافسية، حيث تعمل معايير الجودة على تقليل الأخطاء ورفع مستوى الرضا عن الخدمة المقدمة. وتبرز جودة الرعاية الصحية كحقل مهم للنظام الصحي الذي لا يتحمل وجود خدمات سيئة أو أخطاء تؤثر في سلامة المرضى، حيث تضمن معايير الجودة على توفير خدمات صحية آمنة وفعالة ومنصفة وتقدم في الوقت المناسب ويكون فيها المريض أولاً.

وخلال هذه الفترة، فترة جائحة كورونا، فإن العلاقة عكسية بين تطبيق معايير الجودة الصحية في مقابل انتشار الكورونا، فكلما ازداد تطبيق معايير الجودة والتقيّد بها كلما انخفضت فرص انتشار العدوى وأمكن السيطرة عليه والعكس صحيح.

أمثلة لتطبيق معايير جودة الرعاية الصحية في جائحة الكورونا مركز حجر الحد / الشامل الصحي مثلاً

الرعاية الصحية تحتاج لتطوير مستمر لجودة الأداء والخدمات للوصول لمستوى عالي من الرعاية الصحية الفعالة والموثوقة، وكان تقديم الخدمات بجودة عالية يعتبر التحدي الأكبر كون غالبية العاملين هم من المتطوعين محدودي الخبرة ويواجهون ظروف استثنائية وجديدة من احترازات العدوى.

بداية أعمال الجودة في المركز.. كتابة إجراءات العمل المعتمدة

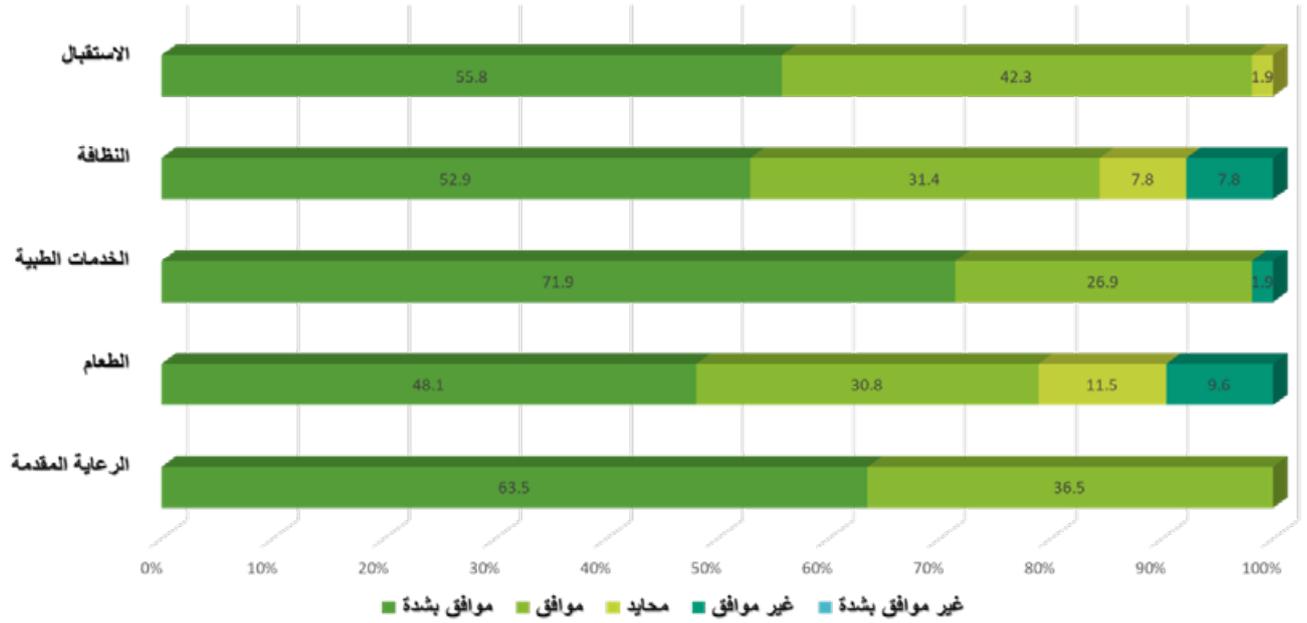
كان اعتماد كيفية أداء كل مهمة بالشكل الصحيح ضرورة لتقديم مستوى مرضي من الخدمات، والتي يمكن تدريب المتطوعين عليها وتقييم التزامهم بها.

إنشاء محاجر لمواجهة الكورونا ومنها مركز حجر الحد / الشامل الصحي

ومن نماذج تطبيق معايير الجودة في البحرين ما تم تطبيقه بنجاح كبير في مركز حجر الحد / الشامل الصحي والذي تم إنشاؤه حديثاً ضمن عدد من المراكز والمنشآت الصحية لمواجهة جائحة الكورونا وكانت إدارته مشتركة بين الهيئة الوطنية للتراخيص الطبية - نهرا ووزارة الصحة بقيادة المستشارة نعمت السبعي والذي كان يدار بشكل دائم من قبل غالبية من المتطوعين.

ومركز حجر الحد / الشامل الصحي كما كل منشآت

رضا المرضى من جودة الرعاية



العدوى في داخل المركز تم التنسيق مع إدارة مكافحة العدوى بوزارة الصحة كجهة رقابية للزيارة والتقييم والإرشاد بشكل دوري لتحسين ضبط مستوى مكافحة العدوى.

العمل على إجراءات الحصول على الاعتمادية

من أجل تطوير مستوى جودة العمل كان من اللازم حصول مركز حجر الحد على تقييم من قبل أجهزة رقابة خارجية متخصصة محلية ودولية.

فكانت الانطلاقة عبر إعداد تقييم ذاتي داخل المركز تحضيراً للحصول على الاعتمادية الوطنية التي تمهد مستقبلاً للحصول على الاعتمادية الدولية الكندية.

إعداد نظام لملاحظات وانطباع المرضى والعاملين

عملاً بشعار المريض أولاً، وهو أساس كافة الخدمات المقدمة في المركز، فكان من الضروري معرفة انطباع المرضى من كافة الخدمات المقدمة داخل المركز من أجل التحسين المستمر، فتم عمل استبانة لقياس رضا المرضى وأخذ ملاحظاتهم حول طريقة استقبالهم، وعن جودة الوجبات، وعن رضاهم من الرعاية الصحية المقدمة وكذلك النظافة.

وكذلك تم قياس رضا العاملين في المركز - خاصة بأن أغلبهم من المتطوعين وقياس الرضا لديهم يعتبر مهم لحثهم على المزيد من العطاء، وكان الهدف توفير بيئة عمل جاذبة للمتطوعين توظف مهارات أكثر من أي واحد أو أكثر من قدراتهم وتحفزهم من تقديم أفضل ما لديهم من عطاء.

ختاماً، كانت تجربة تطبيق معايير الجودة في مركز حجر الحد / الشامل الصحي تجربة ملهمة خاصة كونها حالة فريدة كمركز يعمل وبار من متطوعين في غالبيتهم وجسد نجاح وأهمية العمل الجماعي والتطوعي واستطاع توظيف قدرات الشباب المتأهب للعطاء والتضحية بالشكل الأمثل، ومع رضا المرضى والعاملين فكان النجاح الباهر طيف التجربة.

حيث تم تثبيت كيفية أداء أو ما يعرف بإجراءات العمل المعتمدة لكل عملية في كل قسم، مثل خطوات استقبال المرضى أو كيفية ترخيصهم من المركز.

وكانت البداية، عبر وضع مسودة لإجراءات العمل مستمدة من ممارسات سابقة لمراكز صحية مشابهة محلياً ودولياً والالتزام بالمعايير الوطنية والدولية، ومن ثم أقلمة تلك الإجراءات مع الامكانيات الذاتية للمركز والتطبيق التجريبي والتعديل عبر آلية PDSA cycle للوصول لأفضل طريقة لأداء المهمة. وبعدها تم تدريب المتطوعين على تلك الإجراءات ووضع المخطط البصري لإجراء العمل المعتمد في كل قسم.

وكان للتخطيط والتدريب دور أساسي في تثبيت طريقة عمل كل إجراء وتقليص هامش الاختلاف في الأداء بين الجميع. وكان من أبرز النتائج هو توفير الجهد والوقت والمال وتقليل الأخطاء وتحسين التواصل وخلق بيئة عمل آمنة ونظام قابل لمتابعة ومحاسبة الفرق العاملة.

ولم تقتصر الإجراءات على العاملين في المركز فقط، بل شملت المقيمين في الحجر حيث تم توزيع عدد من التعليمات تضمنت خطة العلاج والخدمات المقدمة في المركز وأرقام تواصل معهم وكذلك أرقام الدعم والاستشارات النفسية وتعليمات أخرى عامة صحية هدفها ضبط العدوى.

ضبط إجراءات مكافحة العدوى

تم في البداية، تطبيق معايير تعليمات مكافحة العدوى الوطنية في مركز حجر الحد كتوفير أماكن مخصصة للباس ونزع المستلزمات الشخصية الخاصة بمباشرة المرضى وتوزيع المعقمات والإرشادات البصرية الخاصة، ومن ثم عمل عدة دورات تدريبية لكل العاملين وشملت عمال النظافة منها دورة في أساسيات مكافحة العدوى والتعقيم، ودورة في الإسعافات الأولية، وأخرى في مكافحة الحريق.

وبعد تنفيذ كافة المعايير والاحترازاات الصحية لمكافحة



د. رقية الظاهري

طبيبة مختصة في قانون
وأخلاقيات مهنة الطب
سلطنة عمان

إنعاش قلبي

تُلهمك مهنتك بما تراه من سيناريوهات طبيّة بأنّ إنسانيتك هي جوهر وجودك البشري وذاتك الروحاني. في مشوارتحصيلي العلمي بين كلية الطب وكلية الحقوق أصبحت استشعر ألمّ الناس بحساسية عالية لا حدود لها، كما أنّ الأطباء من بعد الله تعالى - هم من واهبي الحياة، فالطبيب يجب أن يجبر الروح قبل أن يجبر الكسور، وأنّ يملك رقة قلب تنعكس على تواصلك مع مريضك، وفي نفس الوقت أن يملك من الصلابة التي لا تهشم لمفاجآت القدر، وأن يكون في حالة تأهب لمتناقضات المشاعر.

مُنسّم، ولكنّ داخلي مُبعثرٌ وقلبي في ضميمه يَرجفُ مُمرّفاً إزّاً إزّاً.

يغدو الحزن رَفيقنا عندما نخوننا اللحظات وتأخذنا عَجلة الحياة إلى مُفترق طرق، في رحلة العُودة للمنزل بعد إنتهاء المُناوبة بحساسيتي المُفرطة ودَقَعَاتٍ مِنْ أَسَى اسْتَدْرِكُ الأحداث بمقتطفاتها البالية لِتَوْقِفَ قَلْبِ الطّفلة.

عُدْتُ في اليوم التالي، ودائماً كنتُ أذهبُ لِأطمئنُ عليها في العناية المركّزة، وأتفادى النّظر لباقي الأطفال المُمرّقين وصوتُ أجهزة المُؤشّرات الحيويّة يُشعرنني بالرّهبة وأنا أرى معاناتهم، ومُجرّد شعوري بأنّ قلبَ أحدهم يمكن أن يتوقّف في أي لحظة يجعلني أُسرِع بالخروج من القسم، فلا أتحمّل المزيد من الآلام، لا أريد أن أعرف عن آية حاليّ أُخرى، جئتُ فقط لِأطمئنُ على قَريضتي.. صحيح هي ليست أنتي، ولكنّ ارتباطنا بِقرّضنا لا يَنْتهى، وخصوصاً الأطفال منهم، فهم يزرعون السّعادة في قلوبنا بالرغم من قَرَضهم، لن تستطيع أن تخلق حاجراً بينك وبين قَريضتهم، فهم يلتصقون بِذاكرتنا، وأطياهمُهم لا تُفارقنا.

مرّت ثلاثة أيام ودالّتها تُسوء عندما أقرُّ أُديرُ يوجّهني عن عينيّ والدّيها حتّى لا تسألني، وأعلم أنّ الأطباء أخبروها بالقليل من بصيص الأمل، عَلِمْتُ بتوقّف قلبها هزولتُ إلى عُرفة العناية المركّزة لِألقي النظرة الأخيرة عليها، ولكّلي توقّفتُ عند الباب لم أقو وترجعتُ.

هذه التّجارب ليست عينيّة في حياتنا، بل تُوسّع مداركنا بِثِقَةِ المُحارب المتمرّس، وتصلق قناعتنا بِجاهريّة مُنقَرة بأنّ دوام الحال من المُحال، وأننا ننصهر بين يسرٍ وعُسْر، هناك من قدّره أن يعيش لِسنّة، وهناك من قدّره أن يعيش لسنوات، وأننا نعمل بين رحمة الله وقضائه، يَغُضُّ النّظر عند مدى إمكانيّتنا كثيراً من اللحظات لا نملك فيها إلاّ الدّعاء، فنحنُهمُ الإيمان يُضَمّد النّدبات ويُبقينا على قَبْدِ الأمل.

تلك النّظرات التي يُعطيك إيّاها مريضك وهو يسلمك روحه ويغمض عينيّه، ويعلم أنّك - من بعد الله - لن تتخلّى عنه. ففي المستشفيات نرى مختلف الوجوه والجنسيّات، مختلف اللّغات والثّقافات، ولكنّ لغة الألم واحدة يكتنفها كلُّ من يمرُّ بوجع أو بعجز أو بفقدٍ.

لحظات الإنعاش القلبي لِقَريضِ تَوَقّف قلبه تتبَعُزُّ فيها طمأنينة المكان، وتبدأ التّلقائية الطبيّة ونحن في سباق مع الزمن مُحاطين بفوضى المشاعر، في تحدٍّ لا يحتمل مناطق رهاديّة؛ إمّا أن نقدّ القَريض أو يستهم بالرّحيل.

صوتُ المُؤشّرات الحيويّة يُنذر بتوقّف قلب القَريضة، تُنادي المُمرّضة بأعلى صوتها توقّف قلب الطّفلة، كنتُ ما زلتُ في بداياتي، ارتعيتُ ورفيتُ ما كان بيدي وهزولتُ مع باقي المُمرّضات إيّاها، شعرتُ بأنّ قلبي توقّف يوهله وأنا أراها في حالة إزراقٍ.

