



د. الجلاهمة
تفتتح

EXPRESSMED
LABORATORIES

Daily
Public Relations

المركز الأول
جائزة التميز الخليجي في الاعلام الصحي

الطبي

MEDICAL

السنة العاشرة - العدد (120) ديسمبر 2022

ملحق شهري يصدر عن حيلي إندكس



ابن النفيس

يفتتح قسم الطوارئ

في عامها 10

Daily
Public Relations

الطبي

MEDICAL

الطبي تواصل الصدور من أجلكم
رائدة الثقافة الصحية



احجز موعدك من
خلال الواتس اب
+٩٧٣ ١٧٨٢ ٨٢٨٢



مستشفى ابن النفيس ش.م.ب (مقفلة)
IBN AL-NAFEES HOSPITAL B.S.C (C)



2023

رحلة جديدة

في مطلع الشهر الجاري تلقت الطبي دعوات للمشاركة وحضور فعاليات طبية في أوقات متقاربة أولها مؤتمر ومعرض المنامة 2022، وحفل افتتاح مختبرات إكسبرس مد الطبية، وحفل افتتاح قسم الطوارئ الجديد في مستشفى ابن النفيس.

الفعاليات الثلاث جاءت في سياق عودة حركة المؤتمرات والمعارض وورش العمل في الحقل الصحي بسبب تجاوز المرحلة الأصعب في مواجهة فيروس كورونا والعودة بشكل تدريجي للحياة الطبيعية في جميع المجالات وعلى رأسها القطاع الطبي الذي ظل يعمل بكامل طاقته خلال العامين السابقين.

جناح الطبي في معرض المنامة 2022 فرصة استضافنا فيها القراء والأقلام الطبية التي تشاركنا بمقالاتها، وبعض من الشخصيات التي استضافناها في لقاءات على صفحاتنا، وبنينا جسورًا من التواصل مع مؤسسات صحية وطنية بحرينية وعربية وأجنبية.

في نهاية هذا العام تكمل الطبي عقدها الأول وتبدأ عقد جديد في عالم الثقافة الصحية المعين الذي لا ينضب والأداة المهمة في الوقاية من الأمراض والتعامل معها.

رحلتنا ستبدأ معكم وبكم ولكم في أول أيام 2023م.

كل عام وأنتم بخير وسلامة

ISSN: 2210 - 1349



ديلي للعلاقات العامة والدعاية والإعلان
Kingdom of Bahrain



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



لمشاهدة الأعداد
السابقة للملحق



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



daily public relations



@dailypublicrelations



www.dailypr-me.com



@dailyprbh



@altebbi

للمعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com



مع تحيات ...

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

مؤتمر المنامة

13



التفاصيل صفحة

31

تناولت نور الرباح في سلسلة مقالاتها في الطبي دور التغذية في علاج التصلب العصبي المتعدد (الأم أس)، وأشارت إلى دراسات الأعصاب للباحث د. روي سوانك، وفي الحلقة الثالثة تستعرض خلاصة إحدى الدراسات حول آثار الدهون على المرضى الذين قيدوا تناولهم للدهون المشبعة وأثرها في إيقاف التدهور المتوقع من المرض.

فريقُ بالسلمانية

ينقذ عين من "ميدار"



أنقذ فريق طبي من قسم طب وجراحة العيون وقسم التخدير في مجمع السلمانية الطبي عين مريض بحريني في العقد الثالث من العمر إثر تعرضه لإصابة في عينه اليمنى بصنارة صيد سمك (ميدار) أثناء ممارسته لهواية صيد السمك. وعزا البيان الصحفي المنشور النجاح إلى سرعة استجابة واحترافية ومهارة الطاقم الطبي بمجمع السلمانية الطبي.

واتخذ الفريق الطبي بقيادة جراح العيون د. حسين الهرمي، ود. عمرو بحر من قسم التخدير الخطوات اللازمة لإجراء العملية بصورة عاجلة لإنقاذ عين المريض، واستئصال الصنارة من العين بصورة احترافية.

وشارك في العملية د. حسن عبد الهادي ود. حوراء المحروس من قسم العيون، وطاقم تمريضي وخدمات مساندة متخصصة من قسم العمليات بالمجمع.

ودعا قسم طب وجراحة العيون بمجمع السلمانية الطبي الجميع - لمنع حدوث مثل هذه الحالة - إلى اتخاذ الحذر والأخذ بأسباب الاحتياطات الآمنة أثناء استعمال الأدوات الحادة لتقليل إصابات العين وتفاذي المضاعفات المترتبة على ذلك.



ابن النفيس

09

يطلق خطة للتوسع



العربي:

19

بنينا جسورًا من التواصل



د. الجلاهمة

22

تفتّح "مختبرات إكسبرس"



خبير يحاول

26

تجديد ضباب الدماغ



أطروحة بجامعة البحرين

التواصل الاجتماعي
في التوعية الصحية

تؤكد فاعلية

دعت دراسة في جامعة البحرين المؤسسات الصحية في المنطقة إلى مزيد من الاهتمام باستهداف الجمهور عبر منصات التواصل الاجتماعي بوصفها وسائل فعالة في التوعية الصحية، خصوصاً منصة الإنستغرام التي تحظى بانتشار واسع.

ووجدت الدراسة - التي أعدها الطالب في برنامج ماجستير الإعلام في كلية الآداب بالجامعة علي محمد الصباغ، استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير - ارتفاع معدل استخدام الإنستغرام، وهو الأمر الذي يدعو إلى التوسع في إنشاء صفحات انستغرامية للتوعية الصحية المعنية بث المعلومات الصحية ودحض الشائعات خصوصاً في الأزمات الصحية.



الباحث علي الصباغ

الدراسة إلى رصد الخصائص الديموغرافية لمستخدمي منصة الإنستغرام الذين يتابعون حملة التوعية الصحية لمكافحة فيروس كورونا المستجد على صفحة مجلس الصحة لدول الخليج على منصة الإنستغرام، والتعرف على أنماط تعرضهم للحملة ودوافعهم، ورصد أشكال مشاركتهم وتفاعلهم، والأدوار التي تمارسها الصفحة الانستغرامية في التوعية الصحية بالفيروس.

ودعت الدراسة - التي استطلعت آراء عينة من متابعي حملة مجلس الصحة الخليجي للتوعية بالفيروس - حملات التوعية الصحية إلى التركيز دوافع

ووسمت الدراسة بعنوان «دور شبكات التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية- حملة مجلس الصحة لدول مجلس التعاون في مكافحة فيروس كورونا المستجد على الإنستغرام نموذجاً»، ونوقشت من لجنة مؤلفة من كل من: عضو هيئة التدريس في قسم الإعلام والسياحة والفنون بجامعة البحرين الدكتورة هبة مسعد أحمد مشرفة، وعضو هيئة التدريس في القسم نفسه الدكتورة ليلى حسن الصقر ممتحنة داخلية، وعضو هيئة التدريس في جامعة القاهرة الأستاذة الدكتورة هويد سيد علي مصطفى ممتحنة خارجية. وبحسب الباحث الصباغ، هدفت



"سلامتك"

أفلام كارتونية.. قريباً



عقد مجلس الصحة لحول مجلس التعاون الخليجي ورشة عمل لمناقشة حلقات البرنامج الشهير 'سلامتك' في نسخته الجديدة لعام 2023م، والتي ستقدم بطابع كرتوني. وشارك فيها عدد من الخبراء.

وناقشت الجلسة التي عقدت في الكويت سيناريو عدة حلقات تحت عنوان "صعوبات التعلم والإسعافات الأولية". وتهدف الورشة إلى طرح مواضيع صحة الطفل بصورة شاملة تتضمن آراء مختصين في عدة مجالات، وذلك للخروج بتوصيات لتطوير سيناريو الحلقات قبل إنتاجها ولضمان شموليتها على كافة الرسائل التوعوية.

وتعد الورشة واحدة من سلسلة ورشات عمل تناولت حلقات ومواضيع مختلفة عقدت في المملكة العربية السعودية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وسلطنة عمان. وتحقق سلسلة الورشات أهداف مجلس الصحة الخليجي في إطار رفع الوعي في المجتمعات الخليجية.

يذكر أن برنامج "سلامتك" هو برنامج التوعوي الذي يقدم نصائح وإرشادات صحية تتماشى مع توجهات ومعايير المنظمات الدولية في تحقيق الصحة والسلامة في قالب توعوي عفوي يحاكي الأصحاء على وجه الخصوص وأفراد المجتمع بشكل عام. بثته الشاشات التلفزيونية الخليجية والعربية في عام 1980م تحت مسمى "سلامتك"، وأعيد إنتاجه بحلة جديدة في عام 2019.

المعرفة والتعلم، لأن الغالبية يتابعون المواقع الصحية بغرض تنمية معارفهم الصحية، مؤكدة ضرورة الاهتمام بأساليب التعليم والتوعية من خلال الترفيه الذي ثبتت فاعليته خصوصاً في الأزمات حيث يسهم هذا الأسلوب في التقليل من الشعور بالخوف والقلق.

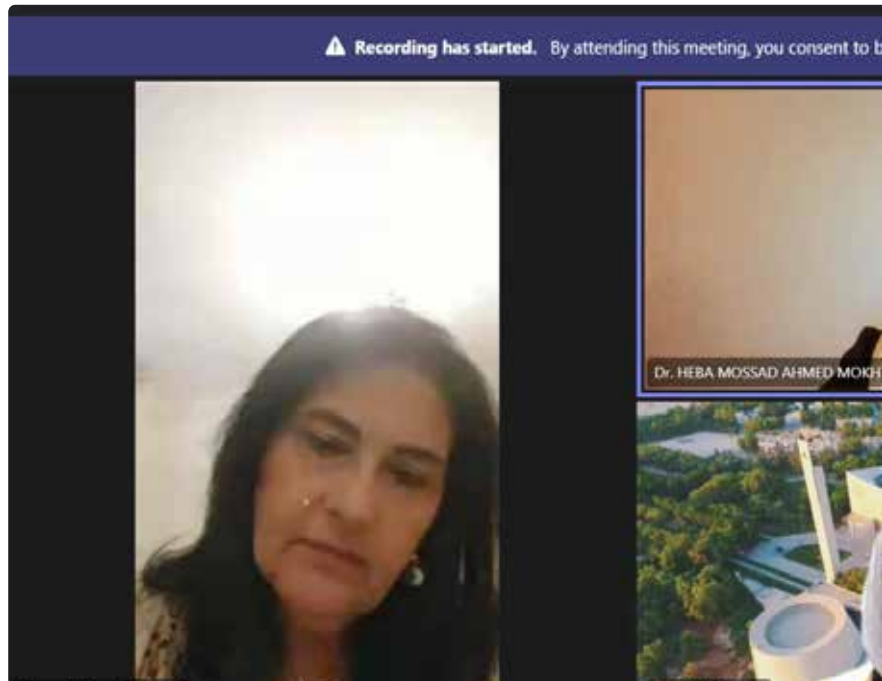
وأظهرت النتائج أن منصة الإنستغرام تحظى بمعدى استخدام مرتفع للمتابعة بلغ 93 %، وجاءت المنصة في المرتبة الثانية بعد «الواتس أب»، يليهما اليوتيوب ثالثاً، والفيسبوك رابعاً، وتويتر خامساً بحسب تفضيلات المبحوثين. واستطاعت الحملة الإنستغرامية «مكافحة الأفكار المضللة بشأن فيروس كورونا واللقاحات» بحسب رأي أفراد العينة.

كما أظهرت النتائج اتجاهاً إيجابياً بشأن أدوار الحملة الإنستغرامية للتوعية الصحية لمكافحة فيروس كورونا بنسبة مرتفعة، وجاء في المقدمة دور تعديل الاتجاه، ثم دور الحملة في خلق الثقة، ثم الدور الإقناعي، وأخيراً الدور الاجتماعي.

وأكدت الدراسة أهمية أن تولي المؤسسات والمنظمات مزيداً من العناية بمحتوى حملاتها للتوعية الصحية بأشكال وعناصر الصور والكارتون والفيديوهات والمقابلات، والمسابقات، لإيصال المعلومات بوضوح وسهولة للجمهور لمساعدته على فهمها واتباع الإرشادات.

"الواتس أب" يتصدر تفضيلات

المبحوثين يليه الإنستغرام



أطلق شبكة طوارئ صحية GulfCDC يتابع التحديات الوبائية الإقليمية



مشخصة، والأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان، وتفشي أمراض حيوانية مهمة، وإطلاق مواد كيميائية أو إشعاعية، وحوادث بيئية واسعة النطاق ذات علاقة بمنطقة الخليج.

ومن خلال المسح المستمر والرصد اليومي تعرض التهديدات المكتشفة من خلال النظام ومناقشتها بشكل عاجل من خلال أعضاء شبكة طوارئ الصحة العامة الخليجية، لتقييم المخاطر وتقدر احتمالية وقوع الحدث في الخليج ومستوى التأثير في حالة وقوعه.

