30 عاماً في مكافحة أمراض الدم



السنة الثامنة - العدد (91) يوليو 2020

درّاجون: ریاضتنا ممتـعة و.. خطــرة



د. إسراء تحذر من مضاعفات الارتعاج **د. زبر:** حصوات تضر بالمسالك البولية



Too Busy!!

We are happy to help

with your social media Managment





حساباتك الإلكترونية **بوابة تواصلك**

نسعد بإدراتها نيابة عنك

(1) (2) +973 33 600 366 / +97 33 626 313

www.dailypr-me.com



The Dental Department cover the following specialties:

Periodontology & Gum Disease

- Treatment of periodontal diseases using laser
- Treatment if periodontal diseases using the regeneration system
- Surgical excision of gingival hyperplasia
- Surgical treatment of gingival recession
- Contouring the gingival margins
- Crown lengthening
- Treatment of non-bacterial infection of the gingiva
- Treatment of tongue burning
- Immediate splinting of mobile teeth
- Treatment of mouth ulcers

Peadiatric Dentistry (Children) Under local & General Anesthesia

- Cosmetic & Conservative Dentistry
 - Teeth Bleaching
 - Veneers (Hollywood Smile)
 - All Kind of Filling
- Endodontic (Root Canal Treatment)
- Orthodontics (Braces)
 - Orthodontics Treatment for the jaws & teeth
 - Metal
 - Cosmetic
 - Functional Orthodontics
- Oral Surgery
 - Teeth Extraction
 - Removal of soft tissue Lumps and Bone & إزالة الأورام الفموية والأكياس العظمية واللعابية Salivary gland cysts
- Implants
- Prosthodontics (Dentures & Crown and Bridges)
- Preventive Dentistry (Guard for Sport & Teeth Grinding)
- Treatment of the Tempromandibular joints

قسم طب الغم والأسنان يتضمن التخصصات التالية:

• أمراض الغم وجراحة اللثة

- علاج الالتهابات اللثوية بالليزر
- و إجراء عمليات بناء العظم المتآكل حول الأسنان
 - إجراء الجراحة التجميلية للضخامة اللثوية
 - إجراء عمليات التراجع اللثوى
 - هندسة الأقواس اللثوبة
 - إطالة الأسنان القصيرة
- علاج التهابات اللثة الفيروسية والفطرية والغير بكتيرية
 - علاج حرقان اللسان
 - التثبيت الغورى للأسنان المتحركة
 - علاج التقرحات الغموية
 - طب أسنان الأطفال تحت التخدير الموضعي والعام
 - الإجراءات التجميلية والعلاجية
 - تبييض الأسنان
 - الغينير (إبتسامة هوليود)
 - چمیځ أنواغ الحشوات
 - العلاج اللبى (علاج العصب)
 - العلاج التقويمى
 - تقويم الفكين و الأسنان
 - المعدني 🌘
 - التجميلي
 - –علاج التقويم الوظيفي
 - الإجراءات الجراحية للفم والاسنان
 - قلط الأسنان
 - رع الاسنان 🔹
 - الإجراءات التعويضية (الأطقم المتحركة والتيجان والجسور الثابتة)
 - الاجراءات الوقائية للأسنان (الواقى الرياضي والحارس الليلي)
 - ◘ علاج أمراض المفصل الفكي الصدغي









مستشفى العندى التخصصى Al Kindi Specialised Hospital

Building 960, Road 3017, New Zini 330

Healthcare Excellence الرعابة الصحبة المتميزة

ALKINDI Deliver Excellent Medical Service which includes:

- 24 hours Department
- Pediatric and Neonatology
- Obstetrics, Gynaecology, **Urogynaecology & IVF**
- General & Laparoscopic Surgery and **Surgical Oncology**
- Orthopedic Surgery
- Urology & Andrology
- Ear. Nose & Throat
- Gastroenterology & Liver Diseases
- General Internal Medicine, Endocrinology & Diabetes
- Cardiovascular & Internal Medicine
- Neurology
- Rheumatology & Osteoporosis
- Respiratory (Pulmonary diseases)
- Dermatology & Cosmetology & laser
- Corona Test outside of the hospital
- Allergy, Immunology & Clinical Pathology
- Psychiatry & Psychotherapy for Adult & Children
- Physiotherapy & Rehabilitation
- Dietitian Clinic

Al Kindi Deliver Excellent Outstanding supporting services that includes:

- Maternity & Neonate nursery
- Endoscopy Department
- Operations Theatres
- Radiology Department
- Laboratory
- Pharmacy

مستشفى الكندى يقدم خدمات طبية عالية الجودة تتضمن:

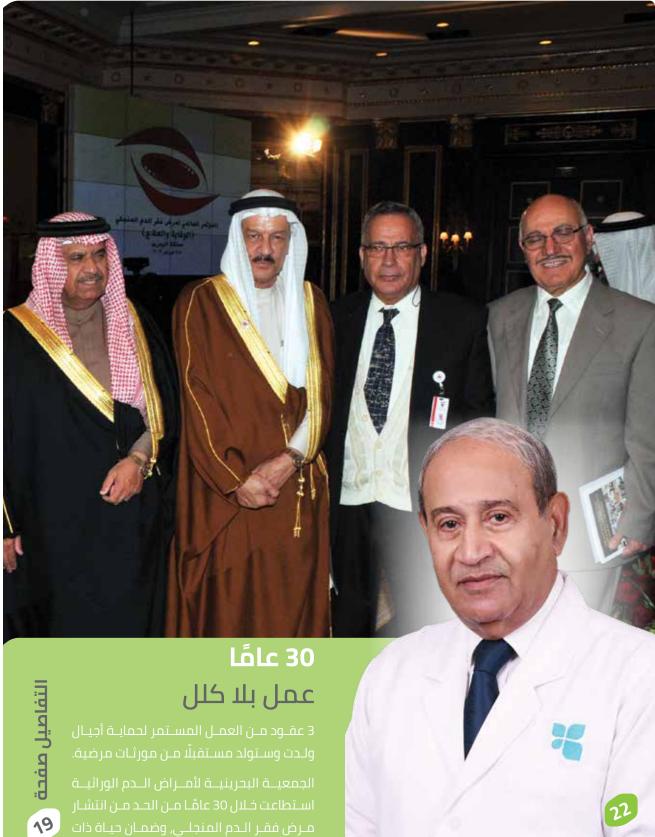
- قسم عبادات ٢٤ ساعة
- طب وحراحة الاطفال وحديثي الولادة
- الأمراض النسائية والولادة والجراحة النسائية البولية وعلاج العقم بإستخدام تقنيات أطفال الأنابيب والتلقيح الصناعي
 - الجراحة العامة وجراحة المناظير وجراحة الأورام
 - أمراض وحراحة العظام
 - أمراض وجراحة المسالك البولية والتناسلية
 - أمراض وجراحة الأذن والانف والحنجرة
 - أمراض الجهاز الهضمى وأمراض الكبد
 - الامراض الباطنية العامة وأمراض الغدد الصماء والسكري
 - أمراض القلب والاوعية الدموية والباطنية
 - أمراض المخ والجهاز العصبى
 - الأمراض الروماتيزمية وهشاشة العظام
 - أمراض الجهاز التنفسى
 - الامراض الجلدية وتجميل البشرة واليزر
 - فحص الكورونا خارج المستشفى
 - أمراض الحساسية والمناعة
 - الصحة العقلية والنفسية للأطفال والبالغين
 - العلاج الطبيعي والتاهيل
 - عيادة التغذية 🌘

مستشفى الكندى بقدم الخدمات الداعمة والتي تتضمن الآتي:

- غرف الولادة وغرفة حاضنات حدیثی الولادة
 - قسم المناظير
 - قاعات العمليات
 - الأشعة
 - المختبر
 - الصيدلية







جائزة خليفة بن سلمان



زواج مرتقب ومقلق



الدراجـــات متنفــس



ولاحة من رحــــم مـــــزروع





مكب عسكرمنتج للطاقة

أكـد الأسـتاذ المشـارك فـي تكنولوجيــا العمليــات المسـتدامة فـي قســم الهندســة الكيميائيــة بجامعــة البحريــن د. مجيــد صفــر جاســم, إمكانيــة اســـتخدام تقنيــات لتحويــل غــاز الميثــان الناتــج عــن عمليــات التحلــل البيولوجيــة فــي مكــب النفايــات بمدفــن عســكر إلــى طاقــة مســتدامة.

وتنـاول البحـث - الـذي نشـر فـي مجلـة إدارة النفايـات والبحــوث (Waste Management and Research), والبحــوث (SAGE) - وهــي احــدى إصــدارات الناشــر العالمــي (SAGE) - تقديـر توليـد الغــازات الحيويـة وإمكانيـة اســتخدامها فــي توليــد طاقــة مســتدامة, وخلــص إلــى إن غــاز الميثــان المنبعـث مــن المكـب فــي منطقـة عســكر قــادر علــى توفيــر طاقــة لــ 888 منــزلاً, وأن مجمــوع إيـــرادات المكــب مــن بيــع ائتمــان الكربــون وبيــع الكهربـاء – علــى الرغــم مــن سـعره المنخفــض فــي الكهربـاء – علــى الرغــم مــن سـعره المنخفــض فــي المملكــة – يقــدر بــ 160 مليــون دولار فــي الأعــوام مــن تخفيــف البصمــة الكرببونيــة.

واقترحــت الدراســة نوعيــة التكنولوجيــا المناســبة لاســتعادة الطاقــة مــن الغــازات المـنبعثــة, بعـد تحليل اقتصــادي لأنــواع التكنولوجيـا المـتوفــرة. كمــا جــردت الدراســة تاريــخ كميــات غــاز ثانــي أكســيد الكربــون المكافــئ المنبعــث منــذ افتتــاح المـكــب.



للطبيب المبتكر والمعطاء

أعلـن الشـيخ حسـام بـن عيسـى آل خليفـة عـن تفاصيـل جائـزة خليفـة بـن سـلمان آل خليفـة للطبيـب البحرينـي، وأوضـح أن صاحـب الســمو الملكــي رئيــس الــوزراء تفضــل بتخصيــص 200 ألـف دولار للجائــزة والاحتفــال بيـوم الطبيـب البحرينـي، مشـيرًا إلــى أن للجائــزة فئتيـن، الأولــى «جائــزة الابتــكار والإبــداع فــي البحــث العلاجــي والســريري والطبــي، والثانيـة تمنــح للأطبـاء البحرينييــن الخيــن تميــزت مســيرتهم بالبــذل والعطـاء طــوال رحلــة عملهــم وأســهموا فــي تعليــم غيرهــم مــن الأطبـاء.

جــاء ذلــك فــي اجتمــاع عُقــد بديـــوان صاحــب الســـمو الملكــي رئيــس الــوزراء اجتمــاع بيــن الشــيخ حســام بــن عيســى آل خليفــة ووزيــرة الصحــة فائقــة الصالــج، ورئيــس جمعيــة الأطبـاء البحرينيــة د. غـادة القاســم، وذلــك لبحــث الترتيبـــات الخاصــة بالاحتفــال بيـــوم الطبيــب البحرينـــي واســـتعراض النظــام الأساســي لجائــزة «خليفــة بــن ســـلمان للطبيــب البحرينـــي» والاشـــتراطات والإجـــراءات الخاصــة بهــا.

وأوضـــ أن الأمانــة العامــة للجائــزة باشــرت فــي وضـع التصــورات اللازمــة واتخــاذ الخطــوات العمليــة المطلوبــة مــن أجــل تســليم الجائــزة، حيــث تــم إعــداد النظــام الأساســي للجائــزة، وتشــكيل لجنــة اختيــار الفائزيــن بهــا والتـــي تتألــف مــن ممثليــن عــن ديــوان صاحــب الســمو الملكــي رئيـس الــوزراء، ووزارة الصحــة، ورئيســة جمعيــة الأطبــاء البحرينيــة، ورئيــس جامعــة الخليــج العربــي، ورئيــس الكليــة الملكيــة الأيرلنديــة للجراحيــن، وممثــل عــن منظمــة الصحــة العالميــة، وخبــراء دولييــن فــى

مجــال الأبحــاث الطبيـــة، وذلــك للإشــراف علــى جميــع إجــراءات منـــح الجائــزة.

مــن جهتهــا, عبــرت كل مــن وزيــرة الصحــة فائقــة الصالــح ورئيــس جمعيــة الأطبــاء البحرينيــة د. غــادة القاســم عــن خالــص الشــكر والتقديــر لصاحــب الســمو الملكــي رئيــس الــوزراء علــى رعايــة ســموه للاحتفــال بيــوم الطبيــب البحرينــي, ومبــادرة ســموه بتخصيــص جائــزة «خليفــة بــن ســلمان آل خليفــة للطبيــب البحرينــي، لتكريــم الأطبــاء المتميزيــن.

يذكـر أن الجائــزة ســـتُمنح لفئتيــن, تشــمل الفئــة الثولــى «جائــزة الابتــكار والإبــداع فــي البحــث العلاجــي والســـريري والطبــي, وســيتم منحهــا لعــدد ثلاثــة مــن اللطبــاء البحرينييــن الذيــن أعــدوا أبحاتًــا علميــة علاجيــة وســريرية وطبيــة وحققــوا انجـازات متميــزة فــي مجــال اختصاصهــم الطبــي اتســمت بالإبــداع والابتــكار, حيــث ســتُمنح لهــم الجائــزة تشــجيعًا للبحــث العلمــي العلاجـي والطبـي وتنميــة لقدراتهــم البحثيــة, ويشــترط للتقــدم والطبـي وتنميــة أن تكــون الأبحـاث قــد نُشــرت فــي دوريــة علميــة معتــرف بهــا عالميـًـا, ولــم يســبق التقــدم بهــا الــــيــة معـــرف بهــا عالميـًـا, ولــم يســبق التقــدم بهــا إلــى مســابقات وجوائــز أخـــرى.

أمــا الفئــة الثانيــة مــن الجائــزة فهــي «جائــزة الوفــاء والعطـاء الممتـد», وتمنـح لأحـد الأطبـاء البحرينييـن الذيـن عملـوا مــدة لا تقــل عـن 30 عامًـا تقديــراً لجهودهــم ووفاءً لعطائهــم وتميــز مســيرتهم بالبــذل والعطــاء وترســيخ القيــم والمثــل الإنســانية الرفيعــة لمهنــة الطــب.









ديلى للعلاقات العامة والدعاية والإعلان Kingdom of Bahrain - 33273



Adv:

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





(+973) 33626313

(+973) 17686313 (+973) 33600366

(+973) 17919313



@dailypublicrelations





@dailyprbh



daily public relations

للرعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

تقوا الأنفلون

أربعـة مواسـم تطـرق الأبـواب تقتـرب في ظل عزلة واجبة لسلامتنا, وهي عيــد الأضحـــي، وموســم عاشــوراء، والعــودة للمــدارس وفــى نهايــة الأشـهر القادمـة يطـل فصـل الشـتاء حيـث تتفشــى الأنفلونــزا. 3 مناســبات اجتماعيــة يمكــن التعامــل معهــا بتدابيــر مبتكــرة تمــد جســور التواصــل الرقميــة مــع العــزل الاجتماعــى لمحاصـرة انتشـار الفيـروس ومنــع أي

العيد سيكون كسابقه ونتمنى أن يكون أفضل بعدم تكرار الأخطاء السابقة والإكتفاء بالتواصل الهاتفى أو عبــر أي وســيط مــن وســائط التواصــل الرقميــة. موسـم عاشـوراء الـذي يقتـرب مـع مباحثـات مسـتمرة بيـن الأطـراف ذات العلاقـة حـول أفضـل الطـرق لإقامـة الموســم فــى ظــل تفشــى الفيــروس التاجــى علــى أسـاس قاعــدة التمسـك بالشـعائر مــع الحفــاظ علــى الصحــة العامــة.

العودة للمدرسة لن تسبقها حملات الإعلانات التجارية بســبب ضبابيــة الموقــف, لكــن وزارة التربيــة والتعليــم استعدت برسم العديد من التصورات لعودة الطلبة لمقاعــد الدارســة التــى غادروهــا فــى فبرايــر الماضــى.

موسـم الأنفلونـزا الـذي يبـدو بعيـدًا – هــو قريـب بدرجة مـا بالنسـبة للمسـنين علـى وجـه خـاص الذيـن يحتاجـون لمواجهتيه بالتطعيميات التبى تقيمهم شروره وأضرار مضاعفاتــه. التحصينــات هـــذا العــام أكثــر أهميــة مــن أى فتـرة مضـت فمـن المتوقـع بقـاء الفيـروس التاجـي كوفيـد- 19 متفشيًا حتى الشتاء القـادم.

فــى معركتنــا المســتمرة مــع كورونــا نحــن بحاجــة لتدابيــر عزلــة ووعــى اجتماعــى, ونظــام صحــى يهتــم بالوقايــة لرفــع رايــة النصــر والاحتفــال بســلامة الجميــع.





تلهـب سـياط الشـمس الأجــواء ووصلــت لدرجــات حــرارة عاليــة لا تطــاق, الارتفــاع القياســي هــخه الأيـام لـم تمنـع المؤسسـات الصحيــة فــي التفكيـر بموسـم الشـتاء القـادم الـخي قـد يشـهد زواجًـا غير مرغــوب بيـن الفيـروس التاجــي كورونـا كوفيـد- 19 والأنفلونــزا الموســمية.

