



البريطانية الخليجية

تدرب
عن بُعد

الحواج:

الأهلية

تهدي مكافئي الجائحة منجًا جزئيةً



UK GCC LIMITED
الشركة البريطانية الخليجية للاستشارات
لندن | المملكة المتحدة
www.ukgcc.co.uk | info@ukgcc.co.uk



BY
OXFORD MEDICAL

01
**MEDICAL TEAM
COMMUNICATION SKILLS**

02
**MEDICAL LEADERSHIP
AND MANAGEMENT**

03
**ADVANCING PATIENT
COMMUNICATION SKILLS**

**SPECIAL RATES FOR
GROUPS & ORGANISATIONS**

FOR BOOKING AND ENQUIRIES



FMLM Accredited



+973 3804 3804

www.ukgcc.co.uk



+447507660609



+442081917919

info@ukgcc.co.uk



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

خبرية

قد تستمر حيرة أولياء الأمور لما بعد نشر هذه السطور وقد تمتد لنهاية الفصل الدراسي أو تجاوزها لنهاية العام في الموازنة بين قراراتين ليس من السهل المفاضلة بينهما فهل يرسلون أطفالهم لمقاعد الدراسة أو يشرفون على تعليمهم في المنزل عبر القنوات الإلكترونية.

القرار يُبنى على رؤية مبنية على معلومات موثوقة صادرة من وزارة التربية والتعليم وهذا من المفترض أن يوفره الدليل الإرشادي - الذي نُشر في فترة متأخرة نسبياً - الموضح لإجراءات الوزارة الوقائية التي تقدمها للطلبة منذ ركوب الحافلة المدرسية وحتى العودة فيها إلى المنزل، والدور الذي يلعبه الوالدان في تهيئة الطالب والتجهيزات المطلوبة.

الدليل أوضح الإجراءات التي ستتخذ في حال الاشتباه في إصابة أحد الطلبة أو المعلمين بالفيروس التاجي فضلاً عن الإصابة به، هاجس القلق - وهو مشروع - رغم كل التطمينات سيقى يساور أولياء الأمور.

التحدي القادم سيخوضه الجميع بخبرة سابقة في التعلم عن بُعد - بغض النظر عن حجمها - تزيد الحيرة بين اختيار القنوات الإلكترونية أو العودة لمقاعد الدراسة.

كفتا الميزان ترجحان - أيًا كان الخيار - التعليم والصحة ويبقى التعليم عن بُعد خيار وقائي - متاح لمن يرغب - يحفظ مسيرة التعلم وصحة الأفراد والمجتمع.

مع تحيات

الطبي
MEDICAL

Daily
Public Relations

ديلي للعلاقات العامة والدعاية والإعلان
Kingdom of Bahrain - 33273



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



لمشاهدة الأعداد
السابقة للملحق



(+973) 17686313
(+973) 33600366

(+973) 33626313



(+973) 17919313



daily public relations



@dailypublicrelations



www.dailypr-me.com



@dailyprbh

للعناية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

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



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL



التعلم عن بُعد وقاية

للووقاية من انتشار فيروس كوفيد - 19 أوصت المؤسسات الصحية العالمية والمحلية بالتباعد الاجتماعي، وإيقاف التجمعات بكل أشكالها. القرار أثر على التعليم وأضاف له قناة جديدة - نوعًا ما - تنقل الدراسة من المدارس والمعاهد والجامعات إلى المنازل عبر وسائط إلكترونية.

التفاصيل صفحة 09

09



07



● "طوارئ" السلامانية" تتوسع

افتتحت وزيرة الصحة فائقة الصالح مشروع توسعة قسم الطوارئ بمجمع السلمانية الطبي. وأوضحت أن المشروع يحقق الرؤية العامة الرامية إلى الارتقاء بمستوى الأداء في هذا القسم الحيوي، ويلبي الاحتياجات المتزايدة في ظل الظروف الراهنة بسبب جائحة فيروس كورونا في جميع دول العالم.

وقال بيان للوزارة أن القسم الجديد يحقق خطة وزارة الصحة للحفاظ على صحة وسلامة المترددين على القسم وتوفير أعلى معايير السلامة، سواء للحالات الطارئة أو المشتبه بإصابتها بفيروس كورونا والمؤكد إصابتها بالفيروس.

وبينت الوزيرة أن المبنى يضم غرف للمرضى بطاقة استيعابية لعدد 100 سرير، ويقع المبنى على مساحة 1600 متر مربع، حيث تم التشييد والتنفيذ خلال فترة قياسية لم تتعدى الـ 6 أسابيع.

يذكر أن المشروع يتكون من قسمين رئيسيين؛ يضم كل قسم وحدتين، القسم الأول: (zone A)، وتقدر طاقته الاستيعابية بـ 50 سريرًا، والقسم الثاني (zone B)، ويستوعب كذلك 50 سريرًا وسيخصص للحالات القائمة بفيروس كورونا. وبلغت تكلفة الأعمال الهندسية والإنشاء حوالي 120 ألف دينار بحريني.

لا ترفعوا

القيود عن كورونا

06



وفرّوا الأدوات

لتعلّم فعّال

12



العودة

لمقاعد الدراسة

14



16 عامًا

من الفحص

19



“الصحة”: لا ترفعوا القيود عن كورونا

أمور أساسية ينبغي على جميع الدول والمجتمعات والأفراد التركيز عليها من أجل السيطرة على انتقال العدوى:

أولاً، منع التجمعات التي تضم عددًا كبيرًا من الناس لأن المرض ينتشر بكفاءة عالية بين مجموعات كبيرة من الناس.

ثانيًا، الحد من الوفيات من خلال حماية الفئات الضعيفة، بما في ذلك كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة والعمالين الأساسيين. إذ يمكن للبلدان إنقاذ الأرواح ومنع إصابة الناس بالمرض الشديد وتخفيف الضغط على الأنظمة الصحية.

ثالثًا، يجب أن يقوم الأفراد بدورهم من خلال اتخاذ الإجراءات المعروفة لحماية أنفسهم والآخرين – كالحفاظ على التباعد البدني وغسل اليدين باستمرار واتباع آداب العطس والسعال وارتداء القناع، وتجنب الأماكن المغلقة والأماكن المكتظة والأماكن التي فيها اتصال وثيق مع الآخرين.

رابعًا، يجب على الحكومات اتخاذ إجراءات مخصصة للعثور على الحالات وعزلها واختبارها ورعايتها وتتبع جهات الاتصال وحجرها. ويمكن تجنب أوامر البقاء في المنزل على نطاق واسع إذا اتخذت البلدان تدخلات مؤقتة وموجهة جغرافيًا.

واختتم د. تيدروس قائلاً: «يزدهر هذا الفيروس عندما نكون منقسمين، وعندما نتحد يمكننا هزيمته».

قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم جبريسوس إن المنظمة دعت دول العالم إلى مواصلة قيود العزل المفروضة لمواجهة فيروس كورونا مضيًا أن رفع القيود دون السيطرة على الفيروس سيكون «وصفة لكارثة».

وأقر بأن كثيرًا من الناس قد ضاقوا ذرعًا بالقيود وينشدون العودة إلى الحياة الطبيعية بعد ثمانية أشهر من ظهور الوباء. وأوضح: «إن أوامر البقاء في المنزل وغيرها من القيود أمر شعرت بعض الدول بضرورة تطبيقه لتخفيف الضغط على أنظمتها الصحية، لكنها تسببت في خسائر فادحة في سبل العيش والاقتصاد والصحة العقلية».

وقال د. تيدروس في مؤتمر صحفي «نريد أن نرى الأطفال يعودون إلى المدارس ويعود الناس إلى أماكن العمل، لكننا نريد أن نرى إنجاز ذلك بأمان». وأضاف «لا يمكن لأي دولة أن تتظاهر بأن الوباء قد انتهى... الحقيقة هي أن هذا الفيروس ينتشر بسهولة، رفع القيود بدون سيطرة هو وصفة لكارثة».

وشدد على دعم منظمة الصحة العالمية بالكامل لجهود إعادة فتح الاقتصادات والمجتمعات، على أن تتم بأمان. وتابع يقول: «الواقع هو أن كوفيد - 19 ينتشر بسهولة، ويمكن أن يكون قاتلاً للناس من جميع الأعمار، ويظل معظم الناس عرضة للإصابة به. فإذا كانت الدول جادة بشأن إعادة الفتح، فيجب أن تكون جادة في قمع انتقال العدوى وإنقاذ الأرواح».

أوضح مدير عام منظمة الصحة العالمية أن ثقة أربعة





د. فريال الدعيسي

في المجال الطبي "البريطانية الخليجية" تدرب عن بُعد

طرحت الشركة البريطانية الخليجية للاستشارات برامج تدريبية عن بُعد في الحقل الطبي بالتعاون مع أوكسفورد ميديكال. وأوضحت مسؤولة التدريب الطبي في الشركة البريطانية الخليجية للاستشارات د. فريال الدعيسي أن وباء كورونا ساهم في تنشيط هذا الحقل التدريبي الجديد، وأن الشركة لبت حاجة المؤسسات التي تهدف لاستمرار التدريب مع الحفاظ على سلامة العاملين لديها.

الطبي طرحت الأسئلة التالية للتعرف على النشاط التدريبي للشركة:

ما هي الخدمات التي تقدمها الشركة؟

نقدم في الشركة البريطانية الخليجية باقة من الخدمات الاستشارية في مجالات مهنية مختلفة بالإضافة إلى خدمات التدريب المهني.

عرفينا على الجهات التدريبية التي تتعاملون معها؟

نتعامل مع جهات تدريبية عديدة منها مؤسسات تدريبية متخصصة مهنيًا ومنها أوكسفورد ميديكال التي تُعنى بتقديم برامج تدريبية مختلفة في المجالات الطبية بالإضافة إلى عدد من الجامعات البريطانية ومنها جامعة إسكس. ولدينا شبكات شراكة وتعاون مع جهات استشارية ومنها Chartered Management Institute (CMI) التي تربطنا بها علاقة شراكة طويلة الأمد من خلال الاستشاريين العاملين معنا بالشركة.

ما هي الدورات الطبية التي تقدمونها؟

في الوقت الراهن طرحنا 3 برامج تدريبية في المجال الطبي وهي:

MEDICAL TEAM COMMUNICATION SKILLS

ADVANCING PATIENT COMMUNICATION SKILLS

MEDICAL LEADERSHIP AND MANAGEMENT

ما الذي دفعكم لخوض تقديم خدمات التدريب عن بُعد؟

أصبح نظام التعلم والتدريب عن بُعد حاجة في السنوات القليلة الماضية وبالأخص للكوادر العاملة مما يتيح لها الوقت المناسب للتعلم والتدريب وساهم في رفع حظوظ هذا النمط الجديد إجراءات التباعد التي اعتمدها العديد من الدول ومنها البحرين للحد من انتشار وباء كورونا.

الشركة استثمرت المعطيات الجديدة وركزت على البرامج التدريبية عن بُعد وتلبية لطلب العديد من المؤسسات والأفراد المتعاملين مع الشركة.

هل تتوقعون إقبالاً على التسجيل؟

حصلنا على التجاوب بالفعل فقد بدأنا منذ ما يقارب الشهرين في تقديم هذه الدورات مع العديد من المؤسسات الطبية وبعض من الكوادر الطبية في عدد من الدول الخليجية ونتوقع استمرار الطلب على هذا النوع من الدورات في المرحلة القادمة.

هل ساعات التدريب معتمدة؟

نعم كافة ساعات البرامج التدريبية معتمدة وتضاف إلى سجل المتدرب المهني.

من هي جهات الاعتماد؟

برامجنا التدريبية في المجال الطبي معتمدة من قبل:

The Faculty of Medical Leadership and Management (FMLM) In UK

هل تطمحون في طرح دورات بعناوين جديدة؟

يكل تأكيد هناك خطط تدريبية نعمل على إعدادها كل 6 أشهر تراعي الاحتياجات التدريبية للكادر الطبي (أفراد ومؤسسات) كما نعتد توصيات الجهات التدريبية في المجال الطبي للبرامج الجديدة التي تطرحها كل فترة.

متى سيكون ذلك؟

مع بداية العام المقبل بإذن الله.

ما هي الكلمة التي تودين ختم اللقاء بها؟

في الختام أتقدم لمجلتكم الموقرة بجزيل الشكر لإتاحة هذه الفرصة لنا بالتعريف عن برامجنا التدريبية للكادر الطبي في مملكتنا الغالية كما نؤكد بأننا نعمل جاهدين لتقديم كل ما هو جديد في مختلف المجالات التي تهتم الطبيب البحريني والخليجي وهو أساس عملنا في الشركة البريطانية الخليجية للاستشارات.

الألم

2-1



د. سيد محمود القلاف

برنامج الصيدلة
جامعة البحرين

الدراسات العلمية أثبتت أن الألم هو عرض من أعراض مجموعة متنوعة من الأمراض، وأن معظم الناس يعانون من الألم في وقت ما من حياتهم، ولكن تختلف معدلات انتشار الألم حسب نوعه وأصله: فعلى سبيل المثال فإن ربع البالغين في إحدى الدراسات قد عانوا من آلام أسفل الظهر لمدة يوم واحد على الأقل في الأشهر الثلاثة الماضية، وأن 14 - 100 % من مرضى السرطان يعانون من آلام، وما يقرب من 25 - 50 % من مجموع زيارات عيادات الألم في المستشفيات مرتبطة بألم الأعصاب. كما ذكرت الاحصائيات أن انتشار الألم لدى الأشخاص الذين

يعرف الألم بأنه «تجربة حسية وعاطفية، غير سارة، مرتبطة بتلف في الأنسجة أو بأداء غير طبيعي للأعصاب». وهو العرض الأكثر شيوعًا الذي يدفع المرضى للبحث عن العناية الطبية ويشتكى منه أكثر من 80 % من المرضى الذين يزورون مراكز الرعاية الصحية، ومع ذلك لا يحصل هؤلاء المرضى على ما يكفي من تسكين أو إزالة للألمهم. يمكن أن يؤثر الألم في جميع مجالات حياة الشخص بما في ذلك نومه وتفكيره وعواطفه وأنشطة حياته اليومية، والمريض هو الشخص الوحيد الذي يمكنه وصف نوعية ألمه وشدته، لأنه لا توجد علامات موضوعية موثوقة للألم.

تزيد أعمارهم عن 60 عامًا هو ضعف ذلك في المرضى الأقل عمراً، وأن الألم في 45 - 80 % من مرضى دور رعاية المسنين قد ساهم في الإعاقة الوظيفية وانخفاض نوعية الحياة، وأما بالنسبة للتأثير المالي للألم فقد وجد أن تكلفة فقدان الإنتاجية بسبب آلام التهاب المفاصل وآلام الظهر والصداع وآلام العضلات والعظام الأخرى كانت عالية.

غالبًا ما يكون تسكين الألم أو إزالته دون المستوى المطلوب، حيث وجد أنه يمثل مشكلة في مرافق الرعاية الصحية، فقد أظهرت التقارير أن 50 % من المرضى المنومين في المستشفيات بسبب أمراض خطيرة يعانون من الآلام، وأن 15 % من هؤلاء غير راضين عن مستوى التحكم في الألم.