الجدير بالذكر أن المركز الخليجي للوقاية من الأمراض ومكافحتها يقوم بالتعاون مع مؤسسات الصحة العامة المحلية والدولية والخبراء المتخصصين في نفس المجال للتحقق من صحة بعض التهديدات المكتشفة والحصول على أحدث المعلومات المتعلقة بطبيعتها لتقييم مخاطرها بدقة عالية وتقديم توصيات للدول الخليجية لغرض التأهب والاستجابة.

وأطلقت الشبكة نشاطاً لرصد التهديدات الوبائية من خلال ما حدث من تجمعات جماهيرية كبيرة وفدت من مختلف دول العالم خلال مسابقة كأس العالم لكرة القدم لعام 2022م الذي استضافته ونظمته دولة قطر خلال الفترة السابقة، وشمل نشاط المركز على نظام للكشف المبكر عن أي تهديدات صحية والعمل على تقييمها بشكل سريع، لضمان الاستجابة في الوقت المناسب سعياً لحماية الأمن الصحي الوطني الخليجي والإقليمي والعالمي.

ويعتمد هذا النظام على تقنيات الذكاء الاصطناعي التي تُجري مسحاً يومياً لأكثر من 30 ألف مصدر عبر 65 لغة مختلفة، ويتم من خلاله تحديد التهديدات الرئيسة التي تهم منطقة الخليج، حيث يمكن أن تكون هذه التهديدات عبارة عن تقارير عن حالات عدوى جديدة أو ناشئة في أي مكان في العالم، فضلاً عن احتمالية انتشار الأوبئة، ومسببات جديدة لمرض معروف محدد، وتقارير عن أمراض غير

أسس المركز الخليجي للوقاية من الأمراض ومكافحتها (GulfCDC) التابع لمجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي شبكة طوارئ للصحة العامة مكونة من خبراء صحيين من جميع دول الخليج الست، لرصد أي نشاط أو تهديد وبائي قد ينشأ أو يتكون في دول الخليج من خلال التجمعات الجماهيرية الكبيرة.

تدشين المركز (أرشيفية)



ابن النفيس

يطلق خطة للتوسع



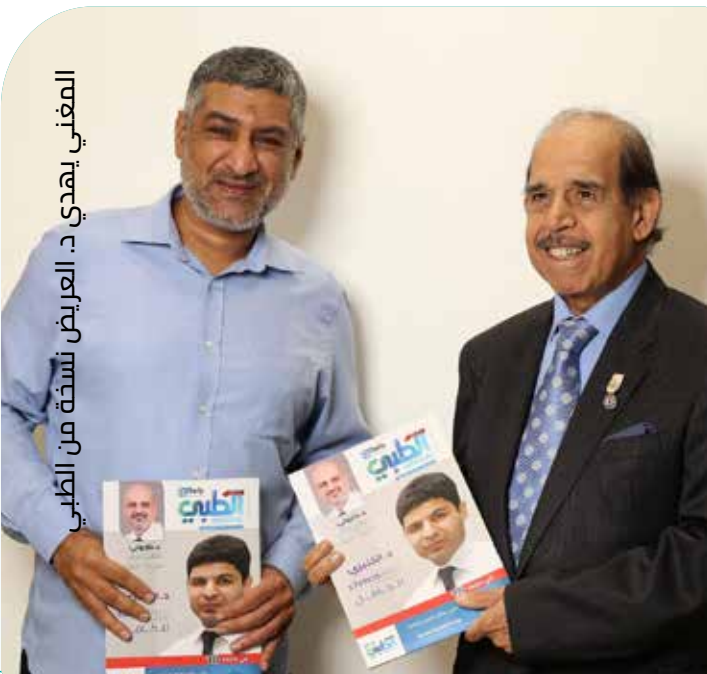
افتتاح القسم الجديد

قال رئيس مجلس إدارة مستشفى ابن النفيس د. حسن العريض أن المستشفى يعمل على خطة توسعة وتطوير وتحديث الخدمات والمرافق. ويُن في حفل افتتاح عيادة الطوارئ 24 ساعة الجديدة أن الخطة التطويرية تهدف إلى جعل الخدمات الصحية بين يدي المرضى.

المستشفى يفتتح قسم الطوارئ الجديد



صيدليات مدينة حمد تقدم هدية للمستشفى



المغني يهدي د. العريض نسخة من الطبيب

وحضر حفل افتتاح العيادة الجديدة نائب محافظة العاصمة حسن المدني ورئيس مجلس أمانة العاصمة المهندس صالح طرادعة وجمع من الأطباء وضيوف المستشفى.

وصرح د. العريض للطبي قائلاً: "انتهينا من المرحلة الأولى في تطوير العيادة وسنشرع في المرحلة الثانية لدمج عيادة الطوارئ للبالغين مع عيادة طوارئ الأطفال، وهذا سيرفع طاقتها الاستيعابية". وواصل: "بدأنا العمل في تطوير العيادة قبل 3 أشهر ولله الحمد أنجزنا العمل في وقت قياسي، وأصبح لدينا عيادة مدعومة بأجهزة حديثة، ولها تصميم عصري يراعي خصوصية المرضى وراحتهم. اهتممنا بأدق التفاصيل لتجمع العيادة الجديدة بين وظيفتها الطبية وأناقة التصميم".

“بدأنا العمل في تطوير العيادة قبل 3 أشهر —



د. حامد العريض مع ضيوف الحفل



موظفو وضيوف ابن النفيس

ولفت إلى أن المستشفى انتهى مؤخرًا من التوسعة في مواقف السيارات التي أصبحت تتسع إلى 200 سيارة. وقال: “في السابق كانت مواقف المستشفى تتسع إلى 100 سيارة رفعتنا الطاقة الاستيعابية للضعف”.

من جهته قال المدير التنفيذي للعمليات علي فردان أن المستشفى يعمل على تنفيذ خطة تطويرية وتوسعية على مراحل. مشيرًا إلى أن المستشفى سيعمل عن تفاصيل كل مرحلة في الوقت المناسب.

وأوضح: “لدينا خطة لتوسعة المستشفى وبناء وحدة جديدة على أرض مواقف السيارات رقم 2، ومن المقرر أن يكون المبنى شاملًا للعيادات ومواقف للسيارات وغيرها من الخدمات”. وأضاف: “من شأن هذه التوسعة رفع الطاقة الاستيعابية للمستشفى وإدخال خدمات صحية جديدة”.

وبيّن أن المستشفى يراعي تطوير خدماته الصحية بشكل مستمر ويجعلها متوازنة مع خطته التوسعية. وقال: “طورنا عيادة الطوارئ بمفهوم جديد وخصصنا لها مساحة أكبر في المستشفى وعززنا الدعم للفريق الطبي والتمريضي بفريق من أطباءنا الاستشاريين”.

يذكر أن مستشفى ابن النفيس افتتح عيادة طوارئ الأطفال 24 ساعة في ديسمبر 2021.



د. العريض يشرح
مميزات القسم

لحضور المؤتمر الدولي الأول للتمريض والقبالة "البحرين الوطني" يدعم 150 ممرضة وقابلة



أبو الفتح يسلم دعم البنك إلى د. مخيمر

وسلم مستندات الرعاية رئيس الاتصالات المؤسسية ممثلاً عن بنك البحرين الوطني هشام أبو الفتح لرئيسة جمعية التمريض البحرينية د. جميلة جاسم مخيمر.

والجدير بالذكر أن هذا المؤتمر الذي ينعقد تحت شعار "استثمر في التمريض من أجل تأمين الرعاية الصحية للمجتمع" يعد من المؤتمرات المهمة التي تستقطب أكثر من 500 من الحضور من الخبراء في مجال التمريض والقبالة والإدارة الصحية والمستجدات في البحوث والأدلة والبراهين العلمية في التمريض والقبالة ومشاركة كبيرة من المتحدثين الخبراء الدوليين والخليجيين والبحرينيين. وتطرح أكثر من 85 ورقة بحثية وورش عمل مهنية توفر مختلف التدريبات والخبرات للكوادر التمريضية والقابلات وتقدم لهم ساعات تدريبية معتمدة.

قدم بنك البحرين الوطني دعماً كاملاً لـ 150 من الكوادر التمريضية والقابلات العاملين في المستشفيات والمراكز الحكومية لحضور المؤتمر الدولي الأول للتمريض والقبالة والورش المصاحبة له والذي عقد تحت رعاية من معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله بن خالد آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة في الفترة من 21 إلى 23 ديسمبر 2022.

وورد في البيان الصحفي أن الدعم يأتي من سياسة البنك في دعم التدريب والتعليم للكوادر البحرينية والعاملين الصحيين وخاصة الممرضات والقابلات وتكريما لهن على ما بذلنه أثناء جائحة كورونا ولتحقيق مبدأ الشراكة المجتمعية مع مؤسسات العمل المدني.



د. الجلاهمة تشارك في الجلسات

د. الجلاهمة: نية مصرية للاستثمار في البحرين

وواصلت: "عقدت جلسات مع شركات أدوية ومستلزمات طبية مصرية كشفت أعضاها عن رغبتها في تزويد البحرين بالأدوية والمستلزمات الطبية، كما أبدت رغبتها في إقامة مصنع في البحرين". وأضافت: "نظمنا زيارة لمنطقة الحد الصناعية بالتعاون مع وزارة الصناعة والتجارة للشركات الصناعية المشاركة في المؤتمر والمعرض".

وشغل الطب الرقمي جزءًا من الجلسات في المؤتمر وتناول دور الذكاء الاصطناعي في علاج جذور الأسنان وقدمها الأستاذ أشرف رفاعي، إضافة إلى محاضرات متعددة عن التطور الرقمي في علاج طب الأسنان والتشخيص للتطبيقات باستخدام الذكاء الاصطناعي.

كما قدم المشاركون في المؤتمر مشاركات حول الطب التجديدي ومن أبرزها الجيل القادم من علاج السيلور والجيئات وصحة الجينوم الشخصية وتحسين الرعاية الصحية الشخصية.

وشهد المؤتمر جلسات متخصصة في طب الأسنان وأمراض الدم وعلم الأمراض والطب التجديدي وعلاج الخلايا الجذعية والطب الرياضي والجراحة العامة والتجميلية والطب الباطني والأدوية والأجهزة الطبية وأنظمة الرعاية الصحية والتأمين الصحي.

شهد المعرض المصاحب للمؤتمر، مشاركة كبيرة من المستشفيات وشركات الأدوية والأجهزة الطبية ومعاهد التدريب والجامعات والمصنعين والممثلين المعتمدين والجهات الحكومية.

وعلى هامش المؤتمر والمعرض عقدت اجتماعات متعددة مع مصنعي الأدوية وشركات الأجهزة الطبية لبحث سبل التعاون وتوقيع الاتفاقيات بين البحرين ومصر.

يذكر أن عدد المتحدثون في المؤتمر بلغ 130 متحدثاً من البحرين ومصر ودول مجلس التعاون وعدة دول منها الهند وسنغافورة والولايات المتحدة الأمريكية، تناولوا 9 محاور و15 ورشة عمل تحت قبة واحدة وسط مشاركة أكثر من 500 مشاركاً من مختلف الدول.

كشفت د. مريم عذبي الجلاهمة الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية "نهرًا" عن رغبة شركة مصرية تعمل في تصنيع الأدوية إقامة مصنع لها في البحرين.

وقالت لبرنامج حديث القاهرة في قناة القاهرة والناس الفضائية أن معرض ومؤتمر المنامة خصص جلسة تناولت فيها عوامل الفرص الاستثمارية في الرعاية الصحية في مملكة البحرين قدمتها كل من مجلس التنمية الاقتصادية وصندوق العمل "تمكين" و"نهرًا".

رئيس الأعلى للصحة

يعلن عن تعاون مع UPA
المصرية في مؤتمر المناخة

د. الجلاهمة: ماضون
في التحول الرقمي



من جلسات المؤتمر



تكريم اللواء بهاء الدين زيدان



تكريم د. أمين



تكريم وزيرة الصحة

أعلن معالي الفريق طبيب
الشيخ محمد بن عبد الله آل
خليفة رئيس المجلس الأعلى
للصحة عن توقيع مذكرة
تعاون بين المجلس الأعلى
للصحة وبين الهيئة المصرية
للشراء الموحد والامداد
والتموين الطبي UPA, بهدف
التعاون في مجال شراء
الأدوية والمستلزمات الطبية.
ودشن رئيس المجلس الأعلى
بمعية الرئيس التنفيذي
للهيئة الوطنية لتنظيم
المهن والخدمات الصحية
"نهر" د. مريم الجلاهمة
نظام "أجهزة" لتسجيل
الأجهزة الطبية وممثليها
المعتمدين.