بدأت التحذيرات والتحضيرات للمواجهـة المرتقبـة مبكـرًا فقـد حـث مسـؤولون فـي الاتحـاد الأوروبـي الحول الأعضـاء علـى الجاهزيـة لمواجهـة الموجـة المنيــة مــن الإصابــات بفيــروس كورونــا المســتجد قــد تتزامــن مــع مـوســم الأنفلونــزا خــلال الشــتاء المقبــل، واقتــرح د. بنياميــن ســينغر اخصائــي أمــراض الرئــة فــي جامعــة نــورث وســترن, أفضــل دفاعــات ضــد الإنفلونــزا والتــي يمكــن أن تحمــي أيضــا مــن فيــروس كورونــا.

وقــال نائــب رئيــس مفوضيــة الاتحــاد مارغاريتيــس شـيناس «اليــوم نحــن نتطلـع إلــى خفــض المخاطـر المرتبطــة بتزامــن كوفيــد- 19 مــع الإنفلونــزا الموسـمية بحلــول الخريـف المقبـل. أنتــم تعلمــون أن هــذه سـتكون المــرة الأولــى التــي تتزامــن فيهــا هاتــان الدورتــان».

وقالـت مفوضـة الصحـة سـتيلا كيرياكيديـس «نحـن نعلـم ونــرى أن الــدول الأعضـاء تبلــغ عــن تفشــيات

صغيـرة وكبيـرة متمركـزة فـي بعـض الـدول الأعضاء. لذلـك نحـن هنـا اليــوم لنقــول أن الاســتعداد هــو أمــر رئيســي، خاصــة قبــل أشــهر الخريــف والشــتاء».

على صعيد متصل اقترح د. بنياميـن سينغر اخصائي أمـراض الرئـة فـي جامعـة نـورث وسـترن الـذي يعالـج المرضـى ممــن يعانــون مــن كوفيــد- 19 فــي وحــدة العنايــة المركــزة, أفضــل دفاعــات ضــد الإنفلونــزا والتــي يمكـن أن تحمــي أيضـا مــن فيــروس كورونـا.

وفي مقـال افتتاحـي نشـر فـي 29 مايو فـي مجلة Science Advances, حــدد ســينغر اســتراتيجيات التحضيــر لموســم الإنفلونــزا القــادم, والتــي مــن وجهــة نظــره, تتلخــص فــي 4 عوامــل أساســية, يمكنهــا أن تحــدد مــدى شــدة الإنفلونــزا القــادم:

انتقــال العــدوى: سياســات التباعــد الاجتماعـــي المصممــة للحــد مــن انتشــار كوفيــد - 91 فعالــة أيضــا ضــد الإنفلونــزا.

وإذا بــدأت حــالات كوفيــد – 19 فــي الارتفــاع فــي خريــف عــام 0202, فـــإن إعــادة تشــديد إجــراءات التباعــد الاجتماعــي يمكـن أن تسـاعد فــي التخفيــف مـــن الانتشــار المبكــر للإنفلونــزا لتخفيــف حــالات الإصابــة بــكلا الفيروســين.

التطعيم: بينمـا ننتظر تجـارب لقاح لكوفيـد- 19, يجب أن نخطــط لزيــادة معــدلات التطعيــم ضــد الإنفلونــزا





الموسـمية, خاصـة بيـن كبـار السـن الذيـن هــم أكثـر عرضـة للإصابـة بــكل مــن الإنفلونــزا وفيــروس كورونــا.

العــدوى المشــتركة: نحــن بحاجــة إلــى توافــر واســع النطــاق للتشــخيص الســريع لكوفيــد- 19 ومســببات الأمــراض التنفســية الأخــرى لأن العــدوى المشــتركة مــع مــرض تنفســي آخــر, بمــا فــي ذلــك الإنفلونــزا, حدثــت فــي أكثــر مـــن 20 % مــن المرضــى المصابيـــن بكوفيـــد- 19 الذيــن أظهــروا متلازمــة فيروســية تنفســية فــي وقــت مبكــر مـــن الوبــاء.

التفاوتـات: سـلط وبـاء كورونـا الضـوء علـى التفاوتـات غيـر المعقولـة بيـن الأمريكييـن مـن أصـل إفريقــي واللاتينييــن والأمريكييـن الأصلييـن, لـذا يجـب علينـا تحفيـز جهــود الصحة العامــة التــي تهــدف إلــى الحــد مـن انتشــار الفيــروس وزيادة معــدلات التطعيــم ونشــر التشــخيص الســريع وتوســيع خدمــات الرعايــة الصحيــة الأخــرى للســكان الضعفــاء, بمــا فــى ذلــك «مجتمعـات الألــوان» والفقــراء وكبــار الســن.

وقـدرت مراكـز السـيطرة علـى الأمـراض والوقايـة منهـا أن وبـاء الإنفلونـزا المـوسـمـي 2019 - 2020 أدى إلـى عشـرات الملاييـن مــن الإصابـات وعشـرات الآلاف مــن الوفيــات.

وقـال سـينغر: «حتـى فـي السـنوات غيـر الوبائيـة, تمثـل الإنفلونـزا وغيرهـا مــن أسـباب الالتهـاب الرئــوي, السـبب الثامــن للوفـاة فــي الولايـات المتحــدة, وتعــد فيروســات الجهــاز التنفســي أكثــر مســببات الأمــراض شــيوعا بيــن المرضــى فـي المستشـفيات المصابيـن بالالتهـاب الرئــوي المكتســب مــن المجتمــع».

لقـــاح الأمل

لندن – رويترز:

أظهــرت بيانــات أن اللقــاح التجريبــي الــذي تطــوره شــركة (أســترا زينيــكا) لصناعــة الأدويــة للوقايــة مــرض كوفيـــد- 19 كان آمنــًا وطــور اســتجابة مناعيــة فــي تجــارب المراحــل الأولــى الســريرية لــدى متطوعيــن أصحــاء، ورصــد أعلــى مســتوى للســتجابة لــدى مــن تلقــوا جرعتيــن منــه.

وحسـبما ذكـرت النتائــج التــي نشــرت فــي مجلــة (لانســيت) الطبيــة, لـم يتسـبب اللقــاح, الـذي يحمــل اســـم (إيـــه.زد.دي 1222) وطورتــه شــركة أســـترا زينيــكا بالتعــاون مــع علمــاء فــي جامعــة أكســفورد البريطانيــة, فــي حــدوث أي أعــراض جانبيــة خطيــرة, وحفــز اســـتجابة الأجســام المضــادة ونظــام خليــة (تــي) المناعــي.

وقالـت ســارة جيلبــرت مطــورة اللقــاح «لا يــزال أمامنــا الكثيــر للقيــام بــه قبــل أن نؤكــد مــا إذا كان اللقــاح الــذي نطــوره سيســاعد فــي التعامــل مــع جائحــة كوفيـد- 19, لكـن هــذه النتائـج الأوليــة تحمــل بصيصًــا مــن الأمــل».



تمــاريــــــن القوة

يعد تدريب القـوة مـن التدريبـات الجوهريـة والتـي يجب أن تكــون جــزءًا لا يتجــزأ مــن أي خطــة تمريــن للتصلـب العصبــي المتعــدد ســواء باســتخدام المقاومــة مــع الأوزان أو وزن الجســم لوحــده. وتعــد حركــة الســكوات علــى الحائــط (Wall Squats) واحــدة مــن أفضــل حــركات وزن الجســم لأبطــال التصلــب العصبــي المتعــدد والتــي مــن شــأنها تقويــة عضــلات الســاقين.

يفضــل أن يقــوم أبطــال التصلــب المتعــدد التمريــن باســتخدام كــرة تمريــن صغيــرة مثبتــة بيــن الركبتيــن حيــث تقــوم التنسيق والتــوازن بشــكل أفضــل. التنسيق والتــوازن بشــكل أفضــل. حتــى بــدون الكــرة بيــن الركبتيــن, تعتبــر هـــذه الحركــة اســـتثنائية كتمريــن تكييــف شــامل لأبطــال التصلــب العصبــى المتعــدد.

يجــب اتبــاع الخطــوات التاليــة للقيـام بالتمريـن بشـكل صحيح:

الوقــوف علــى بعــد قــدم تقريبًــا مــن الحائــط مــع ظهــر الشــخص للحائــط وكــرة التمريــن الصغيــرة مضغوطــة بيــن الركبتيــن.

مــن ثــم ينحنــي الشــخص للخلــف حتــى يصبــح الكتفــان والجـــذع والــوركان مســتويين علــى الحائــط.

وبشكل بطيء يقوم الشخص بالانـزلاق إلى أسـفل الجـدار، مـع ثنــي الركبتيــن، وعــدم الســماح للكــرة بالتحــرك والحفــاظ علــى الجــزء العلــوي مــن الجســم مسـطحًا مـع الجـدار بحيـث يكـون الفخذيــن متوازييــن (أو متوازييــن قــدر الإمــكان) مــع الأرض.

فــي البدايــة تكــون التكــرارات



حسم مريــض التصلــب العصبــي المتعــدد مــن التأقلــم للحركــة بحيــث يمكنــه الانــزلاق أكثــر ودفــع جســمه للأعلــي بــدون الســقاط كــرة التمريــن. ولكــن إن كانــت هنــاك آلام أو مشــاكل فـــي الركبــة فهنــا يحــرص علــي أن تكــون الانزلاقــة بســيطة إلــي أســفل الجــدار.

يمكـن إضافـة أوزان اليـد إلـى هــذا التمريـن. ولكـن يوصـى بالبـدء بالتمريـن بــدون أوزان اليـد أوزان حتــى يشــعر مريــض التصلـب بالقيــام بــ 10 إلــى 12 تكــرارات مــن هــذا التمريــن. وبمجــرد أن يتقــن الحركـة ويشــعر بالراحــة مــع توازنــه, يكــون بالإمــكان مــن تطويــر هــذا التمريــن باســتخدام كــرة تمريــن كبيــرة توضــع خلــف كــرة تمريــن كبيــرة توضــع خلــف الظهــر مــع أو بــدون كـرة التمريــن الركبتيــن.

كلمة الكوتش نور:

أن تحلم بأي شيء تريد أن تحلم بـ به فهـذا جمـال العقـل الإنسـاني، أن تفعله أي شيء تريد أن تفعله فهـذا قـوة الإرادة الإنسـانية, وأن تتـق بقدرتـك علـى اختيـار حـدودك فهـذه الشجاعة اللازمـة للنجـاح.

برنارد إدموندز



نور الرباح مدرب متخصص في تدريب مرضى التصلب المتعدد دولة الكويت





المهـارات الحياتيــة كمــا ذكرنــا ســابقًا هــى الهــدف الرئيــس لتعليــم طيــف التوحــد المهارات المختلفة والمحور الأساسى في تنميــة مهاراتــه وتلبيــة احتياجاتــه وتمتعــه بالاستقلالية وزيادة التفاعـل الاجتماعــي، وهــى تنقســم إلــى قســمين الأول الرعايــة الذاتيــة, وســوف نتطــرق فــى هــذا المقــال للقســم الثانــي المتعلــق بالمهــارة الاجتماعيــة لطيــف التوحــد.







الجزء الثانى

المهارات الحياتية لطيف التوحد

القــوة فــى تدريبــه تدريجيًــا علــى التفاعــل الاجتماعـي؛ لنكتشـف بذلـك اهتماماتـه ونشـبع حاجاتــه ويكــون اســتقلاليًا بذاتــه.

يتحتـم علينـا التركيـز فـى سـلوكياته النمطيـة التــى هــى تعــد مــن الأســس المهمــة فــى معالجتــه، وصـــولًا لدمجــه مــع أقرانــه بعـــد التعـرف علـى معززاتـه وكيفيـة تعزيزهـا فـى إطــار اللعــب الجماعــي, بالمشــاركة مبدئيًــا مــع طفـل آخـر يتقاسـم معه اللعبـة أو المعزز نفسـه, رغم رفضه, إلا أنه يجب أن نكون مدركين لردة فعلـه وعـدم اسـتجابته مـن البدايـة وكل هــذا يحتـاج إلـى مزيـد مـن الصبـر وأسـلوب المقايضـة حتـى وإن كانـت ردة فعلـه الغضـب أو الرفـض أو البكاء للهروب أو منحه ما يريحه, فكل شيء يتــم معــه تدريجيًــا, بحيــث يجــب أن يكــون مركــز القــوة والســيطرة لــدى الاخصائـــى أو الوالديـــن, ولا نســمـح للطفــل التوحــدي بــأن يســيطر علــي الوضع أو يستفز الطـرف الآخــر, خصوصًــا إذا كان الاخصائـــى أو أحــد الوالديــن.

زبــدة القــول, ســننجح فــى تدريــب الطفــل التوحــدى فــى كل المجــالات والمهــارات الاجتماعيــة اللازمــة حتــى الإتقــان بالشــكل التدريجــي مــع المحيطيــن بـــه.

بطبيعــة الحــال, فــإن المجــال الاجتماعــي مهــم جــدًا, وأعــراض القصــور التــي يعانــي منهــا الطفــل التوحــدي تتمثــل فــي التواصــل والتفاعـل والمشـاكل الحسـية, وكذلـك الانطـواء والانعــزال, وبالتالــي نكتشــف ونتعــرف علــي سلوكياته, منها رفضه المشاركة والتفاعل مع المحيطيـن بــه, إلا أنــه يجــب علينا أن لا ننســى إدراكنـا لمسـتوى قدراتـه ومـدى اسـتجابته فـي التواصل البصرى والحسى, وكذلك في مجال التقليـــد وصـــولًا إلـــى مهـــارة اللغــة لديـــه، وكل هــذه المهــارات تسـاعد الطفــل فــى اكتســاب الإدراك المعرفي وزيادة حصيلته اللغويــة وبالتالــى يســتطيع التمييــز والتعبيــر, لنتمكــن مــن البــدء بتدريبــه علــي التفاعــل اجتماعيًــا.

وهناك نقاط يجب اتباعها بالتسلسل:

أُولًا: معرفة مستوى مـدى قدرتـه فـي مهـارة التواصل وتطويرها بالشكل المطلوب.

ثانيًا: معرفة مـدى اسـتجابته لهـدف التقليـد وتنميــة قدراتــه.

ثالثًــا: معرفــة مســتوى مهـــارة اللغــة لديـــه وتعزيزهــا.

كل تلــك المهـــارات والأهـــداف هـــي أســـاس





د. ساجدة سبت رئيس الأطباء المقيمين في علاج الأورام والطب التلطيفي مركز الأورام / مجمع السلمانية الطبى

هنـــاك ســـؤال غالبًــا مــا يتــردّد فــي ذهـــن الكثيريــن ممــن أصيبـــوا بمـــرض الســرطان وهـــو:

هـل هنـاك فرصـة للإنجـاب بعـد التَّعافـي مـن السّـرطان؟ حيـث أن بعـض المصابيـن بمرضـى السـرطان سـواءًا كانـوا ذكـورًا أم إناتًـا هـم في سـن الإنجـاب ويرغبـون فـي إنجـاب المزيـد مـن الأطفـال بعـد الانتهـاء مـن العـلاج الكيميائـي.

قد يترك العلاج الكيميائي بعضًا من الآثار الجانبية الضارة والتي قد تكون متأخرة وتمتد إلى بعض السنين منها انخفاض معدل الخصوبة في أغلب الأحيان بالنسبة للنساء والرجال حيث أنه يؤثر بكل مباشر على أعضاء الإنجاب في الإنسان وهي المبيضين والرحم لدى النساء والخصيتين وتصنيع الحيوانات المنوية وهرمونات الذكورة لدى الرجال بشكل أساسي. كما ترتبط التأثيرات الجانبية على الخصوبة بنوع العلاج الكيميائي، وجرعات الأدوية، وسن المريض أيضًا.

قبـل البـدء بالعـلاج الكيميائـي, لابـد أن يقـوم الطبيـب بالشـرح المفصـل للمريـض عـن مـدى تأثيـر العـلاج علـى كفـاءة الأعضـاء التناسـلية والمقـدرة علـى الإنجـاب مسـتقبلًا, ليسـهل تقبـل الموضـوع مـن قبـل المريـض ومـن قبـل عائلتــه أيضًـا, كمـا يسـاهم ذلـك علـى حسـن التصـرف والتعامـل مـع الاحتمـالات المسـتقبلية, سـواء جسـديًا, أو عاطفيًـا.

كيف يؤثر العلاج الكيميائي على الخصوبة؟

يؤثــر العــلاج الكيميائــي علــى الخلايــا الســريعة الانقســام فــي الجســم منهــا الخلايــا الســرطانية مــا يســبب فـــي تلفهــا والتخلــص منهــا. كمـــا يســبب فــي ظهــور بعــض الآثــار الجانبيــة لمختلــف الأعضــاء فــي جســم الإنســان وخصوصًــا التـــي تحتــوي علـــى خلايــا نشــيطة تنقســم وتتجــدد بصــورة مســتمرة, منهــا الجهــاز الهضمــي والجلــد والجهــاز التناســلي للإنســان وغيرهــا. التأثيــرات الجانبيــة علــى الخصوبــة للإنســان وغيرهــا. التأثيــرات الجانبيــة علــى الخصوبــة

بعد العلاج الكيميائي،

هــــــل توجــد هناك فرصة للإنجــــــــاب؟

قـد تكـون مؤقتـة خـلال مرحلـة العـلاج وقـد تكـون التلفيـات كبيــرة حيـث أن معـدل اسـترجاع الخصوبــة يكــون ضعيفًــا بعــد العــلاج.