ومن أسباب عدم الوصول إلى المستوى الأمثل من تسكين الآلام: مخاوف حصول الإدمان على الأدوية المسكنة من قبل المريض والطاقم الطبي وذلك عن طريق استخدام المورفين أو أحد مشتقاته، واعتقاد المريض أن الألم شيء طبيعي لمرضه ويجب عليه التعايش معه وأن إظهار الشعور بالألم هو سلوك غير مقبول، وعدم القدرة على فهم المصطلحات الطبية المستخدمة من قبل الطاقم الطبي، الخوف من العواقب (على سبيل المثال التنويم في المستشفى أو فقدان الاستقلالية)، أو الخوف من أن الألم قد يكون بسبب مرض خطير.



الأمم المتحدة:

افتحوا المدارس واحذروا

كورونا يؤثر على

1.6 مليار تلميذ

ومن المهم للغاية أن يكون التعليم في صميم جهود التضامن الدولي، بدءًا بإدارة الديون وخرم التحفيز وحتى النداءات الإنسانية العالمية وجهود المساعدة الإنمائية الرسمية.

ثالثاً، اتخاذ من يصعب الوصول إليهم هدفاً للمبادرات، بما في ذلك أولئك الذين هم أكثر عرضة من غيرهم لخطر التخلف عن الركب.

رابعاً، الفرصة الآن سانحة لتأمل مستقبل التعليم. لقد سحنت لنا الآن فرصة لا تتاح للأجيال إلا فيما ندر لبلورة تصوّر جديد للتعليم.

وأكد الموجز المعني بالتعليم وكوفيد-19 أن "باستطاعتنا أن نقفز قفزة هائلة نحو نظم تستشرف المستقبل وتوفر تعليماً ذا نوعية جيدة للجميع تكون نقطة انطلاق لبلوغ أهداف التنمية المستدامة".

وإلى جانب الموجز السياسي، أطلق الأمين العام حملةً جديدةً باسم "أنيقذوا مستقبلنا" مع الشركاء في مجال التعليم ووكالات الأمم المتحدة، بما فيها منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف).

وقال في هذا الصدد "إننا في منعطف حاسم الأهمية بالنسبة لأطفال العالم وشبابه"، موضحاً أن القرارات التي تتخذها الحكومات والجهات الشريكة الآن "سيكون لها أثر طويل الأمد على مئات الملايين من الشباب وعلى آفاق التنمية في البلدان لعقود قادمة".

وختم بالدعوة إلى "اتخاذ خطوات جريئة الآن، من أجل إنشاء نظم تعليمية شاملة للجميع تتسم بالمرونة والجودة وتكون صالحة للمستقبل".

أوصت الأمم المتحدة بالمبادرة لإصلاح أكبر خلل في أنظمة التعليم في التاريخ الذي أحدثته جائحة كوفيد - 19 وشددت على إعادة فتح المدارس مع الموازنة بين المخاطر التي تحق بالصحة وتلك التي تتهدد تعليم الأطفال. وأكدت على استثمار الفرصة لبلورة تصوّر جديد للتعليم.

وأحدثت جائحة كوفيد-19 أكبر خلل في أنظمة التعليم في التاريخ، مما أضر على ما يقرب من 1.6 مليار تلميذ في جميع البلدان وجميع القارات. هذا بحسب موجز سياساتي جديد للأمين العام أنطونيو غوتيريش حول التعليم وكوفيد - 19 يركز على أهمية التحرك الآن من أجل درء الخطر المحدق بقطاع التعليم والخسارة التي ستلقي بتداعياتها على جيل المستقبل.

ويشير الأمين العام في الموجز الجديد إلى أن المدارس قد أوصدت أبوابها، منذ منتصف يوليو في أكثر من 160 بلداً، مما أضر على أكثر من مليار طالب وطالبة، مضيفاً أن "هناك ما لا يقل عن 40 مليون طفل في جميع أنحاء العالم فاتتهم فرصة التعلّم في السن الحرجة السابقة للتعليم المدرسي". كما اضطر أولياء الأمور، والأمهات خصوصاً، إلى تحمّل أعباء رعاية منزلية أثقلت كاهلهم.

ودعا الموجز السياسي إلى اتخاذ إجراءات في أربعة مجالات رئيسية هي:

أولاً، إعادة فتح المدارس مع الموازنة بين المخاطر التي تحق بالصحة وتلك التي تتهدد تعليم الأطفال وحمايتهم وأن يؤخذ في الحسبان تأثير ذلك على مشاركة المرأة في القوة العاملة.

ثانياً، إعطاء الأولوية للتعليم في قرارات التمويل

الآن تتوفر نسخ
شهرياً في أسواق الساتر
Al Sater Market



الوقاية

المدرسة الأسرية في



خطوات لعودة «آمنة» للمدرسة

علم طفلك

قبل إرسال الأبناء للمدرسة بالأخص الأطفال يجب تدريبهم جيداً على مهارات الوقاية والنظافة الشخصية، وعلى رأسها ارتداء أقنعة الوجه القماشية التي توصي المنظمات الصحية بارتدائها في الأماكن العامة حيث يصعب تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين ومنها المدارس.

حتى تنجح هذه الخطوة ننصح دانا سباركس باتباع التالي:

- يجب أن يكون ارتداء أقنعة الوجه القماشية أولوية خاصةً عندما يكون من الصعب الحفاظ على مسافة اجتماعية في الحافلة المدرسية، أو عند دخول المبنى.
- وفر لطفلك قناعاً نظيفاً وقناعاً احتياطياً كل يوم وحقبة نظيفة يمكن إعادة إحكام غلقها ليخزن فيها القناع عندما لا يستطيع ارتدائه أثناء تناول وجبة الغذاء على سبيل المثال.
- ضع علامة واضحة على قناع طفلك حتى لا يختلط مع قناع طفل آخر.
- تدرب على ارتداء وخلع أقنعة الوجه القماشية بشكل صحيح مع طفلك مع تجنب لمس أجزاء القماش.
- ذكّر طفلك أنه يجب عليه تنظيف يديه قبل لمس القناع وبعده.
- وجه طفلك إلى عدم مشاركة الأقنعة أو مبادلتها مع الآخرين.
- تحدث إلى طفلك عن أهمية ارتداء قناع الوجه.

حافظ على نظافة اليدين

درب طفلك في المنزل على غسل اليدين أو تعقيمهما بالمطهرات وشرح سبب أهمية غسل يديه بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة قبل وبعد تناول الطعام أو السعال، العطس أو تعديل قناع الوجه.

وشددت سباركس على أهمية تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والحنفيات

يتأرجح رأي أولياء أمور الطلبة بين إرسال أبنائهم للمدرسة أو تلقي التعليم عن بُعد الخيار الذي أطلقه مجلس الوزراء في 27 يوليو الماضي. استمرار تفشي الفيروس التاجي كوفيد - 19 صعب من اتخاذ القرار المناسب فالغاية سلامة الأبناء مع مواصلة التحصيل الأكاديمي.

وزارة التربية والتعليم أعدت دليلًا إرشاديًا لعودة الطلبة لمقاعد الدراسة في الـ 16 من سبتمبر ضمن سير العملية التعليمية بشكل سلس وصحة الجميع.

الخيار الصعب ليس بحريئاً بل هو مسألة عالمية واجهتها بعض الدول بافتتاح المدارس في العام الدراسي وفقاً لتقاويمهم السنوية.

ما هو الخيار الذي سيتجه له أولياء الأمور؟

وماذا يمكن لولي الأمور فعله لوقاية أبنائه في المدرسة؟

مايو كلينك المؤسسة الطبية العالمية نشرت تقريراً في موقعها الإلكتروني تحت عنوان نصائح السلامة للعودة إلى المدرسة أثناء وباء كوفيد - 19 أكدت الكاتبة فيه على ضرورة الموازنة بين الاحتياجات التعليمية والاجتماعية والعاطفية للطلاب إلى جانب صحة وسلامة الطلاب والموظفين.

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تبقى معًا خلال اليوم الدراسي وتقليل التفاعل بين المجموعات المختلفة.

نخط بديلة

وشددت على ضرورة إبقاء الطفل في المنزل إذا بدت عليه علامات تشير إلى إصابته بالفيروس التاجي كالحُمى، وسيلان الأنف، والسعال، والإعياء، وآلام العضلات، إضافة إلى التقيؤ، والإسهال.

ونصحت دانا سباركس بوضع خطط بديلة تفعل إذا أصيب الطفل بكوفيد - 19 عبر اكتشاف طرق تواصل المدرسة مع العائلات عند حدوث حالة إيجابية أو التعرض لشخص مصاب بالفيروس وكيف يخططون للحفاظ على خصوصية الطلاب.

وأضافت: «من الاحترازات وضع خطة لحماية الأسرة وأفراد الأسرة المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة، مثل أولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو الحالات المزمنة».

وأكدت على أهمية التخطيط المسبق لفترات الحجر الصحي أو إغلاق المدارس.

وختمت سباركس بأن اتباع هذه الخطوات من شأنه بث شيء من الطمأنينة لدى أولياء الأمور.

ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والهواتف.

في المدرسة

وأشارت في تقريرها إلى أن تشجيع التباعد الجسدي (مسافة 6 أقدام (مترين) على الأقل بينك وبين الأشخاص) ترفع من مستوى الوقاية، واستدركت «لكن هذا قد لا يكون عملياً في بعض المدارس أو مع الأطفال الأصغر سناً. تقول الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) إن اتباع التباعد الجسدي الصارم يمكن أن يتعارض مع معايير التعلم الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية المثالية».

وقالت أن خطوات بسيطة قد تساعد في تشجيع التباعد الاجتماعي في المدرسة، ومنها:

- خلق حركة مرور باتجاه واحد في أروقة المدرسة.
- استخدام المساحات الخارجية عندما يكون ذلك ممكناً للتعليمات والوجبات والاستراحة.
- تقليل عدد الأطفال في الحافلات المدرسية.
- تباعد المكاتب وجعلهم جميعاً في نفس الاتجاه.
- استخدام حواجز مادية، مثل الجدران الزجاجية، للفصل بين المعلمين والطلاب.





ووفرُوا الأدوات وأديرُوا

الوقت لتعلّم فعّال

علي

«المعلم الخبير»:

كيف نعد البيئة المناسبة للتعلّم عن بُعد؟

قبل الإجابة على هذا السؤال، أود التعريف بمفهوم التعلّم عن بُعد، حيث أنه الفصل بين المتعلّم وبيئة التعلّم الاعتيادية لبيئة منفصلة جغرافيًا، وهو ظاهرة حديثة فرضها التطور التكنولوجي من أجل التشجيع على التعلّم وتوفير الفرصة لمن لا يستطيع الحصول عليه في ظروف اعتيادية ودوام طبيعي.

وقد فرضت جائحة كورونا مبدأ التباعد الاجتماعي الذي حتم على الطلبة تلقي تعليمهم عن بُعد بعدة وسائل تقنية.

وبما أن العام الدراسي على الأبواب، وربما نحتاج للتعلّم الإلكتروني مع استمرار الجائحة سواء كتعلّم شامل أو جزئي تبعًا للظروف المتزامنة مع بدء الفصل الدراسي القادم، فيعينا تهيئة الظروف المناسبة للتعلّم عن بُعد كما يلي:-

- تهيئة الطالب نفسيًا لتقبل التعلّم عن بُعد.
- تخصيص مكان مناسب في المنزل للدراسة عن بُعد يستطيع الطالب فيه التعلّم بهدوء وخصوصية.
- توفير الأدوات اللازمة للتعلّم عن بُعد من أجهزة وبرامج، وبعضها مهياً أساسًا من قبل وزارة التربية والتعليم كالبوابة التعليمية والتلفزيون وبرنامج (Teams) وغيرها من البرامج.

التعلّم عن بُعد تحدي يبدأ مجددًا من انطلاق العام الدراسي الجديد في النصف الثاني من سبتمبر القادم كما أعلنت وزارة التربية والتعليم. نمط التعلّم المتنامي يحتاج لاستعدادات وشروط يجب توافرها ليحقق المتعلّم أكبر فائدة.

الطبي التقت بالمعلم علي عبد الله حبيب الذي حاز مؤخرًا على شهادة معلم مايكروسوفت الخبير الثانية من شركة مايكروسوفت العالمية، ولفت إلى ضرورة إعداد الطالب نفسيًا للتعلّم عن بُعد، وتوفير الأدوات التقنية مع الاهتمام بإدارة الوقت.



الشاشات الصغيرة، والأفضل استخدام الأجهزة اللوحية أو أجهزة الحاسوب. وإذا تمكنا من توصيل الهاتف أو الجهاز اللوحي بشاشة التلفاز فهذا أفضل بكثير.

رسم برنامج مكتوب أو عن طريق برامج جدولة المواعيد الإلكترونية لمتابعة الفروض والاختبارات المقررة على الطالب مفيد ويتمكن الطالب من متابعة جميع الدروس وغيرها من الفروض.

تنظيم وقت النوم برنامج يساعد في تعويد الطالب على التعلم في وقت المُعلم حتى لا يفوته شيء إذا لم تكن الإعادة ممكنة أو لم تتوفر تسجيلات مرئية للدروس. وهذا سيساعده كذلك على الاستفادة من وقته اليومي بفعالية.

كيف نجعل الطالب يتأقلم مع المواد العملية؟

التدريب العملي يحتاج لبرامج تحقق الهدف من التدريب وتضمن تحقق العائد من هذا التدريب. في الجامعات والمعاهد التخصصية توجد برامج منذ زمن بعيد عبارة عن مختبرات افتراضية في تخصصات كثيرة، مثلًا محاكي الطيران موجود منذ أكثر من عشرين سنة، والمختبرات الافتراضية موجودة أيضًا، وقد وفرتها وزارة التربية والتعليم ودخلت المدارس منذ عدة سنوات. كذلك في مجال الطب فهناك برامج محاكاة وبرامج تشريح تصلح للتعليم عن بُعد والتدريب. هذه أمثلة لبرامج وهناك المئات من البرامج التي تحقق هذا الهدف يحتاج المُعلم لاكتشافها وتجربتها ومن ثم استخدامها.

هل من كلمة أخيرة؟

لا أنكر أن العملية صعبة، ولا يمكن الاستعاضة عن التعليم الصفي أبدًا لتحقيق نتائج كبيرة، إلا أن الظرف الحالي يحتم علينا التأقلم لمواصلة العملية التعليمية ليحصل الطلاب على حقهم في استمرار تعليمهم حتى تعود الحياة لطبيعتها بإذن الله تعالى.

ما هي الأدوات المساعدة؟

حتى يتم التعلم عن بُعد بصورة فاعلة، يجب أن نضمن النقاط المهمة التالية:-

- وجود مُعلم متمكن من التقنية ومهارات إيصال المعلومات عن بُعد.
- توفير بيئة مناسبة للطلاب بعيدة عن التشويش لتلقي المعلومات، تتوفر فيها وسائل التواصل التقنية من أجهزة وبرامج.
- توفير الأنشطة الملائمة لعملية التعليم عن بُعد.
- المتابعة الجيدة من ولي الأمر لعملية التعلم وتقديم العون لابنه في الوقت المناسب.

- ضرورة توفر وسائل تواصل ملائمة تضمن سد أي نقص لدى الطالب وبخاصة طلبه الاحتياجات الخاصة وأصحاب المستوى الأدنى في التحصيل لأن ولي الأمر لوحده لن يتمكن من تقديم الدعم لابنه.

- توفير أدوات تعليم وتقييم مناسبة لجميع الطلبة من مبدأ تكافؤ الفرص في التعليم.

كيف نحبر أوقات أبنائنا؟

من الصعوبات التي تواجه الأسرة هو تعدد الطلبة في نفس الأسرة الواحدة مع قلة الموارد. لذلك نحتاج لترتيب الوقت بينهم.