يشارك فيه 130 متحدثًا من البحرين ومصر
ودول مجلس التعاون الخليجي والهند
وسنغافورة والولايات المتحدة الأمريكية،
ويغطي 9 محاور و15 ورشة عمل جميعها
في حدث واحد.

وأوضحت أن المؤتمر تناول طب الأسنان
وأفراض الدم وعلم الأمراض والطب
التجديدي وعلاج الخلايا الجذعية والطب
الرياضي والجراحة العامة والتجميلية والطب
الباطني والأدوية والأجهزة الطبية وأنظمة
الرعاية الصحية والتأمين الصحي.

ولفتت إلى أن عدد المسجلين في المؤتمر

وأوضح رئيس المجلس الأعلى للصحة في
كلمة افتتاح مؤتمر ومعرض المنامة
الصحي الذي عقد بالتعاون بين مملكة
البحرين وجمهورية مصر العربية إن المؤتمر
فرصة لتبادل الخبرات والتجارب الناجحة
واستعراض آخر المستجدات في العلاجات
الطبية في مختلف المجالات على سبيل
المثال وليس الحصر كالجراحة والباطنة
والمختبرات والطب الرياضي. وأكد أنه فرصة
للتبادل الاستثماري في مجالات الدواء
والمستلزمات والأجهزة الطبية.

من جهتها قالت د. مريم الجلاهمة أن
البحرين تستضيف لأول مرة مؤتمرًا علميًا



الشيخ محمد بن عبد الله يقص شريط المعرض

تجاوز 500 مشاركاً وحصلوا على 30 ساعة تعليمية طبية معتمدة من الهيئة، مشيرة إلى الإقبال الكبير على التسجيل المجاني.

وقالت أن المعرض استقطب أكثر من 70 عارضاً من مستشفيات وشركات الأدوية والأجهزة الطبية ومعاهد التدريب والجامعات والمصنعين والممثلين المعتمدين والجهات الحكومية.

وحول مشروع التحول الرقمي في الهيئة قالت: "استطعنا في العامين الماضيين، تطوير 5 برامج رقمية، 2 منها عبارة عن تطبيقات للهاتف المحمول توفر خدمات الترخيص والتسجيل والتفتيش الرقمية لمؤسسات الرعاية الصحية والمهنيين". وأضافت: "ننتظر هذه الفرصة لإطلاق البرنامج السادس لتسجيل الأجهزة الطبية وممثليها المعتمدين، وسيؤدي هذا التسجيل الإلكتروني إلى تقليل فترة اتفاقية مستوى الخدمة وبالتالي تسريع الموافقات



الشيخ محمد بن عبد الله يزور أجنحة المعرض



د. الجلاهمة في جناح مستشفى ابن النفيس

افتتاح معرض وتدشين "أجهزة"

وتسهيل الإجراءات لعملائنا. كما أود أن أغتنم هذه الفرصة لأشكر شركة ABC الاستشارية ورئيسها السيد محمد كاشف لرعايتها لهذه المنصة الرقمية.

من جهته قال سفير جمهورية مصر لدى مملكة البحرين ياسر شعبان: "نحن فخورون بأن يقام هذا المؤتمر الذي يجسد العلاقة التاريخية بين مملكة البحرين وجمهورية مصر".

وأعرب كل من مدير عام أديوكيشن بلاس د. أمين عبدالله ومحمد كامل الرئيس التنفيذي لشركة سباين ميدكال بجمهورية مصر عن فخرهما واعتزازهما بالتنظيم المشترك للمؤتمر الكبير الذي يجسد العلاقة المتنامية بين مملكة البحرين وجمهورية مصر.

وتبادل الرعاية والمنظمون الهدايا التذكارية وبعدها أطلق الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة بمعبة د. مريم الجلاهمة نظام "أجهزة" لتسجيل الأجهزة الطبية وممثليها المعتمدين.

يذكر أن مؤتمر ومعرض المنامة 2022 تزامن مع ذكرى مرور 50 عامًا على العلاقات الدبلوماسية البحرينية المصرية. وأمتدت فعالياته في الفترة 11 - 13 ديسمبر الجاري بمشاركة بحرينية وأخرى من دول مجلس التعاون وجمهورية مصر العربية ومحاضرين من مختلف دول العالم.



مشاركة صيدليات مدينة حمد في المعرض



جراح مستشفى البحرين التخصصي



من جلسات المؤتمر



د. الجلاهمة تزور جناح مركز الجنان الطبي



د. سيد محمود القلاف مع زميله في جناح الطبي

العربي:

بنينا جسورًا من التواصل في معرض المنامة



علي فردان بضيافة الطبي

تبني جسورًا من التعاون مع مؤسسة علمية لنشر أبحاثها الطبية والصحية.

من جهته عبر الرئيس التنفيذي لحيلي لعلاقات العامة محمود النشيط عن سعادته للإقبال الكبير الذي شهدته جناح الطبي من قبل الزوار. وقال: "الحمد لله استقبلنا الكثير من قراء ومتابعي الطبي والمهتمين بالثقافة الصحي".

يذكر أن الطبي هي الراعي الإعلامي لمؤتمر ومعرض المنامة 2022

قالت أشواق العربي مديرة تطوير الأعمال في ديلي للعلاقات العامة أن مشاركة الطبي في مؤتمر ومعرض المنامة 2022 أثمرت عن تواصل بناء مع المشاركين في المؤتمر.

وأوضحت أنها استقبلت في جناح الطبي في المعرض ممثلين عن شركات ومؤسسات طبية بحرينية ومصرية وأجنبية والكثير من العاملين في الحقل الصحي والطبي الذين أبدوا إعجابهم بالطبي.

وقال المسؤول عن الطبي محمد المغني أن الطبي



رضا الحلواني وحسن العراقي مع النشيط



د. أكبر جلال و د. هاني الساعاتي



د. يوسف التحو والصيدلاني علي التحو في جناح الطبي



ببير ممثل شركة Imagia الكندية مع المغني



د. خالد العوضي وزميله في زيارة لجناح الطبي



د. كريستينا مع أشواق العربي



د. صفاء الماضي مع والدتها في جناح الطبي



د. حسين الحداد يستمع لشرح حول مسيرة الطبي



“المحاكاة” في برنامج التمريض بجامعة البحرين

في توفير الكوادر التمريضية الوطنية.

وأكدت د. خنجي “أن لقاء عمداء التمريض العرب يعدُّ فرصةً ثمينةً لتعزيز فرص للتعاون المشترك بين كليات التمريض العربية، وحدث مهم لاستعراض التحديات الحالية في قطاع التعليم والتدريب في مهنة التمريض، والاستفادة من تجارب الكليات في هذا المجال، وتبادل الخبرات من ذوي الاختصاص، بالإضافة إلى التوصل إلى أطر تنفيذ المشروعات البحثية بين الكلية وغيرها من كليات التمريض، وتبادل نتائج الدراسات البحثية لتطوير مهنة التمريض في الدول العربية علمياً وبحثياً وسرياً”.

وناقش عمداء كليات التمريض في الدول العربية، بحضور الأمين العام للجمعية العلمية لكليات التمريض الدكتور خالد سليمان، عمل مركز التميز للبحث العلمي التابع للجمعية، والمستجدات في وضع دليل معايير ضمان الجودة لبرامج التمريض العربية، وكذلك الخطط المستقبلية لعقد المؤتمرات العالمية للعام 2023 لتخصصات التمريض، بالشراكة بين كليات التمريض العربية، كذلك الاعلان عن الفائزين بجوائز التميز في البحث العلمي والابتكار والابداع الطلابي، ورسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه.

وشكر الأمين العام للجمعية العلمية لكليات التمريض د. خالد سليمان، جامعة البحرين على استضافتها جلسة الاجتماع الثاني والعشرين للجمعية، مشيداً بحفاوة الاستقبال بمن مثلوا كليات التمريض في الوطن العربي.

عرضت عميدة كلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين د. لينا محمد خنجي، خطة قسم التمريض في المرحلة المقبلة، عبر دمج المحاكاة السريرية في منهج برنامج بكالوريوس التمريض، وتوظيف التكنولوجيا الحديثة والواقع الافتراضي في مجالات التعليم والتدريب في تخصص التمريض، وذلك في الاجتماع لمجلس الجمعية العلمية لكليات التمريض العربية، الذي عقد في (20 ديسمبر 2022)، بمبنى الكلية في مجمع السلمانية الطبي، وبحضور عمداء كليات التمريض في الوطن العربي.

وافتتحت عميدة كلية العلوم الصحية والرياضية د. لينا خنجي، أعمال الاجتماع الثاني والعشرين للجمعية بكلمة بصفتها مديراً للمركز المتعاون في كلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين مع منظمة الصحة العالمية لتطوير التمريض في إقليم الشرق المتوسط، أوضحت من خلالها الدور الرائد لمملكة البحرين في الاهتمام بالقوى البشرية، في القطاع الصحي عموماً والتمريض خاصة.

كما أشارت د. خنجي إلى التاريخ الحافل لكلية العلوم الصحية والرياضية، في قصص النجاح وتحقيق التنمية للكوادر التمريضية في مملكة البحرين في الأعوام الماضية، والتطور الذي حققته الكلية عبر استحداث عدد من البرامج الأكاديمية المتخصصة، في علوم التمريض، وتلبية حاجات مملكة البحرين



د. دينا محمد
استشارية طب أطفال
مجمع السلمانية الطبي

الحمى القرمزية

Scarlet Fever

- ألم في البطن
- صداع وآلام في الجسم

انتقال العدوى:

تنتقل العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من الشخص المصاب عند العطس والكحة أو الاتصال المباشر بالمريض.

الوقاية:

غسل اليدين جيداً بماء دافئ وصابون بعد العطس وتغطية الفم أثناء العطس، استخدام معقمات الأيدي، غسل أواني وأكواب الطفل المصاب بعد الاستعمال وعدم استعمالها من قبل الآخرين.

- بقاء الطفل بالمنزل وعدم ذهابه للروضة أو المدرسة حتى لا تنتشر العدوى حتى يتعافى وتزول الحرارة، على الأقل بعد 24 ساعة من المضاد الحيوي.

العلاج:

العلاج الأساسي هو مضاد البنسيلين أو بدائله في حال وجود حساسية من البنسيلين لمدة عشرة أيام، كما تعطى أدوية مساعدة كمسكنات الحرارة ومضاد الاحتقان ويوصى بشرب كمية كافية من السوائل.

المضاعفات:

- التهاب الرئتين، التهاب الجيوب الأنفية والأذن الوسطى، حمى الروماتيزم أو ما يسمى داء القلب الروماتزمي.

من أمراض الطفولة التي تحدث نتيجة العدوى بالبكتيريا العقدية وتصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سن الخامسة والخامسة عشر عامًا وتبدأ بالتهاب في الحلق.

كيف نميز بين التهاب الحلق والحمى القرمزية؟

البكتيريا العقدية تسبب التهاب في الحلق وألم وصعوبة في البلع مصحوباً بارتفاع في درجة حرارة الجسم ثم بعد 12 أو 48 ساعة يبدأ طفح الحمى القرمزية المميز بالظهور على سطح الجلد وهو طفح أحمر يشبه حروق الشمس وله ملمس مميز وبارز كأنه ورق الصنفرة، يبدأ غالباً في منطقة الصدر والبطن ثم ينتشر في بقية أجزاء الجسم، قد لا يتم ملاحظته بشكل جيد في ذوي البشرة السمراء ويمكن الاستدلال عليه بالملمس الخشن للجلد.

علامات أخرى للحمى القرمزية:

- احمرار الوجه مع ظهور حلقة شاحبة حول محيط الفم
- لسان الفراولة: في بداية الإصابة تظهر طبقة بيضاء تغطي اللسان ثم تتقشر ويبدو اللسان أحمر وملتهب وبه نتوءات تشبه الفراولة
- تضخم الغدد اللمفاوية في الرقبة
- الغثيان أو القيء





صورة جماعية أمام إكسبرس مد

د. الجلاهمة

تفتتح مختبرات إكسبرس مد الطبية

وقالت في حفل افتتاح إكسبرس مد الذي حضره ممثلين عن القطاع الطبي العام والخاص وممثلين عن الجامعات الطبية في المملكة أن هذه المنشأة الطبية في المملكة التي تقدم طيف واسع من التحاليل المخبرية وتحليل الجينوم استطاعت تقديم خدماتها للقطاع الطبي في البحرين ودول مجلس التعاون الخليجي. وأوضحت: "هذا يدعونا للفخر بهذه المؤسسة والاتجاه المتنامي في القطاع الطبي الخاص الذي يسهم في تطوير السياحة العلاجية في المملكة".