مــا هــي الخيــارات المتاحــة لمريــض الســرطان للحفــاظ علـــى الخصوبــة؟

تجميـد النطـف ســواء كان البويضـات أو أحـد المبيضيـن لـدى النسـاء والحيوانـات المنويــة لـدى الرجــال فــي بنــوك متخصصــة ذات خبــرة وخاصــة لذلـك النـوع مـن التخزيـن. يمكن بعـد انتهـاء العـلاج إجــراء عمليـات التلقيـح مـن أجــل الإنجاب إن اســتدعى الأمــر ذلــك.

متى يمكن الإنجاب بعد العلاج؟

يفضــل تأجيــل إنجــاب الأطفــال إلــى مرحلــة بعــد انتهــاء العــلاج لمــدة قــد تصــل إلــى 24 شــهرًا, وذلــك للتأكــد مـــن تعافــي المريــض تمامًــا مــن جميـع الآثـار الجانبيـة للعــلاج الكيميائــي واســتعادة قوتــه وحيويتــه مــن جديـد. وكذلـك للتأكـد مــن عـحم رجــوع الــورم إليــه مــرة أخــرى خـلال هــخه الفتــرة مــن النقاهــة.

في حـال حصـول الحمـل خـلال مرحلـة العـلاج الكيميائـي، يجـب إخبـار الطبيـب بأسـرع مـا يمكـن لمناقشـة الخيـارات المناسـبة للمريضـة، حيـث أن الخيـارات تعتمـد علـى عديـد مـن العوامـل منهـا نـوع الـورم السـرطاني الموجـود ونـوع العـلاج. حيـث أن العلاجـات الكيميائيـة قـد تسـبب تشـوهات للجنيـن أن العلاجـات الكيميائيـة قـد تسـبب تشـوهات للجنيـن أثنـاء الحمـا،

وختامًـا, نوجــه كلمــة هامــة لمرضــى الســرطان؛ إذ علــى المريــض التركيــز علــى بلــوغ مرحلــة الشــفاء التــام مــن مـــرض الســرطان والتأكــد مــن تعافيـــه تمامًــا والعــودة إلــى الحيــاة الطبيعيــة بعــد العــلاج ثـم التركيــز علــى أشــياء أخــرى لأن الصحــة كنــز ثميــن علينــا المحافظــة عليــه وعـــدم التضحيـــة بـــه فـــي ســبيل أى شـــئ آخــر.





قـال السـيد هشـام الهاشـمي (37 عامًـا) - والـذي بـدأ ركـوب الدراجـات قبـل سـنتين - أنـه يمارسـها داخـل القـرى وفـي الشـوارع العامـة, وأشـار إلـى أنـه يُفضّـل الأماكــن غيــر المزددمــة بالســيارات. ومنـــذ تفشــي الفيــروس التاجــي, يمـارس الهاشـمي هــذه الرياضـة كل ليلــة جمعــة بصحبــة أصدقائــه, وأحيانًـا يخرجــون لممارســتها دون تخطيــط مســبق وفقًـا لأوقــات فراغهــم كمــا أفــاد للطبــي.

ويـرى الهاشـمي أن شـوارع المحـرق واسـعة والأكثـر أمنًـا فـي البحريـن لممارسـة رياضـة ركـوب الدراجـات الهوائيــة. فــي حيــن يــرى أن ضيــق بعــض الشــوارع ترفــع نســبة الخطــر الــذي يواجهــه الــدراج. وعــن اعتقــاده حــول مــا إذا ســيظل حديثــو العهــد بهــذه الرياضــة يمارســونها أم لا بعــد الانتهــاء مــن جائحــة كورونــا, قــال أن 90 % منهــم ســيتوقفون.

بـدأ صـادق جعفــر هوايتــه فــي ممارســة ركــوب الدراجــات قبــل 10 ســنوات, ويمارســها فـــي الأماكــن العامــة كالشــارع المـــؤدي إلـــى بــلاج الجزائــر, وقصــر العريـــن, ودرة البحريــن. وأشــار إلــى أنــه يمارســها وفقًـا للحالـة الجويــة, فالليــل وقتــه المفضــل فـــى الصيــف ليتفــادي

ويـرى أن بعـض الرياضييـن المبتدئين مــع كورونــا قــد ملــوا منهـــا قبــل

حــرارة الشــمس.

انحســـار الجائحـــة، لكنـــه يتوقــع أن نســـبة كبيـــرة منهـــم أحبوهـــا وسيســـتمـرون عليهـــا.

وأشــار صــادق أن رياضــة الدراجــات الهوائيــة آمنــة إذا مــا تــم ســلك الطــرق الأقــل ازدحامًـا مــع الالتــزام بقواعـــد الســلامة, لكنهــا تبقـــى فـــي نظــره غيــر آمنــة بالكامـــل لعــدم التـــزام بعــض ســائقي الســيارات بالقواعــد المروريــة.







وأكد الحلي أن الناس بصورة عامة يمارسون الرياضة في ظل جائحة كورونا كوقاية من المرض وكجزء من الترفيه أيضًا.





أبــو سالم يخاف السيارات

وبعكس الهاشـمي, يـرى المتقاعـد حسـن أبـو سـالم أن شــوارع المحــرق خطــرة, ويفضــل شــوارع الــزلاق عليهــا لأنهــا واســعة وفيهــا علامــات إرشــادية تشـير إلــى وجــود درّاجيـن . أمـا عـن ممارسـته للرياضـة فــي ظـل أزمــة كورونا فإنــه يمارســها بشــكل فــردي تحســبًا لانتقــال العــدوى.

وعبّــر أبــو ســالم «نحــن الدرّاجــون نخــاف مــن الســيارات»

مشيرًا إلى المخاطر التي يتعرض لهـا الدرّاجـون فـي الشـوارع العامـة بسـبب إهمـال بعـض سـائقي السـيارات واسـتخدامهم الهاتـف أثنـاء السـياقة. وتعـرض أبـو سـالم لموقفيــن نجـا منهمـا بأعجوبـة, لكنــه لا يلقــي اللــوم فقــط علــى سـائقي السـيارات, فبعــض الدرّاجيــن تبــدر منهــم سـلوكيات خاطئــة كالتقــاط صــورة أو اســتخدام الهاتــف النقــال أثنـاء ممارســتهم للرياضــة.



الـحرّاج أحمــد مــدن (19 عامًــا)
نصــح الهـــواة الجــدد بإجــراء التماريــن
داخــل المنـــزل فــي الظــروف الراهنــة، أو
إجرائهــا فــي الخــارج بشــكل فــردي حيــث
يــرى أن الخــروج وســط جماعــات يزيــد مــن
إمكانيــة انتقــال عــدوى فيــروس كورونــا.
وأكــد علــى ضــرورة التقيــد بالســير فــي
اتجــاه حركــة الشــارع توقيًــا لأي خطــر، أو
أن يشــكل ذلـك خطـرًا علــى الحرّاج نفســه.
وأضــاف «مــن المهــم لبـس الخــودة وفتــح
الإضــاءات بالأخــص عنــد الفجــر أو الليــل».

مــدن درّاج محتــرف ينتمــي لفريــق أكاديميــة البحريــن للدراجــات الهوائيــة, وكان فــي معســكر تدريبــي فــي أســبانيا قبــل تفشــي الفيــروس التاجــي واضطــر للعــودة مــع فريقــه مع انتشــار كوفيــد- 19 فــي العالـم الــذي تسـبب بإلغــاء الفعاليــات المجدولـــة.

آل ماجد:

الـدراجــــة صديقتي

جاسم آل ماجد - اخصائي تعزيز الصحة - كشف أن الدراجة الهوائية صديقته مذ كان صغيرًا, حيث كان يلعب ويتنقل بها مع أصحابه من منطقة لأخرى ولا يزال يقتنيها للرياضة وعند ذهابه للأماكن القريبة من سكنه.

وأشار إلى بعض الدراسات التي تفيد أن رياضة ركوب الدراجات مفيدة لمرضى الرعاش لأنها تساعدهم على التوازن الذي له علاقة بالتركيب الدماغي وتركيز العقل. وأضاف أنها تساعد على تقليل آلام المفاصل وبالأخص الركبة، مشددًا على أن يكون حجم الدراجة الهوائية متناسبًا مع طول للفرد.

وأعرب أنه من الأفضل ممارسة هذه الرياضة بشكل فردي, مشيرًا إلى أهمية الحفاظ على التباعد الاجتماعي في ظل الظروف الراهنة.





يقطع حسين النشيط (43 عامًا) مـا لا يقـل عـن 150 كيلومتــر كل أســبوع بالدراجــة, ولا يعتبرهــا مجــرد رياضــة, فهــى بالنســبة إليــه وســيلة للترفيــه عــن النفس يواجه بها ضغوطات حياته وروتينه اليومى. وقـــال أنـــه بـــدأ ممارســـة هـــذه الرياضــة بصـــورة منتظمــة منــذ عــام 2014. فهــو يمارســها مــع مجموعــة تتبــع نــادى ســايكلونز حيــث يتــدرب فــى

أمــا عــن أثــر وبــاء كورونــا علــى ممارســته لهـــذه الرياضــة, بيّــن أنهــا لــم تغيــر شـــىء مــن برنامجــه, ويأمــل ألا تتأثــر ممارســته لهــا حتــى بعــد انحســار الجائحـة. ويـرى النشـيط أنـه ليـس مـن الصحيـح ربـط الرياضــة بظــروف عابــرة أو مواســم معينــة, لأنهــا أســلوب حيــاة.

الـزلاق والعريـن صيفًـا, والصخيـر ودرة البحريـن شـتاءً.

وثنــی ســید هاشــم شــرف علــی كلام الحلـى مشـددًا علـى أن ركـوب الدراجــات رياضــة خطيــرة جــدًا فــى شـــوارع البحريـــن، ولفـــت إلـــى أن المكان الوحيـد الآمـن فـى البحريـن لممارســة تدريباتــه لســباق الرجــل الحديـدي كان مضمـار الشـيخ ناصـر.

وتمنــى هاشــم أن تُثقــف الإدارة المروريـة كل مـن سـائقـى السـيارات

والدراجــات معبــرًا «لا نريــد أن نخســر روحًـا فــى البحريــن».

ومــن أجمــل الأشــياء التــى يحبهــا شــرف فــی هـــخه الرياضـــّة هـــی الاكتشــاف, حيــث يتعــرض فــى كل رحلــة لموقــف جديــد وقصــة جديــدة. لـم يكتـف شـرف بركـوب الدراجـات

بــل ضــم إليهــا الجــرى والســباحة مـع تفشــي الفيــروس.



فــى بدايــة تســعينيات القــرن المنصرم تنبهت مجموعة مين البحرينييــن لخطــورة أمـــراض الــدم الوراثيــة وعلــى الأخــص فقــر الــدم المنجلــى, فعقــدوا العــزم علــى تأســيس الجمعيــة الأهليــة لأمــراض الــدم الوراثيــة فـى البحريـن ورفـع المعانــاة عــن المصابيين بفقير البدم المنجليي وذويهــم, وإيقــاف تسلســل انتشــاره الوراثـــي.

فی مکافحة

قبل 30 عامًا وعلى وجه التحديد في عام 1991 اجتمع مجلـس الإدارة الأول للجمعيــة المكــون مــن ســعادة السيد عبـد الله بـن حسـن سـيف الرئيـس, ود. عبـد العزيـز يوســف حمــزة كنائــب الرئيــس، ود. شــيخة العريــض كأميــن الســر ، ود. حســين المخــرق ، ود. نجــاة مهــدى ، ود. أمل الجودر وحدد المجلس بوصلة الجمعية نحو العدد صفـر مـن المواليـد الذيـن يحملـون أمـراض الـدم الوراثيـة.

تحقيق الهدف لـم ولـن يكـن سـهلًا أبـدًا فقـد كان الوعى بالمرض متدن حتى بيـن الأطبـاء آنـذاك حيـث أن أغلبهـم درســوا فــى جأمعــات ببلــدان ليــس متفــش فيهــا مــرض السكلر وبالمناسبة يعد هذا المرض من الأمراض النــادرة فـــى الكثيــر مـــن البلــدان رغـــم انتشــاره فـــى المملكة والمنطقة.









الكتيبــات التثقيفيـــة لتوزيعهــا فـــي المــدارس ليســتعين بهـا الأطبـاء والممرضـات أثنـاء القـاء المحاضـرات للتوعيــة.

الأبحــاث كان لهــا موقــع خــاص فــي الجمعيــة فســاهمـت فــي عمـــل وكتابــة أبحــاث نُشِــرت فــي مجــلات طبيـــة متخصصــة وأصبحــت مصـــدرًا هامًــا للباحثيــن والعامليــن فــي مجــال أمــراض الـدم الوراثيـة ومنهــا The Genetics of فــي عــام Sickle cell disease فــي عــام 1987, و Beta globin gene فــي haplotype in Bahraini Sickle cell anemia patients عــام 1995 ولا زلنــا ننتــج ونشــارك فــي انتــاج الأبحــاث.

المشــاركات العلميــة لــم تقتصــر علــى الأبحــاث فقــط بــل امتــدت للمشــاركة فــي المؤتمــرات العلميــة فــي البحريــن وخارجهــا وعقــدت الجمعيــة المؤتمــر العالمــي لمــرض فقـر الـدم المنجلـي الأسـباب والعـلاج فـي مملكـة البحريــن فبرايــر 2013م.

وفي المقابـل كونـت وزارة الصحـة لجنـة مكافحـة الأمـراض الوراثيـة - التـي تشـرفتُ برئاسـتها لفتـرة طويلـة - لمكافحـة أمـراض الوراثيـة ووضـع سـجل للأمـراض الـوراثيـة ووضـع سـجل للأمـراض الوراثيـة والسـت للكثيــر مــن الأعمـال والنشـاطات منهـا تدريـس أمـراض الـدم الوراثيـة فــي مناهــج وزارة التربيــة والتعليــم بصــورة موســعة, والتوســع فــي الحمــلات التثقيفيــة والفحــوص, إضافــة إلـى تكويـن مركـز للوراثـة وأمــراض الـدم للعنايـة بمرضــى الســكلر والثلاســيميا وعمــل ملـف الكترونــي للمرضــى لدراســة حالاتهــم وليــس انتهــاءًا بالعنايــة النفســية الاحتماعــة بهــم.

الخطـوة الأولـى كانـت بنشـر الثقافـة الصحيـة للتعريـف بالمــرض مــن كل نواحيــه, مــن أســباب, وطــرق العــلاچ والوقايــة منــه وبرامــج رعايــة المرضــى وتطويــر العــلاچ, وبـدأت بسلســلة – لا زالـت مسـتمرة حتــى وقتنـا الراهــن – مــن البرامــج التوعويــة الصحيــة والتثقيفيــة بأمــراض الـحم الوراثيــة, والعمــل على اعــداد البحــوث الميدانية والمســوح العلميــة, وليــس آخــرًا عقــد النــدوات والمحاضــرات وورش العمــل واصــدار المجــلات الصحيــة.

الجمعيــة اســتثمرت الإعــلام فتواصلــت مــع المؤسســات الإعلاميــة المحليــة, وأسســت قنــوات إعلاميــة خاصــة بهــا وأطلقــت موقـع وانفتحــت علــى كل وســيلة جديــدة فأسســت موقعًـا إلكترونيًـا علــى شــبكة الإنترنــت .www فأسســت موقعًـا إلكترونيًـا علــى شــبكة الإنترنــت .bnhas.org الدراســات فــي البحريـن والعالـم العربـي والغربـي وقـد تــم وضعــه علــى موقـع مكتبـة الإســكندرية - وحسـابات فــي مواقــع التواصــل الاجتماعــي فــي الفيســبوك, والتويتــر, والإنســتغرام. إلــى جانــب مجلــة التحــدي والحيــاة التـــدي والحيــاة التـــدي علــي معلومــات ممتــازة للجميــع.

نشـر الوعـي لـم يكـن مهمـة سـهلة ولكـن العـزم والإصرار علـى تحقيـق الهـدف ذلـل العقبـات التـي صادفـت الجمعيـة فألفـت وأصـدرت الجمعيـة الكتيبـات التوعويـة وعقـدت النـدوات والمحاضـرات فـي المـدارس والنـوادي, وتوجهـت للطلبـة بسلسـلة مــن البرامــج كالمسـابقات وتوزيـع المنشــورات الثقافيــة التــي مــن بينهــا 4 آلاف قـرص مدمــج أصـدر بالتعـاون مـع برنامــج الأمــم المتحــدة الإنمائــي يحتــوي علــى محاضــرة, إلــى جانــب جميــع

من الأبحاث التي ألفتها ونشرتها الحمعية:

Some of the researches performed at the start of the campaign:

- Ssarrayed, The Genetics of Sickle cell disease, B.M.B., Vol.9, No1, April, 1987.
- Incidence of Genetic disorders of Hemoglobin in Hospital population of Bahrain. April 1991 BMB, Bahrain Medical Bulletin, April 1991, Vol. No , 19-24
- Ssarrayed, Hematological Characteristics in Bahraini Sickle cell anemia patients, Bahrain Medical society journal April 1994, Journal of Bahrain Medical Society, Vol. 6, NO 1, April 1994, 32-35.
- Ssarrayed, The Nature of sickle cell disease in Bahrain, Journal of Bahrain Medical society, December 1994, Vol. 6, No 3,125-130.
- Ssarrayed, Beta globin gene haplotype in Bahraini Sickle cell anemia patients, BMB, Vol. 1 March 1995,15- 20.