طلبة المرحلة الثانوية لهم الأولوية على اعتبار وجود دروس مبرمجة في التلفزيون وبرنامج تيمز لهم. أما بقية الطلبة في المرحلتين الإعدادية والابتدائية فالأمر مفتوح لهم طيلة اليوم وربما أكثر من يوم بحسب الوقت المتاح لهم. أما إذا كان لكل طالب جهازه الخاص فالأمر أسهل.

توفير أجهزة تناسب عمر الطالب وقدراته عنصر مهم، فلا ننصح مثلًا بتعليم الأطفال من خلال الهواتف الذكية ذات

العودة لمقاعد الدراسة

طلبة مستعدون وأولياء أمور يرفضون

استطلاع - فاطمة الشيخ:

هجر الطلاب مقاعد الدراسة وتحول التعليم من المدارس لمنصات إلكترونية في شاشات تُحمل في الكف، أو توضع على طاولة المكتب. الهجرة الجماعية لم تكن طوعية فإتقاء الفيروس التاجي جعل التباعد وحظر التجمعات قرارًا للمرحلة الحالية.

عجلة التعليم استمرت عن بُعد الوسيلة الأنجع للحفاظ على الأرواح وتنفيذًا لتعليمات المختصين وضمان حصر العدوى بعيدًا عن الطلاب. الفترة الماضية كانت فرصة لأولياء الأمور والطلاب والمعلمين جربوا فيها التعلم عن بُعد وتعرفوا على مميزاته وسلبياته وقد تكون التجربة معيارًا لاختيار العودة للمدرسة أو بقاء الطلاب خلف الشاشات.

«الطبي» وجدت تجاذبًا بين الخوف على سلامة الأبناء ورغبة بعض الطلبة في العودة لمقاعد الدراسة في الاستطلاع التالي:





الماجد:

حُرْمنا لذة التواصل

فضلت فاطمة الماجد - طالبة إعلام وعلاقات عامة - الذهاب للجامعة عوضاً عن الدراسة عن بُعد معرفة أنه الخيار الأفضل لتخصصها الذي يعتمد على الحوار ومناقشة القضايا والعمل ضمن فريق. وتري أن المواد العملية والتي تتطلب العمل الجماعي من الصعب تعلمها عن بُعد إلا أنها ممكنة لو تحتم الأمر.

كما تؤمن الماجد أن التعلم عن بُعد يحرما من «لذة التواصل المباشر» وفقاً لتعبيرها، رغم تأكدها بأنه خيار جيد في ظل هذه الأزمة، وتقترح تطوير التعلم عن بُعد بتسجيل المحاضرات مسبقاً لمناقشتها فيما بعد مع الطلاب ليعوض المعلم ما فقده الطلاب من تواصل مباشر.



التيتون

تتفاعل في القاعات الدراسية

زينب التيتون طالبة اللغة الإنجليزية بجامعة البحرين تفضل الذهاب للجامعة للوصول لتفاعل أعلى مع الأساتذة، مشددة على أن يكون ذلك ضمن الالتزام بالاحترازية الطبية من قبل الطلاب والمؤسسات التعليمية. وقالت أنها لم تواجه صعوبات في فهم المواد التي درستها عن بُعد، لكنها ترى أن بعض المواد من الممكن أن تكون أكثر وضوحاً وفهمًا بالتعلم وفقاً للطرق التقليدية.

واقترحت التيتون لتطوير التعلم عن بُعد أن يستعد القائمون عليه قبل حدوث الأزمات ببرامج ودورات مكثفة، بالإضافة إلى تحفيزهم وتقديرهم على جهودهم المبذولة.



صعوبات وعراقيل

وأن هذه المواد تتطلب الفهم والتطبيق العملي أيضًا.

وأضافت إلى أن الطلبة وبالأخص المقبلين على الجامعة بحاجة إلى تواصل مباشر مع الأساتذة لشرح كل ما تعسر عليهم واصفة إياها بـ«مرحلة جادة في الدراسة».

وبيّنت استعدادها لاتخاذ إجراءات السلامة عند ذهابها للمدرسة إذ توقن بأن كل فرد عليه جزء من المسؤولية للتوقي من هذه الجائحة.

أفنان مسؤول طالبة في المرحلة الثانوية كشفت عن رغبتها في الذهاب للمدرسة لأنها واجهت مصاعب في فهم بعض المواد التي درستها عبر قنوات التعلم الإلكتروني لم تواجهها من قبل في نظام التعليم التقليدي في مواد الرياضيات والكيمياء والفيزياء. وأشارت مسؤول إلى أن المسافة التي تبعد بينها وبين الأساتذة حدثت من النتائج المتوخاة من العملية التعليمية بالأخص



بين السلامة والمسافة

عبد الجبار يرى في التعلم عن بُعد جانبيين، أحدهما إيجابي فهو يحافظ على صحة الطلاب والآخر سلبي لأنه يعيق الطلبة في استيعاب الدروس المقدمة نظرًا للبعد المكاني ما بين الأستاذ والطلاب. واقترح إتاحة الفرصة لطرح الأسئلة والإجابة عليها ضمن دروس جانبية لتطوير عملية التعلم عن بُعد في البحرين.

علي عبد الجبار طالب المرحلة الإعدادية الواصل من اتخاذه لجميع احترازات السلامة أثناء تواجده في المدرسة أكد تفضيله للاتحاق بمقاعد الدراسة على الاستمرار في تلقي الدروس بشكل إلكتروني. وقال أنه واجه صعوبة في دراسة الرياضيات والمواد الاجتماعية واللغة الإنجليزية عن بُعد ولم تكن صعبة قبل أن يتفشى الفيروس التاجي.



سوار ليست مستعدة

والبحث الإلكتروني عند الطلاب مما يساهم في تعزيز ثقتهم بنفسهم. مبينة أنه خيار جيد لطلاب الثانوية لقدرتهم على متابعة الدروس وحل الواجبات وإعداد المشاريع، ولا يناسب طلاب الابتدائي والإعدادي.

وترى أنه من الأفضل أن يرتدي الطلاب ملابس المدرسة عند التعلم عن بُعد لتوفير جو من الجدية ولتنمية الجوانب النفسية والقيم الإيجابية مع التحصيل المعرفي.

قالت سوسن سوار - أم لطلاب في الإعدادي وطالبة في الثانوية العامة - أنها غير مستعدة لإرسال أبنائها للمدارس نظرًا لازدياد عدد المصابين وعدم التوصل للقاح إلى الفيروس التاجي. وبناءً على تجربتها السابقة في حضور أبنائها للدروس عن بُعد، لفتت أنها لم تكن على درجة كافية من المتعة كذلك التي يتم شرحها في المدرسة.

وأشارت إلى أن التعلم عن بُعد ينمي مهارات التواصل



السلامة أولاً

والعمل على الواجبات المنوطة لهم. واتفق مع سوار في أن التعلم عن بعد خيارًا جيدًا للكبار، أما الصغار فهم بحاجة لمتابعة الوالدين وهو من الصعوبات التي تواجه الآباء العاملين.

وأقترح جعل البيئة التعليمية جذابة وممتعة لتطوير التعلم عن بُعد، بالإضافة إلى اختيار وسيلة مناسبة للطلاب تتناسب مع قدراتهم، وإجراء اختبار قصير أثناء الدرس الإلكتروني.

«حفاظًا على سلامتهم» هو السبب الذي يدفع مدن البنبلي لعدم إرسال أبنائه للمدارس، رغم ما أشار إليه من استعدادات مدرسة أبنائه بتطبيق عدد من الاحترازمات الطبية.

ويرى البنبلي وهو أب لأربعة طلاب في مرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعية أن أبرز المهارات التي نمت وتطورت لدى أبنائه هي الاعتماد على النفس في فتح الدروس



التجربة اكسبتنا خبرة



جميع الأطراف المعنية. وأوضحت طرادة أن التكنولوجيا كانت المنفذ الوحيد - في الفصل الدراسي الفائت - لاستمرار التعلم. مشيرة إلى أن بعض المعلمين لم يكونوا متقنين بشكل كافٍ تحضير الدروس الإلكترونية ولم يوفقوا كثيرًا في جذب الطلبة، على عكس بعض المعلمين الذين أبدعوا في تقديمهم لمحتويات الدروس. ودعت إلى ضرورة تأهيل المعلمين على استخدام أفضل البرامج التفاعلية حسب المراحل العمرية للطلبة. كما دعت لتعديل معايير التقييم بما يتناسب مع كل مادة وإيجاد طرق تقييم تضمن إيصال واثقان الكفايات للطلبة.

قرار العودة للمدراس لدى أمل طرادة إخطائية صعوبات التعلم وأم لأبناء في المرحلة الابتدائية والثانوية والجامعة يعتمد على درجة انتشار الفيروس ومدى جهوزية المؤسسات التعليمية للاحترازات الوقائية. وترى أن أعمار أبنائها تسمح لهم باتخاذ الإجراءات الوقائية في حال ذهبوا للمدارس، بالأخص وأن الأشهر الفائتة اكسبتهم خبرة في التجاوب مع الاحترازات.

وترى طرادة ضرورة وضع خطط مختلفة في المؤسسات التعليمية تحسبًا لأي طارئ، فيما تعتقد أنه يجب وضع برنامج توعوي شامل لكل من الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور يتم التعاون فيه مع وزارة الصحة لإرشاد



عائلاً

16

من
الفحص

قربنا من هدف حماية أطفالنا من المرض

في عام 1998 بدأت الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية في البحرين برنامج فحص الطلاب من الجنسين عن أمراض الدم الوراثية لكشف هذه الأمراض مبكراً وتوعية الطلبة، واستمر البرنامج 16 عامًا. البرنامج حيوي شارك فيه الكثير ولكل دور وبصمة ساهمت في استمراره ونشر التوعية التي عمت ظلالتها المجتمع بأكمله.

البرنامج تطبيق ممتاز للشراكة المجتمعية حيث شارك المجتمع بأكمله في محاربة المرض، وهو مثال لبرامج تعزيز الصحة التي تطبقها وزارة الصحة في المملكة.

بدأ البرنامج عام 1998 واستمر 16 عامًا وكانت الحملة الأخيرة في عام 2014 وأسفرت عن فحص 95 ألف طالب. ففي كل عام يزور الفريق المكلف بفحص الطلبة ما يقارب 38 مدرسة من المدارس الثانوية الحكومية والخاصة للبنين والبنات؛ بهدف الاكتشاف المبكر لأمراض الدم الوراثية ورفع مستوى الوعي لدى المجتمع، خصوصاً جيل الشباب، ومساعدتهم على معرفة ما إذا كانوا يحملون الصفة الوراثية لأمراض الأنيميا المنجلية والثلاسيميا ونقص الخميرة.

د. شيخة
العريض

رئيس
الجمعية





وأهميتها له فننصحهم باختيار الشريك المناسب عندما يحين الوقت لذلك.

الحمد لله كان تجاوب المجتمع للفحص ممتازاً، ولم يسجل على البرنامج انتقادات جوهرية بفضل التخطيط الذي راعى فيه ظروف الطالب وخصائص المجتمع.

البرنامج الطموح والمثمر توقف منذ عام 2015 لقلة الموارد، لكن هذا العام وجهت وزارة الصحة المشاركون في البرنامج للاستمرار في البرنامج للفائدة الكبيرة التي يحققها بأسلوب يتناسب مع الوضع الحالي. واقترح المشاركون من إدارة الصحة المدرسية اقتراحاً جديداً وهو إدراج مشروع فحص الطلاب في الفحص المرطلي الإلزامي لطلبة المرحلة الإعدادية (طلاب الصف الثالث إعدادي) والمرحلة الثانوية (طلاب الأول ثانوي) للفئة العمرية 15 - 16 سنة. حيث أن هذا الفحص المرطلي انطلق سنوياً منذ 2016 على مستوى المدارس الحكومية والخاصة في البحرين، لذا سيتم هذا الاجراء الإضافي وهو فحص أمراض الدم الوراثية ضمن الفحوص العامة للطلبة في المراكز الصحية التابع لمنطقة الطالب.

في هذا العام بدأنا اجتماعاتنا لتنظيم ذلك، ولكن توقفنا بسبب جائحة الكورونا وأجلنا إطلاق البرنامج للعام القادم إن شاء الله.

في الختام نشكر نادي روتاري المنامة على دعمه الدائم لنا في هذه البرامج الخيرة والتي تصب في مصلحة الطلاب والمجتمع ككل، كما نشكر وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم خاصة قسم الخدمات الطلابية بجميع العاملين فيه ونشكر الفنيين في

6 أشهر يقضيها الفريق في أخذ العينات وتتكفل الجمعية بشراء مواد المختبر، وتكلفة العاملين الفنيين وغيرها من الاحتياجات والبرنامج يشمل تقديم أكثر من 50 محاضرة توعوية للفئة المستهدفة في جميع المدارس.

خصوصية الطالب من الاعتبارات التي وضعتها الجمعية في البرنامج الذي يبدأ بتوزيع بطاقات الموافقة على إجراء الفحص والمطويات التعريفية بأمراض الدم الوراثية على الطلاب إضافة لفيلم تثقيفي عن أمراض الدم الوراثية على جميع المدارس في قرص مدمج مع الكتيبات التثقيفية.

نتائج الاختبار تحاط بسرية تامة وتسلم النتيجة للطلاب في ظرف مغلق مع نصحه بفتحه في المنزل مع أسرته وبناء على النتيجة تعرف الأسرة ما إذا كان هناك احتمال لإصابة الأجيال القادمة من أفرادها ومن ثم التخطيط لكيفية الوقاية.

ويرفق مع التقرير كتيب يتناسب مع حالته الصحية، وينصح الفريق الطلبة بالاتصال بطبيب المركز أو قسم الوراثة إذا كان لديهم أى استفسار. ويستلم الطالب بطاقة مجانية - تبلغ كلفتها 30 ديناراً بحرينياً - تحدد نوع دمه، ويمكن استعمالها طول العمر.

البرنامج المتميز إقليمياً وعالمياً ساهم مع برامج مكافحة الأخرى في تخفيض نسبة المواليد المرضى بأمراض الدم الوراثية بنسبة 90%. وكان عدد المواليد الجدد المصابين سنوياً يبلغ 200 مولود وأصبح الآن 20 مولوداً مصاباً. البرنامج دعم أيضاً برنامج الفحص ما قبل الزواج، حيث يتعرف الشاب والشابة على نوعية دمهم قبل الموافقة على الزواج، بل وقبل التوجه لأخذ موعد لفحص الزواج، وهو ما يقلل العبء النفسي والاجتماعي الذي ينتج من اكتشاف أن الطرفين يحملان المرض نفسه ومعرضين لإنجاب أطفال مرضى.

ومن الثمار العلمية المهمة لهذا البرنامج اكتشاف وجود بعض المصابين بمرض فقر الدم المنجلي بصورة خفيفة جداً بحيث لا يعلمون بذلك بل لم يحتاجوا إلى الذهاب للمستشفى طوال العمر وقد تمت إجراء الدراسات الجينية عليهم.

ساهم البرنامج مساهمة كبيرة في نشر الوعي بين الطلاب والعوائل فقد كانت الفئة العمرية التي استهدفتها البرنامج مدروسة بعناية فالطالب في هذا السن يمكنه استيعاب المعلومة المقدمة

الجمعية فحصت 95 ألف طالب



Papers on students screening:

1-Student screening for genetic blood disorder in the state of Bahrain. in Eastern Mediterranean Health Journal, Vol. 9 No. 3,2003.