باشرتُ بِتخصّس رَقيّتها لِأُبَحِّثَ عن نَبْضٍ لا يُوجد، بدأنا بِالإنعاش القلبي، ووصل بعدها أخصائيّ الأطفال لِإكمال المُهمّة، في مشهد ينفطر له القلب، لا تتمنّى أن تراه، فما بالك بِمشاعر الأم وهي ترى ابنتها مُحاطةً بِالأطباء يُنعشون قلبها الذي توقّف مُتوجّسةً تفرك يديها وتدعو الله وتتصرّع، ما زال خطّ اللبّات مستقيماً، مرّت دقيقة، وها هي الدّقيقة الثّانية وصوتُ المُؤشّرات الحيويّة يزيد من الهلع، عاد النّبض لكنّه ما زال ضعيفاً، قرّرَ الطّبيب نقلها للعناية المركّزة، وليسوء الحظّ في منتصف الطريق توقّف القلب مرّة أُخرى، وقام الفريق بِالإنعاش القلبي مرّة أُخرى، لِيعود القلب مُتَشَبِّهاً بِالحياة بِنِيطاتٍ غير منتظمة، لكننا استطعنا إنقاذها على الأقل، وصلنا إلى غرفة العناية المركّزة لِيسلمها الفريق هناك، اعتقدتُ لِلحظة أنّ مُهمّتي أنتهت هنا، وعُدْتُ إلى إكمال مُناوبتي وكأنّ شيئاً لم يحدث؛ لِأُعطي نفسي طاقةً لِلمواصلة بِوَجْهِ



د. دينا محمد

استشاري طب الأطفال مجمع السلمانية الطبي

اضطراب الدورة الشهرية للفتيات
في سن المراهقة

العلاج:

يكون العلاج باكتساب عادات غذائية
صحية وممارسة الأنشطة الرياضية

- تشجيع الطفل على تناول البدائل
الصحية مثل الفواكه عوضاً عن
الحلويات والعصائر المصنعة
والمشروبات الغازية.

- تنظيم أوقات الوجبات وتجنب تقديم
الطعام للطفل أمام التلفزيون أو
أثناء اللعب أمام شاشات الألعاب
الإلكترونية.

استشارة الطبيب من أجل عمل
الفحوصات اللازمة للطفل مثل معدل
السكر والدهون وقياس كتلة الجسم
وضغط الدم وأيضاً لتحديد برنامج
مناسب بالاستعانة مع أخصائي
التغذية يهدف إلى تقليل وزن الطفل
بشكل آمن دون التسبب في نقص
غذائي أو أي تأثير سلبي على نمو
وتطور الطفل.

الأسباب:

من أهم الأسباب وأكثرها شيوعاً
العادات الغذائية السيئة وتناول كميات
كبيرة من الأطعمة غير الصحية
والمشروبات المشبعة بالسكر.

- قلة النشاط البدني وقضاء أغلب
الوقت أمام الأجهزة الإلكترونية.

- أسباب أخرى مثل وجود خلل في
بعض الهرمونات على سبيل المثال
قصور الغدة الدرقية

- الحالات المرضية التي تستلزم
العلاج ببعض الأدوية كالكورتيزون

- العوامل الوراثية.

التأثيرات السلبية الناجمة عن السمنة:

مرض السكري من النوع الثاني الناتج
عن زيادة مقاومة الجسم للإنسولين

ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية
ارتفاع ضغط الدم

ألم المفاصل بسبب ضغط الوزن الزائد
على الوركين والركبتين

اضطرابات التنفس أثناء النوم

السمنة لدى الأطفال

السمنة لدى الأطفال باتت
تمثل أحد أبرز التحديات الصحية
في العالم، وتشير تقارير
منظمة الصحة العالمية إلى
أن أكثر من 340 مليون طفل
ومراهق ممن تراوح أعمارهم
بين الخامسة والتاسعة عشر
عاماً يعانون من السمنة.

تعريف السمنة: زيادة تراكم
الدهون في الجسم بمعدلات
غير طبيعية تؤثر سلباً على
صحة الجسم ويتم تشخيص
السمنة باستخدام مؤشر كتلة
الجسم للطفل وهو مقياس
للوزن بالنسبة إلى مربع
الطول، إذا كان مؤشر كتلة
جسم الطفل 95% فأكثر فهو
يعتبر طفل سمين.



شهرياً في:
Ruyan رويان

تتوفر نسخ

Daily
Public Relations
الطبي
MEDICAL

أفضل النصائح للأكل: قبل وبعد التمرين

تلعب التغذية دورًا مهمًا للغاية في أداء التمرين، فبدون الكربوهيدرات والسوائل الكافية، ستتعب أجسامنا بسرعة كبيرة، وكذلك البروتين ضروري أيضًا لإعادة بناء العضلات. بدون كل هذه العناصر الثلاثة، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن الكافية، لا يمكن الاستفادة من القدرات إلى أقصى حد. تكون نتيجة النظام الغذائي السيئ الأداء الضعيف، وأيضًا قد تؤدي سوء التغذية إلى الإصابة وسوء التعافي، وكلاهما يمكن أن يعيق القدرة على الاستمرار في طريق اللياقة البدنية.

فعلى سبيل المثال، اختيار وجبة أو وجبة خفيفة قبل التمرين وبعده سيعتمد إلى حد كبير على وقت تناولها في اليوم، وليس من الضروري أن يكون الأمر معقدًا أو يصعب ملاءمته، ويجب تذكير مريض الأم أس بشكل منتظم، بأن القليل فقط من الإعداد والتخطيط سيكون له تأثير كبير على النتائج المراد الحصول عليها. لذا على المدرب الشخصي العمل على ذلك وإخبارهم أنهم يخطون خطوات بالفعل! وهذه الإرشادات المقترحة البسيطة تكون كأساس للعمل لبرنامج اللياقة البدنية من خلال تزويد أجسام مرضى التصلب العصبي المتعدد بالوقود بشكل صحيح، وفي أفضل أوقات اليوم للحصول على أكثر النتائج إيجابية.

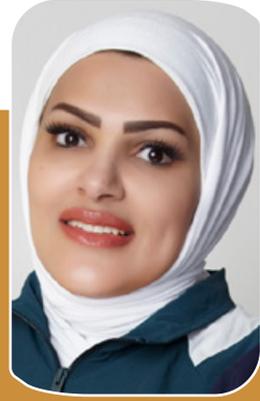
كلمة الكوتش نور:

اكتشفنا إنه كلما ازداد شغفنا زاد حماسنا.. وكلما زاد حماسنا وجهناه نحو العلم والعمل بحكمة وذكاء.. ثم علمنا أن هذا هو طريق العظماء وسر نجاحهم..

محمد الخالدي

ليعمل جسد مريض التصلب العصبي (الأم أس) على النحو الأمثل، يجب أن يفكر في جسده كآلة في الكيفية التي يعمل بها الجسد. فالوقود عالي الجودة في المحرك سيعمل على تجهيز المحرك للحصول على الأداء الأمثل. وعلى العكس من ذلك، الوقود أقل جودة في المحرك سيؤثر على أداء المحرك. هذا هو السبب في أنه من المهم للمدرب الشخصي لمرضى الأم أس، أن يكون على دراية بوقت وماذا يأكل مريض الأم أس قبل التمرين وأثناءه وبعده. فيجب على المدرب الشخصي تذكيرهم بذلك، وتشجيعهم على الاهتمام عن كثب لأنه بدون برنامج تغذية جيد، سينخفض كل جانب من جوانب قدراتهم البدنية والعقلية وسيقل العمل معهم في برمجة اللياقة البدنية بشكل كبير.

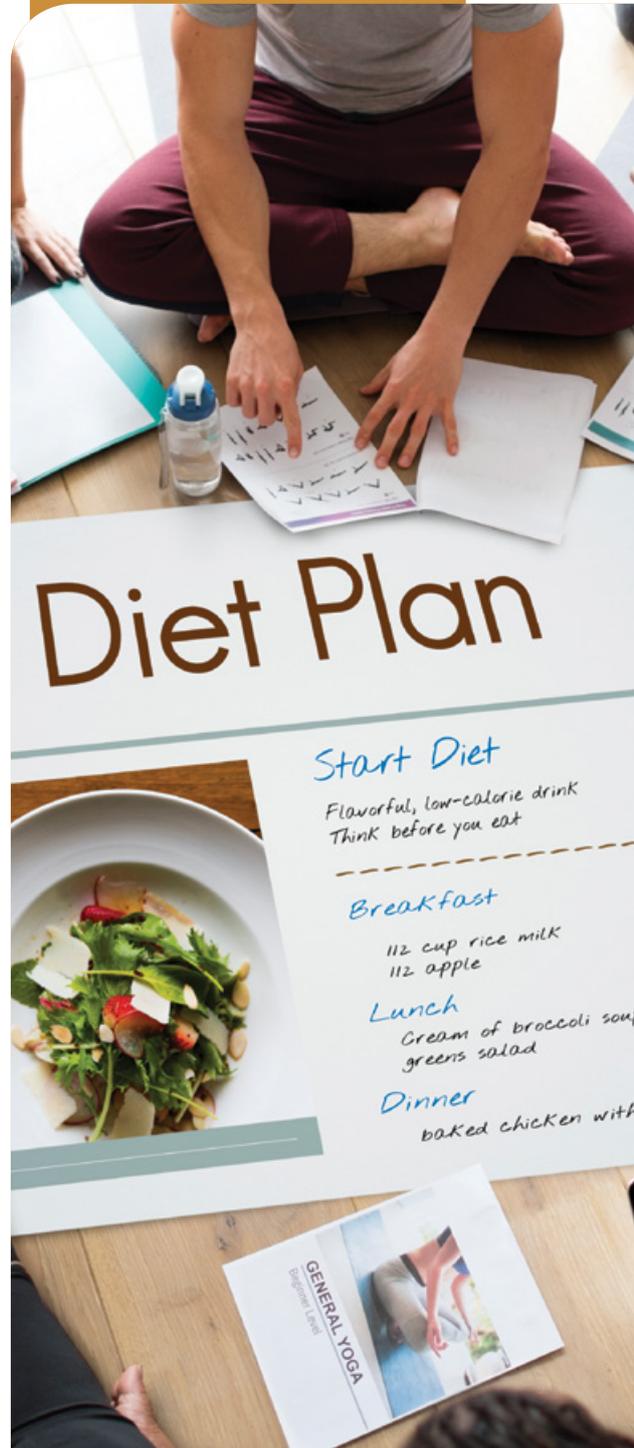
وكما هو الحال مع جميع خطط التغذية، هناك العديد من المتغيرات التي يجب مراعاتها. وتختلف كميات التغذية المطلوبة حسب الجنس ووزن الجسم وكثافة ونوع ومدّة التمرين.



نور الرباج

مدرب متخصص في تدريب مرضى التصلب المتعدد دولة الكويت

يوليو
2021



د فيتامين



د. سيد محمود القلاف
برنامج الصيدلة
جامعة البحرين

لدى الصغار والكبار.

كما وجدت دراسات أن المرضى الذين يعانون من بعض الأمراض النفسية (مثل الاكتئاب والفصام والتوحد) وكذلك الأمراض العصبية (مثل التصلب اللويحي) عادة ما يكون لديهم نقص في فيتامين د. وكذلك أشارت دراسات أخرى إلى ارتباط العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري والروماتيزم وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان بنقص فيتامين د. ولكن هذه الدراسات لم تثبت أن تناول فيتامين د يقلل من احتمالية الإصابة بهذه الأمراض، ولكن أوصت بتناوله باعتدال من مصادره الطبيعية. ولكن من المثير للاهتمام ما أثبتته بعض الدراسات من أن تناول المستحضرات الدوائية المحتوية على فيتامين د يقلل بشكل كبير من الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي التي تسببها ميكروبات لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة أو حتى طبيعية من هذا الفيتامين.

لعل فيتامين د هو أكثر الفيتامينات التي يدور حولها جدل كبير وينسب لها الكثير من الفوائد إلا أن أكثرها ليس له دليل أو أن الدليل عليه ضعيف ولا يعتد به، لذلك توجد هناك حاجة لإجراء دراسات سريرية معمقة تربط بين مستوى فيتامين د في الدم مع الفائدة المنسوبة إليه وليس بتناوله فقط.

من الآثار التي يجب الحذر منها عند تناول المستحضرات الدوائية المحتوية على فيتامين د هي قابليته على إحداث تسمم وأخطر أعراضه زيادة مستوى الكالسيوم في الدم وما يصاحب ذلك من مضاعفات على القلب والجهاز العصبي والجهاز الهضمي. وتجري حالياً العديد من الأبحاث على بدائل أو شبيهات فيتامين د التي لها تأثير أقل على مستوى الكالسيوم في الدم.

فيتامين د هو أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون ويوجد منه نوعين نباتي (فيتامين د2) وحيواني (فيتامين د3)، كما يمكن تصنيع فيتامين د3 في الجسم عن طريق التعرض لأشعة الشمس. وكلا النوعين من هذا الفيتامين غير نشط بيولوجياً ولكن يتم تنشيطهما بعد الامتصاص عن طريق سلسلة من التفاعلات البيوكيميائية في الكبد والكلية، ولذلك يكون مرضى الكبد والكلية في خطر الإصابة بنقص هذا الفيتامين.

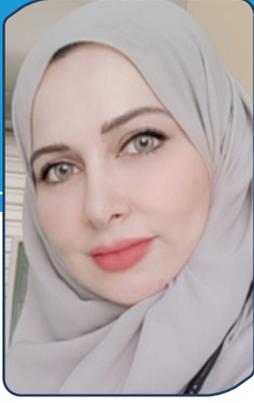
الأشخاص الآخرون الذين هم تحت خطر الإصابة بنقص فيتامين د: ذوي البشرة الداكنة ومن لا يتعرضون بشكل كافٍ لأشعة الشمس وكذلك من لديهم أمراض تعيق امتصاص هذا الفيتامين مثل التهابات القولون.

المصادر الغنية بفيتامين د هي منتجات الألبان والبيض والأسماك الدهنية مثل السلمون والتونا والسردين.

الوظيفة الفسيولوجية الرئيسية لفيتامين د هي المحافظة على مستوى الكالسيوم في الدم والعظام عن طريق زيادة امتصاصه من الجهاز الهضمي إلى الدم، وتقليل طرده عن طريق الكلية وذلك بزيادة إعادة الامتصاص، كما يلعب دوراً في نقل الكالسيوم من العظام إلى الدم عند نقص مستواه. كما يعتقد أن لفيتامين د دوراً في وظائف العديد من أجهزة الجسم الأخرى مثل جهاز المناعة والجهاز العصبي والجهاز الدوري.