																												ج دعم لمرضی	برنامع ابناء ال
																									معي	م الجا	الدء		
																ارس	بة المد	ية طلب	ج تقو	برناه									
																مرضي	هيل ال	ب و تأه	ج تدریہ	برنامج									
															رس	المدا	طلاب	فحص	رنامج	کفل ب	التَ								
															واج	بل الزو	عص ق	ج الفح	ىم برام	دء									
															(النفسي	لدعم	هية و اا	الترفيه	البرامج									
												التوعية و التثقيف 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018																	
1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020

ثلاثون عاماً من العمل والإنجاز

مشاريع وإنجازات الجمعيا



وأنشــأت اللجنــة مركــز الوراثــة الــذي تنصــح بــه كل مــن منظمــة الصحــة العالميـة ومجلس وزراء صحــة الخليــج ومجلـس وزراء الصحــة العــرب, وقد وضعــت اللجنــة خططًــا وعملــت علــى تحقيقهــا بمسـاندة الجمعيــة حســب الحاجــة.

الجمعية مـدت جسـور التعـاون والمشـاركة مـع كافـة الجهـات الحكوميـة والرسـمية فمـن خلال التعـاون مـع وزارة الصحــة اســتطاعت تطبيــق وتطويـر البرامـج العلاجيـة, وأمـا المشـاركة مـع وزارة التربيـة والتعليـم فمكّنـت الجمعيــة مـن الوصــول للطلبـة وتثقيفهـم وفحصهـم, علــى صعيــد آخـر كان لنـا شـراكات متعـددة ومتنوعــة مــع الجمعيــات الأهليــة فــي المملكــة, وشــراكات خارجيــة فــي الجمعيــات العالميــة والجمعيــة الثلاسـيميا العالميــة والجمعيــة العالميــة العالميــة العالميــة العالميــة العرضــى السـكلر فــى أمريــكا .

المسيرة لـم تنتـهِ بعـد فمـا زال أمامنـا الكثيـر لتحقيـق هدفنـا بالإعـلان عـن العـدد صفـر مــن المواليــد الــذي يحملــون فقــر الــدم المنجلــي. وأعــد بســرد فصــول مــن تاريــخ الجمعيــة فــي مقــالات قادمــة.

وَأَخَتَـمَ بِالشَـكرِ كُلِّ مِـن شَـارِكَ فَـي دَعَمِنـاً خَـلال هــذه المســيرة – وهــم كُثــر يصعــب حصرهــم

- علــى رأســهم بعــد الله تعالــى صاحــب الســمو الملكــي الأميــر خليفــة بــن ســلمان آل خليفــة رئيــس الــوزراء الــذي دعــم كل البرامــج الموجهــة لمصلحــة مرضــى الســكلر منــذ أكثــر مـــن 30 عامًــا إلـــى جانــب متابعتــه لجميــع مــا يفيــد مرضـــى الســكلر وتوجيهاتــه الســديدة.

والشـكر موصـول لجميـع وزراء الصحـة السـابقين فـكل منهـم سـاند المشـاريع التـي تفيـد المرضـى وتقييهـم الإصابـة بـه بدايـة مـن صاحـب السـعادة الدكتــور جــواد العريــض نائـب رئيـس مجلـس الــوزراء, فقـد تـر أس الــوزارة فـي الفتـرة بيـن 1976 – 1996 الــذي أقــر فـي فترته الـوزاريـة مشــروع الفحـص قبـل الــزواج, وسـعادة الموافقــة لإنشــاء مركــز الأمــراض الـوراثيــة الــوزراء الذيــن أبــدوا اهتمامًــا إلــى جانـب بقيــة الــوزراء الذيــن أبــدوا اهتمامًــا واضحًــا بتحسـين الخدمـات للمرضــى ولا ننســى شــكر الـوزيــرة الحاليــة ســعادة الـوزيــرة فائقــة الصالـح التــي تدعــم وتنفـذ جميـع الخطـط التــي تفيــد المرضــى و

ولا يفوتنــي شــكر الداعميــن وعلــى رأســهم بنــك البحريــن الوطنــي وعقــارات الســيف علــى دعمهمــا المتواصــل لنشــاطات الجمعيـــة.



مستشفى الكندي التخصصي

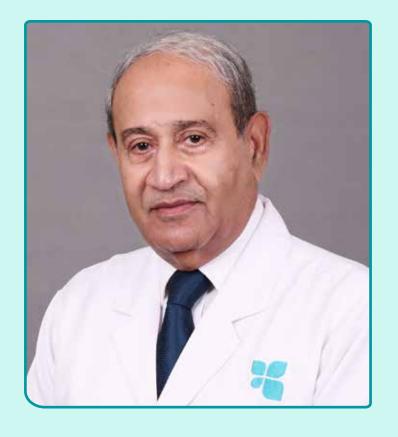
د. زبر:

بادروا بعلاج حصوات المسالك البولية

دعــا د. كاظــم زبــر استشــاري أمــراض وجراحــة الكلــى والمســالك البوليــة والعقــم والعجــز الجنســي فــي مستشــفى الكنــدي التخصصــي المصابيــن بحصــوات المســالك البوليــة للمتابعــة مــع الطبيــب لأنهــا عنصــر وقايــة فعّــال مــن آلام ومضاعفــات تهــدد الصحــة.

وقـال أن حصـوات المسـالك البوليـة تعد مــن الأمــراض الشــائعة فــي البحريــن, وذلــك يعــود لعامليــن الأول, وراثــي, والثانــي, مكتســب مــن بيئتنــا الحــارة والرطبــة أغلــب أيــام العــام.

وبيّــن فــي اللقــاء التالــي مــع الطبــي أن البرامــج العلاجيــة المتوفــرة لإزالــة الحصــى فعّالــة ونســب نجاحهــا عاليــة وتحتــاج لصبــر وتفهــم المريــض لبلــوغ مرحلــة الشــفاء.



مما تتكون حصوات المسالك البولية؟

أكثــر الحصــوات تتكــون مــن أوكســالات الكالســيوم, وحمــض البوليــك. وتتكــون مــن صبغــات موجــودة فــي الــدم وهـــي قليلــة الحــدوث.

ما هي أنواع الحصوات؟

حصوات المسالك البوليـة تقسـم إلـى ثلاثـة أنواع بحسـب موقعهـا, فهنـاك حصـوات الكلـى, والحالـب, والمثانة.

ما هي أسبابها؟

كمـا ذكـرت آنفًـا أسـباب وراثيـة, وأخـرى تتعلـق بالأجـواء الحــارة التــي تقلــل مــن تركيــز الســوائل فــي الجســم وتسـمح بتكـون الحصــوات. وللوقايــة بشــكل عــام ننصــح بشــرب الســـوائل بالكميــات التــي يحتاجهــا الجســم خصوصًــا فــي المـواســم الحــارة.

ما هي أعراضها؟

فــي معظــم الأحيــان تبــدو الأعــراض واضحــة وآنيــة, وشــديدة, وفــى بعــض الأحيــان تظــل كامنــة لســنوات.

ومــن هــذه الأعــراض آلام يصعــب السـيطرة عليهــا وقــد يصاحبهــا شــعور بالغثيـــان والاســـتفراغ, وحرقـــة عنـــد التبـــول أو دم فـــي البـــول.

في أي مرحلة عمرية تظهر؟

بالعـادة تشـيع بيـن البالغيـن, ولكنهــا تصيـب الأطفــال أيضًــا بســبب العوامــل الور اثيــة.

كيف يشخص المريض؟

يســتيعن الطبيــب بالأشـعة الســينية أو المقطعيــة, أو الفحـص بالســونار (المـوجـات الصوتيــة) للتأكـد مــن وجــود الحصــى, وللتعــرف علــى حجمهــا ومـوقعهــا.

ووفقًا للنتائج توضع خطة العلاج.

مــا هـــي البرامــج العلاجيــة؟ وكــم نســبة الخيــارات الجراحيــة منهــا؟

العلاج يُبنـى علـى نقطتيـن أساسـيتين الأولـى موقع الحصـى فـي المسـالك البوليـة، والثانـي حجمها.

فحصــوات الكلــى يرصـد الطبيــب موضعهــا فــي الكليـــة وحجمهــا فــإذا كانــت أقــل مــن 2 ســم فتعالــج بواســطة الأدويــة، وإذا تجــاوز حجمهــا 2 ســم فتعالــج بالصدمــات الصوتيــة الخارجيــة، وقــد يحتــاج علاجهــا لقســطرة فــي الحالــب.

أمـا إذا تجـاوز حجـم الحصـى 5 سـم وأكثـر يلجـاً الطبيب للخيـار الجراحـى وإجـراء عملية جراحيـة معقدة.

حصـــوات الحالــب تنقســم لقســمين بحســب موقعهــا, ويمكــن عــلاج حصـــوات أعلـــى الحالــب بالصدمــات الصوتيــة الخارجيــة, أمــا التـــي تقــع أســـفل الحالــب فتـــزال بالمنظــار.

الموقع الثالث لحصـوات المسـالك البوليـة هــو المثانـة وتتعـدد خياراتهـا العلاجيـة بحسـب حجمهـا فــإذا كان حجمهـا أصغــر مــن 2 ســم فيمكـن أن تخـرج مـع الأبــوال, وإذا لــم تخـرج يلجـأ الطبيــب لاســتخدام المنظــار لاخراجهــا. وإذا بلــغ حجمهــا 5 ســم أو أكثــر فتــزال بعمليــة جراديــة.

هــل يمكــن أن تتكــرر جلســات الص<mark>ـدمـــات</mark> الصوتيـــة الخارجيــة؟

قبـل الإجابــة علــى هــذا الســؤال أود أن أنــوه إلــى أن العـلاج يحتــاج إلــى صبــر وتفهــم المريــض.

نعـم, العـلاج بالصدمــات الصوتيــة الخارجيــة قــد يكــون فــي جلســة واحــدة وقــد يحتــاج الطبيــب

لأكثـر مـن جلسـة. ويعد العـلاج بالصدمـات الصوتية الخارجيـة فعّــال وســبِّل نســب نجــاح عاليــة.

ما هي المضاعفات المحتملة؟

وجــود الحصــوات فــي أي موقــع فــي المســالك البوليــة قــد يـــؤدي لحــدوث التهابــات وآلام متكـررة,. وقــد يــؤدي التأخــر فــي عــلاج الحصــوات إلـــى تلــف المســالك البوليــة وأكثرهــا عرضــة للتلـف الكلــى التــي قــد ينتــج عــن تضررهــا ارتفـاع ضغــط الـــدم, أو الفشــل الكلــوى لا قـــدر الله.

كيف نتجنب تكون الحصوات؟

بشكل عـام شـرب السـوائل بكميـات كافيـة تقـي مـن تكـون الحصوات فـي المسـالك البوليـة، وهذا مناســب لمــن لديهــم أســباب مكتســبة بســبب طبيعــة الأجـواء أو وراثيـة. والمتابعـة الدوريـة مـع الطبيــب المختــص ممــن لديهــم أســباب وراثيــة هــو الخيـار الأمثـل لمنـع تكـون الحصــى، وعلاجهـا فــى وقــت مبكـر إن وجـدت.

هل من كلمة أخيرة؟

البرامـج العلاجيـة التـي يضعهـا الطبيـب لا تنتهي بوصـف الأدويــة أو العمليــات الجراديــة, ولكــن تكتمــل بالمتابعــة التــي تعطــي الطبيــب فرصــة لتقديــم العـلاج فــي الوقــت المناســب وتتيــح لــه الكشــف المبكـر وعــلاج الحصــى قبــل أن تكبــر أو تتســبب بمضاعفــات فــي المســالك البوليــة.

وللأسف هنــاك فئــة لا تهتــم بالمتابعــة, وتكثفـي بالعــلاج الدوائــي أو الجراحــي الــذي يرفــع الألــم. وأدعـــو هـــذه الفئــة إلــى الاهتمـــام بالمتابعــة مــع الطبيــب لأنهــا عنصــر وقايــة فعّــال مــن آلام ومضاعفــات تهــدد صحتهــم.





المستشفى الكندي التخصصي

20 **24** 22 2.0 2.191.

د. إسراء: رعاية الحمل

تقىي مىن مخاطىر الارتعىاج

قالـت استشــارية أمــراض النســاء والــولادة إســراء قاســم علــي خــان فــي مستشــفى الكنــدي التخصصــي أن علــى النســاء الحوامــل المبــادرة بمراجعــة الطبيــب إذا عانيـــن مـــن أعــراض مقدمــات الارتعــاج.

وقالـت د. خـان التـي تحمـل خبـرة 25 عامًـا فــي رعايــة الحمــل والتعامــل مــع حــالات الحمــل منخفضــة ومرتفعــة الخطــورة أن استشــارات مــا قبــل الحمــل مــع اتبــاع أســلوب حيــاة صحـــي للحفــاظ علـــى وزن مثالــي إضافــة لتجنــب التدخيــن يحميهــن مــن الاصابــة بالارتعــاج.

وشـرحت مقدمـات الارتجـاع فـي اللقـاء التالـى مـع الطبـى:



ما هو الارتعاج؟

هــو اضطـراب تدريجــي متعـدد الأنظمــة يتميــز بظهــور جديــد لارتفـاع ضغــط الــدم والبــول البروتينــي (بروتيــن فــي البــول) أو ظهــور جديــد لارتفـاع ضغــط الــدم وعلامــات التلــف فــي جهــاز عضــوي آخــر غالبًـا مـا يكــون الكبــد والكلــى يظهــر بالعـادة في النصــف الأخيــر مــن الحمــل أو بعــد الــولادة. وتتمثــل أعراضــه فــي الرؤيــة كالتعتيــم أو فــي الرؤيــة كالتعتيــم أو الوميـض أمــام العينيــن, وألــم شــديد أســفل الأضــلاغ, والتقيــؤ.

ما هي أسبابه؟

يحــدث بســبب خلــل فــي الأوعيــة الدمويــة المشــيمية والأموميـة ويختفــى بعــد الــولادة فــى فتــرة زمنيــة تختلـف

مـن حالـة إلـى أخـرى. ومـن المحتمـل أن تمثـل متلازمـة هيلب HELLP (انحـلال الـدم, وإنزيمـات الكبـد المرتفعـة, والصفائـح الدمويــة المنخفضـة) نوعًـا فرعيًــا مــن مقدمــات الارتعــاج.

وتعانـي معظـم المريضـات مــن ارتفـاع ضغـط الــدم أو ارتفـاع البروتيــن وقــد تســجل ارتفاعــات فــي ضغــط الــدم والأبــوال البروتينيــة معًـا.

وقـد يظهـر فـي صـور متعـددة كارتفـاع ضغـط الـدم المزمـن, وتسـمم الحمـل المتراكـب علـى ارتفـاع ضغـط الـدم المزمـن, وارتفـاع ضغـط الـدم الحملـى.

ما هي أسباب الارتعاج؟

هنــاك عــدة أســباب, وهــى عوامــل ترفــع مــن نســبة خطــر

الاصابــة بــه, ومنهــا:

- الحمل الأول
- سن 40 سنة أو أكثر
- الحمل المتكرر لأكثر من 10 سنوات
- مؤشــر كتلــة الجســم 35كجــم / م² أو أكثــر فــي الزيــارة الأولــي)
 - تاریخ عائلی فی مقدمات الارتعاج
 - الحمل متعدد الأجنة

أمــراض الأوعيــة الدمويــة المـوجــودة مثــل ارتفــاع ضغــط الـــدم, أمـــراض الكلـــى, داء الســـكري, متلازمـــة الفـوســفوليبيد.

ما هي أعراضه؟

يجب على النساء الحوامـل مراجعـة الطبيـب فــورًا إذا عانيــن مــن أعــراض مقدمــات الارتعــاج التــي تتمثـل فـي الصـداع الشـديد, ومشــاكل فـي الرؤيـة كالتعتيـم أو الوميـض أمــام العينيـن, وألــم شـديد أسـفل الأضـلاع, والتقيــؤ إضافــة إلــى تــورم مفاجــئ فــي الوجــه أو اليديــن أو القدميــن.

متى يصيب الارتعاج الحامل؟

أغلب الحالات يعانيـن مـن ارتفـاع ضغـط الـدم وارتفـاع حديـث فـي البروتيـن فـي الأسـبوع الـ 34 مـن الحمـل، وأحيانًـا أثنـاء المخـاض. وهنـاك نسـبة بسـيطة منهـن يصبـن بــه فـي فتــرة تتــراوح مــا بيــن 20 إلــى 22 أســبوعاً.

وفـي نسـب أقـل يتـم التعـرف علـى العلامـات والأعـراض لأول مـرة بعـد الـولادة (أي مقدمـات الارتعـاج بعـد الـولادة).

ما هي مضاعفاته؟

قح يتسبب في ولادة مبكرة, ومـن المرجـح أن تتعــرض النسـاء المصابـات بمقدمـات الارتعــاج لخطــر الإصابــة بأمــراض القلــب والأوعيــة الدمويــة والكلــى وارتفـاع ضغــط الــدم المزمــن, إضافــة إلــى احتماليــة اصابتهــن بالصــرع.

ومــن المضاعفــات أيضًــا تســمم الحمــل. وقــد يؤثــر الارتعــاج علــى نمــو الجنيــن.

كيف يشخص المرض؟

متابعــة الحمــل مـع الطبيــب المختــص يســهل اكتشــاف أي أعــراض سـلبية تؤثــر علــى الحمــل وصحـــة الأم وجنينهــا, وبالنســبة للارتعــاج فــإن قيــاس ضغــط الــدم فــي برنامــج المتابعــة

يكشف عـن مقدماتـه. ونبـادر بإجـراء اختبـارات للصفائــح الدمويــة, واختبــار وظائــف الكلـــى, والكيميــاء الكبديـــة, وتحديــد إفــراز البروتيــن البولــي فــي الحــالات المحتملــة.