2-ABO Blood Group and Rh phenotypes in Bahrain: results of screening school children and blood donors, Bahrain Medical Bulletin, Vol. 23, No. 3 September 2001.

3-Prevalence of Abnormal Hemoglobins among Students in Bahrain: A Ten-Year Study) Bahrain Medical Bulletin, Vol. 33, No. 1, March 2011.

4- Frequency of G6PD Deficiency among Bahraini students: A Ten Years Study, Bahrain Medical Bulletin, Vol. 32, No. 1, March 2010, 1-6.

مستشفى السلمانية الطبي والعاملين في قسم الوراثة بالسلمانية.

نتمنى ونحلم بأن نصل إلى اليوم الذي ينعدم فيه المرض من مجتمعنا ونحمي أطفالنا من ويلاتهم وهذا لن يحدث إلا بتكاتف الجميع. وآملنا بأن يحصل البرنامج على الدعم ليواصل مسيرته في الأعوام القادمة بإذن الله.

من الأرقام المهمة التي حصدها برنامج الفحص:

- اكتشاف وجود حوالي 60 - 70 طالب مصاب بفقر الدم المنجلي في كل مرحلة في جميع المدارس على مستوى الوزارة. وهؤلاء يحتاجون رعاية وعناية من قبل المدرسين والمدرسات في المدارس.
- بلغت نسبة حاملي مرض فقر الدم المنجلي 13 % كل عام، وهم يتمتعون بصحة جيدة ولا يشكون من أية عوارض.
- عدد مرضى الثلاسيميا قلة لا يتعدون مريض أو مريضين كل عام. أما حاملو مرض البيتا ثلاسيميا فتبلغ نسبتهم ما بين 2.5 - 3 % وهم لا يشكون من أي أعراض مرضية ولكنهم يحملون عامل وراثي واحد للمرض وكثير منهم لا يعلمون بذلك.
- نقص الخميرة لا يعد مرضاً بل نوع من أنواع الحساسية ولكن من المهم أن يعرف الشخص نوعية دمه حتى يتفادي المواد المؤثرة وهذه الحساسية لا تؤثر على قرار الزواج.

الجامعة الأهلية

تهدي الكوادر الطبية والأمنية

المكافحة للجائحة وأبنائهم

منحًا جزئية تعادل 50 %

في برامج البكالوريوس



أ.د. عبد الله الحواج

كشف الرئيس المؤسس للجامعة الأهلية رئيس مجلس الأمناء البروفيسور عبدالله الحواج عن استعداد الجامعة الأهلية لتقديم منح جزئية تعادل 50% من الرسوم الدراسية لجميع الكوادر الطبية وأبنائهم والكوادر الأمنية وأبنائهم من منتسبي وزارة الصحة وقوة دفاع البحرين ووزارة الداخلية العاملين في مكافحة جائحة كوفيد 19, منوهاً إلى أن هذا القرار يأتي ضمن المسؤولية الوطنية والمجتمعية للجامعة الأهلية التي تمثل أحد الأركان الأساسية لعمل الجامعة.

وأوضح البروفيسور الحواج في حوار مع الطبي بأن الجامعة بادرت إلى طرح منح جزئية تعادل 50% من الرسوم الدراسية لخمس شرائح في المجتمع، حيث يستفيد من هذه المنح الطلبة المتفوقين والمتميزين، بالإضافة إلى الطلبة الأيتام وذوي الاحتياجات الخاصة والطلبة المبدعين، إلى جانب جميع الكوادر الطبية والأمنية العاملين في الصفوف الأمامية وأبنائهم، حيث تطمح الجامعة في استقبال عددًا من الطلبة الباحثين عن التميز والإبداع والانفتاح على تعليم يتصف بالمستوى العالمي.

وتبلغ المنح الجزئية 50 % من الرسوم الدراسية لجميع العاملين في الصفوف الأمامية في مكافحة جائحة كوفيد - 19 وأبنائهم الخريجين والمحولين، وتبلغ 50 % لجميع الطلبة الأيتام وذوي الاحتياجات الخاصة والمبدعين الملهمين، فيما تتراوح بين 20 و50% لجميع الطلبة الحاصلين على 80 % فأكثر في المرحلة الثانوية، حيث تقدم الجامعة للطلبة الحاصلين على نسبة 80% في الثانوية العامة منحة جزئية تعادل 20 %، وللطلبة الحاصلين على نسبة 90 % منحة جزئية تعادل 25 %، وللطلبة الحاصلين على نسبة 95 % منحة تعادل 50 %،

فيما الفرصة متاحة أيضا أمام الطلبة الآخرين للاستفادة من منح جزئية إذا أثبتوا تميزهم أثناء دراستهم الجامعة. وأكد أن البحرين قادرة على الاستثمار في التعليم العالي وتحويل الجامعات في المملكة إلى مؤسسات منتجة للمعرفة ومساهمة في صياغة المستقبل. وبيّن أن تطوير المنظومة التعليمية مع تسويق المملكة كوجهة مستقطبة للطلبة الدوليين من شأنه جعل التعليم العالي رافدًا جديدًا للاقتصاد الوطني.

وفيما يتعلق بوضع الدراسة في العام الدراسي الحالي، قال أن الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي 2020 / 2021 ستزواج بين التعليم الإلكتروني والتقليدي، وأن الجامعة أسست لجنة كوفيد - 19 للحفاظ على الصحة العامة في الجامعة.

وأوضح أن الجامعة ستطلق قريبًا برنامج بكالوريوس في التغذية بعد أخذ الموافقة من مجلس التعليم العالي.

وستعمل على تقييم المرحلة ورسم الخطط القادمة بناء على توجيهات الفريق الوطني.

ألا يعد هذا تكلفة إضافية؟

حينما نتحدث عن صحة وسلامة منتسبي الجامعة لا نقيس الأمور بهذه الطريقة. قطعاً هناك تكاليف إضافية، ولكنها ستضمن سير العملية التعليمية بشكل أفضل.

كيف سيكون شكل الدراسة؟

سيزوج بين التعليم الإلكتروني والتعليم التقليدي. سيدرس الطلبة المواد النظرية عبر صفوف افتراضية يليها المحاضر من قاعة التدريس في الجامعة.

وهناك بعض المواد التي تتضمن جانب عملي ستدرس بالحضور الشخصي للجامعة والانتظام في قاعات الدرس ضمن مجموعات صغيرة تتوزع في القاعة على مسافات تراعي قاعدة التباعد الاجتماعي. أما بالنسبة للاختبارات فسيقدم جزء منها عبر القنوات الإلكترونية.

هل وظيفتم كل إمكانيات التعلم عن بُعد بالكامل؟

التعليم الإلكتروني - هذه التسمية التي أفضل إطلاقها على هذه الطريقة من التعليم - مطروح لدينا في الجامعة الأهلية من فترة طويلة كجزء من العملية التعليمية. هذه القناة الجديدة في التعليم تساعد الكثير ممن يواجهون معوقات أمام التحاقهم بالجامعات لأسباب مالية أو جغرافية أو أخرى تتعلق بتوقيت الدراسة.

ومن حسنات هذا الوباء دفع المجتمعات لابتكارات جديدة، واستطعنا والله الحمد استثمار إمكانات هذه الطريقة من التعليم.

واعتقد أن الجامعة الأهلية ستطور قنوات التعلم

الحوار كاملاً في الأسطر التالية:

ما هي التدابير الوقائية التي ستطبقها الأهلية في العام الدراسي؟

أود التنويه إلى أن الفترة الماضية كانت صعبة جداً على العالم أجمع، ولكنها دفعت بالتعليم الإلكتروني لخطوات متقدمة، والله الحمد وفقنا في الجامعة في التحول بسلاسة من التعليم التقليدي للتعلم عبر القنوات الإلكترونية لما تتمتع به الجامعة الأهلية من بنية تحتية ممتازة في تقنية المعلومات.

وقد أثبت الوباء أن استثمار المملكة في البنية التحتية في عالم الاتصالات وتقنية المعلومات استثمار ناجح وفي محله وآتى ثماره في الفترة الماضية فقد سهّل انتقال الكثير من القطاعات من الأساليب التقليدية إلى العوالم الافتراضية.

وأهنئ جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة وصاحب السمو الملكي رئيس الوزراء الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة وصاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، وجميع المسؤولين على النجاح في الاستثمار في الاتصالات وتقنية المعلومات.

وفيما يتعلق بالعام الدراسي الحالي نحن الآن على استعداد كامل لاستقبال الطلبة وقد جهزنا الجامعة لاستقبال الطلبة بناءً على توجيهات وإرشادات الفريق الوطني لمكافحة فيروس كورونا كوفيد - 19.

من الذي سيشرف على الصحة العامة في الجامعة؟

شكلنا لجنة مكونة من أساتذة وكادر تمريضي، وأطلقنا عليها اسم كوفيد - 19 وظيفتها الرئيسية حفظ سلامة الطلبة والعاملين في الجامعة من كادر تعليمي وموظفين.



أحد دروس 'الأهلية' باستخدام الوسائط الإلكترونية

الإلكترونية لديها باستمرار.

كيف تنظر لمستقبل التعليم في المملكة بعد تفعيل التعلم عن بُعد؟

أعتقد أن الوباء هيأ الأجواء لفرصة يمكن للبحرين استثمارها وتسجيل قصب السبق فيها على مستوى المنطقة في تطوير وتنظيم التعليم الإلكتروني وهي مسؤولية تقع على عاتق الجهات التشريعية لسن نظام جامعي ممتاز يكون التعليم الإلكتروني يحتل موقعًا متقدمًا منه.

وأتمنى أن لا نكون آخر الواصلين، كما أتمنى استثمار هذه الفرصة.

كيف يمكن الاستفادة من التقدم في التعليم الإلكتروني؟

ستتحول البحرين خلال العقدین القادمين إلى دولة منتجة للخدمات وهذا ما تشير إليه الرؤية الاقتصادية 2030، ومن أرقى أنواع الخدمات التعليم العالي فهو استثمار في العقول والمستقبل.

نحن الآن أمام فرصة كبيرة في تسويق البحرين كوجهة مستقطبة للسياحة التعليمية، فلدينا في المملكة عدد غير قليل من الجامعات الخاصة برامجها معتمدة من جهتين وهي مجلس التعليم العالي وهيئة جودة التعليم والتدريب، مع إمكانية تطوير النظام التعليمي وجعل التعليم الإلكتروني قناة تعليمية تمنح منتسبيها درجة علمية جامعية معترفة بها.

للوصول للغاية المنشودة واستقطاب أعداد كبيرة من الطلبة من الدول الأخرى يجب أن تشارك جميع الأطراف داخل المملكة في إبراز إمكانات التعليم العالي في البحرين. وأتوقع أن يكون التعليم العالي جزء من الاقتصاد البحريني في المستقبل.

ما الذي ساهمت به الأهلية في التصدي لوباء كورونا كوفيد - 19؟

الجامعة الأهلية مشروع وطني قدمت جملة من المبادرات والمساهمات الموجهة للمجتمع المحلي وجملة من المساعدات الموجهة للطلبة من منح جزئية في الرسوم للطلبة المجتهدين والأيتام.

في الأشهر الماضية وسعنا حزمة التسهيلات المالية التي نقدمها للطلبة للتخفيف من أي آثار اقتصادية تسبب بها وباء كورونا. كما أن الجامعة قدمت وستقدم

ما يضمن سلامة الطلبة ومنتسبيها من اشتراطات صحية دون تحميل الطلبة أي التزامات مالية إضافية.

ماهي برامج الأهلية في المجال الصحي؟

لدى الجامعة خطط استراتيجية تطرح على ضوءها برامج دراسية جديدة تتناسب مع سوق العمل ومتطلبات المرحلة. وتشهد الساحة العلمية ضهور تخصصات وتقدمًا لأخرى، أما على صعيد سوق العمل فمن المتوقع أن تختفي مهن من خارطة العمل وتظهر أخرى بقوة.

وفقًا لرؤية الجامعة القائمة على الاستمرار في خدمة الوطن والمجتمع طرحنا في الوقت الحالي برنامج البكالوريوس في التغذية وهو الآن بين يدي مجلس التعليم العالي. كما أن هناك جملة من التخصصات التي ننظر إليها بعين الاعتبار كإنترنت الأشياء IoT والرياضة الإلكترونية eSports، والعلاج النفسي، والذكاء الاصطناعي وتطبيقاته.

متى سيفتح باب التسجيل في تخصص التغذية؟

نتوقع الحصول على موافقة مجلس التعليم العالي على هذا البرنامج في الفصل الحالي، أما البرامج الأخرى فستكون خلال السنوات القادمة حيث ستطرح ضمن جدول زمني تحدده خطط الجامعة الاستراتيجية.

وكلنا ثقة في الحصول على موافقة مجلس التعليم العالي على هذه البرامج حين تقديمها.

تقدم الجامعة منحًا جزئية لشرائح من المجتمع، من هي هذه الشرائح؟ وما الهدف من ذلك؟

دعني أجب على السؤال الثاني ثم أعود للأول. الجامعة الأهلية مشروع وطني وتنويري وأحد ثمرات المشروع الإصلاحية لجلالة الملك المفدى كما جاء على لسان سعادة وزير التربية والتعليم الدكتور ماجد بن علي النعيمي في إحدى فعاليات الجامعة التي حظيت برعايته الكريمة، ومن هذا المنطلق فإن الجامعة تنظر لنفسها بوصفها شريك أساسي في مسيرة التنمية والبناء التي يشهدها وطننا العزيز، وتحجز موقعها ودورها باستمرار لتتحمل مسؤوليتها الاجتماعية في هذا الإطار.

وإحدى مظاهر المسؤولية الاجتماعية للجامعة إتاحتها منحًا جزئية بنسب تصل إلى 50% من الرسوم الدراسية لخمس شرائح في المجتمع وهي: الأيتام، وأصحاب الهمم، والعمالون بالصفوف الأمامية وأبنائهم، والمبدعون، والمتفوقون، فيما ستكون الأولوية للأسبعية خصوصاً في برامج الدراسات العليا.



أ.د. الحواج متحدثاً للطبي

مختلف محافظات المملكة ومناطقها ومن مختلف الطبقات الاجتماعية، ولدينا طلبتنا الآخرين الخليجيين والعرب ومن مختلف دول العالم، وهذا التنوع الجميل ميزة للجامعة الأهلية لأننا نعتقد أن هذا التنوع ينعكس إيجاباً على البيئة الجامعية وقيم التسامح والتآلف لدى الطلبة الذين تتعزز ثقافتهم وخبراتهم في هذه البيئة المتنوعة.

ما هي الكلمة التي تود أن تختتم بها اللقاء؟

الباب أمامنا لنساهم في صناعة الحضارة من خلال الاستثمار في التعليم العالي، الجامعة الأهلية - بفضل التخطيط الجيد - تطرح الآن كنموذج بحريني في المجال التقني وتطبيقات الذكاء الصناعي في الشبكة العالمية للجامعات التكنولوجية. وهذا يؤكد أن الاستثمار الصحيح والسليم في التعليم ينتج معرفة ويساهم في صياغة المستقبل.

وفي ختام اللقاء أود توجيه رسالة للطلبة وأولياء أمورهم التحقوا بالجامعات لتلقي المعرفة واجتهدوا في التحصيل العلمي ولا تجعلوا الشهادة والدرجة الجامعية أقصى أمانيكم ومنتهى أهدافكم.