نقص فيتامين د يسبب لين وهشاشة العظام لدى الكبار والذي قد يصاحبه ضعف وألم في العظام والعضلات، ونقص فيتامين د لدى الأطفال يسبب مرض الكساح والذي من أعراضه ألم وتشوه في عظام الطفل المصاب وتكون هذه العظام قابلة للكسر بسهولة، لذلك يجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د لمنع أمراض العظام

حاسة الشم ما بعد كورونا



د. نجوى الصاوي

استشاري أطفال وحساسية ومناعة
المملكة العربية السعودية

التعافي من كورونا ليس نهاية الأمر مع هذا الفيروس، فقد وجدت دراسة نشرت في صحيفة «ديلي ميل» البريطانية قام الباحثون فيها بدراسة 234 شخصًا بعد التعافي، أن أكثر من 10% من الناجين من فيروس كورونا ما زالوا غير قادرين على التذوق أو الشم بعد 6 أشهر من التعافي من العدوى بالإضافة إلى الإرهاق طيلة اليوم.

رائحة القهوة يشمها بيض أو سمك. ومنهم يصاب بالهلوسة الشمية بحيث يشم رائحة غير موجودة أصلًا، فمثلًا يشم رائحة فانيلا أو ورود، مع أنه لا يوجد شيء أصلًا حوله له رائحة.

وتم وصف «تمرير الأنف»، الذي يتضمن استنشاق 4 روائح مختلفة على الأقل مرتين يوميًا لعدة أشهر، على أنه «خيار علاجي سهل رخيص وخالي من الآثار الجانبية» لإعادة حاسة الشم المفقودة للتعامل، التي قد تمتد حتى بعد تعافي المريض.

وتهدف هذه الطريقة، بحسب الخبراء، إلى مساعدة مرضى الكورونا على إعادة ضبط الخلايا العصبية، التي يقول الخبراء إنها تمكن الدماغ من إعادة تنظيم نفسه واستعادة الحواس.

ونصحت الأبحاث التي أجرتها مجموعة دولية من خبراء الرائحة، بعدم استخدام المنشطات لعلاج فقدان حاسة الشم.

ومن النصائح لإعادة حاسة الشم:

تجنب الأطعمة الحارة وتناولها باردة أو في درجة حرارة الغرفة

تجنّب الأطعمة المقلية واللحوم المشوية والبصل والثوم والبيض، التي كثيرًا ما يشار إليها على أنها أسوأ الأطعمة للأشخاص الذين يعانون مشاكل في الشم.

تناول الأطعمة الخفيفة مثل الخضار المسلوق أو المطبوخ على البخار تجنب المقلي والمشوي

تناول الفواكه والأرز والمعكرونة والخبز غير المحمص واللين الزبادي

كل هذا يساعد على عودة حاسة الشم بصورة سليمة

وبشكل عام، أبلغ 30% من المرضى عن عرض واحد مستمر على الأقل، كانت الأعراض «طويلة المدى» الأكثر شيوعًا هي التعب، وفقدان حاسة الشم، أو التذوق، والتي أبلغ عنها 13.6% من المرضى.

قال الكثير من المرضى، إنهم ما زالوا يعانون من الأعراض بعد 6 أشهر أو أكثر من التعافي من مرضهم وخاصة مشاكل الشم.

قد أخبر فريق طبي من جامعة واشنطن، إن المرضى الذين يعانون من أعراض طويلة المدى ومنها فقدان الشم يمكن أن يحدث ليس فقط عند أولئك الذين كانت إصابتهم شديدة وأدخلوا المستشفى، ولكن أيضًا بين أولئك الذين يعانون من أعراض خفيفة، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث حول ما يمكن لتحسين نوعية حياتهم.

وفي شهر مارس العام الماضي دعت الأكاديمية الأمريكية لطب الأنف والأذن والحنجرة، مركز السيطرة على الأمراض بالإضافة فقدان الشم إلى قائمة العلامات المحتملة لفيروس كورونا. وقالت منظمة الصحة العالمية في ذلك الوقت إنها تحقق في الصلة المحتملة بين الإثنين، لكن الأدلة كانت أولية.

يقول بعض المرضى، إنهم لا يستطيعون شم أشياء مثل العطور، أو رائحة الطبخ وأن بعض الأطعمة المفضلة لديهم، مثل البيتزا، أصبح طعمها الآن مثل «الكرتون»، يقول الباحثون إنهم لا يعرفون متى سيستعيد بعض الناجين من كورونا حواسهم أو تتعافى أعراضهم، إن وجدت.

أجمع الأطباء أيضًا على أن قبل عودة الشم عند بعض مرضى كورونا قد يصابون بحالة تشوّه الشم بحيث يشم رائحة معروفة لديه بشكل آخر مثل



د. مصطفى محمود
جراح عظام
جمهورية مصر العربية

#قصة_قصيرة_لوجع_أسفل_الظهر Low_Back_Pain

مساء الخير يا دكتور

- مساء النور يفندم..

عندي وجع في ظهري من تحت (Low Back Pain) بيروح وببيجي بقاله أيام

-أول مرة يحصلك ولا حصل قبل كده؟

لا أول مرة يحصلي

- حضرتك بتشتغل إيه؟ وكام سنة؟ وقعت على ظهرك أو شلت حاجه ثقيلة؟

بتشتغل (مثلاً: محاسب في بنك) وعندي (مثلاً 30 سنة) وموقعتش على ظهري ولا شلت حاجه ثقيلة.. ده ظهر مرة واحدة

-طيب...في أعراض مصاحبة للوجع ده زي ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو كحة أو رجلك بتنمل باستمرار أو مش بتقدر تتحكم فى البول؟

لا برده يا دكتور ده وجع بس وبيروح وببيجي

-بيخف لما بتريح جسمك شوية؟

آه يا دكتور

-اكشف ظهرك هنفحصك ...

...إظمن يا صديقي ده مجرد شد عضلي

شد عضلي!!

-آه...الشد العضلي هو أول وأكثر سبب يعمل وجع للظهر

وده مش محتاج أشعة؟

-لا..

ممكن تقولي علاجه إيه يا دكتور وازاي أتفاده وميخصليش تاني؟

-هناخد المسكن ده (....) فترة مؤقتة وهنعمل تمارين إطالة وتقوية لعضلات الظهر وتقعده على المكتب وظهرك مفروود 90

درجة وكل ساعة أو ساعتين تقوم من على المكتب وتفك جسمك شوية ووقت النوم تنام على مرتبة ناشفة.

بس احنا في الحظر... مفيش مراكز علاج طبيعي.. هعمل التمارين ازاى؟!

-بسيطة هتدخل على اليوتيوب وتكتب تمارين لاطالة وتقوية عضلات الظهر وأعمل زيها يوم بعد يوم

شكرًا يا دكتور ... الاستشارة امتي؟

-بعد شهر تشرفني نطمن عليك أو لو ظهرت أي حاجة من الأعراض المصاحبة (قلناها فوق) تجيلي فورًا

#الخلاصة

مش شرط تعمل أشعة فى أول زيارة ليك للدكتور

طيب امتي تعمل/ي أشعة وتحاليل لو بتشتكي من ظهرك لأول مرة؟ لو في حاجة من دول كانت مصاحبة لوجع الظهر لأول مرة:

1. حادث (مثلاً: وقعت على ظهرك أو اتخبطت في ظهرك أو شلت حاجه ثقيلة....).
2. عدوى (سخونية ورعشة في الجسم أو حالات الإدمان عن طريق الحقن....).
3. تاريخ مرضي لورم فى الجسم.
4. تنميل في الرجل مستمر أو مش بتقدر تتحكم/ي في البول والإخراج.
5. لو أخذت العلاج وعملت التمارين لمدة شهر ومخفتش.

الآن تتوفر نسخ

الطبيب MEDICAL شهرياً في

صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



maskatigroup



(+973) 17 226 116



زهراء داوود
فني سلوك

صوت المكنسة... هُزَعَج!

اصطحاب الطفل التوحدي للمجمعات التجارية أو صالات الأعراس أمر مُتعب جداً لمعظم الأمهات، ما هو السبب؟

نوبات غضب تنتاب الطفل عند سماع صوت المكنسة، الخلط الكهربائي، أصوات بُكاء الرُّضع.. كُل ذلك يعود إلى أن الطفل التوحدي يُعاني من حساسية مُفرطة للأصوات العالية -Hypersensitivity to sound. إذاً فهذه الحساسية سبب متاعب الأمهات.

تجاه جميع الأصوات لدرجة أنه قادر على سماع صوت عقارب الساعة وهذا يُسبب له مشاكل في النوم، لذلك علينا تدريب الطفل التوحدي جيداً على التعامل مع المؤثرات الصوتية حتى نتجنب مشاكل النوم والتشتت لديه.

والعلاج السلوكي تجاه حساسية الضوضاء للطفل التوحدي كما التالي:

1. إرتداء سماعات الأذن لإبعاد المشوشات الصوتية.
2. تدريب الطفل على تقبل الأصوات العالية أو الأصوات التي يكرهها مثل صوت المكنسة والخلط الكهربائي وأصوات بُكاء الأطفال عن طريق:

- البُعد عن الصوت: على سبيل المثال تشغيل المكنسة في غرفة والطفل يكون في غرفة أخرى ويتم تقرب المكنسة الكهربائية للغرفة التي يجلس فيها الطفل تدريجياً كل 3 ثواني أو أقل بشكل يومي.

- التدرُّج في قوة الصوت: أي مُستوى الصوت الذي سيتم تشغيله للطفل التوحدي، عن طريق تسجيل صوت المكنسة الكهربائية باستخدام الراديو للتحكم في مستوى الصوت، فتدريجياً يتم تشغيل الراديو على مستوى منخفض إلى العالي شيئاً فشيئاً.

- زيادة مُدة الصوت: المُدة التي سيتم تشغيل فيها الصوت للطفل، فمثلاً تبدأ في اليوم الأول لِمُدَّة ثانيتين واليوم التالي لِمُدَّة 4 ثواني و اليوم الذي يليه لِمُدَّة خمس ثواني إلى أن تصل إلى دقيقة واحدة.

وبهذا نستطيع التغلب على مُشكلة حساسية الصوت وإيقاف وضع اليد على الأذن حتى يعتاد الطفل على سماع الأصوات التي لا يحبُّها، ولا ننسى المُعزز عند تدريب الطفل على التعامل مع الأصوات المُرتفعة، فالتشجيع يحفز الطفل ويدفعه للتحسن أكثر.

وقد تعمل الأذهان لمعرفة سبب انزعاج الطفل التوحدي من ذلك كله، والسبب إن طريقة تفكير الأطفال المصابين بالتوحد تختلف كلياً عنا وبالتالي تركيبة الدماغ لديهم نوعاً ما مُختلفة عن تركيبة الدماغ للطفل الطبيعي والاختلاف هُنا يعود إلى أن عدد الخلايا في دماغ الطفل التوحدي أعلى منها في أدمغة الأطفال الطبيعيين.

وبالتالي تكون مُدراتهم على الاستجابة للمؤثرات الخارجية مثل الصوت والتذوق والنظر أعلى من الأطفال الطبيعيين.

وعندما نأتي إلى تقسيم أطفال التوحد من هذه الناحية هُناك قسمان:

1. Hypersensitive أي أن حساسيتهم تكون أعلى من الأطفال الطبيعيين.
2. Hyposensitive أي أن حساسيتهم تكون أقل من الأطفال الطبيعيين.

لذلك تختلف الحساسية من طفل إلى آخر، ويُلاحظ كُلاً من الأخصائيين والأهل أن الطفل المُصاب بالتوحد بفُجرد أن يسمع نوعاً مُعيّناً من الأصوات يبدأ بوضع كفتي يديه على أذنيه كردة فعل تجاه ذلك وهذه من علامات الإصابة بالتوحد أثناء مرحلة تشخيص الطفل.

وأثناء دمج الطفل التوحدي في المجتمع قد يتعرض للتممر لكون هذا السلوك غريب، لهذا السبب يجب تدريب الطفل التوحدي قدر المُستطاع لإيقاف سلوك وضع يده على أذنيه.

والسبب في ذلك يعود إلى أن مُدرة هؤلاء الأطفال على تمييز الشيء المهم وغير المهم ضعيفة جداً، حتى بعد التدريب والعلاج السلوكي قد يستطيعون تمييز الأصوات ولكن هذا يستهلك طاقة جبارة ومجهود كبير جداً وشاق للغاية.

وجدير بالذكر أن الطفل المُصاب بالتوحد لديه حس عالٍ جداً

ثلاث صادات:

صعوبات تعلم.. صرع.. وصوره



ريحانة حبل

اختصاصي صعوبات تعلم

21 يوليو
2021

والاجتماعية والوفيات.

تشير دراسة منشورة حديثة أجرتها د. مينجوني وزملاؤها إلى أن إحدى الطرق لمساعدة هؤلاء المرضى هي استخدام كتاب مصور بسيط لمساعدتهم على فهم الصرع بشكل أفضل وأهمية الإدارة الذاتية للحالة، فضلاً عن تحسين التواصل مع مقدمي الرعاية.

زودت دراسة التدخل الصامت للصرع في صعوبات التعلم المشاركين بكتيب بعنوان «التعامل مع الصرع». استخدم المشاركون الكتاب مع باحث مدرب ومقدم رعاية حاضر قبل أن يُطلب منهم استخدامه مرتين على الأقل خلال 20 أسبوعاً في حياتهم اليومية.

وجدت الدراسة أن الكتيب تم تقبله بشكل إيجابي من المشاركين مما يشير إلى أن هناك حاجة لمزيد من المعلومات المخصصة للتعليم والإدارة الذاتية والتي لا يتم تلبيتها من خلال الممارسات الشائعة.

تلخيص الموضوع أفضت إلى وجود حاجة ملحة لتحسين الاتصال بين المتخصصين في الرعاية الصحية والأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم فيما يتعلق باتخاذ القرار بشأن إدارة الصرع. لذلك، فإن الكتيب موضوع الدراسة أثبت قدرته على تزويد الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم بالمهارات والثقة لإدارة نوبات الصرع بشكل أفضل، وتمكينهم وتحسين نوعية حياتهم بشكل عام.

فالصورة لها تأثير سحري لا سيما على الفئات التي تحتاج لرعاية خاصة، فهي تُترجم المعاني اللفظية التي قد يراها الفرد طلاسماً غير مفهومة إلى ملامح واضحة قد تم التعبير عنها عن طريق الصور.

تقول د. سيلفانا مينجوني من مركز الخدمات الصحية والبحوث السريرية بجامعة هيرتفوردشاير: «نظراً لقلة الأبحاث في هذا المجال، فإنّ هناك حاجة ماسة إلى تحسينات في التعليم، والتواصل، والتعاون بين الأشخاص الذين يعانون من الصرع وصعوبات التعلم، ومقدمي الرعاية لهم».