وقــد نلجــاً إلــى فحــص الشــريان الرحمــي فــي الأسـبوع الـــ 20 مــن الحمــل لرصــد تسـمم الحمل بالموجــات فــوق الصوتيــة إن وجــد.

ونتأكــد مــن ســلامة الجنيــن بتقييــم حجــم الســائل الــذي يحيــط بالجنيــن وتقديــر وزنـــه.

ما هو علاج الارتعاج؟

المحافظـة علـى ضغـط الـدم لـدى الحامـل فـي مسـتويات صحيـة ومناسـبة مـع المتابعـة, ونبـدأ بالعـلاج الخافـض لضغـط الـدم عنـد 160 / 110 ملـم زئبقـي ونعتبـره حالـة طـوارئ طبيـة بسـبب خطـر السـكتة الدماغيـة.

وقــد ينخفـض ضغــط الــدم فجــأة عنــد بــدء العلاج؛ لذلـك يجـب مراعـاة التـدرج لتجنـب التأثيـر علــى الـدورة الدمويــة الرحميــة.

هنــاك جملــة مــن الأدويــة الخافضــة لارتفــاع ضغــط الــدم تؤخــذ عــن طريــق الفــم, وأخــرى تعطـى عـن طريـق الوريـد وتســتخدم مـع ارتفـاع ضغــط الــدم الحــاد.

هل هناك طرق وقاية من هذه الحالة؟

نعـم, وعلـى رأسـها التثقيـف الصحـي, واستشـارات مـا قبـل الحمـل مـع اتبـاع أسـلوب حيـاة صحـي للحفـاظ علـى وزن مثالـي إضافـة لتجنــب التدخيــن.

وقــد ينصــــــ الطبيــب بأخــذ الأســبرين لتثبيــط هرمــون الثرموبوكســان الــذي يرفــع الضغــط، كمــا أن الأســبرين يحســن تدفــق الــدم عبـــر المشــيمـة.

هل من كلمة أخيرة؟

أود التأكيد على أن النساء في مرحلة الحمـل بحاجـة إلـى رعايـة ودعـم إضافييـن مـن فريـق متخصـص مناسـب عنــد تحديــد المشــاكل. وهــذا مــا نطبقــه فــي مستشــفى الكنــدي التخصصــي حيــث يبــدأ برنامــج رعايــة الحمــل لدينـا باستشــارات مــا قبــل الــولادة, ورعايــة مــا قبــل الــولادة, وليــس انتهــاءًا بالــولادة بــل يتجاوزهــا إلــى متابعــة مــا بعــد الــولادة.



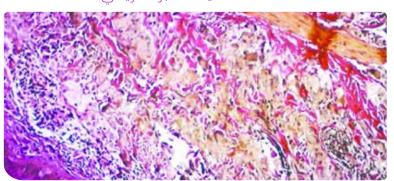
لوحات فنية

علی شرائح زجاجیت ۲-۱



أمل الصائغ فنية مختبر تشريحي

تحــت عدســة المجهــر يوجــد معــرض فنــي مذهــل مــن اللوحــات والأشــكال التــي لونــت بألــوان جميلــة وكل لــون يعبــر عــن نفســه وكل لوحــة تتحــدث عــن نفسـها بلغــة لا يفهمهــا إلا اخصائــي علــم الأمــراض.



فــي مختبــر الأنســجة والخلايــا وبعــد تجهيــز العينــة وتثبيتهــا علــى شــريحة زجاجيــة يقــوم فنــي المختبــر باســتخدام مــواد كيميائيــة وخلطهــا بنِسَــب دقيقــة وباتبــاع خطــوات مرتبــة ودقيقــة وباســتخدام تفاعــلات كيميائيــة معينــة ومــع تنــوع العينــة وطريقة ترتيــب الخلايــا والأنســجة تخــرج مــن تحــت أناملــه شــرائح زجاجيــة ملونــة بألــوان زاهيــة يحــدد كل لــون نــوع النســيج والخلايــا بالإضافــة إلــى تميــز لــون نــوع البكتيريــا والفطريــات والطفيليــات والتــي تمـــز بعــض البكتيريــا والفطريــات والطفيليــات والتــي تســاعد الطبيــب المختــص علــى تشـخيص المــرض.

تختلف طـرق صبـغ الشـريحة وتتنـوع علـى حسـب نـوع النسـيج المـراد صباغتـه وعـن مـاذا يبحـث طبيـب علـم الأمـراض ومـا يجـول فـي فكـره ولتميـز كل صبغـة عـن الأخـرى تتواجـد طـرق مختلفـة بمسـميات مختلفـة سـميت بعضهـا باسـم النسـيج المـراد الكشـف عنـه وبعضهـا باسـم المـواد المسـتخدمة وبعضهـا باسـم مكتشفها, بعض هـذه الطـرق خطواتها بسـيطة وسـريعة بينمـا البعـض الآخـر يحتـاج خطـوات طويلـة ودقيقـة وقـد تسـتغرق بعضهـا وقـت طويل وتحـت درجـة حـرارة مختلفـة وهنـا سـوف نسـتعرض بعضـا مـن هـخه الصبغـات:

فون کوسا Vonkossa

حيــث يأخــذ الكالســيوم وخلايــا العظــام

اللــون الأســود والســايتوبلازم والنــواة اللــون الـــوردي المحمـــر.

بى أ اس PAS

جونس Jone's

تســتخدم خاصــة لتمييــز الغشــاء القاعــدي الموجــود فــي محفظــة بومــان الموجــودة فــي الكُلــى حيــث يتلــون باللــون البنــي المســود والخلفيــة تكــون باللــون الــوردي.

بیرس Perl's

وتصبـــغ أيونـــات الحديـــد باللـــون الأســـود أمـــا الســايتـوبلازم فيكــون باللـــون الــوردي والنـــواة باللـــون الأحمـــر.

کونغو رید Congo red

لصباغـة ترسـبات بروتيـن الأمايلـود حيـث تأخـذ اللـون الأحمـر أو الـوردي والنـواة تكـون زرقـاء.

فيتامين "**د"** وصحة الفم والأسنان





د. مرام الطواش طب وجراحة الفم والأسنان

يعــرف فيتاميــن د بفيتاميــن الشــمس لأن التعــرض لهــا يعــد مــن أهــم المصـادر إضافــة للنظـام الغذائــي الصحــي، ويلعــب هـــذا الفيتاميــن دورًا رئيســـيًا ليــس فقــط فــي الحفـاظ علــى صحــة العظـام والعضـلات بــل صحــة الفــم والأســنان أيضًــا.

وظيفــة فيتاميــن د الأساســية هــي الحفــاظ علــى تــوازن المعــادن فــي الجســم, مثــل الكالســيوم والفوســفور اللـــذان يعمـــلان علـــى تعزيـــز امتصــاص المعــادن فــي الأمعــاء, ومنــع الخســارة المفرطــة للمعــادن فــي الكلــى, كمــا ويتحكــم بدخــول وخــروج المعــادن فــى العظــام.



الفيتاميــن يلعــب دورًا مهمًــا فــي صحــة الفــم مــن خــلال الحفــاظ علــی کتلــة العظــام, مــع منــع النخــر وفقـــدان الأســنان, والتهــاب اللثــة, والوقايــة مـــن الأورام الخبيثــة, والوقايــة مــن الأورام الخبيثــة, والوقايــة مــن العــدوى عــن طريــق تعزيــز المناعــة لوجــود خصائــص مضــادة للميكروبــات.

يحــد الفيتاميــن مــن خطــر تســوس الأســنان عــن طريــق انتــاج البيبتيــدات مثــل الكاثيليســيدين ودينفينســينس. وتعتبــر البروتينــات عوامـــل مضــادة للجراثيــم والبكتيريــا التـــي تســـب تســوس الأســنان وقــد أثبتــت الدراســات أن الأطفــال الذيــن يعانـــون مــن تســوس الأســنان يكــون لديهــم فيتاميــن د أقــل بكثيــر مــن الأطفــال الذيــن ليــس لديهــم تسوســات.

فيتاميــن ديسـاعد أيضًـا علـى الوقايــة مــن التهــاب اللثــة عــن طريــق تنشــيط جهــاز المناعــة ولذلــك ارتبــط نقــص فيتاميــن د مــع المؤشــرات الحيويــة عنــد المرضــى الذيــن

يعانـــون مـــن التهـــاب اللثـــة مقارنـــة مـــع أولئـــك الذيـــن يتمتعـــون بلثــة صحيـــة.

نقـص فيتاميـن د قـد يؤثـر سـلبًا علـى عمليـة تكـون ونمو الأسـنان مثـل نقـص فـي تكويـن طبقـة المينـا فتظهـر الأسـنان علـى شـكل حفـر أو أخاديـد أو مينـا مفقـودة أو أسـنان أصغـر حجمًـا.

توصــي الأكاديميــة الأمريكيــة لطــب الأطفــال إعطــاء الأطفــال الرضاعــة الطبيعيــة الظفــال الرضاعــة الطبيعيــة الذيـن لا يتناولــون لتــرًا واحــدًا علــى الأقــل مــن الحليـب المعزز بفيتاميــن د يوميًــا, بتنــاول 400 وحــدة دوليــة مــن فيتاميــن د .

تنــاول هــخا الفيتاميــن بكميــات كافيــة مــن المتطلبــات الأساســية للحصـــول علـــى صحـــة فــم وأســنان قويــة وجيــدة فننصــح دائمًــا بالفحوصــات الدوريــة للكشـف عــن مســـتوى فيتاميـــن د الموجـــودة فـــي الجســم للحفــاظ علـــى صحتكــم وســـلامتكم.







ثنائية اللغة

(1)

لغة ابني الأولى, بين العربية والإنجليزية

مـع توسـع الانفتـاح العالمـي, زادت حاجـة الأفـراد إلـى التعـدد فـي اللغـات. ففـي مجتمعاتنـا العربيـة عامـة, ومجتمعنـا الخليجي خاصـة, يـكاد لا يخلـو يــوم الفـرد مــن التعـرض للغــة ثانيــة غيــر اللغــة العربيــة, وخاصــة مــا تكــون هــي اللغــة الإنجليزيــة فــي معظــم مجــالات الحيــاة. فهــي لا تقــل أهميــة عــن لغتنـا العربيـة, فأصبحنـا نتحـدث بلغتيـن أو أكثر أي أصبحنـا ثنائيـي اللغــة، فتعـرف ثنائيــة اللغــة المنائيــة اللغــة اليوميــة. بينمــا أحاديــة اللغــة هــي اســتخدام لغتيــن فـي حياتنـا اليوميــة. فمــا هــي اللغــة واحــدة فــي حياتنــا اليوميــة. فمــا هــي اللغــة التــي يجــب أن نعلمهــا لأبنائنــا؟ وهــل يجــب أن يصبحــوا ثنائيــي اللغــة أم لا؟



ليتعلمهـا الطفـل (وخاصـة إذا كان الطفـل متأخـرًا عـن أقرانــه فــي النطـق واللغــة أو يعانــي مــن متلازمــة داون أو التوحــد أو مــا شــابه ذلــك مــن الاضطر ابــات النمائيــة التــى تؤثـر علــى اكتســاب اللغــة).

لكــن هــل ثنائيــة اللغــة تســبب تأخــر لغــوي/ صعوبــات لغويــة / اضطرابــات لغويـــة؟

المقـال القـادم سـيفصل فـي الإجابـة علـى هـذه الأسـئلة.

جلســات العصــب التــي يتــم فيهــا ازالــة التســوس الكبيـر والعميــق وتنظيـف القنوات العصــب وتوســعتها وتشــكيلها لتســتقبل الحشــوات العصــب العصبيــة بشــكل جيــد ومثالــي ومــن خــلال هــخه الخطــوات العلاجيـة يصبــح الســن ضعيف مــن طبقــة المينــا والعــاج تأثرت بشــكل ســيء مــن التســوس الــخي ألحــق الضــرر بهــا, ناهيــك عــن احتماليــة فقــدان الســن لوظيفتــه, ولذلك مــن المهــم جــداً عمــل تلبيســات للســن كالتــاج يغطــي الجــزء المكســور مــن الســن ويحافــظ علــي الجــزء المكســور مــن الســن ويحافــظ علــي مــا تبقــى مـنــه.



د. حوراء إبراهيم طب وجراحة الفم والأسنان

ماذا بعد علاج العصب؟!



التـاج هــو عبـارة عــن غطـاء للســن المتضــرر أو التالـف يتــم عملـه بمــواد مختلفـة ليعيـد حجــم الســن وشــكله ولتقويتــه وإعــادة وظيفتــه, يتــم تجهيــز ســطح الســن لاســتقبال هــذا التــاج عــن طريــق طبيــب الأســنان وأخــذ طبعــة للمعمــل لتجيهــز التلبيســة المنتظــرة.

مـن النقـاط المهمـة التـي تؤخـذ بعيـن الاعتبـار فـي إختيــار التــاج هــي (التكلفــة – القــوة – المتانــة أو التحمــل) لذلـك هنالـك أســس وإعتبـارات لإختيــار نــوع المـــواد المســتخدمة (معــدن, بورســلين, ســيراميك, زركــون أو دمــج المعــدن والبورســلين) وذلـك بنــاءًا على:

- الوظيفة المراد إعادتها
- مقدار ظهور السن في الإبتسامة أوعدمه
 - الحجم المتبقى من السن الطبيعـ

وضع اللثة

· لون الأسنان المحيطة

بعـض الأسـنان المتضـررة بشـكل كبيـر أو كان جـزء كبير مـن السـن مكسـور فنحتـاج لعمــل دعامــة (Post and) core) فــي الجــذور وإعـادة بنـاء جزئــي للسـن وبعدهــا يتــم عمــل تلبيســة تاجيــة.

الجديـر بالدكـر إن الكنيـر مـن المرصـى يجهلـون اهميه تلبيـس الأسـنان بعـد عـلاج العصـب أو يتجاهلـونه بسـبب أو بآخــر ربمــا بسـبب خــوف البعــض مــن طــول فتــرة العــلاج التــي قضاهـا فــي جلسـات العصـب أو التكاليـف المطلوبـة، إن إهمـال هــذه الخطـوة قــد تــؤدي لكســور فــي الســن تصــل لتحــت اللثــة ونحتــاج لتدخــل جراحــي أو تلـف الســن بشــكل كامــل فـلا نســتطيع إعــادة وظيفتــه تلــف الســن بشــكل كامــل فـلا نســتطيع إعــادة وظيفتــه ولا شــكله ويــؤدى ذلـك إلــى خلعــه.



التهاب السحايا <mark>لدى الرضع</mark>

التهــاب الســحايا مــن الأمــراض الخطيــرة التــي قــد تصيــب الأطفــال الرضــع خاصــة مــن هــم دون الثلاثــة أشــهر بســبب ضعــف جهازهـــم المناعـــي. والســبب هــو عـــدوى بكتيريـــة أو فيروســية تصيــب طبقــات الأنســجة التــي تحمــي الدمــاغ والنخـاع الشــوكي (الســحايا). تتسـبب العــدوى فــي مضاعفــات خطيــرة طويلــة المـــدى تؤثــر علـــى 20 - 50 % مــن الأطفــال المصابيــن, لــذا يعتبــر التشــخيص المبكــر وســرعة العــلاج مهـــم جـــدًا لتفــادي المضاعفــات.



د. دينا محمد استشارية طب الأطفال مجمع السلمانية الطبى

الأعراض:

- تشنجات - طفح جلدی

- تنفس سريع - رفض الرضاعة - التقيؤ

- التحسس من الضوء - حمى شديدة ومفاجئة

- انتفاخ اليافوخ (وهي المنطقة اللينة أعلى رأس الرضيع)

- الخمول وكثرة النوم أو الانزعاج الشديد وكثرة البكاء

- تصلـب رقبــة الرضيــع وهــذا يتــم ملاحظتــه مــن خــلال الفحص السريري

الفحوصات اللازمة لتشخيص:

- البـزل القطنـي (فحـص السـائل الدماغـي): هـذا هـو اَلاختبـار الوحيـد الـذي يشـخص التهـاب السـحايا، تؤخـذ فيـه عينـة مـن (مـاء الظهـر) - كمـا نسـميه بالعاميـة - عـن طريـق ادخـال إبـرة فـي أسـفل الظهـر فـي القنـاة الشـوكية وهـي المنطقـة المحيطـة بالنخـاع الشـوكي ويتـم سـحب كميـة صغيـرة مـن سـائل العمـود الفقـري الدماغـي وارسـالها للتحليـل. هـذا التحليـل مهـم جـدًا لتحديـد وجـود التهـاب السـحايا مـن عدمـه كمـا أنـه يوضـح نوعيـة العـدوى إذا كانـت بكتيريـة أو فيروسـية أو فطريـة وبالتالـي رسـم خطـة العـلاج المناسـب وتحديـد مدتـه.

- عينات أخرى لتحليل الدم والبول لتكملة الفحوصات.
- الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي.

العلاج

يعالــج بالمضــادات الحيويــة المناســبة للطفــل المصــاب والتــى تعطــى مباشــرة فــى الوريــد.

مضاعفات التهاب السحايا:

- الشلل الدماغـي ممـا يؤثـر علـى الحركـة والنظـر والسـمع والتطور.
 - صعوبات في التعلم.
 - الإصابة بالصرع.

الوقاية من المرض:

التطعيمــات اللازمــة للأطفــال تقــي مــن المــرض وكذلــك تجنــب الاختــلاط مــع المصابيــن بالمــرض.