هل هناك تجاوب من هذه الشرائح؟

بالتأكيد، فنحن والله الحمد الجامعة الأكثر جذباً لأصحاب الهمم ولقد خرجنا العشرات منهم طوال السنوات الماضية، ولا يخلو فوج من الخريجين من عدد من أصحاب الهمم الذين نعزز بهم وبارادتهم وتميزهم عبر الدراسة في الجامعة الأهلية، وهناك إدارة خاصة تهتم برعاية هؤلاء الطلبة وتقديم الدعم الفني لهم والمساندة التي لا تحدش مبدأ المساواة بين جميع طلابنا.

وكذلك الأمر بالنسبة للأيتام والطلبة المبدعين والمتفوقين، أما العاملون في الصفوف الأمامية وأبنائهم فهي شريحة نضمها حديثاً تقديراً منا لكل التضحيات التي يبذلها هؤلاء الأعبة من منتسبي وزارة الدفاع ووزارة الصحة ووزارة الداخلية من أجل حماية البحرين وسكانها في هذه الظروف الاستثنائية.

ما هي مناطق البحرين التي يلتحق أبنائها بالدراسة في الأهلية؟

نحرص على أن يعبر طلبتنا عن تنوع المجتمع البحريني الثقافي والاجتماعي فطلبنا من



أمل المائغ
فني مختبر تشريحي

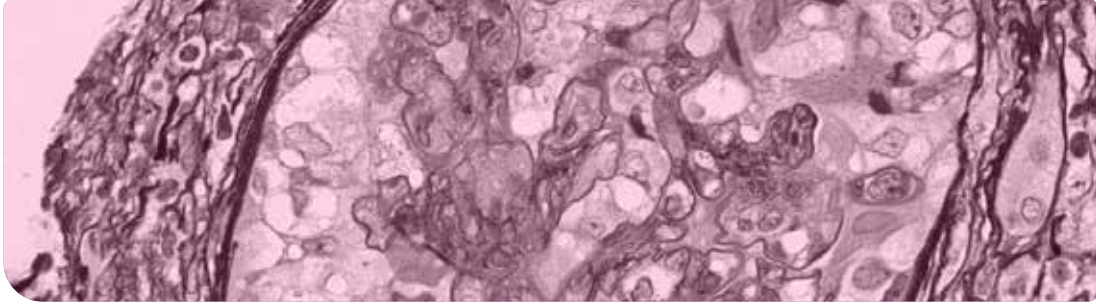
لوحات فنية

على شرائح زجاجية 2-2

أغسطس 2020

خلق الله.
وقد أشرت في المقال السابق لبعض
صبغات الشرائح، وأواصل في هذا المقال
استعراض جزءاً آخر منها:

تحت عدسة المجهر يرصد فني
المختبر في عينات الأنسجة التي
تصل إليه أشكالاً وألواناً وتناغمًا فيها
وتراتبًا في وظائفها تدل على عظمة



تستخدم لصبغ الخلايا التي تحتوي على صبغات
كصبغة الميلانين الموجودة عادة في الجلد
والصبغة الفضية الموجودة في الخلايا المعوية
حيث تأخذ اللون الأسود أو البني القاتم والنواة
باللون الزهري.

هيماتوكسولين ايوسين (Hematexylin Eosin)
هذه الصبغة الروتينية التي تصبغ بها كل العينات
في قسم الأنسجة والخلايا وعلى أساسها يتم
التشخيص المبدئي للعينة حيث تكون نواة الخلية
زرقاء والساييتوبلازم وردي.

أما التقنية الأكثر دقة فهي الكيمياء النسيجية
المناعية (Immunohistochemistry) وهي تقنية
مخبرية لتحديد مكان البروتينات عن طريق تصوير
انتقائي لمولدات الضد في خلايا النسيج الحيوي
باستغلال مبدأ ارتباط الأجسام المضادة (Antibod-)
(Antigens) بمولدات الضد.

بالإضافة إلى هذه الصبغات هناك صبغات أخرى
أقل استخدامًا، كما أن المختبرات المتطورة لجأت
إلى استخدام الأجهزة المتطورة لصبغتها بدل
الاعتماد على فني المختبر وذلك للمزيد من
الدقة، مع ذلك تبقى لمساة الفني ضرورة
للحصول على اللوحة الفنية.

قروكوت (Grocott's)

تستخدم عادةً للكشف عن البكتيريا والفطريات حيث
تتلون باللون الأسود وتكون الخلفية باللون الأخضر.

ميوسيكارمين (Mucicarmin)

نسيج الكارمين المخاطي يتلون باللون الأحمر
والنواة باللون الأسود والأنسجة الأخرى باللون
الأصفر الفاقع.

أويل رد (Oil red)

الخلايا الدهنية تأخذ اللون الأحمر أما النواة فتأخذ
اللون الأزرق.

فايرهوف أليستك (Verhoeff's elastic)

تصبغ خلايا الألياف المرنة باللون الأسود أما
الكولاجين فيكون لونه أحمر وباقي النسيج
باللون الأصفر.

ريتكولين (Reticulum)

خلايا الألياف الشبكية تتصبغ باللون الرصاصي
المسود أما النواة فتكون وردية.

ماسون فونتانا (Masson Fontana)



حسين الشيخ
متخصص في اللوجستيات

اللوجستكس العكسي للأدوية والمستحضرات الصيدلانية

بتعريف بسيط اللوجستيات تُعنى بنقل وتخزين المنتج من استخراج المواد الخام حتى وصول المنتج النهائي للمستهلك. أما العمليات اللوجستية العكسية تأخذ دورها عند نهاية عمر المنتج أو وجود خلل فيه حيث تسحب من المستهلك النهائي لعدة أغراض كإعادة التدوير أو التصليح لإعادة البيع والتوزيع أو التخلص الصحيح منها كنفايات عندما لا تكون لها قيمة اقتصادية. هذا المقال سيوضح العمليات اللوجستية العكسية التي تمر بها الأدوية بعد نهاية عمرها الافتراضي.

يجب الحرص على التخلص من الشحنت المتبقية بشكل سليم ضمن عدم إعادة تسربها وتوزيعها وبيعها في الأسواق. من ناحية أخرى يجب توفير أدوية بديلة بأسرع ما يمكن فحياة بعض المرضى تعتمد بشكل أساسي على توفر الدواء المسحوب من الأسواق.

في الغالب تكون مدة صلاحية الأدوية عامين إلى ثلاثة أعوام لذلك لا يفضل المستهلكين عادة شراء دواء تبقى على موعد انتهائه عدة أشهر فقط لذلك تقوم بعض شركات الأدوية بسحب منتجاتها من الصيدليات قبل بضعة أشهر وإعادة توزيعها على المنظمات الخيرية أو بيعها بسعر منخفض على المستشفيات بحيث يتم استهلاكها تحت الرقابة قبل انقضاء مدة صلاحيتها.

هذا باختصار شديد هدف وشكل عمليات اللوجستيات العكسية التي تهدف إلى بناء حلقة مغلقة من العمليات فالمنتج لا يهمل عند وصوله للمستهلك النهائي بل يتم التحكم بإدارته حتى بعد وصوله للمستهلك لتحقيق أكبر قيمة اقتصادية وأعلى مستوى من الأمان للمستهلكين والبيئة.

للأدوية خصوصية فلا يمكن إعادة تدويرها عند انقضاء تاريخ انتهائها أو فقدانها لتأثيرها العلاجي بسبب التخزين غير الجيد وتعرضها للرطوبة والحرارة فعند تأثر فعاليتها لا يمكن استعادتها من جديد ولكن يمكن عادة إعادة استخدام العبوات وملئها بدواء جديد صالح للاستخدام. أما الدواء منتهي الصلاحية فلا بد من التخلص منه بطريقة صحيحة بعيداً عن مصادر المياه والتربة الزراعية لتفادي التلوث الكيميائي الذي من الممكن أن يؤثر سلباً على الإنسان والأحياء البرية والبحرية.

في بعض الحالات الطارئة، تكون عملية سحب الأدوية عبر العمليات اللوجستية العكسية حساسة ودرجة عندما يكون الدواء بحوزة المستهلكين ففي بعض الأحيان يتم اكتشاف تلوث شحنة معينة من الدواء أو عدم دقة المعلومات كالجرعة والمادة الدوائية المطبوعة على العبوة بعد صرف الأدوية فتحتم المسؤولية القانونية والأخلاقية سرعة سحب الأدوية من المستهلكين قبل تضررهم كون الدواء غير السليم أصبح في متناول عدد كبير من الناس.

أولى الخطوات المسارعة المتوجبة الإعلان للجمهور عبر وسائل الإعلام العامة المتاحة للتوقف عن استخدام الدواء كما

الآن تتوفر نسخ **الطبي** شهرياً في



مجموعة صيدليات مدينة حمد
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP



(973) 17550056



@htp_group





حسين النشيط
اختصاصي سماع ونطق

(2)

ثنائية اللغة لغة ابني الأولى، بين العربية والإنجليزية

طرحنا في نهاية الجزء الأول من سلسلة المقالات التي تتناول ثنائية اللغة عدة تساؤلات عن تأثيرها وهل تتسبب في تأخر لغوي أو صعوبات لغوية أو اضطرابات لغوية؟ ونبدأ الحلقة الثانية من السلسلة بالإجابة على هذه التساؤلات.

ثنائية اللغة لا تسبب، ولا تزيد من احتمالية حصول التأخر اللغوي، أو الصعوبات اللغوية، أو أي اضطرابات أخرى، مقارنة بأحادية اللغة. نعم هناك 10% من الأطفال (بغض النظر عن كونهم أحاديي اللغة أو ثنائيي اللغة) يعانون من تأخر لغوي أو صعوبات لغوية، في بداية تعلمهم اللغة والكلام، وقد لا يكون هنالك سبب واضح لذلك. ولكن قد يلاحظ الآباء ثنائيي اللغة، أنه في مرحلة من مراحل نمو ابنهم، أنه قد يقوم بخلط اللغتين معًا (كأن يقول: بابا أبي my car)، وهذا أمر طبيعي لا يدعو للقلق.

من الأسباب الطبيعية لخلط الطفل للغتين في بداية تعلمه للكلام، هي أنه قد يمتلك مفردات في لغة لا يملكها في اللغة الثانية، فعندما لا يجد هذه المفردة (سواء كانت اسم، أو فعل، أو صفة)، يستبدلها بمفردة من اللغة الثانية التي يعرفها، وكلما تقدم في العمر، وازدادت مفرداته اللغوية؛ كلما توقف عن خلط اللغتين معًا. ولكن إذا استمر حتى المراحل الأولى من المدرسة في خلط اللغتين قد يسبب للطفل بعض المشاكل في الدراسة أو في التواصل مع المجتمع، حينها يجب مراجعة اختصاصي النطق واللغة. إذ قد يكون والداه يقومون بخلط اللغتين معًا منذ ولادته، والطفل يقوم باكتساب اللغتين معًا ويقوم بخلطهما كما يفعل والداه ظنًا منه بأن هذه الطريقة الصحيحة في الكلام، فتلازمه حتى يكبر ويذهب للمدرسة. فلا يجب خلط اللغتين في كل حديثنا مع الطفل، لكيلا يقوم بالعمل نفسه مع الآخرين، وقد لا يمتلك الآخرين اللغتين معًا، فيكون كلام الطفل غير مفهومًا بالنسبة لهم.

لكن هناك الحالات التي يجب خلط اللغتين فيها، فتوجد كلمات باللغة الثانية لا بد للآباء من خلطها باللغة الرئيسية، وهي ما اعتاد المجتمع على استخدامها، لأن لغة المجتمع ولهجته الدارجة هي أساس التواصل المجتمعي، (أمثلة: اسم (super market) للسوق الذي يبيع احتياجات المنزل، واسم (ice cream) للبطيخة/ المتلجات، واسم (computer) للحاسب الآلي ...، كأن نقول: هل تريد أن أشتري لك (ice cream)؟).

هل بإمكان الأطفال الذين لديهم تأخر أو اضطراب لغوي (ممن يعانون من اضطرابات نمائية مثل التوحد، أو متلازمة داون)، أن يتعلموا لغة ثانية؟

نعم، حيث أنه يوجد عدد من الدراسات الحديثة تبين أنه لا تأثير لثنائية اللغة (أو تعليم لغة ثانية) للأطفال من ذوي متلازمة داون أو التوحد على تطورهم اللغوي والنطقي، ولا يوجد أي دليل بأن تعرضهم للغتين منذ الولادة أو تعليمهم لغة ثانية يؤثر على تطورهم اللغوي والنطقي. بل على العكس تمامًا فإنه يضيف إلى

قدراتهم ويعزز أكثر من اندماجهم في مجتمعهم ثنائي اللغة، على عكس كلام بعض التربويين الذين ينصحون الآباء بتحديد لغة واحدة لابنهم؛ الشيء الذي يحد من قدراته ويحد من اندماجه في مجتمعه أكثر.

في الختام، ثنائية اللغة شيء محمود، فمع التطور والانفتاح، أصبحت لغتنا العربية هي اللغة الرئيسية الاجتماعية التي تربطنا مع عوائلنا ومجتمعنا وثقافتنا وتاريخنا، وأصبحت اللغة الإنجليزية هي اللغة الثانية التي هي لغة التكنولوجيا والبحث عن العلم والعمل. فيجب علينا أن نسعى لأن نكون ثنائيي اللغة ونعلم أبناءنا كذلك مهما كانت قدراتهم، فإذا اتبعنا الأسلوب والوسيلة الصحيحة؛ فإن الجميع يستطيع التعلم.

ما هي الطرق والأساليب الصحيحة لتعليم الأطفال لغتين معًا، وليصبحوا ثنائيي اللغة؟

للسلسلة تمة في المقال القادم



أحمد آل نوح
مدرب حياة صحية

تجربتي مع إعادة افتتاح الأندية الرياضية

الذهاب والعودة.

ثانيًا: تركيز أفضل بسبب امتلاكك لحرية المكان والتحرك
كيفما تريد.

ثالثًا: قلة الأجهزة والمعدات يجعلك تعطي أفضل ما
عندك في كل جولة.

رابعًا: زيادة الاعتماد على تمارين وزن الجسم والأوزان
الحرّة، مقارنة مع النادي الممتلئ بالأجهزة.

خامسًا: كسر الروتين، اعتدنا ممارسة الرياضة داخل
الأندية الصحية منذ سنوات طويلة، واليوم انكسر
الروتين وبإمكاننا ممارسة الرياضة في النادي المنزلي
المصغر.

بطبيعة الحال تلك تجربتي الخاصة، ولا بد من الرجوع
للنادي إن كان هدفي التطور الجسماني والوصول
لأفضل مستوى، فالرياضة المنزلية تساعدك على
المحافظة على مستواك ولكن بعد وقت طويل قد
تحدث حالة من التكيف ويصبح التغيير أو التطور على
مستوى شكل الجسم بطيء جدًا.

المهم مواصلة الرياضة بكل حماس أينما تحبون،
وكيفما ترغبون فالرياضة وجدت للوصول لنكون في
أفضل صورة صحية على الجسم والذهن أيضًا.

وفق الإجراءات الاحترازية لمنع انتشار فيروس كورونا،
جمدت مملكة البحرين الأنشطة الرياضية في الصالات
المغلقة والأندية الرياضية في سابقة تحدث لأول
مرة مما سبب إرباكًا كبيرًا لمرتادي الأندية واللاعبين
وجعلتهم في حيرة من أمرهم حول كيفية تخطي الأمر.