بشكل عام، يتم تشجيع الأشخاص المصابين بالصرع على إدارة حالتهم بأنفسهم، والقيام بأنشطة مثل تناول الأدوية في الوقت المحدد، وممارسة التمارين الرياضية الكافية وطلب المساعدة عند الحاجة. بالنسبة للأشخاص العاديين، يُعد الحفاظ على صحتهم واستقلالهم قدر الإمكان جزءاً رئيسياً من نجاحهم في التعامل مع المرض. ولكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون أيضاً من صعوبة في التعلم، فإن هذا المستوى من الإدارة الذاتية لا يتوقعه الأطباء دائماً أو مقدمو الرعاية، وبالتالي فإن الدعم الإضافي الذي يحتاجونه ليس متاحاً دائماً.

على سبيل المثال، تظهر الأبحاث أنه في حين أن 30% فقط من عامة الناس المصابين بالصرع يعانون من نوبات عند تناول الأدوية، فإن هذه النسبة تقفز بشكل كبير إلى 70% لمن يعانون من صعوبة في التعلم، مما يبرز الحاجة إلى دعم إضافي.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم والصرع، يمكن أن تكون النوبات شديدة ومتكررة ويصعب السيطرة عليها بالأدوية. ونتيجة لذلك، يمكن أن يكون للصرع تأثير سلبي كبير على حياتهم اليومية، ويمكن أن يؤدي إلى زيادة دخول المستشفى، وتكاليف الرعاية الصحية

الصرع حالة عصبية قد تصيب أي شخص، لكن ما مدى ارتباطها بصعوبات التعلم؟ سنتيح لنا الشطور القادمة فرصة استكشاف الخطوط العريضة في هذا الموضوع بصورة مبسطة.

في مقال منشور بموقع الأخبار الطبية وعلوم الحياة (ديسمبر 2016م) أكد خبراء من جامعة هيرتفوردشاير إنّ الاضطراب الحاد في الإدراك يعرّض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم إلى جانب معاناتهم من الصّرع للخطر.

تظهر الإحصائيات أنّ حوالي 1 من كل 5 أشخاص يعانون من صعوبة في التعلم يُصابون أيضاً بالصرع، مما يجعله أكثر الحالات العصبية شيوعاً لدى الأشخاص من تلك الفئة.



د. العنيسي:

في نهاية العام سنكمل توسعة «ابن حيان فرع البديع»

والليزر. إضافة لتخصصات طبية مساندة وهي العلاج الطبيعي والسمع والنطق. أننا كل هذه التخصصات تحت سقف واحد لمراجعي المركز». وأضاف: «دعمنا التخصصات الطبية بفريق تمريضي، ومختبر، لتوفير عناء مراجعة نقاط طبية أخرى».

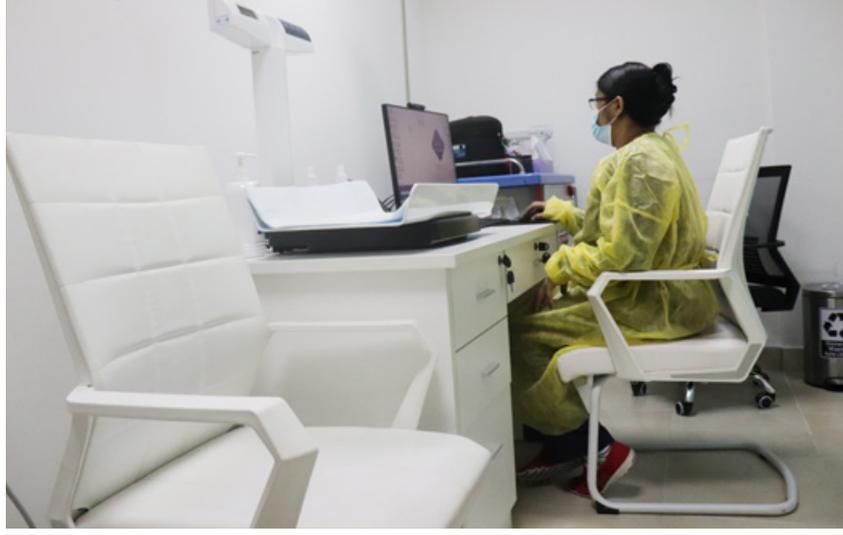
الفرع الثاني المقبل على توسعة في ذكرى افتتاحه الأولى تميز بمراعاة أدق التفاصيل التي تضمن راحة المرضى وخصوصياتهم. وأوضح د. العنيسي: «في التخطيط لتأسيس الفرع الثاني طبقنا فيه قيمنا التي تهدف للحصول على ثقة المراجع، ولذلك اهتمنا بأدق التفاصيل ووضعناها تحت مجهر الجودة التي أتباعها بنفسه فهي من طلب تخصصي».

وأكد أن التوسعة مبنية على ذات المفهوم، وقال: «نحن بصدد افتتاح قسم للأشعة، وتقديم خدمة الزيارات

يوصل مركز ابن حيان الطبي توسعه على صعيد التخصصات الطبية والصعيد الجغرافي، فقد افتتح في أكتوبر الماضي فرع الثاني على شارع البديع، ويعتزم في الربع الأخير من العام الحالي اطلاق المرحلة الثانية من توسعة الفرع.

المركز الذي انطلق في 2016 استطاع تقديم خدمات صحية لأكثر من 50 ألف زيارة استفادوا من التخصصات الطبية المختلفة والمتعددة التي بلغت في الوقت الراهن 11 تخصصاً يسندها مختبر خاص بالمركز.

وقال الرئيس التنفيذي للمركز د. عمار العنيسي: «يضم المركز نخبة من الأطباء استطعنا ولله الحمد استقطابهم في التخصصات التالية: مثل الطب العام، طب العائلة، طب الأطفال، طب النساء والولادة، العظام والكسور، الأنف والأذن والحنجرة، المخ والأعصاب، الطب النفسي، الجلد



المنزلية لمعالجة المرضى، وافتتاح وحدة الإقامة القصيرة التي تضم غرفة للعمليات الجراحية البسيطة والمتوسطة.»

وفيما يتعلق برسوم الخدمات، أوضح: «رسوم الخدمات الصحية لا تخضع لذات القوانين المعمول بها في القطاعات الأخرى لأنها خدمات ذات طابع إنساني، في ابن حيان نحرص على تقديم خدمات طبية عالية الجودة على صعيد التشخيص والعلاج برسوم مالية في متناول الجميع. ونؤمن أن جودة الخدمات هي معايير المنافسة وليس رسوم الخدمات.»

وقال: «الحمد لله كسب الطاقم الطبي في المركز ثقة المرضى والزوار ونحرص على الحفاظ عليها وتوثيق عُراها.»

الزائر لمركز ابن حيان يلاحظ مراعاة مؤسسي المركز على راحة المراجع فالمركز في موقع سهل الوصول، وتتوافر فيه مواقف سيارات توفر عناء البحث عن موقف ملائم للسيارة، وتتميز صالة الاستقبال بالسعة التي تستوعب زوار المركز خصوصاً في هذه الفترة التي تتطلب تحقيق مبدأ التباعد الاجتماعي للوقاية من الفيروس التاجي كوفيد 19.

وختم د. العنيسي بالقول: «في نهاية العام الجاري سنكمل خطة التوسعة في الفرع وسيضم تخصصات جديدة وخدمات طبية مساندة.»



النظافة وسلامة الغذاء..

توأمان لا ينفصلان!



د. بيب الشهابي
مختص في سلامة الغذاء

تلعب النظافة دورًا محوريًا في سلامة الغذاء، وإذا جاز لنا أن نقول إنها هي السلامة بجميع أبعادها، وتبدأ هذه السلامة من نظافة المواد الأولية وخلوها من الملوثات سواء منها الفيزيائية أو الكيميائية أو الميكروبيولوجية، وهذا مظلة عامة لما نطلق عليه النظافة.

النّيئة، مما يضاعف فرص حدوث التلوث العرضي أو التبادلي أو التلامسي كما يرد في المصادر التي تعنى بسلامة الغذاء.

وتلعب المعدات التي تتم الاستعانة بها في حفظ المواد الأولية أو طبخها أو إعدادها أو تحضيرها دورًا مهمًا في التلوث التبادلي فيجب أن تكون مغسولة بشكل جيد يضمن تطهيرها من جميع أنواع الملوثات، فلا يجب أن يتم استخدام السكاكين التي يتم بها تقطيع اللحوم النيئة في تقطيع الخضار المجهزة لإعداد السلطة مثلًا، فالسكين لاعتبَ خطيرًا في نقل الميكروبات عن طريق التلوث التبادلي، ويجب أخذ الحيلة والحذر في استعمالها بحيث يتم تنظيفها بالصابون جيدًا.

ويلعب فصل الأغذية النيئة عن المطبوخة دورًا مهمًا في سلامتها، كما يجب أن تتم تغطية الأغذية المخزنة تجنبًا لتلوثها عن طريق الذباب أو الحشرات الناقلة للأمراض.

مما سبق يجدر بنا أن نركز على النظافة كمفهوم متخصص، وليست النظافة بمنظورها الضيق؛ فالنظافة المطلوبة في منشآت إعداد الأطعمة هي مظلة واسعة تبدأ من المواد الأولية، ولا تنتهي عند تجهيز الطعام للاستهلاك!

ولا يفوتنا أن نذكر أن ما يجب فعله من حفاظ على النظافة في منشآت تحضير الأطعمة ينسحب على مطابخ المنازل، ويجب أن يتخذ الناس أقصى درجات الحيلة والحذر في الحفاظ على النظافة في مطابخهم كي لا يتسببوا بقصد أو غير قصد في تلويث الأطعمة التي يتناولونها، وبالتالي يتسببون في إحداث مشاكل صحية لهم ولأهلهم، ربما لا تكون نتيجتها التسمم الغذائي البسيط فقط.

ولا نبالغ إذا قلنا إن النظافة هي مفتاح الصحة، وهي التي - إن تمت مراعاة شروطها - سيكون الطعام الذي نأكله سليمًا خاليًا من الملوثات التي تتسبب في حالات مرضية ربما تكون خطيرة، ونكون إن أهملنا هذه الشروط متسببين في معاناة ذوبنا وأنفسنا لا سمح الله.

والنظافة سلسلة متصلة يجب أن لا تنقطع أي من حلقاتها وإلا وقع ما لم يكن مرغوبًا وربما تسبب هذا الانقطاع في كارثة صحية كحدوث التسممات الغذائية، فليس هناك معنى لمواد أولية سليمة يتم تحضيرها على أسطح ملوثة، أو توفير أسطح نظيفة معقمة بينما لا يتمتع متناولو الأغذية بالنظافة أو يكثرثون لها، أو يعرفون أبعديتها؛ فأني تلوث للغذاء في أي مرحلة من مراحل إنتاجه أو تحضيره أو إعداده أو حفظه هو مما تعمل الأجهزة الرقابية المعنية بسلامة الأغذية على «محاربتة» بالتعاون مع أصحاب المنشآت التي تقوم بتحضير وإعداد وتقديم الأغذية.

ومن هنا يجب التركيز على ما يسمى «التلوث العرضي» أو التبادلي، وهو التلوث الذي يتعرض له الغذاء جراء ملامسة عاملين غير نظيفين، أو أسطح أو معدات ملوثة أو غيرها.

ولتحقيق الغرض المنشود تحت الأجهزة الرقابية أصحاب الأعمال، وتقوم بتدريب موظفيهم على الأمور التي تضمن نظافة الغذاء الذي ينتجونه، وذلك عن طريق التركيز على النظافة التي يعتبر العامل وتصرفاته داخل منطقة التحضير والإعداد هو اللاعب الأساسي فيها.

ويتم التركيز على غسل الأيدي باستمرار بعد استعمال المرافق الصحية، تقليد الأطافر، التدخين، استخدام المشط في تسريح الشعر وغيرها من الممارسات التي تلوث أيدي العاملين، وربما يقوم بعضهم غير مبالي أو مكترث بالعودة إلى العمل دون مراعاة غسل يديه فيمكن أن يتسبب إهماله في تلوث الغذاء!

ولتحقيق هذا الغرض يقوم المفتشون والمثقفون في أجهزة الجهات الرقابية المعنية بسلامة الغذاء حول العالم بتدريب العاملين على أسس النظافة الشخصية، والطريقة الصحيحة لغسل الأيدي لها لها من تأثير مباشر في سلامة الغذاء.

وتلعب الأسطح دورًا لا يستهان به في سلامة الغذاء، ومن شأنها أن تتسبب في التسممات الغذائية خصوصًا حين يتم تقطيع الخضار التي لا يتم طبخها على أسطح تستخدم لتقطيع اللحوم

علاج السرطان

وتساقط الشعر



د. ساجدة سبت

رئيس الأطباء المقيمين

في علاج الأورام والطب التلطيفي
مركز الأورام / مجمع السلمانية الطبي

تساقط الشعر يعتبر من أكثر الآثار الجانبية شيوعًا لعلاجات السرطان المختلفة خصوصًا العلاج الكيميائي. في أغلب الأحيان يعاود الشعر النمو مرة أخرى بعد إنتهاء فترة العلاج، ومن النادر أن يستمر فقدان الشعر بصورة دائمة.

فقدان الشعر أثناء العلاج لمرض السرطان (أخصها العلاج الكيميائي) يعتبر مرحلة صعبة للمريض وخصوصًا النساء، لأن الشعر يعتبر من مكملات الجمال لديهن. تقبل الأمر والشكل الجديد في الوهلة الأولى صعب للغاية، لذا ينصح الأطباء بالتفكير الإيجابي بأنه عارض مؤقت وسوف يعاود الشعر للظهور مرة أخرى بعد الإنتهاء من العلاج.

الدعم النفسي لمريض السرطان أثناء هذه الفترة مهم جدًا سواء من الأهل في المنزل أو من الطبيب على حد سواء.

أسئلة شائعة عن فقدان الشعر خلال علاجات السرطان، توضح أهم النقاط:

هل تسبب كل أنواع العلاج الكيميائي بفقدان وتساقط الشعر؟

- كلا، بعض أنواع العلاج الكيميائي لا تسبب فقدان الشعر.

لماذا يتسبب العلاج الكيميائي بتساقط الشعر؟

- يستهدف العلاج الكيميائي الخلايا النشيطة السريعة الانقسام في جسم الإنسان، من أبرزها الخلايا السرطانية، بصليات الشعر والخلايا المبطنة لجهاز الهضمي ونخاع العظم. العلاج الكيميائي يؤثر على بصليات الشعر وبالتالي تساقط الشعر.