مــن المهــم جــدًا الانتبــاه لأعــراض المــرض عنــد الطفــل والمسـارعة فــي العـلاج ويجــب عـدم التــردد فــي أخــذ عينــة الســائل الشــوكي مــن أجــل ســرعة التشــخيص والبــدء فــي العــلاج لتفــادي المضاعفــات الخطيــرة للمــرض.





د. حوراء الراشد طب وجراحة الفم والأسنان

3 - 3

تصبغ الأسنان

الاهتمــام بإعــادة لــون الســن لطبيعتــه يشـغل بــال الكثيريــن، وأشــرتُ فــي هــذه السلســلة إلــى أســباب تصبــغ الأســـنان، وطــرق الوقايــة مــن التصبغــات بالتحــول فــي نمــط التغذيــة، وأضيـف فــي هــذه الحلقــة بعــض الأطعمــة، وطرقًــا أخــرى لتبييـض الأســنان.

من الأطعمة:

اللبــن والحليــب والجبنــة: تحتــوي علــى معــادن «الكالســيوم» و«الفوســفور» التــي تسـاعد علــى تقويــة المينــا، وتحســين مظهــر الأســنان، وجعلهــا أكثــر مقاومــة للتســوس.

ســمك الســلمـون: يحتـــوي علـــى «أوميغــا 3 اس», و«الفـوســفور», ممــا يعــزِّز مينــا اللســنان, وهــو مصــدر جيــد لــ «فيتاميــن د», الـــذي يســاعد علـــى امتصــاص الكالســيوم, ويمنـــح أســناناً أقــوى, وابتســامــة أكثر إشــراقاً.

تبييـض الأسـنان بالمـاء والصـودا: ضـع مقـدار صغيــر مــن بيكربونــات الصــودا علــى نصـف كــوب مــاء ثــم تمضمــض بهــا, يســاعد ذلــك فـــي ازالــة اللـــون الأصفــر المـوجـــود علـــى أســنانك ويوفــر لــك عــلاج لألــم الأســنان. (يســتخدم بحـــذر)

يتبيــن مــن الطــرق أعــلاه بــأن الكثيــر منــا قــد لا يعــرف أن بإمكانهــم تبييــض أســنانهم بوســائل طبيعيــة تمكنهــم مــن الاســـتغناء عــن المبيضــات الصناعيـــة، وشـــتى الأنـــواع الشــائعة مــن معجــون الأســنان التـــي قــد تـكــون لبعضهــا آثــار ســلبية علـــى الصحــة.

طرق أخرى:

وحســب النصائــح التــي أوردهــا موقــع «الطبـــي» المتخصــص فـــى الصحــة, فــإن

بإمكاننــا اللجــوء إلــى عــدة وســائل لتحقيــق ذلـك, ومــن أهمهــا: اســتخدام الزيــت, والفحم, وقشـــور الفواكـــه, إضافـــة إلـــى الملــح.

فيعتبــر الزيــت أحــد الوســائل الفعالــة فــي تنظيـف الأســنان, وهــو مــن الطــرق الهنديــة التقليديــة فــي تبييــض الأســـنان حيــت يتـــم دهـــن الأســـنان بالزيــت لقدرتــه علـــى قتــل البكتيريــا وحــل المـــواد الدهنيــة. ولا يهـــم المفضلــة فــي هـــذه الطريقــة زيــت جــوز المفضلــة فــي هـــذه الطريقــة زيــت جــوز الهنــد بســبب طعمــه المستســاغ واحتوائــه علـــى كميــات كبيــرة مــن حمــض اللوريــك علـــى كميــات كبيــرة مــن حمــض اللوريــك والمضــادة للبكتيريــا.

وكذلك الملح الـذي يعتبـر مــن أكثـر الطـرق شـيوعًا وأقدمهـا. ووفقــاً للجمعيــة الطـرق شـيوعًا وأقدمهـا. ووفقــاً للجمعيــة الأميركيــة للأســنان (ADA), يعتبــر الملـح مــن أكثــر طــرق تبييــض الأســنان المنزليــة أمنــاً وفائــدة فـــي حــال انتفــاخ أو التهــاب اللثــة وتخفيــف الأورام الفمويــة والتقليــل مـــن رائحــة الفــم, لقدرتــه علــى القضــاء علــى البكتيريــا الفمويــة.

في ذات الوقت أثبتت الدراسات أن لزيادة الملح في الطعام أثر سيء على الأسنان؛ لأن زيادة الملح في الطعام أثر سيء على الأسنان؛ للن زيادة الملح في الطعام على عكس استخدام الملح كمقشر أو غسول, قح تــوّدي إلــى ارتفاع الضغـط ونقـص فــي نسبة الكالسيوم في الجسم وهــو المركب الأساســي فــي بناء الأســنان. لذلــك، يكــون الإكثـار مــن الملــح فــي الطعـام ســببًا فــي الحــذر ضعــف الأســنان فــلا بــد مــن توخــي الحــذر فـي الصحام للـــنان فــلا بــد مــن توخــي الطعـام في الطعـام الملــح ســواء كان فــي الطعـام الـــذر الولـــنان فــالا بـــد مــن توخــي الطعـام الــــذر الـــذر الــــذر الــــذر الـــذر الـــذ

الكورونا والطفح الجلدي



نعم بكل تأكيد



يطـرح التســاؤل التالــي, هــل هنــاك علاقــة بيــن مــرض الكورونــا وأمــراض الجلــد؟

نعــم بــكل تأكيــد. ولكــن كيــف؟! هـــذا مــا ســأتناوله فـــي الأســطر التاليـــة.

مــن المعــروف أن فيــروس كورونــا كوفيــد- 19 يؤثــر بالدرجــة الأولــى علــى الجهـاز التنفســي وأعراضــه تتــراوح مــن أعــراض بسـيطة متمثلــة بارتفـاع فــي درجــة الحــرارة, كحــة وصعوبــة فــي التنفـس إلــى أعــراض حـادة تتســبب فـــى حـــدوث فشــل بالجهــاز التنفســـى ممــا يســتدعـى

لاسـتخدام الأجهــزة المسـاعدة علــى التنفـس, وكنتيجــة لذلـك قــد يتسـبب فــي حــدوث فشــل فــي بعــض الأجهــزة الحيويــة الأخــرى والأساســية للبقـاء علــى الحيــاة كالجهاز الــدوري والكلــى وغيرهــا.

مجمع السلمانية الطبى

وحيــث إن الجلــد هــو أكبــر عضــو فــي جســم الإنســان ويعتبــر بمثابــة المــرآة التــي تعكــس مــا يحــدث داخــل الجســم مــن أمـــور حيويــة، فقــد تظهــر أعــراض علـــى الجلــد مصاحبــة لمــرض الكورونــا.

ويمكن تقسيمها كالآتي :

مـن إنسـداد فـي الغـدد العرقيـة والتهابـات فطريـة نتيجـة لإرتفـاع الحـرارة والتعـرق ولـزوم السـرير لفتـرة طويلــة.

اضافــة لذلــك فإنــه ونتيجــة للأدويــة المســتخدمة ظهــرت ردود فعــل علــى جســم الإنســان تتــراوح بيــن البســيطة مثــل حساســية الــدواء الثابتــة والشــديدة مثــل (-tous pustulosis and Steven Johnson syndrome) والتــي قــد تكــون ســبـبًا للوفــاة.

أمـا بالنسـبة للنقطـة 3 وهـي تأثيـر الفيـروس على الأشـخاص الذين يعانــون مـن أمـراض جلديـة مزمنـة كالصدفيـة والاكزيمـا ويتلقــون العـلاج البيولوجــي أو الأدويــة المثبطـة للمناعــة فقــد أحــدث جــدلًا كبيـرًا حــول ايقــاف هــذه الأدويــة أو المواصلـة عليهـا وتــم الاجمـاع مـن جهــة معظـم المنظمـات الصحيـة على أهميــة مواصلـة العلاج مـع الأخــذ بالإجــراءات الإحترازيــة لتجنــب زيـادة الأعــراض ولمــا قــد يكــون لــه مــن الأثـر السـلبي علــى نفسـية المريـض.

ناهيـك عـن ذلـك أن بعـض الأدويـة المسـتخدمـة فـي عـلاج الفيروس كـدواء عـلاج الملاريـا (Hydroxychloroquine) قـد ينجــم عنــه تدهــور أو ازديـاد فــي أعـراض المــرض .

أخيــرًا وليــس آخــرًا فــإن فيــروس الكورونــا قــد يظهــر بأعــراض مختلفــة وقــد يكــون لــه تأثيـر علــى جلــد الإنســان مــن نواحــي عديدة لذلــك يتوجــب علينــا العلــم بهــا. 1. آعــراض ناجمــة عــن تغييــر نمــط الحيــاة المصاحــب للوقايـة مــن الفيــروس مــن خـلال الالتــزام باســتخدام الكمامــات ومعقمــات اليــد وغســل اليديــن المتكــرر بالمـــاء والصابـــون ممــا أســفر عـــن زيــادة نســبة الحساســية وظهــور مجموعــة مــن الطفــح الجلــدي متمثــلًا فــي ظهــور البثــور وحــب الشــباب والاكزيمــا الدهنيـــة. وهـــذا مــا تطرقنــا لــه فــي اســـتطلاع الحساســية واردة فاتقوهــا فـــى العــدد الســابق.

2. أعــراض ناجمـــة عــن الفيــروس نفســـه والأدويـــة المســـتخدمـة لعلاحـــه.

ســوف نناقــش فــي هــذا المقــال الطفــح الجلــدي المذكــور فـــ , النقطــة الثانبــة والثالثــة.

بالنسبة للنقطـة 2, تـم ملاحظـة العديـد مـن أنـواع الطفـح الجلـدي علـى المرضـى المصابيـن بالفيـروس مشـابهًا للشـرى , انتفـاخ العيــن والشـفاة , الطفــح الحبيبــي المصاحــب للفيروســات المختلفــة وطفــح جلــدي ناجــم عــن التهــاب الأوعيــة الدمويــة. كمــا لمحــظ أن عــددًا كبـــاً مــن المرضـــ , أصـــد بعانـــ ،

يُقـال فـى لعبـة كمـال الأجسـام, إذا كنـت لا تملـك عضلات بطـن ظاهـرة علـي مدار العام فأنك لسـت بلاعب كمال أجسام حقيقى!

تعتبــر عضــلات المعــدة مــن أجمــل عضــلات جســم الإنســان وأكثرهــا لفتـًــاً للانتبــاه والنظـــر, وبـــروز واضح يعطلى دلالات عللى قُلــة الدهــونّ فــى الجســم وبالتالــى بدايـــة ظهـــور عضــلات البطــن بشــكل تدریجی بعد تلاشی طبقة الدهـــون الموجـــودة علـــي

سـطح منطقــة البطــن. والكثيــر مــن المعتقــدات غيــر المبنيــة علــى أســس علميــة صحيحــة.

هنــاك معتقــدات خاطئــة تتعلــق بكيفيــة بنــاء وإظهـــار عضــلات البطـــن, منهـــا أن عضــلات البطـــن تظهــر بالتمريــن الكثيــف فقـط, وأيضًـا هنــاك مــن يقــول بعــدم إمكانيــة إظهــار عضــلات البطــن بحون استخدام محسنات الأداء كالمكملات الغذائية

والأفادكــو وهــى عبــارة عــن دهـــون صحيـــة تســاهم بشــكل كبيــر فـــى التخلــص مـــن الدهــون الضـارة وبالتالــى إبــراز عضــلات المعـــدة.

ولا تنســـى الكافييـــن ومالــه مــن فوائــد ممتــازة تزيــد مــن فعاليــة حــرق الدهــون وكذلــك الشــاى الأخضــر لكونــه مضــاد جيــد للأكســدة.

يعتملد البعلض على المشلى بمعلدة خاليـة اعتقـادًا منهـم أن ذلـك يزيـد مـن حـرق الدهــون, ولكــن اثبتــت الدراســات الحديثــة عــدم صحــة ذلــك.

الاعتماد على نظام صحى مناسب والالتــزام بالتماريــن بأنواعهــا (القلبيــة, المقاومــة) كفيــلان بالوصــول للنتيجــة المرحــوة بــاذن الله.

فـى الحقيقـة بإمـكان أى شـخص إظهــار عضلات البطلن وإبرازها بشكل جيلد بشيرط واحبد فقبط وهبو الالتيزام بنظام صحى مناسب لاحتياجات الجسم ومن ثم ممارسة الرياضة وسوف يلاحظ التغيير بعـد فتـرة كافيـة مـن الالتـزام والانضبـاط فــى البرنامــج الغذائــى والرياضــى.

لا يمكــن إظهــار عضــلات البطــن بالاعتمــاد علــى التماريــن فقــط وإن كانــت تُمـــارَس بشـــكل مكثــف، فالتغذيــة الصحيــة عنصــر أساســـي فــى منــع تراكــم الدهـــون وحصــول الجسّم على احتياجاتـه دون داع لتخزيـن سـعرات حراريــة زائــدة أو دهــوًن ضـارة.

ولـو سـألنا هـل هنــاك أغذيــة صحيــة تساعد فـى حـرق الدهــون ولــو بشــكل غيــر مباشــر؟ الجــواب نعــم. ومنهــا الأنانياس، والفراولية، والمكسيرات



عضلات

المعدة

المطبخ

أحمد آل نوح مدرب حياة صحية





د. ريهام فتحي طبيبة عامة

الفتــرة الحاليــة ومــا تشــهده البشــرية مــن جائحــة كورونــا تعتبــر فتــرة حساســة لــدى الجميــع وهـــي أكثــر حساســية لــدى الحوامــل فغالبًــا مــا تتملــك المخــاوف والقلــق نفســية المــرأة الحامــل، ويمــلأ فكرهـا هواجـس عديـدة متعلقـة بخوفهـا الدائـم من الإصابـة بالفيـروس وتأثيـره علـى صحتهـا ومضاعفـات ذلــك علــى حملهـا وكذلـك تأثيــره علــى جنينهــا.

عبر مـا تـم ملاحظتـه مـن حـالات فـي دول العالـم - حتـى الآن - لــم يظهــر الحمــل ضمــن عوامــل خطــر الإصابــة بالفيــروس, كمـا أن شــدة الأعــراض لا تكــون أكثـر حــدة أو خطـرة أثنـاء الحمــل. أغلـب الحوامــل المصابـات بفيــروس كورونـا ظهــرت عليهــن أعــراض تراوحــت بيــن خفيفــة إلـى متوسـطة, ونسـبة قليلــة منهــن أصبـن بأعــراض شـديدة تطلـب الأمــر تلقــي العــلاج والدخــول للمستشــفى وهــي تطلـب الأمــر تلقــي العــلاج والدخــول للمستشــفى وهــي ذات النســبة عنــد عامــة النــاس.

الأبحــاث المســتجدة أثبتــت إمكانيــة انتقــال الفيــروس مــن الأم المصابــة إلــى جنينهــا خــلال فتــرة الحمــل, ولكـن تبيــن مــن الملاحظـة أن الأطفـال حديثــي الــولادة المصابيــن بكورونـا تكــون حالتهــم جيـدة ومســتقرة .كما وتبيــن أن الحامــل المصابــة بفيــروس كورونــا لا تشــكل خطــرًا عـلــى جنينهــا ولا تؤثــر عـلــى نمــوه فتــرة الحمــل.

كمــا أظهــرت المتابعــات أن الحوامــل اللاتــي تظهــر عليهــن أعــراض شــديدة لفيــروس كورونــا معرضــات لولادة مبكرة ولكـن سـبب هــذه الــولادات المبكـرة غيــر محــدد حتــى الآن, فقــد تكــون شــدة وخطــورة الفيــروس أو أدت للــولادة المبكــرة ضمــن مضاعفــات الفيــروس أو بالمقابــل الــولادة المبكــرة قــد تعتبــر ضروريـــة ولا بــد منهــا لســلامـة الحامــل وإنقــاذ حياتهــا.

ولابح مـن توضيح أن فيـروس كوفيح- 19 يعتبر عـدوى جديــدة مــن نوعهــا ويومًــا بعــد يـــوم يتــم اكتشــاف خصائــص جديــده للفيــروس وطــرق انتشــاره ولا توجــد مراجــع ســابقة يتــم الرجـــوع إليهــا لمعرفــة تأثيراتــه والتعامــل معــه؛ وبالتالــي معرفــة الجــواب الأكيــد عــن مــدى تأثيراتــه علــى المــرأة الحامــل طــور الدراســة. كذلــك لا بــد مــن التأكيــد أن الأبحــاث التــي تــم عملهــا بهــذا الصـدد مــا زالــت طــور النظريــات ولا يمكـن اعتمــاد نتائجهـــا بنســـبة كبيــرة فـــى الوقـــت الحالــى .

وأخيرًا كيف تقي الحامل نفسها من الإصابة بالفيروس؟

مــا علــى الحامــل فعلــه لوقايــة نفســها مــن الاصابــة بالفيـروس هــي نفسـها الاجـراءات الاحترازيــة التــي يجـب اتباعهــا مــن عامــة النــاس وهــي:

- الالتزام بالتباعد الاجتماعى
- · تجنب الاجتماعات المزدحمة
- الخروج من المنزل للضرورة فقط
- الالتزام بغسل اليدين باستمرار عند لمس الأسطح
 - الالتزام بلبس الكمام
- تجنب مخالطة أي شخص تظهـر عليـه أي أعـراض من رشـح, كحـة, صـداع, ارتفـاع درجـة حـرارة أو تعـب عام

وفــي حــال ظهــور أي مــن تلــك الأعــراض, فعلــى الحامــل التوجــه مبكـرًا لطلـب المشــورة الطبيــة واتبــاع تعليمـــات الطبيـــب.