البعض قرر التوقف عن التمارين الرياضية طالما لا توجد
أندية مفتوحة مع الدعوات التي تنصح بعدم الخروج
 والتجمع لأكثر من أربعة أشخاص. والبعض الآخر واصل
من داخل المنزل وباستخدام وسائل بسيطة لا تتعدى
بضعة ثقلات حديد (دنبابل) وشرائط مطاطية.

الجميل في الأمر أن الحماس دبّ في من اختار التمرين
في المنزل، وشجعوا بعضهم البعض بالصور ومقاطع
الفيديو في وسائل التواصل الاجتماعي مما ساهم في
مواصلة التمارين رغم قلة الامكانيات ومحدودية المكان.

وفي بداية شهر أغسطس الجاري صدر قرار بإعادة افتتاح
الأندية الرياضية وفق الاحترازات والضوابط. تحمسنا جدًا
عند سماع الخبر ولكن بعد ذلك شعرت بأني أعدت على
التمرين المنزلي الذي له مزايا عديدة قد لا تتوافر في
التمرين في النادي. وهي:

أولًا: التمرين المنزلي يوفر الوقت للقيام بأنشطة
مختلفة، وتتاح مساحة زمنية جيدة مع إلغاء رحلتي





نور الرباح

مدرب متخصص في تدريب
مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

النهج الفعال للتغذية

المقدمة تفودنا للقاعدة التالية بأن التمرين وبرامج التدريب الرياضية المناسبة سواء كان الشخص سليم أو يعاني من مرض ما، يجب أن توضع بموازاتها خطة للتغذية. فأحدهما بدون الآخر يجعل الخطة أقل فعالية. وفي الواقع، فإن نظام التمارين الرياضية جنباً إلى جنب مع عادات الأكل غير الصحية لن يحسن حالة الشخص العامة. وهناك اعتقاد خاطئ شائع لمرضى (MS) بأن النظام الغذائي يشكل 80% من نمط الحياة الصحي وحصّة التمرين 20% فقط. ولكن في حالتهم وحالة المصابين بالأمراض المزمنة الأخرى فإن النظام الغذائي والتمارين الرياضية يكونان بنسبة 50 / 50%.

حركة وتناغم العضلات في برامج اللياقة البدنية مع تناول الأطعمة والمكملات المضادة للالتهابات والأطعمة الصحية يحققان توازناً فعالاً، نمط الحياة المتوازن مفيد بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من (MS). ومن المهم لمدرّب مريض (MS) أن يشجع على التغذية المتوازنة باستمرار لإحداث التوازن بين تغذية الجسم بأقصى قدر من القوة البدنية والعقلية.

كلمة الكوتش نور:

الصعوبات تجعل منك جوهرة.
مثل ياباني

واقعيًا، أكثر الناس لا يراقبون ما يتناولونه من أطعمة، فلديهم ضعف في التحكم فيما يأكلونه. فليس من السهل السيطرة على رغبات الناس تجاه الأطعمة سواء أن كانت حلوة أو مالحة أو دهنية.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يعد الجزء الغذائي من تدريب اللياقة البدنية هو أصعب صراع لهم. وليس من الحكمة للشخص أن يتخلص في وقت واحد من كل مغريات الطعام نهائيًا، بل الاستمتاع بتلك الأطعمة، من حين لآخر، مقبول ومجز، فالاعتدال هو المفتاح. وعقل الإنسان قوي وإمكانه ضبط رغباته بالممارسة. وبصرف النظر عن مرض التصلب العصبي المتعدد، عندما يبدو الشخص بصحة جيدة، يصبح من الأسهل الالتزام بالبرنامج الغذائي والحفاظ عليه كنمط حياة.

التدقيق في النظام الغذائي مهم لمن يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد (MS) لأنه يعتبر عاملاً رئيسيًا في التغلب على الأعراض. التغذية تشمل الأطعمة والسوائل وصولاً إلى المكملات الغذائية والأعشاب التي تضاف إلى النظام الغذائي. وأثبت الباحثون وجود علاقة كبيرة بين ما نأكله والأمراض المزمنة المحتملة، على سبيل المثال فإن الإفراط في تناول السكريات المضافة في المشروبات السكرية والأطعمة المصنعة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ويؤدي إلى السمنة.



الآن تتوفر نسخ **الطبيبي** شهرياً في

Ruyan رويان



Ruyan Head Office- 17731316



@ruyancommercialcentre





د. مريم آل رضي
طب وجراحة الفم والأسنان

علاج أسنان الأطفال تحت التخدير العام

تامة لإعطاء أفضل النتائج.
هل العلاج تحت التخدير العام
فعالاً آمناً؟

العلاج تحت التخدير العام ليس
الحل أو الخيار الأول لطبيب
الأسنان، وإنما يلجأ إليه الطبيب
لحالات استثنائية يكون فيها
العلاج تحت تخدير عام أكثر أمناً
من التخدير الموضعي، وبهذا
فإنه الخيار الأخير وقد يكون
الأمثل لبعض الحالات الاستثنائية.

وبذلك فيجب أن يطمئن الأهل
أن العلاج بالتخدير العام آمن
ولا خوف منه حين يتم تشخيص
الحالة الصحية للمريض بأخذ
الفحوصات الشاملة قبل إجراء
العملية، ومنها فحوصات الدم
والنبض والضغط ويتم إجراء
العملية في مستشفى مجهز
بأحدث التجهيزات، وبطاقم
مختص بالتخدير لمتابعة الحالة
قبل وأثناء وبعد العلاج.

إن اختيار الأهل للطبيب
المتخصص ذي السمعة العريقة
في هذا المجال من الأسباب
التي قد تزيد من راحة واطمئنان
الأهل لعلاج ابنهم على يد
الطبيب تحت التخدير العام.

متى نلجأ إلى التخدير العام
لعلاج أسنان الأطفال؟

ننصح بالتخدير العام كحل بديل
للعلاج تحت التخدير الموضعي
لحالات عدة منها: تسوس أكثر
من سن يصاحبه آلام مستمرة
نتيجة تضرر عصب السن، والذي
قد يؤدي إلى حدوث التهابات
مزمنة للطفل مما يشكل آلاماً
مبرحةً آتية وضرراً مستقبلياً
محتملاً على صحة وسلامة
الأسنان الدائمة.

كما ننصح بالعلاج تحت التخدير
العام للأطفال ذوي العمر
الصغير (سنتين إلى أربع سنوات)
والذي عادة ما يصعب ضمان
تعاون الطفل خلال العلاج في
هذا العمر، واستجابته لعلاجات
عدة متكررة، نتيجة التعب من
الوقت اللازم للحصول على علاج
ملائم وشامل.

ويعتبر العلاج الشامل للأسنان
تحت التخدير العام حلاً مثالياً
للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
و ذوي النشاط المفرط والحركة
المستمرة؛ وللتقليل من خطر
الإصابات والمضاعفات، ولأداء
العلاج بشكل آمن وشمولية

تكثر حالات تسوس أسنان الأطفال
وغيرها من المشاكل التي تستدعي
تدخلًا سريعًا لإزالة الألم والضرر
اللاحق بالطفل، وعادة ما يصعب
التعامل مع بعض الأطفال بسبب
عدم التجاوب مع الطبيب، إضافة إلى
نتيجة عوامل مختلفة منها الخوف،
والحالة الصحية للطفل، والنشاط
المفرط، أو بسبب صغر عمر الطفل،
خصوصاً من عمر سنتين إلى ثلاث
سنوات، وبهذا فإن التخدير العام قد
يكون الحل الأمثل لكثير من هذه
الحالات.



زهراء داوود
محلل سلوك

تحليل السلوك التطبيقي

ABA

السلوك الإيجابي ويقلل من حدوث السلوك السلبي، وأثوره هنا إلى أن يجب على ولي الأمر أو الاختصاصي اختيار التعزيز المناسب والمفضل لدى الطفل مع تنويع المُعزز مثلاً: الألعاب، المأكولات الصحية المُفضلة، المكان المُفضل لدى الطفل، ولا يُعطى المُعزز إلا بعد إكمال الطفل المهمة المطلوبة منه لتشجيعه وغرس الثقة بأدائه، ويجب تجنب إعطاء الطفل المُعزز كرشوة ليتوقف عن البكاء أو الصراخ.

ثانياً: (التشكيل) ففيه يتم تحديد السلوك إلى وحدات صغيرة ويتم تعليم كل وحدة بشكل منفصل وبعد إنجاز هذه الوحدات الصغيرة يتم مساعدة الطفل لدمج هذه الوحدات لتكوين السلوك المطلوب.

ثالثاً: (التسلسل) تسلسل السلوك عبارة عن أسلوب يتضمن ربط سلسلة من أنماط السلوكيات البسيطة لربطها ببعضها البعض لتكوين سلوك معقد، حيث يتم ترتيب السلوكيات المطلوبة لإداء المهمة مثال على ذلك: ارتداء الملابس: كالجوارب، القميص، الحذاء وغسل الأسنان، غسل الأواني في المطبخ.

رابعاً: (النمذجة) حيث يتم تقديم نموذج للطفل عن كيفية أداء المهمة عن طريق الاختصاصي أو المعلم أو أحد زملائه أو مُشاهدة شريط فيديو بهدف مساعدته على مُحاكاة هذا السلوك.

خامساً وأخيراً: الحث (التلقين)، بعض الأطفال يحتاجون إلى الحث لأداء بعض المهمات أو السلوكيات المطلوبة، ويُعتبر الحث من الاستراتيجيات الفنية التي تُساعد الطفل على أداء الإستجابة الصحيحة، بما يُقلل من خطأ الطفل ويدعم إحساس الطفل بإنجاحه.

لهذا أحبتي أولياء الأمور من الضروري جداً فهم وتطبيق برنامج تحليل السلوك التطبيقي للحفاظ على سلوكيات الطفل المرغوبة وتطويرها، وتجنب قدر الإمكان حدوث أي سلوك غير مرغوب به وليسهل لكم التعامل مع سلوكيات أطفالكم التي تحدث في بيئة المنزل أثناء فترة العزل.

تمنياتي لأطفالكم بحوام الصحة والعافية

أثناء فترة العزل المنزلي التي تتطلب البقاء بالمنزل طوال الوقت ومع استمرار إغلاق بعض المراكز التأهيلية لذوي التوحد والإحتياجات الخاصة، يحتاج أولياء الأمور إلى معرفة عميقة لمفهوم تحليل السلوك التطبيقي ABA، ليتسنى لهم فهم وتحليل سلوكيات أبنائهم في المنزل، وليسهل التواصل مع اختصاصي تحليل السلوك أو المُعلم من أجل شرح حالة الطفل وتطوراتها بشكل مفهوم وسلس.

ما هو تحليل السلوك التطبيقي ABA؟

تحليل السلوك التطبيقي ABA هو برنامج مُثبت علمياً لفهم سلوك تُساهم البيئة في حدوثه أو تشكيله، وهو برنامج شامل مبني على مبادئ تحليل السلوك، لدعم الأفراد من ذوي اضطرابات طيف التوحد أو من ذوي الإضطرابات السلوكية أو النمائية الأخرى، من نواحٍ كثيرة منها:

- تعليم مهارات و سلوكيات جديدة
- المحافظة على السلوكيات المرغوبة
- الحد من السلوكيات الغير مرغوب بها وضبطها

في هذا البرنامج يتم تقسيم المهارات المُعقدة إلى مهارات بسيطة يسهل على الأطفال تعلمها، وذلك من أجل تحسين سلوك الطفل وتطوير أدائه إلى أن يكون الطفل قادر على أداء المهام المطلوبة باستقلالية مع التدخل المُنتظم لتدريب الطفل.

وفي مركز التأهيل تجمّع البيانات بشكل يومي بدقة عالية مع تدوين كل الملاحظات، إلى جانب التدخل بالمُساعدة Prompt سواء كانت كُلية أو جزئية أو لفظية أو عن طريق الإشارة حتى يصل الطفل لمرحلة الإعتماد على نفسه، ومنها نكون قادرين على تطوير السلوك المرغوب فيه من خلال هذا البرنامج ونتمكن من ضبط والحد من السلوك المرفوض.

إلى جانب ذلك هنالك استراتيجيات تعليمية في هذا البرنامج نذكرها هنا:

أولاً: (التعزيز) الذي يلعب دور مهم جداً في تعلم وتكرار



معصومة السيد
أخصائي علاج طبيعي

أيهما يحدث أولاً تجمد الكتف أو تكلسه؟

الكتف المتجمد هي الحالة المرضية التي ينتج عنها فقد عدد من الحركات الوظيفية فجأة نتيجة وجود تهيج بالكبسولة (الأنسجة التي تضم الكتف). وأحياناً قد تحدث مشكلتين بالكتف كتكلس الكتف والأخرى تراكم الكالسيوم حول منطقة الوتر.

وهما حالتان مختلفتان تماماً، الأولى تقع في الكبسولة وتبدأ بتهيج يعقبه تكلس والأخرى تكلس حول الوتر نفسه.

طبيعة مسار المرض في الحالتين تضعهما في خانة الحالات المزمنة والتي تندرج ضمن التحكم الذاتي Self-limiting (وهي صفة تطلق على الأمراض التي تتعافى بعد فترة معينة من بداية المشكلة).

ووجدت دراسة تتبع عددًا من الأشخاص الذين يعانون من تكلس وتر الكتف أنهم قد أصيبوا بالكتف المتجمد أيضاً.

بعد هذه المقدمة سنضيء على الكتف المتجمد بشيء حتى نتضح العلاقة بين الحالتين.

السبب الرئيسي لحدوثه لم يتم تحديده بعد ولكن قد يكون مرتبط ببعض الإصابات أو الالتهابات في المنطقة المحيطة والتي ينتج عنها تغير في طبيعة الأنشطة الاعتيادية وحركة الذراع نفسه.

هذا يعني أن في أغلب الحالات التي يكون فيها الشخص مصاب بالكتف المتجمد مع تكلس الوتر أن الألم الذي حدث بسبب تكلس الوتر وأعاق الشخص عن الحركة سبب تهيجًا بالكبسولة والنتيجة هي حدوث الكتف المتجمد.

للكتف المتجمد نمط واضح في فقد الحركات الوظيفية، وهو النمط الكبسولي أو Capsular pattern والمقصود به هو فقد عدد من الحركات؛ نتيجة وجود مشكلة بالكبسولة.

ويتمثل النمط الكبسولي لتجمد الكتف في الظهر بضعف القدرة على إدارة الكتف للخلف في بعض الأنشطة اليومية وأولى خطوات التأثير. ومع الوقت يمتد

الضعف إلى مد الذراع للجانب وآخر الحركات تتأثر هي الدوران للداخل.

وعادة ما تتأثر هذه الحركات معاً ولكن بمعدلات مختلفة وتظهر جلية في بعض المهام اليومية التي تكون عادة من حركات مركبة كتمشيط الشعر، أو ارتداء الملابس.

كيف يتم التعامل مع هذه الحالة؟

المقال القادم سيجيب على هذا السؤال.



الآن تتوفر نسخ **الطبي** Daily MEDICAL شهرياً في

صيد لية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



(973) 17 226116



@maskatigroup



كيف تختار فرشاة أسنانك المناسبة؟



د. إيمان آل نوح

طب وجراحة الفم والأسنان

يتساءل الكثير من مراجعي عيادات الأسنان عن معايير اختيار فرشاة الأسنان المناسبة لهم ولا سيما مع كثرة واختلاف الأنواع، مما يجعلهم في حيرة خاصة مع تعدد المزايا والخواص لكل فرشاة إضافة إلى انتشار المفهوم الخاطئ عن أفضلية استخدام الفرشاة ذات الشعيرات الخشنة حيث يظن البعض أن كلما زادت خشونة شعيرات زادت كفاءة التنظيف!