كم من الوقت يستغرق نمو الشعر مرة أخرى بعد العلاج؟

- يعاود الشعر بالظهور بعد 3 - 6 أسابيع بعد إنتهاء فترة العلاج. ويفضل تجنب استخدام صبغات الشعر ومجففات الشعر خلال هذه الفترة. قد ينمو الشعر

بشكل وكثافة مختلفين عن السابق، لكنه مع مرور الوقت قد يعود لصفاته السابقة مجددًا.

هل استخدام القبعات أثناء العلاج يخفف من حدة التساقط؟

- لا يخفف من التساقط

كيف يمكنني التعايش مع تساقط الشعر الكلي؟

- ينصح بقص الشعر قبل العلاج كمرحلة أولى تمهيدًا لفقده
- العناية بفروة الرأس ووضع الزيوت عليها للترطيب ومنع الجفاف
- تغطية فروة الرأس بغطاء للرأس أو باروكة أو وشاح
- استخدام فرشاة الشعر للأطفال الناعمة الملمس

هل تتسبب العلاجات الهرمونية بتساقط الشعر؟

- تتسبب العلاجات الهرمونية بتساقط الشعر وتقليل كثافته، لكنها حتما لا تتسبب بالتساقط الكلي لشعر كالعلاج الكيميائي.

في استطلاع لـ الطبي: MEDICAL

قنينة الماء تساعد بحرينيين على التزود بالماء

استطلاع: محمد رضا وسارة مكي:

الطبي استطلعت آراء بحرينيين للتعرف على عادات شرب الماء لديهم، فأشار أغلبهم إلى رغبة تصاحبهم دومًا تذكيرهم وتشجيعهم على التزود بالماء الكافي لحاجتهم، وأصبح حمل القنينة - الرفيقة عادة تلازمهم لممارسة نمط حياة صحي.

فكيف تحدثوا عنها؟

العطش إنذار متأخر وشديد اللهجة من الجسم لصاحبه للمبادرة بشرب الماء والإرتواء وتزويده بحاجته من الشراب الذي يعبر عنه بأنه طعم الحياة. في الأجواء الحارة تكثُر الإنذارات التي تحث على شرب الماء الذي تفوق الحاجة إليه الإرتواء إلى مكافحة الجفاف الذي يحدث في الخلايا ويظهر جليًا على البشرة.



آل ماجد:

لون البول يشير

لمستوى الماء في الجسم

مبادرات للتوعية حول أهمية شرب الماء.

ولفت آل ماجد إلى مؤشر يحدد نقص الماء في الجسم، قائلاً: «يشير لون البول إلى كمية الماء فإذا كان أصفرًا قاتمًا فهذا يدل على افتقار الجسم للماء، وإذا كان أصفر شفاف فهذا يعني أن معدل الماء في الجسم جيّد».

وشدّد آل ماجد على جعل الإرتواء من الماء ثقافة وسلوك ونمط حياة، وأوضح: «أحرص دائمًا على تثقيف أولادي وأسرتي في هذا الجانب وأحاول أن أتابع عاداتهم في شرب الماء كي أنمي لديهم الوعي حول أهميته. الوعي الصحي يرتفع بزيادة الثقافة».

يشرب جاسم آل ماجد 3 لترات أو أكثر يوميًا من الماء لأنها تغطي حاجته، وقال: «هذا ما يناسب جسمي بناءً على وزني».

لا يسمح آل ماجد وهو متخصص في الثقافة الصحية لنفسه أن تصل لمرحلة العطش ولذا يحرص على شرب 400 - 500 مل من الماء عند استيقاظه صباحًا، وقبل كل وجبة وعلى مدار اليوم، وينصح بتخفيف شرب الماء ليلاً لما يسببه من ارتياح متناهي لدورة المياه أثناء النوم. وعلق: «لدي تطبيق ذاتي في عقلي يُنبهني دائمًا بشرب الماء».

آل ماجد أسس برنامج اللفتة الصحية في جمعية دمستان الخيرية ومجتمع دمستان وأطلق خلالها

العربي:

الجفاف عرفني قيمة الماء



تحسنت وبدا ذلك على بشرتي ويشفاهي .. الماء يبقى الجسم في ترطيب دائم».

واستعانت العربي بالقنينة، وقالت: «ساعدتني القنينة في شرب الماء بانتظام، استخدام قنينة الماء كان عملياً جداً لأنها على مقربة مني دائماً».

ودعت إلى الاهتمام بشرب الماء لأنه سلوك يسهم في بناء الصحة.

تنهل حوراء العربي من قنينة ماء تحملها معها دوماً 3 لترات من الماء يومياً على دفعات، وتساعد هذه الكمية في تروية جسمها بالماء وتعويض السوائل التي تفقدها أثناء ممارسة الرياضة.

وقالت: «أدركت قيمة الماء بعد أن أضر بي الجفاف، لاحظت كثرة الجفاف لدي، خصوصاً في بشرتي ويشفاهي، واستخدمت العديد من المرطبات ولكنها لم تف بالغرض». وأضافت: «إلى أن قررت أن أبدأ بشرب الماء وجعله جزء من سلوك يومي - وكنت سابقاً أشربه بكميات قليلة - حتى

الموسوي:

استعينوا بالمنكحات لشرب الماء



المحافظة على درجة حرارة الجسم ومنع الجفاف. وقال الموسوي أن قنينة الماء التي تصاحبه دوماً تساعده على شرب الماء بانتظام. وإلى جانب الماء الذي يمثل 90 % يشرب الحليب مع المكملات الغذائية والعصائر.

وأكد على أهمية تحديد الكمية المناسبة للماء وفقاً لوزن الفرد، وحاجته للماء، وكذلك معدل حركته. ونصح الأشخاص الذين لا يرغبون بشرب الماء بكميات مناسبة بإضافة المنكحات أو قطع الليمون المنعشة لتشجيعهم على تحقيق هذه الغاية.

قال المدرب الرياضي سيد أحمد علوي الموسوي بأن الماء له حظ أكبر في غذائه اليومي فهو يشرب منذ استيقاظه 270 مل وصولاً إلى 3 لتر أو 3.5 لتر يومياً وهي الكمية التي تلائم بدنه كما قال.

الموسوي بيّن الفوائد التي تتحقق عند حصول الجسم على كفايته من الماء فهو عنصر مهم للوظائف الحيوية، كما أنه يغذي الخلايا ويحافظ بشكل رئيسي على صحة الدورة الدموية التي تبلغ نسبة الماء فيها 70 %، وله دور كبير في

خليل:

الماء يحسن الأداء الرياضي



طريق التعرق والتبول والتبرز، ويسهم في الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية، وكذلك يساهم في تليين المفاصل وترطيبها بالإضافة إلى تحسين الأداء الرياضي.»

فنية الماء تصحب خليل دائمًا، وأوضح حرصه على تغذية جسمه بالماء قائلاً: «الماء ضروري لوظائف الجسم الحيوية، فهو مكوّن أساسي في جسم الإنسان ويشكل ما يقارب 70 - 73 % وتعاظم أهميته لدى الرياضيين كونهم يفقدون الكثير من السوائل خلال ممارسة الرياضة، ونقصه من الممكن أن يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابات بسبب جفاف الجسم وتدني الأداء الرياضي.»

حسن علي خليل مدرب رياضي يشرب في اليوم حوالي 3.5 لتر وأغلب هذه الكمية يشربها نهائياً، ويرتبط توقيتها بممارسة الرياضة قبلها وأثناءها وبعدها لتعويض ما يفقده من سوائل، ويوفر حصة منها يأخذها قبل النوم.

يفضل خليل في كمية المياه التي تناسب الرياضيين فيقول: «3 - 3.5 من اللترات كمية مناسبة للرياضيين من الرجال، أما النساء الرياضيات 2 - 2.5 من اللترات مناسبة لهن.»

وقال «شرب الماء يُخَلِّص الجسم من الشوائب عن

العطية

تنسى شرب الماء



تبلغ كمية المياه التي تشربها في اليوم لتر واحد.

العطية تتغذى بسوائل أخرى من المشروبات الساخنة كالشاي والقهوة، وعلى الرغم من هذا إلا أنها لا تعرف الكمية التي يحتاجها جسمها من الماء.

قالت عائشة العطية أن الإكثار من الماء يساهم في إبقاء البشرة نضرة، ويحافظ على صحة الشعر، فضلاً عن قدرته على طرد السموم من الجسم.

العطية تحمل القنينة لتشرب الماء فهي تنسى شربه بانتظام، وتدفعها إشارات العطش للإرتواء وبين هذا وذاك



الجمري:

تتزود بالماء من الفواكه

تحرص إيمان الجمري على شرب لترين من الماء يوميًا مع أكل الفواكه والخضراوات الغنية بالماء كمصدر إضافي. وقالت أن الماء هو المكون الكيميائي الرئيسي لجسمنا، ويشكل نحو 60% من وزن الجسم.

وقالت: «كل شخص يحتاج إلى شرب كمية مختلفة من الماء، ويرجع ذلك لوزن، وعمر، ومستوى النشاط والمناخ الذي يعيش فيه الفرد». واستدركت: «يجب أن يشرب الإنسان عمومًا نحو لترين من الماء كل يوم».

الجمري تبدأ يومها بشرب الماء الذي يساعد الجهاز الهضمي، وتشربه قبل الأكل لملء معدتها والحد من الإحساس بالجوع، ويساعدها على ذلك قنينة الماء التي تبقىها إلى جانبها.

تُفضّل الجمري شرب الماء أكثر من السوائل الأخرى، وأوضحت: «شرب السوائل الأخرى قد يعوض جزءًا من كمية الماء التي يحتاجها الجسم، ولكن لا يعود عليه بنفس الفوائد والقدرة على أداء الوظائف». وتتزود بالماء من الفواكه الصيفية الغنية بالسوائل. وختمت بالقول أن شرب الماء من الأساسيات التي تعزز الصحة الجسدية والنفسية، وأن ممارسة عادة شرب الماء تساعد على حفظ السوائل في الجسم وقيامه بوظائفه، ونصحت بتبني وابتكار أفكار طرق تسهم وتشجع الفرد على شرب الماء بكمية تناسب احتياجات جسمه.



الماجد

يشرب 15 كأسًا من الماء يوميًا

يلبي حسين الماجد حاجة جسمه من الماء ويشرب حوالي 15 كأسًا في اليوم، وقال: «ليس لدي مقياس أو تقدير للكمية المناسبة لجسمي».

وأوضح: «أكثر من شرب الماء فترة العصر لأنني أمارس الرياضة وأفقد سوائل بطبيعة الحال». وأضاف: «لا استخدم أدوات معينة كالقنينة أو التطبيقات الإلكترونية لتذكيري بشرب الماء، لأن شرب الماء أصبح عادة يومية أهمل عليها بنفسني».

وبيّن الماجد بأنه يُفضل شرب الماء أكثر من السوائل الأخرى وتصل كميته بالمقارنة مع السوائل الأخرى 95%، ويشرب الشاي في المغرب غالبًا.

وشدّد الماجد على أهمية شرب الماء لها له من فوائد عديدة تعود على الكبد وتحميه من الأمراض والسموم، وبالإضافة إلى الرئتين فإن الماء يُساهم في إبقاء الرئتين في حالة رطوبة بعيدة عن الجفاف وبذلك تقلل فرصة التهابات الرئة.

نصح الماجد بالمداومة على شرب الماء وجعلها عادة يومية وختم بالقول: «الكثير من الأمراض تكون نتيجة جفاف الجسم وافتقاده للماء، خصوصًا في جو الخليج الحار جدًا».



حاجي تستعين بتطبيق لشرب الماء

تشدد نعيمة حاجي في ظل الجو الحار في هذه الفترة من العام على ضرورة المحافظة على شرب الماء لتجنب الجفاف وفقدان الأملاح خاصةً لمن يكثرون من الخروج من المنزل لأخذ حاجاتهم أو للذهاب للعمل أو الدراسة لأنهم معرضون لفقد السوائل من الجسم.

وتعتمد حاجي على تطبيق في هاتفها لحساب كمية الماء للجسم وتذكيرها بشرب الماء ووضعت لنفسها جدول لشرب الماء بعد كل وجبة وفي بداية يومها صباحاً لتضمن الوصول لكمية المياه اليومية التي حددتها والتي تتراوح بين لتر إلى لتر ونصف.

حاجي تتجنب السوائل الأخرى من شاي أو عصير وتبلغ نسبة الماء الذي تشربه 80% من إجمالي السوائل في اليوم.

وتؤكد حاجي التي تمارس الرياضة بشكل يومي حاجتها الكبيرة لشرب الماء، وتوصي الناس بحمل قنينة الماء أين ما ذهبوا لتغذية أجسامهم بالكمية المناسبة للماء.

ما هي كمية

المياه

المناسبة؟

ما هي كمية المياه التي تناسب احتياجاتك اليومية، سؤال أجابت عليه مايو كلينك في صفحتها الإلكترونية، قائلة:

على مدار سنوات طويلة أخرجت الدراسات توصيات متباينة. لكن احتياجاتك الفردية من المياه تعتمد على العديد من العوامل، منها صحتك ومدى نشاطك والمكان الذي تعيش فيه.

فليست هناك تركيبة واحدة تناسب الجميع. رغم ذلك فإن معرفة المزيد عن احتياجات جسمك من السوائل من شأنه أن يساعدك في تقييم كمية الماء التي يتعين عليك شربها كل يوم. يفقد الإنسان الماء كل يوم عبر التنفس والتعرق والتبول والتبرز. ولكي يتمكن الجسم من أداء وظائفه على النحو السليم، فلا بد من إعادة محتواه من الماء إليه عن طريق تناول مشروبات وأطعمة تحتوي على الماء.

إذن، فما كمية الماء التي يحتاج إليها الشخص العادي السليم صحياً البالغ الذي يعيش في مناخ معتدل؟ حددت الأكاديميات الوطنية للعلوم والهندسة والطب في الولايات المتحدة إلى أن كمية السوائل الكافية التي ينبغي تناولها يومياً:

- 15.5 كوةً تقريباً (3.7 لترًا) من السوائل يوميًا للرجال
- 11.5 كوةً تقريباً (2.7 لترًا) من السوائل يوميًا للنساء

وتشمل هذه التوصيات جميع السوائل كالماء وغيره من المشروبات والأطعمة. تأتي نسبة 20% تقريباً من كمية السوائل اليومية عادةً من الطعام وتأتي النسبة الباقية من المشروبات.