وأكدت أن قطاع الخدمات الصحية في المملكة واصل نموه رغم التحديات التي فرضتها جائحة كورونا، وقالت: "أن الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية ستواصل عملها من خلال حرصها على تقديم كافة أوجه الدعم والتسهيلات للمستثمرين في مجال القطاع الصحي، وبما يخدم أهداف التنمية الاقتصادية الشاملة بمملكة البحرين في إطار رؤية 2030".

عبرت د. مريم الجلاهمة الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية عن سعادتها بافتتاح مختبرات إكسبرس مد الطبية. وقالت أن المختبر يقدم خدمات متطورة ومواكبة للتطور العلمي فيما يتعلق بفحص الجينوم.

تضم مختبرات كمختبر الجينوم والطب الجزيئي، ومختبر أمراض الدم، مختبر أمراض المناعة والكيمياء السريرية ومختبر الأنسجة والخلايا، ومختبر المجهر الإلكتروني.

وأضاف: "حرصنا على بناء مجمع مختبرات متكامل يضم أحدث الأجهزة وأفضلها ويديره متخصصون من ذوي الخبرة، وأستطيع القول أن مختبرات إكسبرس مد الطبية هي المختبرات الخاصة الوحيدة في الشرق الأوسط التي تضم مختبراً للتصوير بتقنية النانو، وهي الوحيدة على مستوى المملكة في القطاع الخاص التي تضم مختبراً للجينوم".

وأوضحت أن مجمع المختبرات يشكل إضافة في قطاع الطب الخاص بما يضم تحت سقفه من مختبرات وكفاءات.

بدأ حفل الافتتاح بقص الشريط وعرض عن مختبرات إكسبرس مد الطبية قدمه المدير التنفيذي د.كاظم الخنيزي وبعدها عرض فلم عن مجمع المختبرات الطبية وما يضمه من أقسام، والخدمات التي يقدمها للقطاع الطبي والتعليمي والبحثي. ثم قاد د. الخنيزي جولة للحضور في المجمع.

وعلى هامش الافتتاح قال د. الخنيزي أن المختبرات التي انطلقت في عام 2015 تكاملت اليوم وأصبحت



د. الجلاهية في أحد مختبرات



قص شريط المختبرات الجديدة



الحضور يشاهدون فلم تعريفى بالمختبرات

وأضاف: "النظرة المستقبلية في الرعاية الصحية قائمة على التعرف على الحالة الصحية للفرد قبل أن يصاب بالأمراض بتوظيف الكثير من الأدوات في الطب كالذكاء الصناعي، وتحليل البيانات وغيرها وفتح باب جديد في القطاع الطبي".

على سعيد متصل قال د. السيد محمد القصاب رئيس قسم السياحة، التعليم والرعاية الصحية في "تمكين"، "سعداء بدعم هذه المؤسسة البحرينية التي تقدم خدمات نوعية ولها تطلع مسبق للخدمات التي يحتاجها قطاع الرعاية الصحية في البحرين ودول الخليج".

د. الخيزي:

مجمع المختبرات يضم مختبراً للجينوم وآخر للمجهري الإلكتروني

فنية تفحص عينة في مختبرات إكسبرس مد

من جهته بارك النائب أحمد السلوم لـ د. الخيزي افتتاح إكسبرس مد وقال أن الخدمات التي يقدمها المختبر تتيح خيارات أكبر للتحاليل الطبية والصحية التي تطلبها المؤسسات الطبية كما أن المختبر بما لديه من إمكانيات يسهم في دعم خطط السياحة العلاجية التي تركز عليها المملكة في استراتيجيتها السياحية 2022 – 2026 .

وعبر د. حسين مير رئيس جمعية أصحاب المؤسسات الطبية الخاصة عن سعادته قائلاً: "سعدتُ كثيراً بالتعرف على وجود كفاءات وطنية تعمل في مختبرات إكسبرس مد. كما أن الخدمات النوعية التي يقدمها المختبر تخدم المؤسسات الصحية في المملكة ودول المنطقة". وأضاف: "أتمنى لهم كل التوفيق وأن تواصل إكسبرس مد تطورها".



جانب من جولة د. الجلاهمة



د. الجلاهمة أمام خارطة زبائن إكسبرس مد في المنطقة



د. الجلاهمة تلقي كلمة في الافتتاح



د. الجلاهمة تكرم الطبي

وقدم علي فردان الرئيس التنفيذي للعمليات في مستشفى ابن النفيس مباركته لـد. كاظم الخنيزي. وقال أن من شأن افتتاح مختبر الجينوم ومختبر المجهر الإلكتروني وغيرها حصول المرضى على تحاليل لعيناتهم في وقت أسرع وبأسعار تنافسية. وختم حديثه بالدعاء للمركز والعاملين فيه بالتوفيق.

قال المهندس جعفر الفردان أن مجمع المختبرات بما يحويه من طاقات بحرينية مبهرة وأنه أستطاع أن يقدم خدماته لمؤسسات على مستوى دول التعاون ومنطقة الشرق الأوسط. وتمنى التوفيق للمؤسسة والعاملين فيها.

يذكر أن مختبرات إكسبرس مد الطبية معتمدة من الجامعة الأمريكية لاستشاريي علم الأمراض (CAP) وحاصلة على اعتمادية من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية.

خبير يحاول تبديد ضباب الدماغ

تسببه متلازمة كورونا طويلة الأمد

مايو كلينك:

قد تحدث الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) آثارًا طويلة الأمد أطلق عليها متلازمة فيروس كورونا المستجد طويل الأمد، والمعروفة أيضًا باسم متلازمة ما بعد فيروس كورونا المستجد، وتتسبب في مشاكل في التفكير أو ضباب الدماغ.

إجراء محادثة في الوقت نفسه. وقال أن 45 % من المرضى في برنامج مايو كلينك لتأهيل النشاط بعد فيروس كورونا المستجد أبلغوا عن الإصابة بضباب الدماغ. لسوء الحظ، من بين جميع أعراض فيروس كورونا المستجد طويل الأمد، غالبًا ما تكون مشاكل التفكير من أكثر المشاكل إرهابًا، لأنها تسبب مشاكل في العمل والعلاقات.

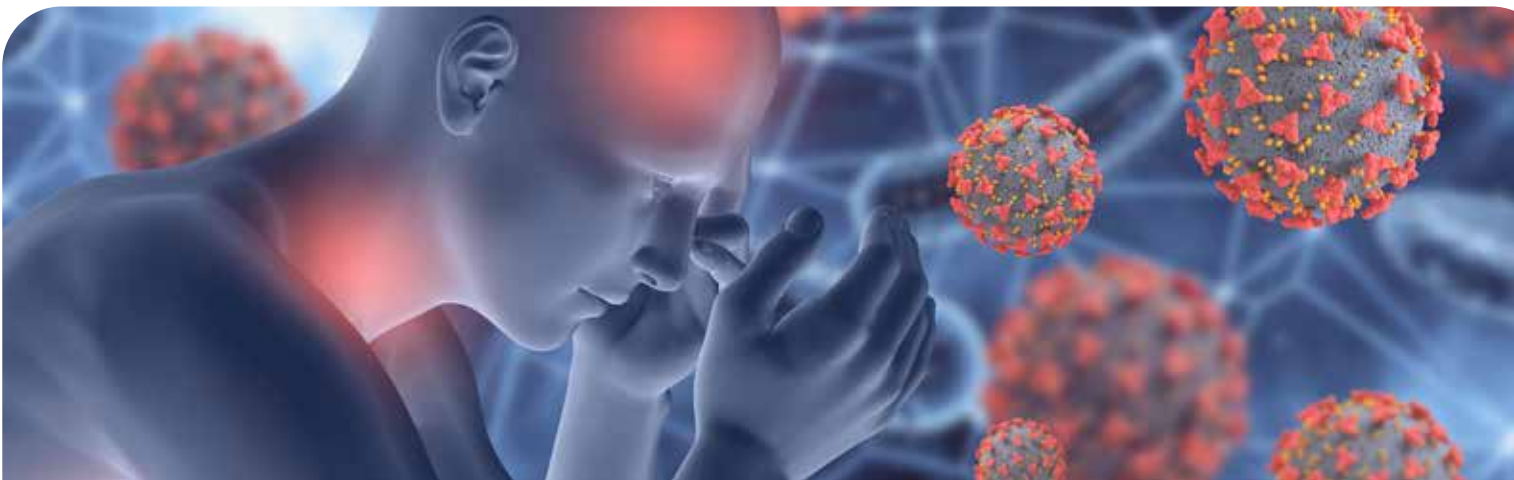
ونصح د. فانيشكاتورن من يشعرون أنهم يواجهون مشكلة في التفكير بعد الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد بأن يأكلوا جيدًا ويشربوا الماء ويناموا جيدًا. وإذا لم يساعد ذلك، فيرجى التواصل مع مزودك للخدمات العلاجية.

وقال: "لقد وجدنا أن المرضى القادرين على الحصول على المساعدة في وقت أقرب، يتحسنون بشكل أسرع وبشكل كامل".

عرض د. جريج فانيشكاتورن مدير برنامج مايو كلينك لتأهيل النشاط بعد فيروس كورونا المستجد، المشكلات الشائعة التي يعاني منها المرضى وأكد أن الشكاوى الأكثر شيوعًا التي يسمعاها من المرضى هي صعوبة إيجاد الكلمات خلال الكلام.

وأضاف أن ثاني أكثر مشكلة شيوعًا تتعلق بالذاكرة قصيرة المدى. وأوضح: "القصة المعتادة التي نسمعاها من المرضى هي أنهم حين يذهبون إلى غرفة ما للعثور على غرض ما، لا يتذكرون ما كانوا يبحثون عنه حالما يصلون إليها. أو أن يستمعوا إلى معلومات جديدة، مثل تعليمات القيادة، ولا يتمكنوا من تذكر التفاصيل".

ومن الصعوبات التي تواجه المصابين بضباب الدماغ وفقًا لد. فانيشكاتورن القيام بأشياء بسيطة في الوقت نفسه كصعوبة في شراء البقالة مع





حي للثدي

مايو كلينك:

يحتوي البنك الحيوي الحي للثدي في مايو كلينك على ما يقرب من 500 عينة من المرضى، تتضمن كل واحدة منها استبيانًا لحوالي 150 سؤالًا من المرضى المشاركين. حيث يوفر هذا الاستبيان معلومات حول العوامل الأخرى التي قد تساهم في ارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان، مثل: النظام الغذائي، ونمط الحياة، وعلم الجينات، والتاريخ العائلي والطبي.

وساعد البنك الحيوي الباحثين في تحديد الطرق التي قد تزيد من احتمالية تعرض حاملي جينات معينة لخطر الإصابة بسرطان الثدي. وأوضحت دراسة حديثة، أن البنك الحيوي أثبت أنه لا يقدر بثمن فهم تأثير جين BRCA1 على زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء الحاملات للجين. وقال ناجاراجان كنعان، الحاصل على الدكتوراه، مدير مختبر بيولوجيا الخلايا الجذعية والسرطان في مايو كلينك: استخدم فريق البحث عينات البنك الحيوي للتحقق من صحة النتائج التي توصلوا إليها.

وقال د. كنعان: "في عام 2016، وبدعم من العديد من الزملاء السريريين والباحثين، قمنا بتأسيس هذا البنك الحيوي لجمع الأنسجة من النساء، على وجه الخصوص، بطفرة في السلالة

الجرثومية، وخضعن لجراحة الثدي في مايو كلينك روتشستر". وأضاف أن البنك الحيوي يجمع حاليًا عينات عبر مواقع مايو كلينك ويتضمن أي جين مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.

في مايو كلينك في مدينة روتشستر بولاية مينيسوتا، تشمل العينات أيضًا أنسجة الثدي من جراحات التجميل، بما في ذلك أنسجة الثدي الحية من الذكور.

وقال د. كنعان: "كان الوصول إلى أنسجة الثدي الحية من الذكور لدراسة أصل سرطان الثدي لدى الذكور تحديًا كبيرًا، وقد تمكنا من حل الأمر. تحدث حالة من كل 100 حالة للإصابة بسرطان الثدي لدى الرجال، إلا إن الغدة الثديية لدى الذكور وسرطان الثدي لدى الذكور لم يخضعا للدراسة. نريد تغيير هذا الأمر باستخدام المورد الفريد الذي طورناه".

يتم جمع عينات الثدي للبنك الحيوي في اليوم الذي يخضع فيه المريض لعملية جراحية، ثم يتم إحضارها إلى وحدة المعالجة المركزية في مختبر د. كنعان.

وبين قائلًا: "إنها عملية تتطلب خطوات عديدة حيث يتم جمع كل عينة ومعالجتها وهي طازجة، ثم يستغرق الأمر يومًا ونصفيًا لإنتاج ما نسميه (عضوانيات الأنسجة الغنية بالخلايا الجذعية الظهارية) وهي وحدات نسجية ما تزال تحتوي على خلايا جذعية ذاتية التجديد. ثم يتم حفظها بالتبريد ثم تُوضع في البنك، وقد تتلف العينات خلال خطوات المعالجة بسبب أخطاء بسيطة. لذلك، قمنا بتحسين منهجيتنا بقدر كبير للغاية، مما أدى إلى تبسيط هذه العملية".