يعود تاريخ فرشاة الأسنان للقرن الخامس عشر إذ كان الصينيون أول من اخترعها حيث صنعوها من عظام الحيوانات وشعيرات الخنزير، ولكن عملية تنظيف الأسنان فعلياً كانت موجودة منذ 3500 قبل الميلاد حيث كان البابليون والمصريون يستخدمون أغصان الأشجار في تنظيف أسنانهم بعد الأكل.

ويمثل المقياس التالي حجم الفرشاة المثالي لأغلب الناس (طول الفرشاة 2.5 سم و العرض 1 سم).

- ينصح معظم الأطباء باختيار فرشاة أسنان ذات شعيرات النايلون الناعمة والأهم أن تكون ذات جودة ولا تتساقط مع الاستخدام المستمر.

- أن يكون مقبض الفرشاة طويل وعريض بحيث يكون مربع أثناء تنظيف الأسنان.

- ينصح باستخدام الفرشاة الكهربائية للأطفال أو ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها أسرع في إزالة الرواسب الجيرية وتنظيف الأسنان، ولكن عند مقارنتها باستخدام الفرشاة اليدوية بطريقة صحيحة فإن كفاءة التنظيف تتساوى.

طرق العناية بالفرشاة والتخزين الصحيح:

- يجب غسل الفرشاة بالماء الجاري بعد الإنتهاء من غسل الأسنان.
- يجب حفظها بشكل منفصل بحيث لا تتلامس شعيراتها مع شعيرات فراشي الأسنان الأخرى.
- ضرورة استبدال الفرشاة عند تلفها أو كل 3 إلى 4 أشهر.
- يجب عدم حفظ الفرشاة بشكل مقلوب في كأس أو تغطيتها بل وضعها بشكل رأسي للسماح للهواء بتجفيفها.
- يجب عدم مشاركة الفرشاة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء فالمشاركة قد تنقل البكتيريا أو الأمراض الأخرى إلى الآخرين.

استمر تطور فرشاة الأسنان على مر الأعوام حتى عامنا الحالي حيث يتنافس المصنعون على توفير فرشاة بخصائص وأشكال متعددة.

فما هي معايير اختيار فرشاة الأسنان المناسبة؟

تعتمد طريقة الاختيار السليمة على الحالة الصحية للفم واللثة التي يقوم بتشخيصها طبيب الأسنان، وبعدها يحدد نوعية الفرشاة الملائمة، فمثلاً ينصح باستخدام الفرشاة الناعمة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية أو مشاكل في اللثة فشعيرات الفرشاة الخشنة والقاسية قد ترحب اللثة وتسبب تآكل في طبقة المينا وخاصة عند استخدامها بطريقة خاطئة.

ومن النصائح التي يجب مراعاتها للاختيار الصحيح:

- يفضل زيارة طبيب الأسنان لتحديد الحالة الصحية للأسنان واللثة وتم يحدد الاختيار الملائم لدرجة نعومة الفرشاة ناعمة جداً أو ناعمة أو متوسطة أو خشنة.

- عدم الانسياق وراء الإعلانات المروجية للكثير من الأنواع وبأسعار باهضة بل يجب الاختيار طبقاً للمعايير التي حددتها الجمعية الأمريكية ADA كأن تكون الفرشاة آمنة تماماً وأن لا تكون شعيراتها حادة وسهلة الاستخدام بحيث يستطيع أي شخص عادي استخدامها.

- يجب مراعاة شكل وحجم الفرشاة بحيث يكون ملائم لحجم وشكل الفك ويفضل الأطباء الحجم الصغير نوعاً ما مقارنة بالحجم الكبير لرأس الفرشاة لأنها أسهل في الاستخدام وأكثر كفاءة في تنظيف الأسطح الداخلية والضيقة للأسنان

علاقة بآلام الأذن؟

يشكو العديد من الناس من آلام الأذن، وحين مراجعة الطبيب لفحص الأذن يتضح خلوها من أي مشكلة. فما هي الأسباب الأخرى المحتملة لآلام الأذن؟!

من أشهرها، مشاكل مفصل الفك الصدغي، ومشاكل الأسنان، وتقرحات الأسنان، والتهاب البلعوم والحنجرة.



في هذا المقال سأركز على مفصل الفك الصدغي وأبدأ بالتعريف به، فهو عبارة عن مفصل منزلق، يربط بين عظم الفك العلوي والفك السفلي ويقع تمامًا أمام الأذن. ترتبط جميع عضلات العض والمضغ لحركة الفك بأعصاب عضلات الفم والوجه، فهذه المنطقة تشترك بشبكة عصبية واحدة.

ترجع أسباب الآلام الشائعة في الفك السفلي إلى عوامل بيولوجية أو بيئية مكتسبة أو اجتماعية وقد تكون نفسية أيضًا، ومن أبرز الأعراض التي يسببها الفك السفلي الصداع، آلام الأذن، آلام الفك وآلام الوجه. هذا على نحو عام أما الحالات العضلية الهيكلية الأكثر شيوعاً المرتبطة باضطرابات مفصل الصدغية الفكية فهي، مشاكل الأسنان والفك السفلي، مشاكل عضلات المضغ والمفصل الصدغي الفك.

تتراوح درجات الأعراض من إزعاج خفيف إلى ألم حاد بالإضافة إلى الحد من قدرتهم على التفكير. وتظهر جلية لدى مرضى التصلب العصبي فغالباً ما يرتبط لديهم الألم بتأثر فتح وإغلاق الفم وانقباض أو طحن أسنانهم (صرير) خصوصاً في أوقات النوم والتي قد تكون مرتبطة مع آلام الأذن أو حولها مما تسبب أيضاً صوت طقطقة أو شعوراً مزعجاً عند الفتح أو عند المضغ وطين الأذن ومشاكل في السمع.

التوتر علامة بارزة في بداية مرحلة التهاب المفصل الصدغي الفكوي وينتج عنها الصر على الأسنان من قبل المريض أثناء النوم وبعد استيقاظ المريض يشعر بصداع شديد والذي يؤدي إلى كثير من المشاكل في الأسنان وعضلات الوجه والفم.

العوامل التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة كثيرة ومنها التهابات أخرى في المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتزمي وخشونة المفاصل، وإصابة الفك الناتجة عن الحوادث، والضغط على (صر) الأسنان على المدى الطويل.

الخطط العلاجية تتعدد لالتهابات المفصل الفكوي الصدغي ومنها الأدوية والعلاجات الطبيعية والدعامات الفموية وحميات الفم الليلية (Night guard) والعلاجات الجراحية مثل: بزل المفصل والحقن بالبوتوكس (Botox)

ختاماً لا تنسى أن الوقاية خير من العلاج ولا تستخدم أي علاج لآلام الأذن من غير استشارة الطبيب.





دعاء بشناق
صيدلانية

العدوى الفطرية

(الأنواع وأمثلة العلاج)

علاجات تخص العدوى الفطرية الجلدية (الخارجية):

تشتمل العدوى الخارجية على إصابة الجلد أو الشعر أو الأظافر. وفيما يلي أمثلة على بعض العلاجات:

أولاً: Terbinafine

يمتاز هذا العلاج بالفترة الزمنية القصيرة والفعالية ضد عدد من الإصابات الفطرية كالقوباء الحلقية وفطريات القدم والسعفة الساقية وفطريات الأظافر، وطريقة العمل تتضمن القضاء على هذه الفطريات.

يتوفر على شكل كريم، وجل (هلام) وبخاخ.

الآثار الجانبية: إسهال، وعسر هضم، وغثيان، وألم في الرأس، وطفح في الجلد.

ثانياً: Griseofulvin

يوقف نمو الفطريات، وتتراوح فترة العلاج من 6 – 12 شهراً، ويعالج الفطريات من مثل القوباء الحلقية.

ثالثاً: Nystatin

هو مضاد فطري يعمل على علاج داء المبيضات الفموي والبلعومي وكذلك المعوي.

يطبق بشكل موضعي وذلك لأنه يعتبر سام إذا طبق بشكل نظامي.

الآثار السلبية: الغثيان والقيء.

رابعاً: مجموعة الازول من أمثال ذلك:

...Clotrimazole, ketoconazole, miconazole

تستخدم هذه الأدوية في علاج سعفة الرأس وداء المبيضات الفموي، والعدوى الفطرية المهبلية وغيرهم من الحالات.

تتعدى الإصابة بالعدوى الفطرية أحياناً طبقة البشرة إلى الطبقات أسفل الجلد، وأحياناً أخرى لتصيب أجهزة جسم الإنسان وتنتقل فيما بينها، الأمر الذي يجعل من هذه العدوى جديرة بالمتابعة والتأمل عن قرب، لما لها من أبعاد مهددة للحياة البشرية .

ترتبط الإصابة بمثل هذه العدوى بالأشخاص ذوي المناعة القليلة والمصابين بالسمنة، ولها علاقة بالنظافة الشخصية للفرد أيضاً وبنوعية الملابس التي يرتديها بالأخص إن كانت ضيقة، وترتبط بالظروف لمكان الإصابة من ناحية الرطوبة وغيرها.

وبالنظر إلى الاحتمالات فإن الالتهابات الفطرية عادة ما تصيب أما الطبقة الظاهرة من الجلد أو ما تحت الجلد أو أجهزة معينة أو ما يعرف بالعدوى الانتهازية ومن أمثلتها على سبيل المثال لا الحصر:

القدم الرياضي (Tinea pedis)

القوباء الحلقية (Ringworm)

فطريات الأظافر (Onychomycosis)

طفح ثنايا الجلد (Intertrigo)

السعفة المبرقشة (Tinea versicolor)

داء المبيضات الفموي (Oral thrush)

فطريات المهبل (Vaginal candidiasis)

داء الفطار البرعمي (Blastomycosis)

وبما أن هذه العدوى قد تكون خارجية أو أخرى نظامية، فإن ذلك يترتب عليه علاجات مختلفة بأشكال صيدلانية مختلفة من كريمات، بخاخات، مسحوق، وحبوب، تحاميل مهبلية، تختلف باختلاف مكان الإصابة ودرجتها.

يدخل في علاج حالات الالتهاب المهددة لحياة الإنسان وحالات مرض الفطار البرعمي.

الآثار السلبية: غثيان، وقيء، وطفح جلدي، وارتفاع في ضغط الدم.

يجب أن نذكر أيضًا أن في بعض الحالات يخلط ما بين العدوى الفطرية والعدوى البكتيرية، لذا ينصح المريض دائمًا باستشارة المختصين قبل تناول أي دواء، كما أن المضادات البكتيرية تجعل البيئة مناسبة أكثر لنمو الفطريات فتتداعى الحالة سوءًا في بعض الأحيان، الأمر الذي يجب علينا التنبيه له والإشارة إليه.

دعتم سالمين.

الآثار السلبية: التهاب الجلد التماسي.

علاجات العدوى الفطرية النظامية وما تحت الجلد:

أولاً: Fluconazole

يتوفر على شكل حقن وريدية وعلى شكل معلق فموي وكذلك حبوب.

يدخل في علاج داء المبيضات الفموي والبلعومي كذلك المعوي وداء المبيضات المهبلي وغيرهم.

الآثار السلبية: صداع، وغثيان، وإسهال وقيء، وطفح جلدي.

ثانيًا: Itraconazole

يتوفر على شكل كبسولات وحبوب ومحاليل فموية.

ماذا يحدث عند «عدم تعويض» الأسنان المفقودة؟



د. زهرة موسى
طب وجراحة الفم والأسنان

- ازدياد حجم الجيب الفكي ونزوله باتجاه الفراغ مما يسبب تآكل في عظم الفك العلوي وبالتالي يحتاج المريض لعملية رفع الجيب وزراعة عظم.

- الصعوبة في الكلام ونطق الحروف من مخارجها الصحيحة إذا كانت الأسنان الأمامية هي المفقودة.

- الصعوبة في مضغ، وتقطيع الطعام ومشاكل في الهضم وأخرى في مفصل الفك.

- الصداع المزمن.

لتفادي حدوث تلك المشكلات يجب تعويض الأسنان المفقودة في أسرع وقت ممكن حيث لا تزيد المدة عن 4 أشهر وذلك عن طريق:

- زراعة الأسنان

- الجسور والتركيبات الثابتة أو المتحركة.

جمال الإبتسامة يكمن في تكامل الأسنان وصحتها.

من المحتمل أن يفقد الفرد أسنانه بسبب حوادث معينة أو تسوس عميق يؤدي لخسارة السن، والحل يكون بسيط بتركيب أسنان أخرى مكان المفقودة، لكن التأخر في التعويض يسبب مشكلات عديدة للفك والأسنان المجاورة ومنها:

- ميلان الأسنان المجاورة باتجاه الأماكن الفارغة وبذلك حدوث خلل في شكل وإطباق الأسنان.

- الأسنان المقابلة للمفقودة من الأسفل والأعلى، تنزل إلى الأسفل أو تخرج للأعلى من أماكنها حتى تظهر جذور الأسنان ويؤدي ذلك لحركتها وخلعها.

- الإصابة بضمور في عظام الفك مع تغيير شكل الوجه وظهور خطوط التجاعيد مما يعطي المريض مظهر أكبر سنًا وبالتالي تقل ثقته بنفسه.

- حدوث التهابات وآلام في اللثة عند تناول الأطعمة الصلبة لفترات طويلة.

ماذا قبل التدخل الدوائي؟



ريحانة حبيل

اختصاصي صعوبات تعلم
عضو بالمختبر التدريبي الإبداعي

أول ما يتسلمه الوالدن عند تشخيص طفلهما باضطراب طيف التوحد (ASD)، أو اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه (ADHD) - في الغالب - وصفةً طبيّةً لدواء يعد بمعالجة سلوكيات الطفل، إنّ الوعد بالتغيير جذّاب، لكن قصص الآثار الجانبية تجعل العديد من الآباء يترددون في بدء الأدوية الموصوفة قبل تجربة البدائل الأخرى التي لا تنضوي تحت مظلة التدخل الدوائي.

من الممكن أن تكون الأدوية هي الخيار الصحيح للعديد من الأطفال، لكن من المهم معرفة أن هناك خيارات يمكن تجربتها قبل اللجوء إلى دواء من المحتمل أن يلزم الطفل مدى الحياة.

الحركة ونقص الانتباه. وأحياناً، يُنصح بمضغ علكة النعناع أو رش اللافندر في منطقة الدراسة، أو استنشاق رائحة المريمية كطرق طبيعية لزيادة التركيز والاهتمام.

3- التغذية: الدماغ هو عضو كغيره من الأعضاء يحتاج إلى مغذيات لتأديه عمله. وهُنَا يجب التركيز على أهمية زيادة العناصر الغذائية المفيدة، وتجنب الأغذية ذات القيمة الأقل والتي من الممكن أن تسبب ضرراً، وهذا من شأنه أن يقطع شوطاً طويلاً لدعم وظائف الدماغ. السكر وبدائل السكر والأطعمة المصنعة والأصباغ لها تأثير سلبي على وظائف المخ. فعلى الوالدين أن يبحثوا عن الأصباغ الغذائية، وخاصة الصبغة الحمراء رقم 40، وشراب الذرة عالي الفركتوز، والمكونات الاصطناعية على ملصقات الطعام، والحد من استخدام هذه الأطعمة.