2 0 **35** 2 0 qulqu

لمـاذا أشـعرُ بالتعـب الدائـم مـع ابنـي المُصـاب بإضطـراب فـرط الحركـة ونقـص الإنتبـاه؟

لمـاذا لا يخلـدُ للنـوم لسـاعات طويلـة ومتواصلـة, وأُعانـى مـن نشـاطهِ المُفـرط طـول اليـوم؟

أواجـه الكثيـر من المصاعـب أثنـاء الدراسـة التعليمية! ويكـون ابنى مُعـرض دائمًـا للحـوداث المُختلفة.

هـذه جملـة مـن الأسـئلة التـي تـدور فـي خلـد أذهـان أمهـات الأطفـال المُصابيــن بإضطـراب فــرط النشـاط وقلــة الانتبـاه ADHD

بحكم قربي مـن هـذه الفئـة كمشـرفة فـي أحـد مراكـز التأهيـل لاحظـتُ أن أحـد الأطفـال المُصابيـن بإضطـراب نقـص فـرط النشـاط وقلـة الانتبـاه أخـرج مـن حقيبـة طعامـه وجبـة تحتـوي علـى نسـبة عاليـة مـن السُـكر وكان فـي لهفـة ليتناولهـا, وبكى بشـدة مـا إن أبعدناهـا عنـه!

البرامــج السُـلوكية المُعـدة مثــل العـلاج الوظيفــي والسُـلوكي لضبــط حركتــه الزائــدة فــي المركــز التأهيلــي والمنــزل لــم تســاعد الطفــل والوصــول للنتيجــة المرجــوة؛ بســبب التغذيــة!

الحادثـ قد دفعتنـي لتسـليط الضـوء علـى دور الغـذاء فـي تأهيـل الأطفـال المُصابيــن باضطــراب فــرط النشــاط وقلـــة الانتبــاه لأهميــة الحميــة الغذائيــة وغيــاب المعرفــة الكاملــة حــول الأطعمــة المناســبة وغيــر المناســبة لــدى أوليــاء الأمـــور غالبًــا.

توجهـــتُ إلـــى اخصائيـــة التغذيـــة فاطمـــة علـــوي بســـؤالـي عــن أفضــل برنامــج غذائــي يناســب الأطفــال مفرطـــى الحركـــة.

وشــددت علــى البروتيــن, فهــو الأســاس ويجــب توافــرهُ فــي الوجبـات الثــلاث, لأنــهُ يســاعد علــى بنــاء النواقــل العصبيـــة الكيميائيــة Neurotransmitters التــي مــن مهامهـا السـيطرة والتحكم علــى الحركـة وتنظيــم النــوم, ومــن أهــم مصــادر البروتيــن الغذائيــة هــي: صــدر الدجــاج واللحــوم قليلــة الدهــون, الأســماك

الغنيـة بأحمـاض أوميغـا 3 التـي تحسـن مـن مسـتوى الإدراك وهــي حيويــة جـدًا فــي عمــل الدمــاغ, أضــف إلــى ذلـك البقوليــات.

ولا تقتصــر وجبــات الأطفــال فقــط علـــى البروتيـــن, فيجــب إدخـال الكربوهيـدرات المعقــدة إلــى وجباتهم .

مثـل: الحبــوب الســمراء, الأرز الأســمر, المعكرونـــة الســمراء, والخبــز الأســمر.

إضافــة إلــى ذلــك يجــب توفيــر المعــادن المهـــة بالتحديـد فــي الخضـر اوات الغنيــة بالماغنسـيوم مثـل السـبانخ, الزنــك مثــل البروكلــي, والحديــد الموجــود فــي الجرجيــر والشــمندر. فهــذه العناصــر المعدنيــة تلعـب دورًا مهمًـا وكبيــرًا فــي بنـاء الأعصـاب وبالتالي ضبــط حركــة الطفــل المُصــاب.

ونصحت أيضًا بتجنب أطعمة ومشروبات مثل رقائـق الـذرة والفواكـه المجففـة لأنهـا تسـبب ارتفاعًا كبيـرًا فـي نسـبة الجلوكـوز فـي الـدم والـذي يعقبــهُ النشــاط المفــرط والتوتــر.

ويجـب الابتعـاد عـن جميـع أنــواع العصائــر وإن كانــت طبيعيــة والمشــروبات المُنبهــة التــي تحتــوي علــى نسـبة عالية مـن الكافييـن, الشــاي, المشــروبات الغازية, وأخيــراً الأطعمــة المحتويــة علــى الألــوان الصناعيــة.

إذن المـاء هـو المشـروب الوحيـد المناسـب للأطفـال المصابيــن بإضطــراب, ولكــن مــن المـمكــن تنــاول الأطفــال المصابيــن كــوب لا أكثــر مــن البابونــج والكمـــون الــذي قــد يســاعد علـــى تنظيــم النــوم, وبإمـــكان المصابيــن بهـــذا الإضطــراب شـــرب عصيــر الليمـــون وشــراب الزعفــران مــع الســتيفيا والحليــب واللبـن, هـنـا انتهــت سلســلة نصائـــة التغذية.

عملت المؤلق المالية ال

اخطائيــة عــلاج طبيعــي نمثــل أقطــاب عمليــة التشــافي مــن بعــد تبديــل مفصــل الركبــة, وغيرهــا مــن العمليــات. فالجــراح وعلـــى الرغــم مــن براعــة مشــرطه فــي تقليــل آلام المريــض واســتبدال أو إزالــة الجــزء المتضــرر مــن جســده , إلا أنــه وبـحون تعــاون المريـض فــي الالتــزام بالتعليمــات المُـوّصـــى الالتــزام بالتعليمــات المُـوّصـــى بهـــا فلــن يصــل للنتيجــة التــي يطـمـــح لهــا الجــراح.

وبالمثـل نقـول إنـه وبـدون خطـة متكاملـة مــن قِبــل اخصائــي العـلاج الطبيعـي فـإن ذلك سـيؤثر حتمــاً علــى نتائــج العمليــة.

<mark>الجـراح, المريـض</mark>, وأنــا باعتبــاري

فاطمة المرزوق اخصائية علاج طبيعى

فعندمـا تفشـل كل الخيـارات فـي العـلاج التحفظـي لعـلاج آلام الركبـة ويلجــاً الطبيـب إلـى طـرح فكـرة إجـراء العمليـة سـواءً بشـكل جزئـي أو كلـيّ، ترسـم خطــة تمتـد مــن شـهر إلــى شـهرين لتأهيـل المريـض قبـل العمليــة مــع المعالـج الطبيعــي، وهـــو بــدوره ســيعمدُ إلــى اســتخدام الطــرق العلاجيــة فــي تقويــة عضــلات الفخــذ والرجــل وتأهيــل المنطقــة حتــى تُســهّل عليــك مرحلــة مــا بعــد العمليــة.

الأرقــام والإحصائيــات تشــير إلــى ارتفــاع عــدد عمليــات تبديــل مفصــل الركبــة بشــكل كبيــر جــداً - مــع التحفــظ علـــى داجــة المريــض فــي إجــراء العمليــة أم لا - ففــي الولايــات المتحــدة الأمريكيـة علــى ســبيل المثــال يقــارب عــدد العمليــات نصــف مليــون عمليــة ســنوياً 60 % منهــا مــن نصيــب النســاء، وبحلــول 2030 ســيقفز العــدد لثلاثــة مــن نصيــ بالضــرورة حاجـة المريـض ملاييــن، زيــادة الأرقــام لا تعنــي بالضــرورة حاجـة المريـض لإجــراء العمليــة مــن عدمهــا فعوامــل كثيــرة أدت إلــى ارتفـاع عــدد العمليـات منهـا التأميـن الصحــي الـذي يغطي ارتفـاع عـدد العمليـات منهـا التأميـن الصحــي الـذي يغطي تكلفــة العمليــات فتجعلهـا خيــارأ جيــدأ للجـرام والمريــض.

بعد إجراء العملية يلـزم الجـراح المريـض بالخضـوع إلـى برنامــج تأهيلــي وظيفتــه المسـاعدة فــي التخلـص مــن الآلام الطبيعيــة الناتجــة عــن تبديــل المفصــل جزئيــاً أو كليـاً, اخصائيــي عـلاج طبيعــي يقدمــوم برنامــج تأهيلــي فــى مراحــل يشــمل:

- تقليــل الألــم والتـــوّرم الحاصــل حــول مفصــل الركبـــة باســتخدام تقنيــات مختلفــة منهــا الأجهــزة الكهربائيــة الآمنــة, والمواظبــة علــى الكمــادات البــاردة تقليــلاً للانتفــاخ وســعياً لتهدئــة الألــم.
- مــن الممكــن اســتخدام الإبــر الجافــة حــول المفصــل لتنشــيط الــدورة الدمويــة ممــا يُســاعد علـــى التئــام

الجــروح وتقليــل الانتفــاخ

- اللاصــق الطبــي الــذي أثبــت فعاليتــه فــي تخفيــف الانتفــاخ والمســاعدة علــى التئــام الجــروج.
- تماريــن لزيــادة المــدى الحركــي للمفصــل وهــي مــن التماريـن التــي لا يُمكـن تجاهلهــا فهــي تمنـع أي نقـص فــى حركــة المفصــل علــى المــدى البعيــد.
- تماريـن التقويـة المهمـة جـداً جـداً فهـي تعمـد إلـى تقويــة عضــلات الفخذيــن والســاق لأنــه وحوالــي 60 % مــن قــوة العضــلات وخصوصـاً عضلــة الفخــذ الرباعيــة الأماميــة تضعــف بعــد العمليــة. ويمكــن للمعالــج اســتخدام مقاومــة العضلـة نفسـها فــي البدايــة ومــن ثـم الانتقـال إلـى الأوزان الإضافيـة أو الشــرائط المطاطية.
 - تمارين الاتزان لتحسين جودة الوقوف والمشى.
- تماريـن ركـوب الـدرج ونزولـه, فهـذه الخطـوة ينتظرهـا جميـع المرضـى لمعرفـة مـاذا أفعـل لـو واجهـتُ عائقـاً فــي طريقــي أو احتجــتُ لصعــود الــدرج فــي بيتــي, فالقاعـدة العامـة تقـول أن نركـب الـدرج بالرجل السـليمة وننــزل بالرجــل المصابــة.

بعــد تحســن الحالــة تدريجيــاً ســتلاحظ الفــرق فــي نُوعيــة التماريــن والأثقــال المســتخدمة والبــدء بزيــارة الصالــة الرياضيـة لإضافـة التحديـات الجديــدة وحظـاً موفقـاً فــى ذلك.

العــلاج الطبيعــي والالتــزام بتعليمــات الجــراح ســبب مُهــم يــؤدي لنجــاح العمليــة ويحســن الأداء الوظيفــي كذلــك، فمرحلــة مــا بعــد العمليــة ليســت بالســهلة، ولكــن بتظافــر الجهــود تُصبــح أســهل.

دُمتم بصحة وعافية

مرحلة الشباب الخصائــص والتغيـرات

يتعـرض الإنســـان فــي مراحــل حياتـــه المختلفــة لمشــكلات وأزمـــات متعــددة، وتختلــف نوعيـــة هـــذه المشــكلات وشــدتها فـــي كل مرحلـــة, ويلاحـــظ المختصـــون كثــرة المشــكلات فـــي مرحلــتي الطفولــة والمراهقــة, ممـــا جعــل العلمـــاء والمختصـــون يوجهـــون اهتمامهـــم لتقييــم تلــك المشــكلات وتشـخيصها وعلاجهــا, وقــد كان ذلــك علـــى وقــد أبدعـــوا فـــي ذلــك, وقــد كان ذلــك علـــى حســاب مراحــل أخــرى كان الاهتمــام بهــا ثانويًــا ومنهـــا مرحلــة الشــباب.

يعــرف اللغويــون الشــباب علــى أنــه البــروز والنمــاء, أمــا المختصــون فــي علــم النفــس فيرونهــا مرحلــة تقــع بيــن المراهقــة والكهولــة وتقــع بيــن ســن العشــرين والأربعيــن تقريبــا.

تتســم مرحلــة الشــباب بالنضــج العقلــي والمعرفــي والطاقـة والحمـاس بالإضافـة للثبـات والاســتقر ار نوعًــا مــا مقارنــة بالطفولــة والمراهقــة.

تتميـز هـذه المرحلـة باكتمـال النمـو الجسـمي رغـم أنــه لا يتوقـع حــدوث زيــادة فــي الطــول بعــد ســن العشــرين, كمــا أن العضــلات تبلـغ ذروتهــا بيــن ســن العشــرين والخامسـة والعشــرين, ويحــدث لهــا ضعـف تدريجــي ويلاحــظ ذلــك جليًــا أثنــاء صعــود الســلالم وغيــره مــن الأنشــطة التــي تتطلــب نشــاطًا حركيًــا. وليـس العضلات هــي التــي تضعـف فحسـب بـل حتــى حاســة الســمع يحصــل لهــا ضعــف تدريجــي.

وبعكـس مرحلــة المراهقــة التــي تتميــز بالثنائيــة وعـدم تقبـل وجهـات النظـر، يميـل الشـاب إلـى تقبـل



حسين آل ناصر ماجستير علم النفس الإكلينيكي المملكة العربية السعودية

يكــون الشــاب آكثــر اســتقرارًا مــن الناحيــة الانفعاليــة ويحــدث لــه اســتقرار نســبي فــي مفهــوم الــذات ويتأثــر بشــكل أقــل بــردود فعــل الآخريــن تجاهــه, والأهــم مــن ذلــك كلــه أن مرحلــة الشــباب تتميــز بالحمــاس والنشــاط وينعكــس ذلــك فعليًــا فــي ســلوكياته ونشــاطاته ونظرتــه للحيــاة.

ينتقـل الشـاب مـن حياتـه الفرديـة إلى حيـاة اجتماعيـة أكثـر مســؤولية فهــو الآن يعيـش دور الــزوچ والأب والمربــي ولــذا يقلــل الوقــت الــذي يقضيــه مــع الأصدقــاء بينمــا يكــون نصيــب الأســد للأســرة.

تقــوم المجتمعــات بشــبابها وتتحقــق الآمــال مــن خــلال اســتغلال العقـــول واســـتثمار الرغبــة فـــي التغييرالمســتمر الـــذي يميـــز هـــذه المرحلــة, ولــن يكــون للمجتمعــات قــوة وازدهـــار مــن دون شــبابها.







الرجفان العصبي

ختامًــا لسلســلة مقــالات الرجفــان العصبــي اســتعرض فــي هـــذه الحلقــة العــلاج بالأمــواج فــوق الصوتيّــة المركّـزة, والعــلاج الجراحــي, وســبل الوقايــة, ومــا يمثلــه المــرض مــن إنـــذار لمرحلــة أشــد علـــى المريــض - إذا لـم يبــادر فــي علاجــه - قــد يصبــح فيهــا عاجــزًا عــن أداء نشــاطاته اليوميــة دون الاعتمــاد علــى الآخريــن.

د. محمود هشام

الأمواج فوق الصوتيّة المركّزة:

عــلاج جديــد للرجفــان الأساســي غيــر المســتجيب علــى مضـادات الصّـرع أو حاصــرات بيتــا, وذلـك باســتخدام تقنية التصويــر بالرنيــن المغناطيســي لإيصــال الأمــواج فــوق الصوتيــة المـركّــزة إلــى مناطــق صغيــرة مــن الدمــاغ (الثالامــوس أو المهــاد) محدثــةً أذيــة محــددة فيهــا.

الحراحة:

فـي حـال عـدم الإسـتجابة علـى العلاجـات الدوائيــة أو عنــد وجــود رجفـان شــدید یتداخــل مــع حیــاة المریــض الیومیـــة, قـــد یقتــرح الطبیــب تداخــلات جراحیـــة مثــل تنبیـــه الدمــاغ العمیــق Deep Brain Stimulation أو بضــع المهــاد Thalamotomy.

تنبيــه الدمــاغ العميــق: هــو العــلاج الجراحــي الأكثــر شــيوعًا وتفضيــلًا للرجفــان الناجــم عــن داء باركنســون والرجفــان الأساســي ورجفــان ســوء الوتــار. تســتعمل أقطاب كهربائيــة تـزرع جراحيًـا لترسـل إشــارات كهربائيــة عاليـــة التواتــر إلـــى المهــاد (الثالامــوس). تـــزرع أداة صغيــرة مولــدة للنبضـات تحــت الجلــد فــي أعلــى الصــدر ترسـل التنبيهـات الكهربائيــة إلــى الأقطاب فــي الدمـاغ وبالتالــي تعطّـل الرجفـان. إن تنبيــه الدمـاغ العميــق جيــد التحمــل عمومــاً لكــن تأثيراتــه الجانبيــة الأكثــر شــيوعاً التحمــل عمومــاً لكــن تأثيراتــه الجانبيــة الأكثــر شــيوعاً تضمــن كل مــن ثــــل بالــكلام واضطــراب بالتــوازن.