شهريا في:
رويان Ruyan

تتوفر نسخ

Daily
Public Relations
الطبي
MEDICAL



أ.د. عدنان بخيت
أستاذ الصيدلة
جامعة البحرين

الرمان:

الفوائد والمحاذير

في المقال السابق أشرت لدراسات وأبحاث تناولت آثار الرمان الصحية على بعض المرضى، وفي هذه الحلقة سأتناول كيفية تناول الرمان، والاحتياطات والمحاذير:

كما يجب على النساء الحوامل عدم تناول مستخلص الرمان لأنه قد يحتوي على قشرة الفاكهة، ومع ذلك يعتبر العصير آمناً.

التفاعلات المحتملة:

تشير الأبحاث الأولية إلى أن عصير الرمان قد يتفاعل مع العديد من الأدوية مثل (عصير الجريب فروت)، لهذا السبب تأكد من إخبار طبيبك إذا كنت تشرب عصير الرمان. وإذا كنت تعالج بأي من الأدوية التالية:

مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين تستخدم هذه الأنواع من الأدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم وعلاج قصور القلب ومنع تلف الكلى لدى مرضى السكري كما يعتقد العلماء أن عصير الرمان له بعض الآثار نفسها مثل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ويمكن أن يجعل الدواء قوياً جداً، وتشمل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين: بينازيريل (لوتنسين)، كابتوبريل (كابوتن)، إنالابريل (فاسوتيك)، فوسينوبريل (مونوبريل)، ليسينوبريل (زبستريل)

عامةً أدوية ضغط الدم قد تتفاعل مع عصير الرمان مما ينتج عنه خفض ضغط الدم، إذا كنت تتناول بالفعل دواء لخفض ضغط الدم، فقد يزيد عصير الرمان أو المستخلص من خطر انخفاض ضغط الدم.

الوارفارين (الكومادين): قد يتفاعل الرمان مع الوارفارين المانع لتجلط الدم ويزيد من خطر النزيف. فيجب ألا تستخدم الرمان في أي أشكال صيدلية دون التحدث أولاً إلى مقدم الرعاية الصحية وخاصة الطبيب المتابع لحالتك. خالص أمنياتي لكم بموфор الصحة والعافية..

أشكال الرمان المتاحة:

يتوفر عصير الرمان كسائل، كما يتوفر مستخلص الرمان في شكل حبوب أو كبسولات أو المسحوق.

كيفية تناول الرمان:

يتناول الرمان كجزء من نظام غذائي صحي، تعتبر الكميات الطبيعية من عصير الرمان من 4 - 6 أونصات آمنة. ولكن لا تعطي مستخلص الرمان للطفل دون التحدث أولاً إلى طبيبك. لا توجد جرعة قياسية موصى بها للرمان، فيعتبر تناول الفاكهة كجزء من نظام غذائي صحي آمناً. وبالنسبة للحالات الأخرى تم استخدام الجرعات التالية:

- تصلب الشرايين: 50 مل من العصير يومياً.
- ارتفاع الكوليسترول: 40 مل من العصير يومياً.
- سرطان البروستاتا: 8 أونصات من العصير يومياً.

الاحتياطات والمحاذير:

استخدام الأعشاب هو نهج عريق لتقوية الجسم وعلاج الأمراض، ومع ذلك يمكن أن تؤدي الأعشاب إلى آثار جانبية غير مرغوبة، ويمكن أن تتفاعل مع الأعشاب أو المكملات الغذائية أو الأدوية الأخرى؛ لهذه الأسباب يجب أن تأخذ الأعشاب فقط تحت إشراف مقدم الرعاية الصحية.

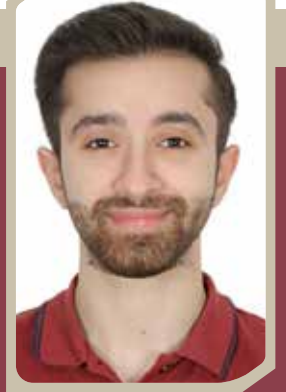
يعتبر شرب 8 أونصات من عصير الرمان يومياً آمناً بدون سكر مضاف، وإذا كنت مصاباً بمرض السكري عليك أن تسأل طبيبك قبل شرب عصائر الفاكهة بما في ذلك الرمان، وإذا كنت تعاني من الإسهال فلا تشرب عصير الرمان أو تأخذ مستخلص الرمان.



الوصول إلى الوزن المناسب شعور مميز، ولكن يجب أن لا تصبح خسارة الوزن هوساً حيث يلجأ العديد من الناس إلى عادات مؤذية كإساءة استخدام الأدوية المُسهلة ظناً منهم بأنها ستساعدهم على خسارة كيلوات أكثر في فترة قصيرة.

الأدوية المُسهلة وإساءة استخدامها في إنقاص الوزن

علي التحو
صيدلاني



قشر الإسباجولا

بطيئة وتتطور إلى إمساك مزمن وقد يلجأ المستخدم لجرعات أعلى ليتمكن من الحصول على حركة أمعاء بسيطة.

اللجوء إلى طرق غير صحيحة واستخدام الأدوية في غير محلها سيؤدي إلى نتائج عكسية وغير مرغوب بها، لذلك على من يعاني من الوزن الزائد اتباع نمط حياة صحي جسدي ونفسي والاستعانة بنصائح الخبراء والمدرّبين وغيرهم للمساعدة على تحقيق الأهداف المنشودة والوصول إلى وزن مناسب دون إلحاق الأذى بوظائف جسدية أخرى.

آثار إساءة تعاطي المُسهلات السلبية عديدة ومنها:

اختلال التوازن في الأملاح والمعادن الأساسية مثل الصوديوم والبوتاسيوم، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى انخفاض في الأداء بوظائف الأعصاب والعضلات.

قد يصاب الجسم بالجفاف الشديد الذي قد تبدأ أعراضه بالرعشة والضعف وربما تصل مضاعفاته إلى تلف الكلى. بالإضافة إلى ذلك - والأكثر شيوعاً - هو ضرر هذه المُسهلات على القولون الذي ومع تكرار استخدامها قد تسبب مشاكل في الخروج الطبيعي حيث تصبح الحركة

الأدوية المُسهلة تُستخدم بشكل أساسي لتحفيز حركة الأمعاء في حالات الإمساك والشائع منها: بيساكوديل وقشر الإسباجولا والسنا، ويتم أخذها بعناية بناءً على وصف الصيدلي أو الطبيب وعند الحاجة الملحة فقط، وذلك يتعارض مع الاعتقاد الشائع بين الأفراد الذين يحاولون الوصول إلى أهدافهم في إنقاص الوزن عن طريق أخذ المُسهلات لعدة أسباب على رأسها:

أن هذه الأدوية تسهم في تسريع حركة الأمعاء وليس لها علاقة في حرق السعرات والدهون مما يعني أن متعاطي المُسهلات لا يفقد أي وزن فعلي، بل وبدلاً من ذلك، يتسبب تعاطي المُسهلات بجفاف بسبب فقدان الماء والمعادن والألياف من الجسم، وهذا يعني أنه سيتم رجوع الوزن المفقود بمجرد علاج الجفاف.

فلا منفعة أبداً من استخدام هذه الأدوية لهذا الغرض وينصح الابتعاد عنها في حالة عدم الحاجة الفعلية واستخدامها في حالات الإمساك فقط.

من الملاحظ تأرجح كفتي الميزان في طبيعة الاستجابة للدواء بين البالغين وبين فئة الأطفال والرضع، كما يصعب إطلاق مسمى (البالغين الصغار) على فئة الأطفال في حساب جرعة أو مشاهدة تأثير دواء معين بشكل سلبي على هذه الفئة؛ فعلم الحرائك الدوائي يدرس الامتصاص (الذي تناولته في المقال السابق) بالإضافة إلى التوزيع والاستقلاب والطرح.

ونتناولهم بشيء من الإيضاح في الأسطر التالية:

علم الحرائك الدوائية



دعاء بشناق
صيدلانية

02 المحرك الخفي في اختيار خصائص الدواء عند الأطفال

ترتبط بنوع من الجلايكوبروتين، الكمية الكلية من هذه البروتينات في البلازما تكون أقل عند حديثي الولادة والرضع مما هي عند البالغين، وبالتالي فإن الجزء الحر غير المرتبط يكون أعلى فينشأ عنه تأثيراً معزراً عند الجرعة ذاتها.

*الأيض أو الاستقلاب:

تشهد مراحل الاستقلاب بجزئها تغيراً ملحوظاً مع العمر والنضوج. كيف يبدو ذلك؟

يظهر من خلال أحد الإنزيمات مثل (CYP1A2) - على سبيل الذكر وليس الحصر - من المرحلة الأولى الذي كان موضوعاً للعديد من الدراسات أن هذا الإنزيم غير موجود في خلايا الكبد للجنين، ويبدأ نشاطه ضعيفاً عند حديثي الولادة، ينعكس هذا الأمر على جرعات بعض الأدوية مثل الكافيين الذي يستخدم في بعض الأوقات في حالات انقطاع النفس الانسدادي أو في حالات أمراض الرئة المزمن عند الرضع، ويتطلب عندها التعديل على هذه الجرعات بشكل دوري فيما يضمن الحفاظ على نفس الفعالية المطلوبة.

ومثال آخر على ذلك Alcohol dehydrogenase وهو إحدى إنزيمات المرحلة الأولى أيضاً ويظهر اختلافاً في كفاءته مع التقدم بالعمر كذلك.

*الطرح:

تتصف الوحدات الكلوية عند الولادة بسعة أقل، كذلك فإن معدل الترشيح الكبيبي يصل إلى ما يكافئ قيمته عند البالغين بحلول الشهر الثامن إلى العام الأول من العمر، في حين أن الإفراز الأنبوبي ينضج عند العام الأول.

هذه الوظائف للكلية المفتقرة للنضوج الكامل ينشأ عنها تغيرات واضحة في عمليات الطرح والإزالة للأدوية، ولتفادي هذا الأمر يتطلب إطالة الفترات بين الجرعات المقطعة.

وفيما سبق، فإنه يُظهر جزءاً بسيطاً مما قد يُذكر حول العوامل والمؤثرات التي تحيط باختيار خصائص الدواء المطلوبة لفئة محددة وهي الأطفال والرضع، وتشير إلى مدى أهمية إعطاء هذه الفئة حقها في صرف الدواء بدقة وبأمانة.

*التوزيع:

يتأثر التوزيع بمجموعة عوامل تتغير بمرور الوقت ومع التقدم بالعمر تجعلنا ندرك بلا شك أن الفئات العمرية هذه تعكس اختلافاً واضحاً بالنسبة للاستجابة للدواء واختيار خصائصه والعديد فيما يتعلق به وبصفاته المعطاة.

من هذه العوامل المؤثرة:

- الحجم الكلي للمياه في الجسم
- تركيز بروتينات بلازما الدم
- حجم الأعضاء والنفذية
- استقرار الدورة الدموية
- التوازن الحمضي القاعدي

أولاً: الحجم الكلي للمياه في الجسم:

يقل مع التقدم بالعمر، إذ يشكل عند حديثي الولادة ما نسبته 80 %من الوزن ويقل ليصل إلى 60% عند بلوغ العام الأول وهو ما يكافئ النسبة عند البالغين أيضاً.

كيف يؤثر هذا العامل على خصائص الدواء المطلوبة؟

ولشرح الأمر فلنعطي دواء (الجنتاميسين) كمثال، إذ يعد مركباً له ذائبية عالية في الماء وبالتالي حجم التوزع له عند حديثي الولادة أعلى من حجم التوزع عند الأطفال الأكبر سناً، وكنتيجه لذلك فإنه يتطلب إعطاء ملغم أعلى لكل كغم للوصول إلى التركيز العلاجي المطلوب عندها.

والعكس صحيح للدهون الكلية في الجسم التي تزداد مع التقدم في العمر، وبالتالي فإن الأدوية التي تعتبر محبة للدهون -مثل الديازيبام - فإن لها حجم توزع أقل عند الرضع بالمقارنة بالأطفال الأكبر سناً والبالغين.

ثانياً: الارتباط ببروتينات الدم:

ترتبط الأدوية الحمضية بالألبومين في حين أن الأدوية القاعدية



وزنه 70! كغ ورم أثقل من المريضة!

نح أطفاء في مستشفى مولينيت بمدينة تورينو الإيطالية من إجراء عملية جراحية ناجحة لفتاة شابة بهدف نزع كتلة ورم يبلغ وزنها 70 كغ، لم يشهد الأطباء مثلها من قبل.