ما هي الحدود الجسدية للبشر؟

«أسرع، أعلى، أقوى» هو الشعار الأولمبي - وهو ما يسعى إليه كل رياضي في أولمبياد طوكيو. ولكن ما هو مقدار ما ينجزه الإنسان يتحدد بعدة عوامل، منها الوراثة والنفسية وصولاً للبيئة.

سؤال حاولت جمعية القلب الأمريكية الإجابة عنه.

الأكسجين لتلك السرعة والمسافة».

هذا لا يعني أن مصير الجميع الرياضي محاصر عند الولادة وفقاً لموقع MedlinePlus الحكومي، فإن بيئة الشخص - أشياء مثل الدعم من الأسرة والمدرسين أو امتلاك الموارد المالية لمتابعة نشاط - يمكن أن تؤثر أيضاً على الأداء الرياضي.

وحول دور البيئة قالت بالوتش إن البعض لديه القدرة والاستعداد للتدريب لساعات طويلة، أو القيام بأي شيء آخر يتطلبه الأمر، عند النظر في مسألة العمل الجاد مقابل الجينات الجيدة، «إنه بالتأكيد مزيج من الاثنين».

ومع ذلك، يعتقد بعض الباحثين أن البشر ربما يقتربون من الحدود المادية لما يمكنهم إنجازه، وهم يشيرون إلى حقيقة أن التحسينات في الأداء على أعلى مستوى استقرت في العقود الأخيرة (تم تسجيل الرقم القياسي العالمي ليوسين بولت في سباق 100 متر، 9.58 ثانية، في عام 2009 ولا يزال قائماً؛ الرقم القياسي للسيدات البالغ 10.49 ثانية، الذي سجلته فلورنس غريفيث جوينر، لم يتزحزح منذ عام 1988).

وتتفق دينين على أن هناك حدوداً - فالأداء كله يتعلق بمدى قدرة الجسم على إنتاج الطاقة واستخدامها، لكنها لا تعتقد أننا نعرف ما يكفي لتكون قادرين على القول إننا رأينا الأسرع أو الأعلى أو الأقوى في أي شيء.

قالت أماندا بالوش الأستاذة المساعدة في قسم علم الحركة في جامعة ماساتشوستس أمهيرست إن قدرات الرياضيين هي جزئياً نتيجة للجسم الذي ولدوا به، بعض الناس لديهم فقط القدرة على أن يصبحوا أكثر لياقة من غيرهم. وأوضحت: «هناك دائماً مجال للتحسين لجميع الأفراد، السقف الذي يمكن لأي شخص الوصول إليه سوف يتغير فقط».

ولفتت إلى أن الرياضيين يختلفون في الواقع على المستوى الخلوي فعضلاتهم أكثر كفاءة في جمع الأكسجين واستخدامه.

وفصل التقرير موضحاً أن هناك اختلاف في تكوين عضلات الرياضيين فبعضها مكونة من ألياف «نفضة بطيئة»، والتي تنقبض ببطء ولمدة طويلة قبل أن تتعب العضلات الأخرى «نفضة سريعة»، والتي تنقبض بسرعة وتتعب بسرعة، وقالت بالوش: «ضع العضلات تحت المجهر، ستجد الفرق بين عضلات رافع أثقال محترف أو عداء ماراتون».

من جهتها قالت الدكتورة إيزابيث دينين، الأستاذة المساعدة في طب القلب في جامعة كاليفورنيا في إيرفين، إن كل جسم له حدود متأصلة في أدائه، وبينت: «قد يكون العداء رائعاً على مسافة قصيرة - لكنه لا يستطيع الحفاظ على هذه الوتيرة على مدار سباق الماراتون بسبب الطلب على إنتاج الطاقة وامتصاص

01

النشرة الدوائية..

خارطة طريق للعلاج المناسب والتوعية بالآثار الجانبية



إبراهيم علي أبو رمان
صيدلاني
المملكة الأردنية الهاشمية

تقوم شركات الأدوية بإضافة نشرة تعريفية للدواء بحيث يمكن للأطباء والمرضى الاطلاع عليها فيقرأ بعض المرضى النشرة الدوائية الموجودة داخل العلبة متمعين في الآثار الجانبية للدواء، ويتأثرون بها ويتولد لديهم إحساس بالخوف من الآثار المترتبة على استخدام الدواء، وقد يفضلون عدم تناوله نهائياً.

في حين يرمي البعض الآخر علبة الدواء مع النشرة غير مباليين بما تحتويه من معلومات طبية مهمة عن المادة الفعالة لكل دواء وفعاليتها وتركيزها وطريقة الاستخدام الآمنة، والجرعة الفعالة لكل فئة عمرية، إضافة إلى موانع الاستعمال وقراءتها تعتبر أمراً ضرورياً للوقوف على تداخلات ومضاعفات الأدوية وموانع استخداماتها خاصة تلك التي يتم شراؤها من الصيدليات مباشرة للحوامل والأطفال لأنها قد لا تناسب حالاتهم الصحية أو قد تسبب مضاعفات جانبية.

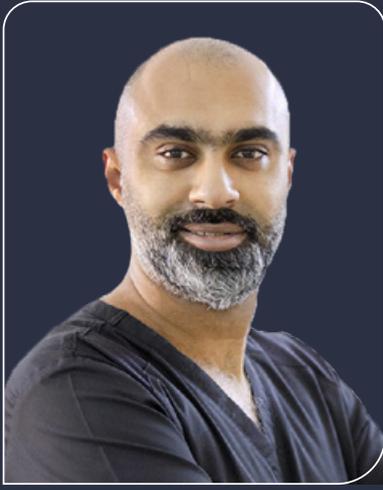
على وصفة طبية من الطبيب المختص والأدوية التي يتناولها بطريقة عشوائية، فالطبيب يقوم بكتابة الوصفة الطبية للمريض بعد التقصي والتحقق من الأمراض والأدوية الأخرى التي يتناولها المريض حتى يتسنى له كتابة الأدوية والجرعات المناسبة له، وبدوره يكتب الصيدلي الجرعات الموصى بها من قبل الطبيب على علبة الدواء ويقوم بتوضيح كل الأمور المتعلقة بمواعيد تناول الدواء سواء كان مثلاً قبل الطعام أو بعده والوقت الذي ينبغي أن يأخذ فيه الدواء، خاصة أن هناك مضادات حيوية تؤخذ ثلاث مرات باليوم أي بمعنى كل ثماني ساعات ومضادات أخرى تؤخذ مرتين كل 12 ساعة وهكذا.

من حق المريض الاستفسار من طبيبه أو من الصيدلي عن كل المعلومات المتعلقة بالدواء والمضاعفات التي قد يتسبب بها، وقد وقعت دبي قبل عشر سنوات وثيقة حقوق المرضى وواجباتهم والتي تعطي المريض الحق في الاستفسار عن كل ما يتعلق بمرضه والأدوية التي سيتناولها والمضاعفات وغيرها.

ومن الضروري أن يقرأ المريض النشرة المرفقة مع الدواء قبل البدء في تناوله، خاصة إذا ما كان يتناول الدواء بدون وصفة طبية، للحد من المضاعفات والتدخلات الدوائية الخطيرة، واستشارة الطبيب خاصة أو الصيدلي عن المضاعفات، فهناك أدوية تسبب النعاس ويحظر تناولها أثناء القيادة بل يجب تناولها وقت الخلود إلى النوم، كما أن هناك أدوية تسبب مضاعفات جانبية للمريض تفاقم مرضه وقد تسبب له عاهات دائمة.

يجب أن تكون نشرة الدواء مصاحبة لكل عبوة، لأنها تحتوي على معلومات طبية مهمة عن المادة الفعالة لكل دواء وفعاليتها وتركيزه وطريقة الاستخدام الآمنة، والجرعة الفعالة لكل فئة عمرية، إضافة إلى موانع الاستعمال مثل تحسس المريض من المادة الفعالة أو عند أخذ المريض لأدوية تتفاعل مع المادة الفعالة وتؤثر على فعاليتها، كما تحتوي على الآثار الجانبية للدواء وطرق علاج عند أخذ جرعات عالية عن طريق الخطأ.

هناك فرق بين الأدوية التي يتناولها المريض بناءً



د. حسين العرادي

اخصائي العلاج الطبيعي
مؤسس المركز الصحي الشامل للعلاج الطبيعي

كيف نحافظ على مستوى

التستوستيرون بعد العلاج الهرموني؟

يجب على المريض التوجه حاليًا إلى المعالج الطبيعي المتخصص لكي يحافظ على ارتفاع الهرمون وتزويده بمخطط يساعده في تغيير نمط حياته بعد العلاج وتعد ممارسة التمارين الرياضية مثال آخر على طرق طبيعية زيادة هرمون التستوستيرون، إضافة لأنها أكثر الطرق فعالية لمنع العيبد من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة.

ويعد رفع الأثقال أفضل أنواع التمارين الرياضية التي تعمل على زيادة هرمون التستوستيرون سواء على المدى القصير أو البعيد، ولكن يجب أن يتم ذلك باعتدال. ومع هذا يجب أخذ التدابير والأخذ بنمط الح المختص للحفاظ على النتائج المتحققة من تصحيح نمط الحياة.

يرجع قرار علاج الهرمون الذكوري إلى الاستشاري المتخصص فهو الوحيد الذي يعرف فوائد ومخاطر الدواء على المريض نفسه، وفي سبيل ذلك من المحتمل أن يقيس طبيبك مستويات هرمون التستوستيرون لديك مرتين على الأقل قبل أن يوصي بعلاج التستوستيرون.

نعم، الهرمون الذكوري، قد يتراجع مستواه في مرحلة من العمر ولذلك جوانب متعلقة بطبيعة الجسم والضغط الخارجية التي تعكس بشكل كبير على أداء الرجل في مرحلة من العمر ومن مسباتها نمط الحياة الخاطيء والأمراض المزمنة مثل السكري وهو من الأمراض الشائعة في منطقتنا. بعد علاج الهرمون الذكوري الذي يأخذ أسابيع



البروفيسور د. سعيد الحلاق

رئيس وحدة الوليد في مشفى القبة
الجمهورية الجزائرية

الرعاية الأولية عند الوليد

الملائمة والكشف والتقصي عن المضاعفات التي قد يتعرض لها الوليد وخصوصًا المولود بعد حمل أو ولادة خطيرة وعلاج تلك المضاعفات التي غالبًا ما تكون لا عرضية.

وهي لدينا جزء من البرنامج الوطني لمكافحة مرضية ووفيات الأمهات ووفيات ما حول الولادة.

الرعاية الأولية عند الوليد حسب الأمومة الآمنة لمنظمة الصحة العالمية هي مجموعة الإجراءات الوقائية أو العلاجية التي يخضع لها الوليد بعد الولادة مباشرة وخلال الأسبوع الأول من الحياة لمساعدته على التأقلم والتأقلم خارج الرحم، وذلك بتوفير شروط الاستقبال الضرورية وعلى رأسها الحرارة المحيطة

- الحد من نسبة الخداج والأطفال ناقصي الوزن
- مكافحة فتور الحرارة عند الوليد

2. خفض معدل الإملاص وذلك بالمراقبة المنتظمة للحمل وحسن تدبير الحمل الخطر

3. خفض وفيات الولدان المبكرة:

- خفض نسبة الوفيات بالإنتانات الأمومية الوليدية والمبكرة

- خفض نسبة الوفيات بالاختناق الوليدي

- خفض نسبة الوفيات بفتور الحرارة

- خفض نسبة الوفيات عند ناقصي الوزن

وسائل الرعاية الأولية عند الوليد فهي متوفرة بشكل عام وتتألف من:

+ صالة المخاض نظيفة مراقبة الحرارة بين 22 - 24 درجة مئوية.

+ طاولة إنعاش مخصصة لذلك تشمل:

- مصدر للحرارة

- مصدر للأكسجين

- مصدر لشطف الإفرازات

- مصدر للضوء

+ طبيب أطفال

الهدف العام للرعاية الأولية والبرنامج بشكل عام هو خفض معدل وفيات ما حول الولادة إلى أدنى حد ممكن يتلاءم مع ما تنفقه الدولة على صحة الحامل والوليد.

حسب المسوحات الصحية الأخيرة، فإن أكثر من 96% من الحوامل زرن طبيب التوليد أو القابلة مرة على الأقل وأكثر من 98% من الولادات تحدث في وسط طبي مساعد أو بوجود قابلة مؤهلة للتعرف على الأخطار التي قد تتعرض لها الأم أو الجنين أو الاثنين معًا، وبالتالي نقل الحامل إلى أقرب مشفى قادر على أن يتعامل مع الحالة ويدرك الخطر عن الأم والجنين وبذلك تتحقق أهداف الأمومة الآمنة أو الأمومة الأقل خطرًا.

الأهداف الخاصة:

ذلك الهدف العام يتحقق بعدة إجراءات تخص الحامل والوليد وهي تشكل الأهداف الخاصة للبرنامج وهي:

1. خفض مرضية الوليد المبكرة:

- مكافحة اختناقات ما حول الولادة

- مكافحة عقابيل اختناقات ما حول الولادة

- العلاج الناجع للأمراض التنفسية الحادة

- الاستمرار بالقضاء على تمنع الأمهات الريسوسي

- مكافحة أخطار اليرقان الوليدي - حنج -

- الوقاية من وعلاج نقص السكر بالرضاعة الطبيعية المبكرة

بكمادة معقمة

8. إعادة تقييم حرز أبغار بعد 5 و 10 دقائق

9. حفنة عضلية في الفخذ من فيتامين K1 للوقاية من المرض النزفي الوليدي

10. التعريف بالطفل على سوار مع اسم الأم والجنس وتاريخ وساعة الميلاد

11. التأكد من سلامة الوليد وغياب أي تشوه خلقي بحاجة إلى جراحة عاجلة رتق المنخر، المريء، الشرج أو علاج طبي

12. أخذ الوزن، الطول، محيط الرأس للتأكد من نمو الجنين الجيد داخل الرحم

13. إلباس الوليد ألبسة مناسبة حسب الفصل تقي من فتور الحرارة

14. تقديم الوليد إلى أمه لتطمئن به وتقر نفسها وبقي ذلك من الإكتئاب الوليدي

15. نصائح للأم حول الرضاعة الطبيعية المبكرة - فوائدها ومراقبة الوليد

16. يوضع الوليد في سرير خاص مع والدته في نفس الغرفة الدافئة

17. مراقبة الوليد في الساعات الأولى بعد الولادة - القابلة أو الممرضة المختصة برعاية الأطفال للتأكد من التلؤم والتأقلم الجيد للوليد خارج الرحم مع:

- التأكد من التبول وخروج العرق

- التنفس الجيد والمنتظم

- الحالة العامة ومظهر الوليد الوردي

- استجابة الوليد للتنبيه - الارتكاس

- التأكد من حرارة الطفل

18. تدوين كافة المعلومات على الملف الطبي للأم والوليد

19. يتم فرز المواليد المرضى أو ناقصي الوزن خدجًا أم لا ليقرر التحويل أم لا إلى القسم المختص بالعناية بالوليد

20. فحص كامل وشامل للوليد أمام الأم خلال الأربع والعشرين ساعة بعد الولادة والتأكد من ملائمته وتأقلمه خارج الرحم وخلوه من أي تشوه دون نسيان البحث عن الخلع الوليدي

21. إعطاء اللقاحات المبرمجة عند الولادة - ب س ج - ضد الشلل- ضد التهاب الكبد الفيروسي ب

22. إعطاء نصائح للأم عن تغذيتها وتغذية وليدها ونظافته وجدول اللقاحات

23. تدوين كافة المعلومات ونتائج الفحص واللقاحات المأخوذة على الدفتر الصحي المخصص لذلك وإعطاء موعد في اليوم الثامن لفحص الوليد من جديد.