بضع المهاد: إجراء جراحي يتضمن إحداث تخريب دائـــم دقيــق فــي منطقــة المهاد (الثالامــوس). حاليًــا تـــم اســتبدال هـــخه الجراحــة بتقنيــة التخثيــر بالأمـــواج الراديويــة Radiofrequency ablation عندمــا تكــون جراحة الدمــاغ العميقــة غيــر ممكنــة. حيــث تُســتخدم موجــات تولّــد تيــار يقــوم بتســخين العصــب وتخريــب قدرتــه تولّــد تيــار يقــوم بتســخين العصــب وتخريــب قدرتــه علــى إرســال الإشــارات لمــدة 6 أشــهر أو أكثــر. عــادةً يتــم انجازهــا فــي جهــة واحــدة مــن الدمــاغ فقــط بغيــة تحســين الرجفــان فــي الجهــة المقابلــة مــن الجســم.

تعديل نمط الحياة:

العلاج الفيزيائي والوظيفي وعلاج الكلام: قــد يســاعد

فــي الســيطرة علــى الرجفــان ومواجهــة التحديــات اليوميــة الناجمــة عــن الرجفــان عبــر تحســين التحكــم بالعضــلات والوظيفــة والقــوة مــن خــلال التناســق والتــوازن وتماريــن أخــرى. يوصــي بعــض المعالجيــن الفيزيائييــن باسـتعمال الأوزان والجبائـر والصفائــح وبعـض الأدوات الخاصــة مــن أجــل تنــاول الطعــام. يقــوم معالــج الحكلم بتقييـم وعــلاج مشــاكل الــكلام واللغــة والتواصــل والبلـع. المعالـج الوظيفــي Occupational therapist يعلّم المرضــى طرقًــا جديــدة لانجـاز النشــاطات الخاصــة بالحيــاة اليوميـــة المتأثــرة بالرجفــان.

يساعد ايقـاف أو انقـاص تنـاول المـواد المسـبّبة للرجفان مثـل الكافئيـن وبعـض الأدوية فـى تحسـين الرجفان.

الانذار:

لا يعتبـر الرجفـان حالـة مهـددّة للحيـاة. لكنـه قـد يسـبب العجــز لــدى بعــض المرضــى, فيصبــح مــن الصعــب عليهــم انجــاز نشــاطاتهم اليوميــة الاعتياديــة مثــل العمــل والاســتحمام وارتــداء الثيــاب وتنــاول الطعــام. كمــا يمكــن للرجفـان أيضــاً أن يســبب العجــز الاجتماعــي كمــا يمكـن للرجفـان أينــاب يقــوم المرضــى بتحديــد نشــاطهم الجسـدي وسـفرهم وارتباطاتهــم الاجتماعيــة لتجنّــب الإحــراج.

إن أعـراض الرجفـان الأساســي تســوء عــادةً مــع العمــر, كمــا أن المصابيــن بــه لديهــم احتمــال أكبــر لحـــدوث أمــراض تنكســيّة عصبيــة أخــرى مثــل داء باركنســون أو داء الزهايمــر. أمــا أعــراض الرجفــان الناجــم عــن الأدويــة أو عــن مــرض آخــر, فإنــه لا يســوء عمـومًــا مــع الوقــت وغالبًـا مــا يتحســن أو يــزول حالمــا يتــم عــلاج الســب.



د.مريم آل رضي طب وجراحة الفم والأسنان

متى نقلق من عادة مص الإصبع؟

عادة مـص الإصبع قـد تبـدأ مـع الطفـل منـذ نشـأته فــي رحــم أمــه, وقــد تســتمر هــذه العــادة فــي الأشــهر الأولــى بعــد ولادتــه وحتــى بلوغــه عامــه الأول, وقــد تســتمر إلــى أكثــر مــن ســنة.

ولكـن لا تشـكل هـذه العـادة أيــة مشـاكل إذا تــم التخلـص منهـا قبـل بـزوغ الأسـنان الدائمـة, أي قبـل السـنة الخامسـة أو السادسـة مـن عمـره, بـل يكمـن الضـرر الحقيقـي عنــد الاسـتمرار بمــص الإصبـع بعــد بلــوغ الطفـل سـن السادسـة.

لماذا يمص الطفل إصبعه؟

يعتــاد الطفــل علــى عــادة مــص الإصبـع كــرد فعــل لا إرادي تعبيــراً عــن الجــوع الشــديد أو الرغبــة فــي النــوم, كمــا يلجــأ الكثيــر مــن الأطفــال لهـــذه العــادة بدافــع المـلــل أو للفــت الانتبــاه.

ومـن الأسـباب المحتملـة التـي تجعـل الطفـل يعتـاد علـى هــذه العـادة, حـالات القلـق والخــوف أو فـي حـالات الرغبـة فـي الاستكشـاف التـي تبـدأ فـي عمـر الســتة شــهـور, حيــث يبــدأ الطفــل بالتعــرف علــى العالـم واستكشـاف مـا حولـه مــن خـلال فمــه.

طرق تساعد طفلـك علـى التخلـص مـن عـادة مـص الإصبـع:

تتلاشــى عــادة مــص الإصبــع فــي عمــر الســنتين إلــى أربـع ســنوات, أمــا إذا اســتمرت بعــد ذلــك فمــن اللفضــل التدخــل الوقائــي, وبهـــذا ننصـــح بدايـــة بالتعامــل مــع المشــكلة عــن طريــق تشــتيت انتبــاه الطفــل عــن هـــذه العــادة دون أن يشــعر؛ كتشــتيت انتباهــه بالانشــغال بلعبــة معينــة دون اللجــوء إلــى صيغــة الأمــر أو القــوة (كانتــزاع يــده), فعــادةً مــا تســبب هــذه الطــرق إلــى تفاقــم المشــكلة, ولجــوء تســبب هــذه الطــرق إلــى تفاقــم المشــكلة, ولجــوء

الطفـل إلـى العنـاد.

ومـن الطـرق الأكثـر فعاليــة لمنـع اسـتمرار عـادة مـص الإصبـع, والتـي ننصـح بهـا هـي لغـة التحـاور مـع الطفـل مـن عمـر الثـلاث سـنوات وأكثـر؛ وذلـك عـن طريـق الحديـث مـع الطفـل عـن عواقـب العـادة وتأثيرهـا علــى الفــم والأســنان, بلغــة ســهلة ومفاهيــم تتناسـب مــع عمــر الطفــل.

ويعتبـر التشـجيع مـن الوسـائل الممتعـة والمحفـزة للطفــل، ويتجــاوب الأطفــال عــادةً معهــا للحصــول علــى المكافــأة التــى تأتــى بعــد الشــعور بالإنجــاز.

متى يجب أن يتدخل الطبيب؟

يتدخـل الطبيـب عندمـا تسـتمر عـادة مـص الإصبـع بعـد عمـر السـت سـنوات, وذلـك لأنهـا تبـدأ بالتأثيـر علـى نمــو الفــك العلــوي (الحنــك), وعلــى اتجــاه الأسـنان الدائمــة العلويــة (خصوصًـا الأماميــة), كمــا يؤثـر أيضًـا المواصلـة علــى عـادة مــص الإصبـع بعــد فتــرة طويلــة علــى تزاحــم الأســنان وعــدم تطابــق العضـة بيـن الأسـنان العلويـة والأسـنان السـفلية؛ مما يؤثـر علــى شــكل الطفـل ببـروز أسـنانه, الأمــر الــذي يؤثـر علــى شــكل الطفـل ببـروز أسـنانه, الأمــر الــذي إلـى الخضـوع لتقويـم الأسـنان لعـلاج مشـاكل الشـكل إلــي الخضـوع لتقويـم الأسـنان لعـلاج مشـاكل الشـكل المحتمـة، كمـا قــد يؤثـر هــذا الأمــر علــي النطــق؛ فمــن المهــم التدخــل فــي الوقــت المثالــي لتجنــب حــدوث مثــل هــذه المشــاكل المحتمــلــة.

أمــا إذا اســتنفدت كل الطــرق فــي مســاعدة الطفــل علــى التخلـص مــن هــذه العــادة, فقــد يلجـــاً الطبيــب لجهــاز يثبــت فــي فــم الطفــل, لمســاعدته علــى كســر هــذه العــادة قبــل أن تتفاقــم مشــاكل الفــم والأســنان.

في كليفلاند كلينيك من رحم مزروع

طفل يولد

سـجلت كليفلانــد كلينيــك ثانــي عمليــة ولادة لطفــل مــن أم زرع لهـا رحــم فــي شــهر مــارس الماضــي بعــد إجــراء عمليــة قيصريــة.

وقــال بيــان صــادر عــن المؤسســة الصحيــة أن ميشــيل, الأم البالغــة مــن العمــر 31 عامًـا تلقــت رحمًـا مــن متبــرع متوفــى فـــي أوائــل عــام 2019, وفـــي أواخــر عــام 2019 حملــت عــن طريــق الإخصــاب فـــي المختبــر.



كول الدي ولد عبر عمليه فيصريه في مارس الماضي (كليفلاند كلينيك)

وأشـرف علـى رعايــة ميشـيل فريــق مــن الأطبــاء مــن تخصصــات متعــددة وهــي جراحــة زراعــة الأعضــاء, والتوليــد وأمــراض النســاء, والخصوبــة, وحديثــي الــولادة, وأخلاقيــات علــم الأحيــاء, والطــب النفســي, والتمريــض, وعلــم التخديــر, والأمــراض المعديــة, والأشـعة التداخليـة, والصيدلـة, وتوعيــة المرضـــى والعمــل الاجتماعـــى.

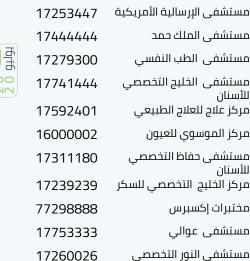
وقـال البيـان أن جـراح زراعـة الأعضـاء فـي كليفلانـد كلينـك د.أندريـاس تزاكـس أسـس لبرنامــج زراعــة الرحــم كليفلانــد كلينيــك فــي عــام 2015. وأشــار البيــان إلــى أنــه البرنامــج الأول مــن نوعــه فــي الولايــات المتحـــدة وواحــد مــن التجــارب الأولــى علــى مســتوى العالــم.

وأتمــت كليفلانــد كلينيــك منــذ بــدأ التجربــة الســريرية ثمانــي عمليــات زراعــة للرحــم مــن متوفيــن. كتــب النجــاح لســت عمليــات, واســتئصل رحميــن بعــد الزراعــة مباشــرة. ويهــدف البرنامــج لزراعــة الرحــم فــي عشــر نســاء تتــراوح أعمارهــن بيــن 21 و 39 ســنة.

وقال البيان أن عملية زراعة الرحم والولادة جـزء مـن تجربـة سـريرية جاريـة لعلاج العقـم ممـا يوفـر الأمـل للنسـاء فـي جميـع أنحـاء العالـم اللاتـي لا تسـتطعن إنجـاب طفـل لأسـباب تتعلـق بالرحـم. وتصـاب حوالـي 1 مــن كل 500 امــرأة فــي ســن الإنجـاب فـي جميـع أنحـاء العالـم بعلـل فـي الرحـم تفقدهـن قدرتهـن علــى الإنجـاب.







المستشفيات

طـوارئ السلمانية

مجمع السلمانية الطبى المستشفى العسكرى

مستشفى البحرين الدولى

مجمع الرعاية الصحي

مركز الحكيم للأشعة

مجمع الرعاية الطبى

مركز الخليج للعيون

مركز إيفا الطبى

مستشفى ابن النفيس

مستشفى الكندى التخصصى

17289092

17288888

17766666 17598222

17272500

17275959

17272500

17240444 17239171

17828282

17660345



للتواصل معها امسح الرمز

أول عامل صحی افتراضی

التحقـت فلورنـس أول عامـل صحـى افتراضـى مؤخـرًا للعمـل فـى منظمـة الصحـة العالميـة لمساعدة 1.3 مليـار مسـتخدم للتبـغ فى العالم على الإقلاع.

فلورنـس تسـتخدم الـذكاء الاصطناعــى لتبديــد الخرافــات حــول كوفيــد- 19 والتدخيــن وتســاعد النــاس علـــى تطويــر خطــة شخصية للإقلاع عـن التبـغ, وفقًـا لمـا ورد فـي موقـع منظمــة الصحـة العالميـة.

وقــال البيــان المنشـــور فـــى الموقــع أنــه يمكــن للمســتخدمين الاعتمــاد علـــى فلورنــس كمصــدر موثــوق للمعلومــات لتحقيــق أهدافهـم فـى الإقـلاع عـن التدخيـن. وأضـاف: «يمـكـن أن تسـاعد أيضًا فى توصيـة مسـتخدمى التبـغ لزيـادة خطـط الإقـلاع أو التطبيقـات الوطنيــة المجانيــة التــى يمكــن أن تســاعد فــى رحلــة الإقــلاع».

ويمكـن التواصـل مـع فلورنـس عبـر الفيديــو أو الرسـائل النصيــة, وتقـول فلورنـس أنهـا سـتبذل قصـارى جهدهـا للإجابة عن الأسـئلة فــى محادثــات الفيديــو كمــا أنهــا تعــد ببــذل قصــارى جهدهــا لتزويــد مــن يرغبــون فــى الإقـلاع عــن التدخيــن بالخطــوات اللازمــة.

وقالـت المنظمـة أن الإقـلاع عـن التدخيـن أكثـر أهميـة مـن أي وقـت مضـى حيـث تكشـف الأدلـة أن المدخنيـن أكثـر عرضـة مـن غيـر المدخنيـن لتطـور حالتهـم الصحيـة بشـكل حـاد إذا مـا أصيبـوا بكوفيــد- 19.

الجديـر بالذكـر أن حوالـي 60 % مـن مسـتخدمـي التبـغ فـي جميـع أنحاء العالـم أعلنـوا عـن رغبتهـم فـى الإقـلاع عـن التدخيـن, لكـن 30 % منهـم فقـط يحصلـون علـى الأدوات التـى يحتاجونهـا لاتخـاذ الإجراءات اللازمـة.

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 أوال
17414744	مدينة حمد: صيدلية دار الدواء

الطــــــــــــــــــــــــــــــــــــ								
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							





الصوتي

أوتــو أكوســتيك إيميشــن OAEs هـــو الانبعــاث الصوتــي الـــذي يصــدر مــن القوقعــة الموجــودة صــوت ينبعــث نتيجــة لأي صــوت تســمعه الأذن الـــذي بـــدوره يحـــدث تذبذبــات فــي الخلايــا الحســية للســمع ونســتطيع ســماع هــذا الصــدى فــي القنـاة الســمعية لــلأذن الخارجيــة وبالإمــكان قياســه بجهــاز أوتــو

إدن اوتــو اكوســتيك إيميشــن هــو جهــاز أو إختبــار لقيــاس الانبعــاث الصوتــي «صــدى الصــوت» المســموع فـــي الأذن الخارجيـــة نتيجــة ارســال صــوت لـلأدن الداخليـة ويســتغرق عــدة ثـوانــى فقــط.

جهـــار اوـــو اكوســـيك إيميســن بســيط لا تداخلــي بمعنـــى لا يختـــرق طبلــة الأذن أو الأذن الوســطى أو الداخليــة, إنمـــا فقــط وضــع ســـدادة متصلــة بجهـــاز صغيــر بحجـــم اليــد فـــي القنـــاة الســمعية وفـــي خــلال عــدة ثوانــي يخبرنـا الجهــاز علــى شاشــته الصغيرة بوظيفــة الأذن الداخليــة مــا إذا كانــت ســليمة

Pass أو غيــر ســليمـة Pass

وظيفة جهـــاز أوتـــو أكوســـتيك إيميشـــن هـــي قيـــاس صـــدى الصـــوت لتبيـــان لنـــا صحـــة لأي مولــود حديــث مــن ســـاعاته الأولـــى فـــي الحيـــاة, لـــذا فهـــو ممتـــاز جـــدًا لعمـــل مســـوحات طبيـــة لجميــع المواليـــد الجـــدد لتبيــان نســبة الأطفــال الذيــن قد بعانـــون مــن خلــل فـــي وظيفــة وصحـــة الأذن الداخليــة والســمع

الجهــاز يلعــب دورًا مهمًــا فــي المســح والكشــف المبكــر جــدًا للإعاقــات الســمعية فــي البلــد.

وزارة الصحة في البحريـن تبنـت هـذا الموضـوع ووفـرت الأجهزة بل ودربـت عديـد مـن المهنييـن البحيـيـن لإجــراء هــذا الاختبــار ومــن ثـم تحويـل جميـع الحــالات التــي لــم تجتــز هــذا الاختبــار لعمــل فحوصــات أكثــر للتأكــد مــن وجــود أذن داخليــة ســليمة والتأكــد مــن حاســة الســمع لهــذا المولــود الجديــد.



د. نبيل تمام استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

وباء المعلومات

نحن لا نحارب وباء فقط بل نحارب المعلومات الوهمية عن الوباء كذلك

المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس غيبريسوس

وياء

هو سيل جارف من المعلومات الدقيقة وغير الدقيقة في سياق وباء ما, **المعلومات** مما يجعل من الصعب على الناس إيجاد مصادر وإرشادات موثوقة عند حاحتهم البها. (منظمة الصحة العالمية)

طرق انتشاره



شبكات التواصل الاجتماعي



وسائل الإعلام



الأحادىث والأقاويل

أعراضه



أمراض ومضاعفات خطيرة



الموت

التدابير العلاجية:





عقدت مؤتمرها الأول حول "علم الوبائيات المعلوماتية" بعض التطبيقات تحذف المحتويات المضللة بشكل آلى

> يرشد الباحثون للبحث في المواقع الموثوقة



التقنية 🚺

القلق, الخوف

والأكتئاب

الوقاية والعلاج



التحقق من المعلومات عن طريق البحث في المصادر المختصة والموثوقة