وكانت هذه الكتلة تكبر على مبيض الفتاة، ما تسبب بضغط على معدتها ورئتيها وعرض حياتها للموت.



مرحلتين: قام الجراحون أولاً بتصريف 52 لترًا من السوائل المتجمعة داخل الورم، وهذا ما سمح للمريضة بتخطي المرحلة الحرجة. وفي الأيام التالية، تم استخراج ورم غدي كيسي كبير في المبيض، لا يقل وزنه عن 25 كغ.

وأعلنت المستشفى أن صحة الفتاة آخذة بالتحسن وقد تمكنت من الخروج والعودة إلى منزلها.

وأوضح المسؤولون في المستشفى التي أجريت فيها العملية أن ورم المبيض كان ضخماً للغاية، وغير عادي، "لدرجة أنه ملأ معدة المريضة بالكامل وصولاً إلى الرئتين، ولم تعد قادرة على التنفس". وأضافوا: لا يوجد سابقة في الأدبيات الطبية لكتلة ورم بهذا الوزن (70 كغ)... كان الورم يزن أكثر من المريضة نفسها".

وتم علاج الفتاة على





د. أحمد الألمعي

استشاري طب نفسي - أطفال
المملكة العربية السعودية

لست مريضاً ولا أحتاج لطبيب

كم مرة سمعنا هذ الرد من أقارب لنا هم في أشد الحاجة للمساعدة؟ كم أحسنا بالحسرة والعجز لأن الشخص الذي أمامنا مريض بمرض طبي أو نفسي بشكل واضح للجميع ولكنه لسبب ما لا يدرك حاجته للعلاج أو يخاف من الابتعاد عن منزله وفقدان أحبته عند ذهابه للمستشفى؟ أو أنه يخاف من المستشفيات والأطباء ويتجنب الوصمة الاجتماعية للمرض خاصة إذا كانت الأعراض نفسية. تتكرر هذه الصورة لنا في أسرنا بشكل يدعو للألم لأن من يحتاج المساعدة هو شخص قريب، عزيز على قلوبنا ولا نستطيع مراقبته بعائي ويذبل كل يوم.

نستطيع إجباره على العلاج. وقد نصل لهذه القناعة بدون تعب فهي سهلة وتتفق مع التفكير السائد في الأسرة والمجتمع وبنينا هذا التفكير اتخاذ قرارات صعبة مثل: إجبار شخص كبير السن على الذهاب للمستشفى للعلاج، أو إجباره على أخذ عدد من العقاقير التي لا يستسيغها وقد تسبب له بعض الآثار الجانبية في البداية. وحتى لو اقتنعنا بأن هذ الشخص العزيز قد يكون في حاجة ماسة للعلاج، فقد نواجه صعوبة في إقناع أفراد الأسرة الآخرين الذين لهم دور مهم في إتخاذ مثل هذه القرارات.

ويخسر الأطباء ومقدمو الرعاية المعركة لو حاولوا إجبار المريض والأسرة على العلاج بدعوى "أنا الطبيب وأنا أعرف بمصلحته" فهذا الزمن قد ولى والحصول على المعلومات أصبح أمراً سهلاً، وهناك خيارات أخرى مثل استشارة طبيب آخر أو مراجعة شيخ أو معالج شعبي أو حتى مشعوذ يدعي القدرة على علاج جميع الأمراض "بالقرآن".

فمجتمعاتنا المتدينة تميل للوثوق في هذه الأنواع من العلاج لأن المعالج يمارس نوع من التداوي الذي تعود عليه آباؤنا لقرون مضت، وتزداد الثقة في هذ النوع من العلاج عند إضافة الصبغة الدينية عليه والتي لا يمت لها هذا المشعوذ بصلة من قريب أو بعيد. القرار صعب ولكن هناك خيارات منها؛ مناقشة القرار بموضوعية بعيداً عن العواطف والوصمة الاجتماعية بين أفراد الأسرة، والتواصل مع الجهات الصحية المتوفرة والأخذ في الاعتبار أن الأشخاص المرضى قد لا يكون لديهم القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة خاصة في سياق مرض مثل الإكتئاب والخرف وغيرها من الأمراض النفسية التي قد لا يستطيع أفراد الأسرة التعرف عليها وتتطلب استشارة المختصين.

وتزداد هذه الصورة تكراراً في حياتنا في العقود الأخيرة في المملكة وفي منطقة الخليج بصفة عامة بسبب ازدياد أعداد كبار السن في العقود الثلاثة الماضية نتيجة لتحسن مستوى الرعاية الصحية بفضل الجهود المبذولة من قبل القيادة الحكيمة، والتخطيط على المدى البعيد سواء على مستوى الرعاية العامة أو مستوى الرعاية الصحية المتخصصة والتي نتج عنها إدراج عدد من مستشفيات المملكة ضمن ترتيب أفضل مستشفيات العالم. وأصبح من المألوف أن نسمع عن إنجازات طبية وعمليات معقدة تجرى في ربوع الوطن بأيدي سعودية كانت في الماضي القريب حكراً على الغرب.

فقبل ثلاثة أو أربعة عقود كان متوسط عمر الفرد في المملكة في أواسط الخمسينات. ومع تحسن الوعي الصحي والرعاية، قفز متوسط عمر الفرد إلى السبعينات وأصبح من الشائع رؤية كبار السن في كثير من الأسر ممن يتمتعون بصحة جيدة. ومع تقدم متوسط عمر الفرد في المملكة، انتشرت أمراض الشيخوخة التي كنا نسمع بها فقط في الغرب؛ مثل الخرف والإكتئاب وكثير من الأمراض الطبية والنفسية الأخرى التي كانت نادرة في مجتمعاتنا. وبرزت لنا معضلات أخرى لا تتعلق بتوفير الرعاية الصحية طبية كانت أو نفسية، ولكن بتقبل كبار السن وأحياناً الشباب وأفراد الأسرة للرعاية الطبية. فالبعض منهم يرفض مغادرة المنزل للحصول على الفحص والعلاج كما رأينا أثناء فترة الكورونا، فقد فضل الكثير الابتعاد عن المنشآت الصحية خوفاً من العدوى حتى أن الكثيرين من الناس لم يحصلوا على أي لقاح إلى يومنا هذا.

وتمنى أن تكون الأمور بهذه البساطة فنترك الأمر للشخص المريض، فهو حسب تفكير الكثيرين يعلم ما يحتاجه ولا

جودة التنفس تؤثر على جودة الحياة



زينب الهدار
أخصائية علاج طبيعي

والمشاكل الصحية والنفسية. لذلك من المهم تفعيل عملية التنفس العميق بشكل صحيح ومعرفة خصائصه لزيادة كفاءته وفعاليته للجسم، حيث يعتمد بشكل أساسي على تفعيل عضلة التنفس الأساسية وهي عضلة الحجاب الحاجز والتي تقع أسفل القفص الصدري وكذلك العضلات المركزية للجسم (عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر والحوض).

التنفس عملية طبيعية يقوم بها الجسم ويعتبر من أهم العلامات الحيوية للجسم السليم، لكن معظم الناس لا يمارس التنفس بطريقة صحيحة ما ينتج عنه سوء في توزيع الأوكسجين بالجسم وضعف في عضلات التنفس الرئيسية وقد أثبت عدد متزايد من الدراسات أن أساليب التنفس الصحيحة تكون فعالة ومؤثرة في مواجهة الكثير من الأمراض

وتعتبر عمليتي الشهيق والزفير هما أساس عملية التنفس، حيث يختلف الشهيق عن الزفير في استجابة العضلات من حيث انقباضها وانبساطها، ف أثناء الشهيق يتم انقباض كل من عضلة الحجاب الحاجز والعضلات الوربية الخارجية الموجودة بين ضلوع التجويف الصدري التي تعمل على خفض الضغط داخل الرئتين مقارنة بخارجهما مما يعمل على سرعة دخول الهواء إليهما، وانبساط العضلات الوربية الداخلية فتزداد مساحة القفص الصدري ما يسمح للرئتين بالتمدد وزيادة حجمهما.

أما أثناء الزفير فيتم انبساط كل من عضلة الحجاب الحاجز والعضلات الوربية الخارجية وانقباض العضلات الوربية الداخلية، مما يعمل على تقليل مساحة القفص الصدري وزيادة الضغط داخل الرئتين مقارنة بخارجها، مما يؤدي إلى طرد ثاني أكسيد الكربون إلى خارج الجسم.

وأصبح الاعتماد على نمط تنفس سطحي وسريع في حياتنا يتسبب في سوء توزيع الأوكسجين في الرئتين، كما يضعف العضلات الرئيسية التي يجب أن تستخدم وتعمل في عملية التنفس ويزيد من الضغط على العضلات الصغيرة المساندة لعضلات التنفس مما يزيد من قابلية الشخص للشعور بالتعب وبذل مجهود كبير على الرغم من قيامه بمهام بسيطة.

وقد أثبتت الدراسات الكثيرة أن ممارسة التنفس العميق والفعال يحسن الكثير من الوظائف في الجسم حيث:

- تحسن تقنيات التنفس الفعال والعميق من وظائف الجهاز التنفسي حيث تعمل على تهدئة اضطرابات الجهاز التنفسي المختلفة كالتهاب الشعب الهوائية والربو.
- تعمل تمارين التنفس العميق على

تحسين أداء الجهاز الهضمي وتخفيف اضطرابات المعدة والأمعاء.

- يعمل التنفس العميق على زيادة نسبة الأوكسجين الذي يتدفق للقلب والجسم وبالتالي تنظيم الدورة الدموية.

- يساعد التنفس العميق على تهدئة الجهاز العصبي والتخلص من المشاعر السلبية كالتوتر والقلق والاكتئاب حيث يساعد التنفس على إفراز الإندورفين وهي مادة طبيعية تخلص الجسم من الآلام وتساعد على النوم بشكل أفضل.

- يساعد التنفس العميق على التخلص من التشنجات والآلام العضلية وتحسين حركة المفاصل وبالتالي تحسين الحركة العامة للجسم.

- يحسن التنفس العميق من القدرات الذهنية وزيادة التركيز.

- يعتمد بشكل أساسي على تقنيات التنفس العميق في علاج حالات السلس البولي والهبوط المهبلي والانفصال العضلي.

لذلك من المهم تعلم تقنيات التنفس العميق وتكرار ممارستها لتفعيل توازن العضلات المسؤولة عن التنفس بالشكل الصحيح والمطلوب وكذلك إدراج هذه التقنيات والاستفادة منها في العديد من المجالات الحياتية والتدريبات المختلفة.



الدمية الضاحكة

Angelman's syndrome

ببساطة، إنها مُتلازمة تدعى بـ متلازمة الدمية الضاحكة أو متلازمة أنجلمان Angelman's syndrome، نسبةً إلى الطبيب الإنجليزي هاري أنجلمان الذي اكتشف هذه الحالة عام 1965م، والذي ذكر خلال بحثه بعض الصفات المشتركة لـ 3 حالات كالدمى: التخلف العقلي، نوبات فرط الضحك، ونوبات الصرع.

أسباب متلازمة أنجلمان:

هي اضطراب وراثي نتج بسبب قطع أو نقص في الكروموسوم 15 وتعتبر حالة نادرة جداً ويسبب تأخر في النمو ومشاكل في الكلام والتوازن.

وسُميت المتلازمة بـ "الدمية الضاحكة" أو "الدمية السعيدة" لأنه غالباً ما يتسم المصابون بها ويضحكون كثيراً ويتسمون بالحيوية المفرطة، أما التشخيص فيتم عن طريق اختبارات الدم والجينات.

أعراض متلازمة أنجلمان:

كما ذكرت في المقدمة بعضاً منها:

1. تأخر النمو، وهو أول المؤشرات حيث يبدأ من عمر 6 - 12 شهر تقريباً وتبدأ النوبات المرضية من عمر سنتين إلى 3 سنوات.
2. تأخر في الكلام أو عدمه.
3. عدم التوازن وصعوبة المشي.
4. من العلامات الواضحة جداً على المصاب كثرة الابتسام والضحك.
5. النوم المتقطع أو عدم النوم.
6. نوبات الصرع، وبعض السلوكيات المشابهة لاضطراب التوحد مثل رفرقة اليدين والمشي على أطراف الأصابع. وتحدث نوبات الصرع لديهم بسبب نقص مادة GABA والمورث الخاص بها موجود على الكروموسوم رقم 15 وهذه المادة كابتة لنشاط الدماغ.
7. الحول أو انحراف العين.

في عالمنا الكثير من 'الدمى الضاحكة'، فهل هي حقيقة، أم ضرب من الخيال؟ وهل سبق لكم أن رأيتم طفلاً يضحك بشكل هستيري بلا توقف، حتى وهو يبكي؟ وهل تبادرت تساؤلات غريبة لديكم حول ذلك؟



زهراء داوود
أخصائية تعديل سلوك

8. صعوبات البلع والتغذية.