+ قابلة

+ ممرضة مختصة بالعناية بالوليد

+ الوسائل والأدوية الخاصة بقطع وربط الحبل السري وتعقيمها وتطبيق البرنامج الوقائي

+ ف1k. كحول جراحي - قطرة للعيون - ميزان - مازورة للقياس- محاقن- شرايح مراقبة السكر

+ الألبسة والأغطية المخصصة للوليد

نشاطات الرعاية الأولية والتطبيق العملي للرعاية الأولية:

مبادئ عامة وهامة:

1. الوقاية من فتور الحرارة

- طرق تبادل الوليد للحرارة مع الوسط الخارجي:

أ- التوصيل عن طريق الملامسة

ب- الحمل الحراري بواسطة الهواء

ج- عن طريق الإشعاع

د- عن طريق التبخر، التعرق، البول، التنفس

2. الوقاية من الإنذانات

مكان استقبال الوليد طاهر نظيف ومعقم ومهوى جيدًا، الأدوات المستعملة للتكفل بالوليد ذات استعمال واحد ومعقمة، و غسل الأيدي بالماء والصابون السائل وبشكل جيد قبل العناية بالوليد.

3. الوقاية من نقص السكر في الدم

الإرضاع الطبيعي المبكر منذ الدقائق الأولى بعد الولادة، والحقن أو التغذية المبكرة عن طريق الأنبيبة عند الخدج أو المواليد المرضى، واستعمال شرايح الكشف عن نقص السكر بشكل روتيني ومتكرر عند ناقصي الوزن أو مواليد الحوامل مريضات السكري.

نشاطات الرعاية الأولية والتطبيق العملي للرعاية الأولية

1. استقبال الوليد على قطعة قماش معقمة أو نظيفة ودافئة

2. يوضع على طاولة الإنعاش المهيأة مسبقا بدرجة حرارة تتناسب والفصل والوليد

3. يتم تنظيف المجاري الهوائية العليا - المنخرين وداخل الفم وكذا المعدة بواسطة مسبار مناسب مما يسمح بالتأكد من سلامة المنخرين والمريء من الرتق

4. تقييم حرز أبغار

5. العناية بالعيون بتقطير قطرة مضاد حيوي في كل عين

6. تنشيف الوليد دون فرك الجلد

7. وضع ملقط بار على السرة وتعقيمها بمعقم ثم تغطيتها



د. حوراء الراشد

طب وجراحة الفم والأسنان

02

تخطي اضطرابات الطعام

وتجنب آثارها في الفم

في الحلقة الأولى من سلسلة مقالات تخطي اضطرابات الطعام وتجنب آثارها في الفم تناولت التعريف والأسباب، وفي هذه الحلقة سأتناول اضطرابات الأكل المعروفة والأكثر شيوعاً، وهي:

يوليو
2021

الشخص عادةً أنه لا يمكنه التوقف عن الأكل أو التحكم في مقدار أكله. كما يمكن لنوبات الشره أن تحدث مع أي نوع من الأطعمة، ولكنها غالباً تحدث بشكل شائع مع الأطعمة التي يتجنبها المريض كنوع من تقييد الذات. فعبارة أخرى قد يلجأ المصابون بهذا الاضطراب إلى التهام الأطعمة التي طالما قيّدوا أنفسهم عنها كردة فعل للتقييد الذي ألزموا أنفسهم به، ومن بعد انتهاء النوبة ينتابهم الشعور بالذنب الشديد على ردة فعلهم.

وهنا تأتي الآثار النفسية المتعلقة بهذا الاضطراب حيث يحاول المصابون بالشره «تطهير معداتهم» للتعويض عن السرعات الحرارية المستهلكة وتخفيف آلام الأمعاء الناتجة عن النوبات التي عرضوا أنفسهم لها. تشمل سلوكيات التطهير الشائعة القيء القسري، والصيام، ومليينات المعدة والأمعاء، ومدرات البول، والحقن الشرجية، والتمارين المفرطة.

كما قد تظهر الأعراض مشابهة جداً لتلك الخاصة بنهم الأكل أو تطهير الأنواع الفرعية من فقدان الشهية العصبي، إلا أن عادةً ما يحافظ المصابون بالشره المرضي على وزن طبيعي نسبيًا، بدلاً من أن يصبحوا ناقصي الوزن.

الأعراض الشائعة للشره المرضي العصبي:

- نوبات متكررة من الشره عند تناول الطعام مع الشعور بفقدان السيطرة
 - نوبات متكررة من سلوكيات التطهير غير المناسبة لمنع زيادة الوزن
 - تأثير نفسي كبير بالإضافة إلى جلد الذات بشكل مفرط حول شكل الجسم ووزنه
 - الخوف من زيادة الوزن بالرغم من الوزن الطبيعي
- تأثير هذه الأعراض على اللثة والأسنان بصورة مباشرة:

قد تشمل الآثار الجانبية للشره المرض التهاب الحلق وتورم الغدد اللعابية وتآكل مينا الأسنان وتسوس الأسنان وارتجاع الحمض وتهيج الأمعاء والجفاف الشديد والاضطرابات الهرمونية، وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي الشره المرضي أيضًا إلى خلل في مستويات الأملاح في الجسم (electrolyte imbalance) مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم. وقد يسبب ذلك جلطة دماغية أو نوبة قلبية في أقصى الحالات.

1. فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa)

وهو اضطراب الأكل الأكثر شهرة، وغالباً ما يصيب الأفراد في فترة المراهقة أو سن الرشد ويظهر تأثيره على النساء أكثر بالمقارنة مع الرجال. المصابون بهذا الاضطراب يشعرون عمومًا بأن لديهم زيادة في الوزن، حتى وإن كانوا في الواقع يعانون من نقص في الوزن بشكل خطير. كما إنهم يميلون إلى مراقبة وزنهم باستمرار حاد، وتجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة، وتقليل سعراتهم الحرارية بشدة.

أعراض الشائعة لفقدان الشهية العصبي التالي:

- نقص الوزن بشكل ملحوظ مقارنة بالأشخاص من نفس العمر والطول
- أنماط الأكل المقيدة للغاية
- خوف شديد من زيادة الوزن أو الاستمرار في ممارسة السلوكيات لتجنب اكتساب الوزن بالرغم من نقص الوزن
- السعي الدؤوب للحنافة وعدم الرغبة في الحفاظ على وزن صحي
- تأثير نفسي كبير بالإضافة إلى جلد الذات، في حال عدم الوصول إلى وزن أو شكل الجسم المتصور
- صورة ذهنية مشوهة للجسم وإنكار تام لنقص الوزن بشكل خطير

غالبًا ما تظهر أعراض الوسواس القهري، على سبيل المثال، ينشغل الكثير من المصابين بفقدان الشهية غالبًا بالأفكار المستمرة حول الطعام، وقد يجمع البعض الوصفات أو يخزنون الطعام بقلق شديد. قد يواجه المرضى أيضًا صعوبة في تناول الطعام في الأماكن العامة ويظهرون رغبة قوية في التحكم في بيئتهم، مما يحد من قدرتهم على أن يكونوا عفويين.

2. الشره المرضي العصبي (Bulimia Nervosa)

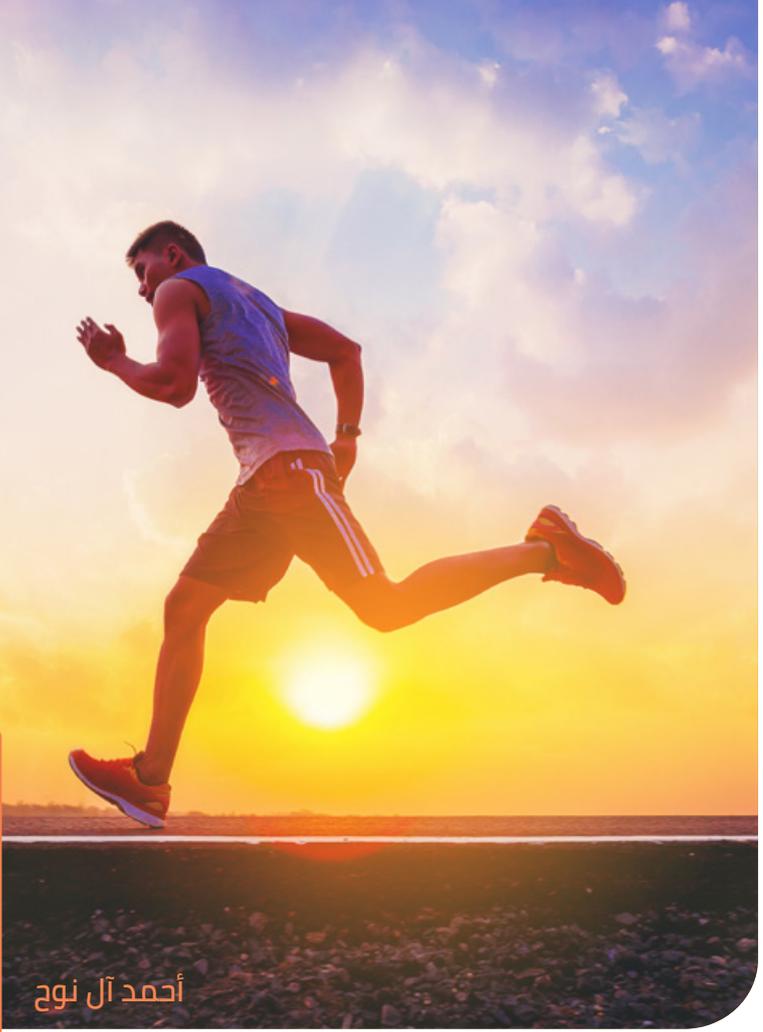
الشره المرضي العصبي هو اضطراب أكل آخر معروف مثل مرض فقدان الشهية. الشره المرضي عادة ما يشخص خلال فترة المراهقة أو البلوغ المبكر، ويبدو أنه أقل شيوعًا بين الرجال بالمقارنة مع النساء. كثيرًا ما يأكل الأشخاص المصابون بالشره المرضي كميات كبيرة غير معتادة من الطعام في فترة زمنية محددة، وعادة ما تستمر كل نوبة من نوبات الأكل بنهم حتى يمتلئ الشخص بشكل مؤلم. أثناء النهم، يشعر

الرياضة تحت شمس الصيف



أحمد آل نوح

كوتش ومدرب مهارات أساسية



- الابتعاد عن ممارسة الرياضات الشاقة الخارجية في وقت الظهيرة.
- استخدام مشروبات الأملاح أو الكربوهيدرات عند الحاجة.
- أخذ قسط من الراحة عند شعور بالاجهاد والتعب وعدم المواصلة خصوصًا إذا كانت الرطوبة عالية.
- حمل عدد كافي من قناني المياه عند القيام بالرياضة في الفضاءات الخارجية.
- القيام برفع مستوى التحمل تدريجيًا عند القيام بالرياضة في الفضاءات الخارجية.
- لبس ملابس خفيفة واستخدام المنشفة طول ممارسة الرياضة.
- القيام بتمارين الاحماء الضرورية.
- مراقبة دقات القلب والتنفس والذهاب لطبيب عند ملاحظة أي شيء غير طبيعي.
- الرياضة جميلة جدًا والأجمل أن تكون سبب في سعادتنا وظهرنا بمظهر صحي متألق.
- أهدافكم سوف تتحقق إذا التزمتم بالمشوار الرياضي من تمارين وتغذية صحية مناسبة وفترات نوم كافية. فالأمر كله يتعلق بمدى الانضباط والإلتزام بالهدف المنشود.
- شهر مضى وقد توقفت فيه كافة الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، وغاب النشاط إلا عند النزر اليسير الذي اختاروا ممارسة رياضتهم المفضلة داخل أسوار المنازل أو في الشوارع الخالية يتمشون فرادى.
- فترة صعبة مرت بسلام على كل عشاق الرياضة، الذين يعتبرونها متنفس صحي وتنافسي تساعدهم على إخراج طاقاتهم وتزيدهم من الفوائد الصحية التي لا حصر لها.
- عدنا اليوم لممارسة معشوقتنا الأولى وإن تزامن ذلك مع دخولنا ذروة أشهر الصيف الحارة جدًا، نعم اعتدنا على لعب الكرة في الشمس الحارقة عندما كان صغارا ولكن ذلك ليس بالأمر الصحي ولا ننصح به أبدًا. فالغرض الأساسي من الرياضة هو تحسين الصحة العامة ولا يصح القيام بها إذا كانت النتائج عكسية ومدمرة لصحة الإنسان ومهددة لحياته.
- أوصيكم أعزائي بعبدة ناصح سوف تفيدكم كثيرًا في معرفة كيفية ممارسة الرياضة في هذا الجو الحار جدًا:
- عليكم بالابتعاد عن ممارسة الرياضة في وقت ذروة الشمس مما له من مضاعفات خطيرة على صحة الإنسان.
- يجب إبقاء الجسم في حالة رطبة تجنبًا للجفاف وبالتالي الإعياء أو الإغماء لا سمح الله.

الطرق الذهبية لتعزيز هرمونات السعادة

هبة الحبيب
أخصائي أول عظام
في العلاج الفيزيائي
المملكة العربية السعودية

38
توليو
2021

وتأملها كتحفة فنية.