وتجدر الإشارة هُنَا إلى اختلاف الحالات عن بعضها البعض فيما يخص التغذية، ويساعد إجراء اختبار البصمة الغذائية على إعطاء الوالدين فكرة أفضل عن الأطعمة التي يجب تجنبها. وقد ثبت أن الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وأوميغا 3 مثل الأسماك والتوت والقمح الكامل والخبز والمريمية تحسن الذاكرة والتركيز.

وختاماً، نود التنويه بأن ما يصلح لشخص قد لا يكون ذا قيمة لشخص آخر. المفتاح هو العثور على تغييرات في نمط الحياة تكون فعالة، ويمكن إدراجها بسهولة في الروتين اليومي للطفل. قد يكون الدواء هو الإجابة في النهاية، ولكن إذا أدت البدائل غير الدوائية إلى تحسين الانتباه والتركيز بشكل كبير، فهذا أمر يستحق الوقوف عنده، وتسليط الضوء عليه.

ذكرت "آن سميث" مديرة برامج استشارية بفريق (un- yte health) أنّ هُنَاكَ عدّة طرق من الممكن أن يلجأ إليها الوالدان قبل استخدام العقاقير الطبية، وأبرزها:

1- تدريب الدماغ: تتركز المشكلات لدى ذوي اضطراب طيف التوحد، وذوي اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه على عدم قدرة الدماغ على تنظيم المعلومات، ومعالجتها بشكل فعال. وبينما تعمل العقاقير على زيادة قدرة المخ على العمل، يتم تبني طرق مُختلفة عند تدريب الدماغ، فيتم العمل على إعادة توصيل الدماغ، وتحفيزه لإنتاج الهرمونات بشكل طبيعي. وعندما يعمل الدماغ بالمستوى الأمثل، فإنه ينتج ما يحتاجه من هرمونات. ومن أبرز طرق تدريب الدماغ التي أثبتت فعاليتها: التغذية الراجعة الحيوية، والعلاج بالاستماع.

• التغذية الراجعة الحيوية:

تستخدم فيها أجهزة استشعار كهربائية لتدريب الدماغ على القيام بمهام معينة. وعندما يحافظ الدماغ على التركيز، يتم استخدام المكافأة لتكون دافعاً لمواصلة التركيز. على سبيل المثال، يتم تشغيل فيديو للطفل طالما أنّ الطفل مستمر في التركيز، ويتم إيقاف الفيديو بمجرد انتقال انتباه الطفل من الفيديو لمثير آخر. ففي هذه الحالة، إن التوظيف المستمر لمكافأة الفيديو يدرّب الدماغ على التركيز لفترات زمنية أطول.

• العلاج بالاستماع: يستخدم هذا النوع من العلاج موجات صوتية عالية ومنخفضة التردد؛ لتحسين قدرة الدماغ على تنظيم المعلومات. ترتبط الموجات الصوتية عالية التردد بشكل عام بالاهتمام والتركيز. مع التواتر والمدة والشدة المناسبة، تكون التغييرات التي تم إنشاؤها بواسطة العلاج بالاستماع دائمة، تضمن مرونة الدماغ. وقد أثبت العلاج بالموسيقى فاعليته لدى الكثير من الحالات، حيث يتم تحسين تنظيم الجسم بالكامل مما يؤدي إلى أساس أكثر فعالية للانتباه والتركيز.

2- تدريب استخدام الزيوت: ليس واضحاً ما إذا كانت الزيوت النباتية تغيّر تركيبة الدماغ بأي طريقة. لكن قصص النجاح شائعة بما يكفي للإشارة إلى أن التأثير المهدئ للزيوت على الأقل، يمكن أن يريح الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. يُشار عادة إلى اللافندر والنعناع وزيت المريمية مع الأطفال والبالغين المصابين باضطراب فرط

ما هو

اليافوخ؟



د. دينا محمد
استشاري طب الأطفال
مجمع السلمانية الطبي

يُغلق اليافوخ الخلفي أولاً خلال الأشهر الأولى من حياة الرضيع، بينما ينغلق اليافوخ الأمامي بين عمر سنة ونصف إلى سنتين.

أسباب تأخر إغلاق اليافوخ عند الأطفال؟

الأسباب الأكثر شيوعاً لوجود يافوخ أمامي كبير أو تأخر إغلاقه:

- قصور الغدة الدرقية
- نقص فيتامين دال والكساح
- زيادة الضغط داخل الجمجمة
- متلازمة داون

انغلاق اليافوخ المبكر:

يؤثر بشكل سلبي على نمو دماغ الرضيع وشكل الرأس

- اليافوخ الغائر: يدل على الجفاف

- اليافوخ المنتفخ: من الطبيعي انتفاخ يافوخ الرضيع خلال البكاء، أما استمرار وجود الانتفاخ قد يعني مشكلة مثل تراكم السوائل في منطقة الدماغ أو التهاب السحايا في حال وجود حمى شديدة، وتقيؤ عند الرضيع.

اليافوخ عبارة عن مجموعة من النقاط اللينة والطرية في جمجمة الرضيع تتحول مع الوقت لعظام قوية تحمي الدماغ.

بعد الولادة تكون عظام جمجمة الطفل غير ملتئمة تمامًا، بمعنى أنه توجد فتحة عند نقطة التقاء العظمتين الأماميتين تسمى اليافوخ الأمامي، وفتحة أخرى عند نقطة التقاء العظمتين الخلفيتين تسمى اليافوخ الخلفي وكذلك يوجد يافوخ جانبي أمامي وخلفي.

فحص اليافوخ:

يتم فحص اليافوخ وقياسه من قبل الطبيب خلال الزيارات الدورية للأطفال الرضع في عيادة النمو والتطور.

أهمية منطقة اليافوخ:

- تسهيل الولادة فهذه المناطق الطرية تؤدي إلى تداخل عظام الجمجمة وبالتالي تسهيل انزلاق رأس الطفل خلال الولادة الطبيعية.

- النمو إذ تمنح دماغ الطفل مجال للنمو والتمدد في الرأس.

متى تصبح الرأس طبيعية ويُغلق اليافوخ؟



5G بريء.. ومفيد للصحة

المخاطر الصحية عند التعرض لمجالات كهرومغناطيسية دون المستويات التي تحددها الهيئات الدولية».

وأكد: «لا يوجد دليل على أن المجالات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الشبكات المتنقلة (من الجيل الثاني والجيل الثالث والجيل الرابع) تشكّل أي مخاطر على الصحة، شريطة أن تطبق الإدارات حدود التعرض التي حددتها الهيئات الدولية».

وشدد الاتحاد على عدم وجود أساس علمي لأي علاقة بين انتقال فيروس كورونا والموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن تكنولوجيا الجيل الرابع أو الجيل الخامس أو أي موجات كهرومغناطيسية أخرى.

وُنظر إلى الجيل الخامس، الذي يشير إليه الاتحاد باسم الاتصالات المتنقلة الدولية 2020، على أنه يفتح حقبة جديدة أخرى، وبدعم تطبيقات مثل المنازل والمباني الذكية، والمدن الأكثر ذكاء ونظافةً، والسيارات ذاتية القيادة، والسلامة على الطرق وأنظمة النقل الذكية الأخرى، والفيديو ثلاثي الأبعاد، والعمل واللعب في السحاب، والخدمات الطبية عن بُعد، والواقع الافتراضي والمعزز، والاتصالات الكثيفة من آلة إلى آلة من أجل أتمتة الصناعة والتصنيع.

أثار إطلاق الجيل الخامس من التكنولوجيات المتنقلة 5G الكثير من المخاوف بشأن تأثير المجالات الكهرومغناطيسية التي يحدثها على صحة الإنسان. ونمت شائعة مع تفشي جائحة كورونا كوفيد-19 تفيد بأن أبراج الاتصالات لـ 5G تنشر الفيروس التاجي. الاتحاد الدولي للاتصالات رد على هذه المزاعم في موقعه الإلكتروني حول التعرض البشري للمجالات الكهرومغناطيسية.

وقال أن هناك قلقًا إزاء المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة باستخدام الهواتف المتنقلة والعيش بالقرب من محطات الاتصال، إلى جانب إدخال تكنولوجيات الاتصالات المتنقلة.

وأوضح الاتحاد على موقعه أن شبكات الجيل الثالث والجيل الرابع والجيل الخامس تنتج مجالات كهرومغناطيسية للترددات الراديوية تستخدم لنقل المعلومات. لافتًا إلى أن المجالات الكهرومغناطيسية موجودة في أشكال مختلفة منذ ولادة الكون وهي تختلف عن بعضها البعض حسب التردد ويعتبر الضوء المرئي أكثر شكل مألوف لها.

وبيّن الاتحاد في رده على القلق من التأثيرات الصحية قائلاً: «على الرغم من الدراسات المكثفة حول الآثار الصحية للهواتف المتنقلة على مدار العقدين الماضيين أو العقود الثلاثة الماضية، ليس هناك ما يشير إلى زيادة



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 التخصصي للسكر |
| 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 أوال |
| 17414744 | مدينة حمد: صيدلية دار الدواء |

الطوارئ

| | |
|----------|-------------------------|
| 999 | شرطة، إطفاء، إسعاف |
| 199 | حوادث المرور |
| 17700000 | خفر السواحل |
| 17515555 | الكهرباء والماء |
| 80001810 | طوارئ المجاري |
| 39609331 | طوارئ البلدية |
| 17430515 | للإبلاغ عن العنف الأسري |
| 80008099 | حملة «ارتقاء» للنظافة |



كورونا أقنعة تخنق البحار

تسللت أقنعة الوجه والقفازات التي تستخدم لمرة واحدة وغيرها من معدات الوقاية الشخصية للحد من تفشي فيروس كورونا كوفيد - 19 ونفايات أخرى ذات الصلة بالجائحة إلى البحار والمحيطات، وقوضت بحسب الأمم المتحدة جهود مكافحة التلوث البلاستيكي.

وتؤكد وكالات الأمم المتحدة وشركاؤها أن اتخاذ التدابير الفعالة، يمكنها الحد من كمية المواد البلاستيكية التي تلقى في القمامة كل عام بشكل كبير أو حتى التخلص منها تماماً.

وقال بيان في موقع الأمم المتحدة أن ترويج ارتداء أقنعة الوجه كوسيلة للمساعدة في وقف انتشار كوفيد - 19 أدى إلى زيادة استثنائية في إنتاج الأقنعة التي تستخدم لمرة واحدة. ويقدر مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة (الأونكتاد) بأن إجمالي المبيعات العالمية سيرتفع ليبلغ حوالي 166 مليار دولار هذا العام، وبلغ حوالي 800 مليون دولار عام 2019.

وتشير البيانات أن حوالي 75% من الأقنعة المستخدمة، وكذلك النفايات الأخرى ذات الصلة بالجائحة، تنتهي في مدافن النفايات أو ستطفو على سطح البحار. ويقدر برنامج الأمم المتحدة للبيئة التكلفة المالية للأضرار البيئية في مجالات مثل السياحة ومصائد الأسماك بنحو 40 مليار دولار.

وحذر برنامج الأمم المتحدة للبيئة من أنه إذا لم تتم إدارة الزيادة الكبيرة في النفايات الطبية المُصنعة معظمها من مواد بلاستيكية ضارة ذات الاستخدام الواحد بشكل سليم فقد يؤدي ذلك إلى التخلص منها بشكل غير آمن ودون رقابة.



صوتكم وسيلتكم.. انتبهوا له

أغسطس 20
42

د. نبيل تمام

استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

الطعام، والإكثار من أكل الخضراوات والفاواكه.

رابعًا: اتباع نمط حياة صحي وذلك بإحلال الماء بدلًا من الشاي والقهوة والمياه الغازية والحمضيات، والإمتناع عن الصراخ والحوارات الهاتفية الطويلة، والإمتناع عن التدخين، وعن تناول أدوية مضادات الحساسية «أنتيهيستامين».

خامسًا: إجماع الحنجرة قبل البدء في الكلام وذلك بإتباع تقنيات الإجماع وهي لفظ حرف آآه و أوووهه والارتفاع من الطبقات الدنيا إلى الطبقات العليا تدريجيًا وإعادة عدة مرات.

سادسًا: التدريب على تقنيات التنفس الصحيحة «التنفس البطني» وليس «التنفس الصدري» وهو إدخال الهواء العميق من الأنف «الشهيق» مع خروج البطن للخارج و ثم خروج الهواء مرة أخرى ودخول عضلات البطن للداخل «الزفير».

سابعًا: الحفاظ على العامل النفسي والسيكولوجي صحيًا والإبتعاد عن التوتر الذي يؤثر سلبًا على الصوت، إلى جانب النوم الجيد ليلاً الذي يريح الحنجرة وعضلات الحبال الصوتية، والتقليل من الغضب، والامتناع عن الهمس لأنه يؤدي الحبال الصوتية.

مأجورين جميعًا وأبقاكم الله في خير هذا الموسم والمواسم القادمة لخدمة قضية الحسين.

نعيش هذه الأيام موسم عشرة محرم الحرام حيث ينشط الخطباء والروايد فيه ويصدحون بأصواتهم وتعمل حناجرهم بشكل يومي ومكثف وفقًا لعدد المجالس وشدة التفاعل مع مصاب الإمام الحسين سيد شباب أهل الجنة مع أهله وأصحابه ورفاقه.

يتفاعل الخطيب فوق منبره ويتفاعل الرادود في عزائه وإنشاده وأدائه، مما يضع ثقلًا وإجهادًا على الحبال الصوتية - التي تمثل جزءًا أساسيًا في الحنجرة - والأداء كوظيفة، ولتفادي الوقوع في الاجهاد الشديد الذي قد يؤدي لتعب الحنجرة وحة الصوت مبكرًا، نقدم بعض النصائح الطبية بهدف التوعية، وهي:

أولًا: ضرورة ترطيب الحنجرة عن طريق شرب الماء المعتدل بدرجة حرارة الغرفة على شكل فترات متقطعة طوال اليوم بحيث لا تقل عن ثلاثة لترات.

ثانيًا: التخلص من البلغم في البلعوم والحنجرة بالأدوية الطارئة للبلغم أو الكحة الخفيفة وليس بتنظيف الحنجرة أو بالحنحة.

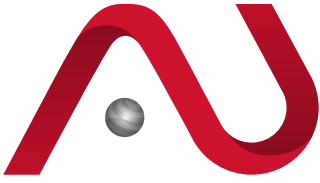
ثالثًا: علاج الاسترجاع المريئي الصامت «الذي لا يسبب آلامًا في المعدة» ولكن يضر الحنجرة والبلعوم والصوت، وذلك إما بالأدوية الطبية أو بإتباع إرشادات التقليل من الحموضة، وأهمها الإمتناع عن تناول الأطعمة الدسمة والأطعمة كثيرة التوابل والنوم مباشرة بعد تناول





تابعوا أخبار
الصحة والعافية على ...

@altebbi



الجامعة الأهلية
AHLIA UNIVERSITY
BAHRAIN

معتمدة من مجلس
التعليم العالي
HEC ACCREDITED

معترف بها دوليا
INTERNATIONALLY
RECOGNIZED

منح مالية تصل الى 50%
UP TO 50%
FINANCIAL GRANTS

سارع بالتسجيل
APPLY NOW



للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بنا على:
FOR MORE INFORMATION PLEASE CALL ON:

 17298550

 36222244

www.ahlia.edu.bh

التسجيل مفتوح الآن
ADMISSIONS OPEN