علاج متلازمة أنجلمان:

ينقسم إلى شقين:

- العلاج الدوائي: عن طريق إعطاء أدوية الصرع وبعض الفيتامينات وإتباع الحمية الغذائية لتقليل من الوزن وفرط الحركة، كذلك أدوية للتغلب على مشاكل الأرق.

- العلاج التأهيلي: وهو الأهم عن طريق تقديم جلسات تعديل السلوك وعلاج النطق واللغة والعلاج الوظيفي والحسي تحديداً، والتركيز على العلاج الحسي، إلى جانب العلاج الطبيعي.

كسائر الاضطرابات الأخرى، لا يوجد علاج شافٍ لمتلازمة أنجلمان والأبحاث تركز على استهداف الجينات وحالياً يتم السيطرة على المشكلات الصحية ومشاكل النمو.

الآن تتوفر نسخ

Daily
الطبي
MEDICAL

صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



maskati_pharmacy

(+973) 17 226 116



ريحانة حبل
قيادية تربوية

أيهما أسرع في التعلم

الأطفال أم البالغون؟

إذا شعرت يومًا أنَّ أطفال المدرسة الابتدائية أذكى منك - أو على الأقل قادرين على التقاط معلومات ومهارات جديدة بشكل أسرع - فإنَّ دراسة جديدة منشورة بموقع ساينس ديلي بتاريخ 15 نوفمبر 2022 تشير إلى أنَّك محق تمامًا. تقدم الدراسة الجديدة أيضًا سببًا لإظهار الأطفال والبالغين اختلافات في مستقبلات جابا العصبية المعروفة باسم (GABA) (جابا) والتي تعمل على تثبيت المواد المكتسبة حديثًا.



أما بالنسبة للبالغين الذين تلقوا نفس التدريب البصري كان الأمر مختلفًا بشكل ملحوظ، فلم تكن هناك تغييرات في مستويات جابا على الإطلاق.

يتنبأ الاكتشاف بأنَّ التدريب على العناصر الجديدة يزيد من تركيز (جابا) لدى الأطفال بسرعة أثناء التعلم.

وفي التجارب اللاحقة، لوحظ أنَّ الأطفال قد استقروا في التعلم الجديد بسرعة أكبر بكثير من البالغين، وهو ما يتفق مع الاعتقاد الشائع بأنَّ الأطفال يتفوقون على البالغين في قدراتهم التعليمية. تشير النتائج بالتالي إلى (جابا) لاعب رئيسي في جعل التعلم فعالاً لدى الأطفال.

وأُسفرت النتائج أيضًا عن أنَّ الأطفال يكتسبون معرفة ومهارات جديدة بسرعة أكبر من البالغين، وهذا مفيد ومشجع للمعلمين وأولياء الأمور لمنح الأطفال العديد من الفرص لاكتساب مهارات جديدة، سواء كان ذلك تعلم جداول أوقاتهم أو ركوب الدراجة.

يقول العلماء إنَّ الاختلافات في معدلات النضج بين مناطق الدماغ ووظائفه يجب فحصها بالتفصيل في الدراسات المستقبلية. كما يريدون أيضًا استكشاف استجابات (جابا) في أنواع أخرى من التعلم مثل القراءة والكتابة.

قال أحد الباحثين من جامعة براون: "تظهر نتائجنا أنَّ الأطفال في سن المدرسة الابتدائية يمكنهم تعلم المزيد من العناصر خلال فترة زمنية أقصر مقارنة بالبالغين، مما يجعل التعلم أكثر فاعلية لدى الأطفال".

أظهرت النتائج التي توصلوا إليها أنَّ الأطفال لديهم زيادة سريعة في مستقبلات (جابا) أثناء التدريب البصري، وتستمر هذه الزيادة بعد انتهاء التدريب. وبالنسبة للبالغين، فقد ظلت النسبة ثابتة، كما تشير النتائج إلى أنَّ أدمغة الأطفال تستجيب للتدريب بطريقة تسمح لهم بتحقيق الاستقرار في التعلم الجديد بسرعة وكفاءة أكبر.

سعت الدراسة إلى معرفة كيف تتغير مستويات مستقبلات جابا العصبية قبل وأثناء وبعد التعلم، بالإضافة لبيان كيفية اختلاف ذلك بين الأطفال والبالغين.

درس البحث التعلم البصري للأطفال في سن المدرسة الابتدائية والبالغين باستخدام تقنيات تصوير الأعصاب الحديثة. ووجد أنَّ التعلم المرئي أدى إلى زيادة مستقبلات جابا في القشرة البصرية للأطفال، وهي منطقة الدماغ التي تعالج المعلومات المرئية، كما استمر تعزيز (جابا) أيضًا لعدة دقائق بعد انتهاء التدريب.

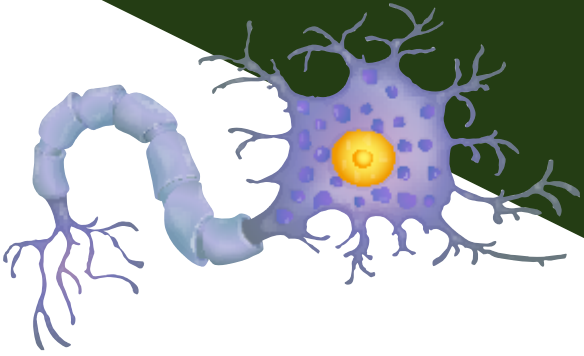


د. يوسف التحو
طبيب عائلة

02 التصلب المتعدد اللويحي...

بين الحقيقة والخرافة

في المقال السابق شددتُ على أهمية الكشف المبكر عن المرض وتشخيصه بشكل صحيح، وفي السطور التالية استعرض نصائح وإرشادات للمساعدة في الوصول للتشخيص الصحيح في وقت مبكر:



مما يؤكد الإصابة بالمرض، ويتم تقييم الآفات من ناحية مكان الانتشار خلال فترة زمنية معينة ليتم تحديد نوع مرض التصلب المتعدد.

نصائح لمرضى التصلب المتعدد (اللويحي):

على المريض التكيف مع الآثار الجانبية للأدوية وعمل التحاليل الروتينية اللازمة على حسب نوع العلاج فالكثير من هذه الأدوية تهبط المناعة وتحتاج إلى متابعة دائمة للحالة. ومن المهم ألا يخلط المريض بين أعراض المرض والإرهاق الوظيفي أو التعب الجسدي الشديد أو الضغط النفسي الزائد. من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بانتكاسات قوية هي: التعرض المباشرة للحرارة وأشعة الشمس والشاشات، التدخين، الإفراط في استهلاك منتجات الألبان والدهون المشبعة والإصابة بعدوى شديدة. يجب على المريض تقوية المناعة بطرق طبيعية أو أخذ الفيتامينات والمعادن والمكملات الغذائية، وعدم مخالطة المرضى كي لا يصاب بالعدوى، وأخذ قسط من الراحة والنوم لساعات كافية، وممارسة رياضات خفيفة، والمشاركة في جلسات التأمل وتمارين الاسترخاء.

نصائح للتعامل مع المريض:

للمجتمع المحيط دور كبير في تحسين حالة المريض وخاصةً في بداية التشخيص التي تعد فترة حرجة، فهو يحتاج إلى الدعم لاجتياز التحديات التي تواجهه. من الضروري جداً مراعاة المريض وعدم الاستهانة بالأعراض التي يشعر بها، وتشجيعه في وقت قوته للاستمرار بدلاً من الحكم عليه وتناسي ما يعاني منه، وتجنب مقارنة مرضه بأمراض أخرى فلكل مرض درجات من الحدة وكل شخص مختلف عن الآخر. لا مانع من اصطحاب المريض للنشاطات المجتمعية والترفيهية وتشجيعه على الانخراط وتجربة ما هو جديد لينظر للحياة بشكل إيجابي، بالإضافة إلى المساهمة في تهيئة الأجواء المناسبة على حسب احتياجاته الجسدية والنفسية.

الاختصاصات الداعمة للعلاج:

يعد هذا المرض شائعاً وكل مريض يعاني منه بطريقة مختلفة وله أبعاد كثيرة فهو يحتاج إلى تدخل علاجي من فريق متكامل، فطبيب الأعصاب دوره مهم في تشخيص نوع المرض والعلاج المناسب، ولربما يكون لأخصائي العيون، الأنف والأذن والحنجرة، والمعالج الطبيعي والمهني دور فعال في حالات معينة، كما وأن أخصائي التغذية يساعد المريض على اتباع حمية غذائية مناسبة، فيما يعد الدعم النفسي من المختصين أو الأهل والأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل أمراً هاماً في المسيرة العلاجية.

علامات الخطر:

تعتبر ضعف المناعة، الحساسية المفرطة من الضوء والحرارة، ازدواجية الرؤية، ضعف العضلات وتعبير الوجه وردود الأفعال الجسدية غير الطبيعية من مؤشرات المرض وعلامات الخطر. يتم تشخيص المرض على مراحل، ففي حال الشعور بهذه الأعراض لأكثر من 24 ساعة ينصح بالتوجه إلى الرعاية الصحية بشكل طارئ لتقييم الحالة وتعد العلامات الإكلينيكية والتاريخ المرضي والفحص السريري من أساسيات عملية التشخيص المبدي وعمل تحاليل مختبرية شاملة لإقصاء أمراض أخرى مشابهة كسرطان الدماغ والتهاب السحايا والوهن العضلي الوبيل غيرها.

تعد أشعة الرنين المغناطيسي بالصيغة من الإجراءات الضرورية التي تظهر بشكل دقيق أغشية العصب التالفة على هيئة آفات تكون فاتحة أو داكنة اعتماداً على عمرها، كما ويتم التأكد من النتائج عن طريق أخذ عينة البزل من السائل الشوكي أسفل الظهر لاختبار وجود الشرائط قليلة النسائل



نور الرباح

مدرّب متخصص في تدريب
مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

حقيقة أم احتيال؟ علاج التصلب العصبي المتعدد بالحمية:

الأعصاب للباحث د. روي سوانك، وفي
هذه الحلقة استعرض خلاصة إحصاءها
حول آثار الدهون على المرضى:

في المقالين السابقين ذكرت دور
التغذية في علاج التصلب العصبي
المتعدد (الأم أس)، وأشارت إلى دراسات

1 - أوقية جبنة شيدر (9 جرام)

2 - ملعقة صغيرة زبدة (8 جرام)

1 - كوب حليب كامل الدسم (8 جرام)

النتائج واضحة لوقف مرض الأم أس يجب أن يكون
النظام الغذائي منخفض الدهون المشبعة قدر
الإمكان ما يقرب من 6 % من إجمالي السعرات
الحرارية. وهذا يُترجم إلى نظام غذائي نباتي قليل
الدسم: يتكون من النشويات والخضراوات والفواكه
- وهي أطعمة لذيذة تحتوي فقط على 5 إلى 10
% من إجمالي الدهون. إذا تخطيت البيض ومنتجات
الألبان والزيوت الاستوائية مثل زيت جوز الهند أو زيت
نواة النخيل، فأنت لا تأكل فعلياً أي دهون مشبعة.

إلى جانب إيقاف مرض الأم أس، فإن اتباع نظام غذائي
نباتي قليل الدسم يعزز فقدان الوزن لدى البدناء،
ويخفف الإمساك، ويقلل فاتورة الطعام بنسبة
40 %. في الواقع، يتماشى هذا النوع من النظام
الغذائي مع التوصيات التي قدمتها المنظمات
الصحية الأخرى والتي تحت الأمريكيين على تناول
كميات أقل من الدهون واللحوم ومنتجات الألبان،
بينما إضافة المزيد من الحبوب الكاملة والخضراوات
والفواكه.

كلمة الكوتش نور:

- أحياناً تظن أنك جُرمت والحقيقة أنك رُحمت

محمد الخالدي

ظهرت ثلاث نتائج مهمة من بحث الدكتور سوانك:

كلما تبنى مريض التصلب العصبي المتعدد (الأم
أس) في وقت مبكر نظاماً غذائياً قليل الدسم، كانت
فرصة تجنب التدهور بسبب المرض أفضل.

المرضى الذين قيدوا تناولهم للدهون المشبعة
على أقل من 20 جراماً في اليوم لم يعودوا
يظهرون التدهور المتوقع من المرض. (يأكل معظم
الأمريكيين 125 جراماً أو أكثر كل يوم).

من بين المرضى الذين كان تناولهم للدهون
المشبعة 17 جراماً أو أقل يومياً، كان معدل الوفيات
على مدى 35 عاماً 31 % - وهو قريب من المعدل
الطبيعي. وكان معدل الوفيات 21 % للمرضى الذين
حافظوا على هذا المستوى المنخفض من استهلاك
الدهون والذين بدأوا النظام الغذائي في غضون
ثلاث سنوات من تشخيص المرض. من ناحية أخرى،
كان معدل الوفيات لدى المرضى الذين يتناولون
أكثر من 25 جراماً من الدهون المشبعة يومياً 79 %
خلال فترة الدراسة؛ ما يقرب من نصف هذه الوفيات
كانت بسبب مرض التصلب العصبي المتعدد.