- 1 - قضاء وقت ممتع مع الأهل والقيام ببعض النشاطات العائلية واستحضر بعض الذكريات الممتعة والمضحكة.
- 2 - تخصيص مساحة للأصدقاء خصوصاً الرفقاء المتفائلين الذين يُدخلون البهجة والسرور على النفس.
- 3 - الخروج في نزهة للأماكن المفتوحة والتأمل في الطبيعة ذات المساحات الواسعة كالبحر والحدائق والبر.
- 4 - مشاهدة بعض المقاطع أو الأفلام المضحكة فالضحك من محفزات السعادة ويعد من التمارين الطبيعية لمقاومة التجاعيد.
- 5 - استخدام الروائح العطرية المحببة كالعطور الزهرية والمسك والبخور وتخصيص روائح مميزة للاستخدام في كل فترة خلال اليوم كالعطور الصباحية، المسائية، ما بعد الاستحمام، للمناسبات أو ما قبل النوم فكل هذا يساعد على تشبع الحواس وتعزيزها.
- 6 - التعرض لأشعة الشمس قليلاً يساعد على مد الجسم بفيتامين د الذي يساعد في صحة العظام والصحة النفسية.
- 7 - تناول الشوكولاتة الداكنة حيثُ تساعد على تحفيز هرمونات السعادة وتنظيم ضغط الدم وحماية الشرايين.

هل الشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية يمكنها أن تشفينا من الأمراض!!!

ترتبط السعادة والمزاج الإيجابي بتقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كضغط الدم، أمراض القلب، والسمنة وقد وجد الباحثون علاقة قوية بين مناطق التمثيل الغذائي في الدماغ ومناطق التحكم في العواطف وبالتالي قد تكون السمنة من العوامل المؤدية للاكتئاب فتؤثر على جودة الحياة.

وذكر الباحثون بأن أصحاب الروح المرحة يعيشون حياة أطول وتساهم السعادة لديهم بتنظيم الهرمونات لإبعاد السلوكيات المؤدية للمخاطر والأمراض المختلفة. وفي الآونة الأخيرة أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين المزاج الإيجابي والصحة الجسدية.

كما أضاف العالم فان دوم إلى أن المواقف الإيجابية والسعادة والرضا هي أقصر طريق لمحاربة الأمراض الخطيرة كالسرطان والفشل الكلوي.

وحتى وإن كانت السعادة مرتبطة بعوامل بيولوجية ولكنها تعمل بحرفية مع بعض العوامل الخارجية المرتبطة بالبيئة المحيطة بالفرد وفي مايلي بعض الطرق والنصائح المحفزة لهرمونات السعادة:

- 1 - ممارسة هواية محببة والشعور بالنشوة عند إنجازها

alhellibh
alhelli.com
alhelli.com 33581335

توبلي | Tubli: 17877209 | عالي | A'ali: 17643020
مجتمع سترة | Sitra Mall: 17875840
جدحفص | Jidhafs: 17555777



تتوفر نسخ

Daily
الطبي
MEDICAL

شهرياً في...

الحلي
SUPERMARKET

استرخائي كل فترة من شأنه أن يعزز الصحة النفسية ويقلل من السقوط في هاوية الاكتئاب لأنه يساعد على الاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية وتحفيز هرمونات السعادة وبالأخص هرمون السيروتونين الذي يعزز الشعور بالراحة والثقة بالنفس.

15 - تقديم الدعم المعنوي أو المادي والتعاون مع الآخرين وإظهار مشاعر التعاطف البشري والعناق والتربيت من شأنه تحفيز هرمون الإكستوسين أحد هرمونات السعادة وهو هرمون المودة المعنوية والجسدية في العلاقات الاجتماعية المحسوسة ويتم إفرازه بكثرة عند الشعور بمشاعر إيجابية تجاه الآخرين.

16 - الرضا والقناعة وصلاة الشكر والتأمل في نعم الباري ومن أهمها تجدد نعمة الصحة والعافية كل يوم، يحفز الشعور بالراحة والاطمئنان.

وكما قال الشيباني:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

فليس هنالك أجمل من أن تعلو الوجه ابتسامة رضا ولو كانت من أعماق الحزن فقد لا تكون ابتسامة سعادة وإنما هي مرسومة من قلب يمتلئ ثقة وتفاؤل برب العالمين.

فالسعادة هي إحساس نخلقه ونعيشه بكل جميل حولنا ولو كان من أبسط التفاصيل، هي مشاعر نميها من داخلنا وصفاء أرواحنا وفرحة نغذيها بالعطاء أكثر من الأخذ، هي في الواقع سر من أسرار مفاتيح السعادة.

9 - ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها لمدة 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل كالمشي والجري والمقاومة والمحافظة على النشاط الجسماني المستمر فهو كفيل بتحفيز وتنظيم هرمونات السعادة.

10 - الابتعاد عن القلق والتوتر والإبحار في مركب الضغوطات النفسية قدر الإمكان حتى لا يتم إفراز هرمونات التعب والإجهاد بشكل مستمر والتي بدورها تسبب اضطرابات في النوم، زيادة في الوزن ويبدأ الجسم في فقد حساسيته لها.

11 - ممارسة اليوغا أو التأمل، واستخدام الطاقة الإيجابية، وإضاءة الشموع الخافتة من شأنه تنظيم تحفيز هرمونات السعادة وخصوصاً الدوبامين.

12 - المحافظة على تناول الأغذية الصحية المتوازنة باعتدال كالخضراوات الورقية، منتجات الألبان، المكسرات، اللحوم، والنسب المعتدلة من الكربوهيدرات حيث أثبتت الدراسات بأن تناول الكربوهيدرات يحفز إفراز هرمون السيروتونين المضاد للاكتئاب وهذا يفسر ما يحدث لبعض الأشخاص عند إتباع حمية غذائية خالية من الكربوهيدرات يبدوون بالشعور بالخمول وتغيير المزاج والميلان للشعور بالاكتئاب.

13 - الرفق بالحيوانات الأليفة وتربيتها يساعد على الشعور بالألفة والتعاطف والإيجابية وتحفيز الهرمونات المسؤولة عن تعديل المزاج ومن شأنه أن يقلل تبعاً من هرمونات التوتر والإجهاد كهرمون الكورتيزول.

14 - الحصول على جلسة تدليك





الجينوم البشري

على مشارف الاكتمال

المشكلة»، وأضافت أن النتيجة التي توصلوا إليها تُعد «إنجازاً كبيراً».

وهذا الجينوم الذي وُضع تسلسله حديثاً، ويُطلق عليه اسم «T2T-CHM13»، يضيف ما يقارب 200 مليون زوج قاعدي إلى تسلسل الجينوم البشري الذي تُدَد في عام 2013.

واستدركت ميجا قائلة إن هذا الإنجاز لم يكن ليرى النور لولا تقنية تحديد تسلسل الحمض النووي الحديثة، التي ابتكرتها شركة العلوم الحيوية «باسيفيك بيوساينسز» - Pacific Bio- sciences، الكائنة في مدينة مينلو بارت بولاية كاليفورنيا؛ وهي تقنية تقوم على الاستعانة بأشعة الليزر في مسح الامتدادات الطويلة للحمض النووي المستخلص من الخلايا، بمعدل يصل إلى نحو عشرين ألفاً من الأزواج القاعدية في المرة الواحدة.

ولفت التقرير إلى أن جينوم T2T-CHM13 لا يُعد نهاية المطاف في مضمار دراسات الجينوم البشري، فقد واجه العلماء صعوبات في التعامل مع بعض المناطق، وأشار الفريق إلى احتمال وجود أخطاء في حوالي 0.3 % من الجينوم.

قال تقرير لنشرة Nature العربية أن العلماء أصبحوا قاب قوسين أو أدنى من إكمال خارطة الجينوم البشري. وأوضح التقرير قائلاً أن الباحثون المشاركون في اتحاد «تيلومير-تو-تيلومير» Telomere-to-Telomere، ويُشار إليه اختصاراً باتحاد «تي تو تي» T2T، تمكّن من سد فجوات الجينوم البشري.

وبين التقرير أن المسوّدة البحثية التي صدرت في السابع والعشرين من مايو الماضي تحت عنوان: «التسلسل الكامل للجينوم البشري»، أفاذت كارين ميجا، باحثة علم الجينات بجامعة كاليفورنيا في مدينة سانتا كروز، وزملاؤها بأنهم قد تمكنوا من استيفاء تسلسل الجزء المتبقي من الجينوم، عبر اكتشافهم نحو 115 جيناً جديداً، وأن هذه الجينات هي المسؤولة عن ترميز بروتينات يبلغ عددها الإجمالي 19,969 بروتيناً.

ونقلت عن كيم برويت، أخصائية تكنولوجيا المعلومات الحيوية في «المركز الوطني الأمريكي لمعلومات التكنولوجيا الحيوية»، ومقره مدينة بيتسدا بولاية ميريلاند: «إنه لمن المثير أن نعثر على حلول لبعض جوانب

المستشفيات

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

الصيدليات

17227979	المنامة: صيدلية المسقطي
17224624	المنامة: صيدلية الجشي
17341700	المدرق: صيدلية الهلال
17687117	مدينة عيسى: صيدلية الرحمة
17740900	الزنج: صيدلية ناصر
17550056	مدينة حمد: صيدلية مدينة حمد
17291039	المنامة: صيدلية جعفر
17594902	شارع البديع: صيدلية رويان
17772023	الرفاع الشرقي: صيدلية أوال
17414744	مدينة حمد: صيدلية دار الدواء

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



مصدر الصورة: (Credit: K. Nadein et al./Proc. R. Soc. B) CC BY 4.0

هل يمكن استخلاص علاج لخشونة المفاصل من الخنافس؟!

خشونة مفاصل الركبة الاضطراب المفصلي الأكثر شيوعًا، والذي يبدأ في الأربعينيات والخمسينيات من العمر غالبًا، ويصاب به جميع الأشخاص تقريبًا الذين بلغوا سن الـ 80 عامًا.

الفصال العظمي أو خشونة الركبة تعالج بالأدوية والعلاج الطبيعي والجراحة أيضًا، ولا زال العلماء يبحثون ويطورون العلاجات.

في هذا السياق عمد كونستانتين ناداين من جامعة كريستيان-ألبريخت في كيل بألمانيا وفريقه البحثي إلى استخدام مجهر إلكتروني ماسح لتصوير مفصل «الركبة» لدى الخنفساء الغيشية Zophobas morio. ووجد الفريق البحثي أن أسطح هذا المفصل مغطاة بمسام تفرز من خلالها مادة بروتينية (موضحة في الصورة). وتبين من خلال التحليل الكيميائي أن هذه المادة تتكون من بروتينات وأحماض دهنية.

تفرز الخنافس مادة متعددة الوظائف تعمل على تزييق مفاصل أرجلها، وتشبه في قوتها مادة «التيفلون».

وقبل الآن، لم يكن لدى العلماء إلا فكرة بسيطة عن الكيفية التي تحد بها مفاصل الحشرات من آثار الاحتكاك لتقي نفسها من التعرّض للتآكل والتلف. جدير بالذكر، أن الفقاريات تتمتع بمفاصل مغلّفة ومكسوة بغزارة بمادة تزييق سائلة تعمل على تقليل آثار الاحتكاك وتساعد على حماية أسطح العظام عند نقاط التقائها. أما الحشرات، فتتسم بهيكل عظمي خارجي، تكون به مفاصلها معرضة للهواء.

وعندما عقد واضعو الدراسة مقارنة بين هذه المادة المزلقية وغيرها من مواد التزييق الأخرى في التجارب، وجدوا أن المادة محل الدراسة قللت من آثار الاحتكاك بدرجة مشابهة لمادة الطلاء الكيميائي المعروفة باسم «التيفلون». كما اكتشف الفريق مسبقًا ومواد تزييق في مفاصل العديد من أنواع الخنافس الأخرى ومفاصل صراصير الخشب.



د. نبيل تمام

استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

العلاج السلوكي المعرفي

لطنين الأذن والرأس

42
20
21

العلاج السلوكي المعرفي ببساطة هو «العلاج بالكلام» ويقوم به المعالج أو الأخصائي النفسي ويكون الهدف منه إدراك الشخص لطريقة تفكيره غير الصحيحة أو السلبية والمشاعر الناتجة عنها وتأثيرها على نمط الحياة اليومية.

عادة يتم العلاج السلوكي المعرفي مصاحباً للعلاجات الأخرى لحالات الاضطرابات النفسية السيكلوجية، ولكن ليس بالضرورة ممارسة هذا النوع من العلاجات فقط لمثل تلك الاضطرابات، حيث ممكن القيام بها لبعض الأشخاص الذين يعانون من بعض الأفكار السلبية أو القلق أو العصبية أو الأرق أو إدمان التدخين و/أو الكحول أو بعض المشاكل الاجتماعية.

في البحرين وفي الثلاث سنوات الماضية بدأنا تجربة تطبيق العلاج السلوكي المعرفي «العلاج بالكلام» للأشخاص الذين يعانون من طنين الأذن والرأس المزعج الذي يكون ظاراً على نفسية وجسد الشخص وخاصة عند عدم وجود سبب عضوي في صحة الشخص المصاب أو عدم وجود أي مشكلة عضوية في الأذن الوسطى و/أو الأذن الداخلية بعد الكشف العام وعمل جميع الفحوصات اللازمة للأذن.

عادة تكون الجلسة الواحدة قرابة الساعة في الأسبوع وقد تستمر فترة العلاج من أسابيع إلى أشهر اعتماداً على تقبل فكرة ومبدأ هذا النوع من العلاج، وعلى تفاعل الشخص المصاب بالطنين ونمط عقله وثقافته وتفكيره.

العلاج السلوكي المعرفي «العلاج بالكلام» يقوم على تحسين جودة الحياة وتقليل الشعور بالانزعاج الناجم من سماع الطنين، ويتم استخدام عدة تقنيات معينة بهدف تغيير نمط تفكير الشخص المصاب بالطنين أهمها «إعادة بناء الإدراك» وتقنيات «الاسترخاء» تحت بند تعزيز مهارات التأقلم، وذلك لتفادي استخدام الأدوية وتفاذي تفاقم مزار الطنين على الصحة الجسدية والنفسية.

ثقافة صحية من معين صافي



Daily
Public Relations

التاج
MEDICAL



(+973) 17686313
(+973) 33600366



daily public relations



@dailypublicrelations



(+973) 17919313



www.dailypr-me.com



@dailyprbh

ابن حيان Ibn Hayan



أنتم في أيدي أمينة

الطب العام ◆ طب العائلة ◆ الجلد والليزر ◆ النساء والولادة ◆ العظام والكسور ◆ السمع والنطق
الطب الأطفال ◆ المخ والأعصاب ◆ الطب النفسي ◆ العلاج الطبيعي ◆ الأذن والالتهاب والحنجرة ◆ المختبر

فرع البديع 17777323
Budaiya Branch

فرع مدينة حمد 17646496
Hamad Town Branch

IBN.HAYAN