الفرق البالغ 8 جرام في المدخول اليومي من
الدهون المشبعة (والذي يضاعف معدل الوفيات
لضحايا التصلب المتعدد ثلاث مرات) يمكن أن يعني
أقل من:

1 - همبرغر متوسط الدسم (14 جرام)

الإنفلونزا الموسمية والعناية بالأسنان

مع دخول فصل الشتاء تنتشر نزلات البرد والإنفلونزا الموسمية بكثرة فبالإضافة إلى التوعية بطرق الوقاية وتقليل الانتشار من المهم التعرف على طرق العناية بالفم والأسنان وتأثير الإنفلونزا على صحة الفم لتقليل حدة الأعراض وتجنب مشاكل الفم والأسنان.



د. سمر الحداد

طب وجراحة أسنان

أولاً: جفاف الفم:

جفاف الفم أحد أكثر الأعراض شيوعاً عند الإصابة بالإنفلونزا، حيث يجعل التنفس من الفم عند انسداد أنف المريض عرضة للإصابة بجفاف الفم الذي بدوره يزيد من احتمالية الإصابة بتسوسات الأسنان والتهابات اللثة نتيجة تراكم البكتيريا في الفم بالإضافة إلى أن قلة إفراز اللعاب تؤدي إلى صعوبة في مضغ وبلع الطعام لذلك ننصح بشرب كميات كبيرة من الماء لتعويض السوائل وتناول الأدوية وأقراص الحلق الخالية من السكر لترطيب الفم وزيادة إفراز اللعاب.

ثانياً: المضمضة والبصق بعد القيء:

قد يكون القيء أحد الآثار الجانبية للإنفلونزا فعند القيء تجنب تفريش الأسنان مباشرة حيث أن التفريش مع ارتفاع الحموضة في الفم يزيد الضرر ويساعد على تآكل الأسنان. الأفضل الإكتفاء بالبصق والمضمضة بكمية وافرة من المياه لغسل الفم وتفريش الأسنان بعد 30 دقيقة على الأقل.

ثالثاً: قروح البرد Cold sores أو عدوى هربس الفيروسية:

هي عدوى فيروسية شائعة تظهر على الشفاه أو في المنطقة المحيطة بالفم نتيجة الإصابة بفيروس HSV-1 وقد يصف الطبيب بعض الأدوية أو الكريمات المضادة للفيروسات للمساعدة في التئام القرحة بشكل أسرع.

عند إصابتك بقروح البرد وتجنب انتشارها للآخرين أو إلى أجزاء أخرى من جسمك:

- تجنب التقبيل أو ملامسة الجلد مع الآخرين خصوصاً الأطفال الرضع.
- تجنب مشاركة أدوات الطعام، المناشف، مرطب الشفاه وغيرها.
- تجنب لمس القرحة وتأكد من غسل اليدين قبل لمس الآخرين.

رابعاً: العناية بنظافة الفم والأسنان عند الإصابة بالإنفلونزا:

ينصح بتفريش الأسنان مرتين على الأقل يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد واستخدام خيط الأسنان أو الخيط المائي لإزالة بقايا الطعام بين الأسنان لتجنب تسوسات الأسنان ومشاكل اللثة نتيجة جفاف الفم.

تجنب دائماً مشاركة أدوات العناية بالفم مع الآخرين وخصوصاً أثناء المرض. ولا صحة لوجوب تبديل فرشاة الأسنان بعد الإصابة بالإنفلونزا حيث أنه ينصح فقط بتغيير فرشاة الأسنان كل 3 إلى 4 أشهر.

لقاح الإنفلونزا السنوي متوفر في جميع المراكز الصحية والمستشفيات الحكومية والخاصة في مملكة البحرين. فيادر عزيزي القارئ بالتطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بها وبمضاعفاتها.





NORMAL BITE



OVERBITE
(BUCK TEETH)



UNDERBITE



DEEP BITE



CROSSBITE
(MISALIGNMENT)



EXCESSIVE SPACING



CROWDING



OPEN BITE

العضة العكسية الأمامية والمفاهيم العلاجية



د. صفاء حسين
طب وجراحة أسنان

تكون بسبب ازدحام الأسنان وضيق الفك العلوي. فاعليه العلاج تكون في قمتها عند تشخيص المريض في عمر صغير لذلك ننوه على أهميه زياره طبيب الأسنان الدورية كل 6 أشهر.

العضة العكسية هي اضطراب في العلاقة بين أسنان الفكين العلوي والسفلي، ويحدث عندما يتقدم الفك السفلي أمام الفك العلوي. قد تكون العضة العكسية أمامية أو خلفية، تشمل سناً واحدًا أو أكثر وغالبًا ما

لتوفير المساحة الكافية لإرجاع الفك

- أجهزة تصحيح العضة وقد تكون ثابتة أو متحركة وقد يصاحبها تقويم الأسنان
- قناع الوجه: يستهدف الفك العلوي لتوسيعه والفك السفلي لتقليل نسبة نموه خصوصًا حين بدء العلاج في عمر صغير في ظل وجود الأسنان اللبنية وعندما يكون الخل ناتج في الهيكل العظمي.

- تدخل جراحي إن لزم الأمر

أسباب العضة العكسية الأمامية:

- عوامل وراثية: فك علوي ضيق وفك سفلي واسع أو عريض
- عوامل وظيفية: التنفس الفموي - مشاكل في طريقة البلع
- عادات سيئة: مص الأصبع - قضم الأظافر
- عوامل عرضية: كسر في الأسنان أو الفكين

العلاج:

- خلع بعض الأسنان اللبنية في الفك السفلي

الذكاء الاصطناعي

يكشف عامل خفي للإصابة بالسكتة القلبية



الدراسة لتوضح أن الخوارزمية التي تستخدم مخطط كهربية القلب والذكاء الاصطناعي يمكن أن تساعد في استهداف الفحص للمرضى الذين يُرجح أن يستفيدوا منه.

يذكر أن الدراسة أدرجت 1,003 مرضى لأجل المتابعة المستمرة و1,003 مرضى آخرين لأجل الرعاية المعتادة باعتبارهم مجموعة ضابطة حقيقية. أثبتت النتائج المنشورة في مجلة ذا لانسيت، أن الذكاء الاصطناعي يمكنه بالفعل التعرف على مجموعة فرعية من المرضى المعرضين لمخاطر مرتفعة والذين قد يستفيدون أكثر من المراقبة المكثفة للقلب للكشف عن الإصابة بالرجفان الأذيني، مما يدعم بدوره إجراء استراتيجيات الفحص الاستهدافي الموجه بالذكاء الاصطناعي.

طورت الأبحاث السابقة بالفعل خوارزمية ذكاء اصطناعي لتحديد المرضى الذين لديهم احتمالية كبيرة للإصابة بالرجفان الأذيني دون معرفة سابقة. كما منحت شركة انفرينس ومايو كلينك ترخيص خوارزمية الكشف عن الرجفان الأذيني في النظم الجيبي الطبيعي من خلال مخطط كهربية القلب لشركة أنومان، المدمجة، وهي شركة تكنولوجيا صحية تعتمد على الذكاء الاصطناعي.

وقال بيتر نوسورثي، دكتور الطب، أخصائي فيزيولوجيا كهربائية القلب في مايو كلينك والمؤلف الرئيسي للدراسة: "نعتقد أن فحص الرجفان الأذيني لديه إمكانات هائلة لم تؤت ثمارها بعد، كما أن تكلفته مرتفعة للغاية من حيث إجراء الفحص على أرض الواقع على نطاق واسع. جاءت هذه

مايو كلينك:

استخدم باحثو مايو كلينك الذكاء الاصطناعي لتقييم مخططات كهربية القلب للمرضى في إطار استراتيجية استهدافية للكشف عن الرجفان الأذيني، وهو إحدى اضطرابات نظم القلب الشائعة. الرجفان الأذيني هو عدم انتظام ضربات القلب، والذي قد يؤدي إلى جلطات دموية قد تنتقل إلى الدماغ وتسبب سكتة دماغية؛ لكن لا يتم إتشخص بشكل صحيح في معظم الأحيان. في الدراسة اللامركزية الميسرة رقميًا، قام الذكاء الاصطناعي بالتعرف على حالات جديدة من الرجفان الأذيني التي لم يكن ليتم الانتباه لها سريريًا خلال الرعاية الروتينية.

المستشفيات

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

الصيدليات

17227979	المنامة: 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
17291039	المنامة: صيدلية جعفر
17594902	شارع البديع: صيدلية رويان
17772023	الرفاع الشرقي: صيدلية أوائل
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

ضرائب لإنقاذ الأرواح من المشروبات المحلاة

الأرواح وتقي من الأمراض، مع تعزيز العدالة الصحية وحشد إيرادات للبلدان يمكن استخدامها لتحقيق التغطية الصحية الشاملة.

كما يمكن أن تشجع الضريبة على المشروبات المحلاة بالسكر الشركات على إعادة تصنيع منتجاتها لتقليل محتوى السكر فيها.

يرتبط الاستهلاك المنتظم من المشروبات المحلاة بالسكر، بما في ذلك المشروبات الغازية والحليب المضاف إليه نكهات، ومشروبات الطاقة، ومياه الفيتامينات، وعصائر الفاكهة والشاي المثلج المحلي، بزيادة مخاطر تسوس الأسنان، داء السكري من النوع 2، زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال والبالغين وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.

أثبتت الضرائب على المشروبات المحلاة بالسكر والتبغ والكحول أنها طرق فعالة من حيث التكلفة للوقاية من الأمراض والإصابات والوفيات المبكرة. وقد أصدرت منظمة الصحة العالمية هذا الأسبوع أول دليل ضريبي عالمي فيما يتعلق بالمشروبات المحلاة بالسكر.

وقالت منظمة الصحة العالمية، حاليًا، تطبق 85 دولة على الأقل نوعًا من الضرائب على المشروبات المحلاة بالسكر، ويسلط دليل الوكالة الأممية الضوء على تجارب البلدان التي نفذت الضريبة بنجاح، بما في ذلك المكسيك وجنوب أفريقيا والمملكة المتحدة.

وقال د. رودجر كريتش، مدير تعزيز الصحة في منظمة الصحة العالمية: "يمكن أن تكون الضرائب على المشروبات المحلاة بالسكر أداة قوية لتعزيز الصحة لأنها تنقذ

أذوني تعورني دكتور

الكثير من الناس يعاني من ألم في إحدى أذنيه أو كليهما، وقد يختفي لوحده وقد يزداد ألقاً مع تفاقم المشكلة بدون تشخيص وعلاج.

من المهم أن نركز على السيرة المرضية وما يصاحب الألم من عوارض أخرى سواء في الأذن نفسها أو في منطقة الرأس والرقبة لما له من أهمية في الوصول إلى التشخيص السليم.

قاربة 35 - 40 % فقط من الحالات يكون سبب الألم فيها هو الأذن، وما يعادل 55 - 60 % يكون سبب الألم بعيد عن الأذن تمامًا.



د. نبيل تمام
استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

أعصاب تمر بتلك المناطق كما تمر بالأذن أيضًا وهو السبب في الإحساس بالألم في الأذن الذي يتزامن مع الالتهابات في المناطق المذكورة.

يلعب التشخيص السليم دورًا هامًا في حل المشكلة المرضية، كما يلعب وعي المريض بالمشكلة وتفهم هذا الرابط بين ألم الأذن والمناطق المحيطة بالأذن دورًا هامًا في وضع الحلول للمشكلة.

مع التشخيص السليم، يكون العلاج ناجحًا في حل مشكلة ألم الأذن، ولن نتناول طرق العلاج الآن والتي تختلف باختلاف السبب الرئيسي والتشخيص الصحيح.

أسباب الألم التي تكون في الأذن عادة نتيجة التهابات الأذن الخارجية سواء في الصيوان أو القناة السمعية وهو أمر شائع في الكبار، والتهابات الأذن الوسطى مع طبلية الأذن وهو أمر شائع في الأطفال.

أما أسباب الألم الذي نستشعره في الأذن مع عدم وجود أي سبب فيها، يكون عادة إما في الشد العضلي في عضلات الرقبة والكتف، أو التهابات اللوز والبلعوم والحنجرة أو الأنف والجيوب الأنفية أو أية تقرحات في الفم و/أو اللسان أو مشاكل الفك ومفصل الفك، أو أية مشاكل في الأسنان.

وهذا كله يرجع إلى وجود خمسة



أعمالنا تتحدث عنا

تواصل معنا واطلب خدماتنا



Trust the Experts

