



Daily  
Public Relations

المركز الأول  
جائزة التميز الخليجي في الإعلام الصحي

# الطبي

## MEDICAL

معلق شهري يصدر عن جيلي أنجكس

مركز ابن حيان الطبي  
يعلن افتتاح فرعہ الثاني  
في شارع البديع بني جمرة

السنة الثامنة - العدد (93) سبتمبر 2020

## خدماتنا

- الطب العام
- طب الأطفال
- الطب النفسي
- العظام والكسور
- الأذن والناف والحجرة
- الجلد والليزر
- المخ والأعصاب
- النساء والولادة
- العلاج الطبيعي
- السمع والنطق

خبرات بحرينية متميزة تحت سقف واحد

خدمة أكثر من  
35,000 ألف مريض  
في مختلف التخصصات  
منذ 2016م

شارع البديع - بني جمرة 17777323  
بوري - مقابل سوق واقف 17646496  
ibn.hayan 33858900  
info@ibn-hayan.com



د. الصفار  
ابن حيان الطبي  
يفتح فرعہ الثاني

Daily  
Public Relations

Too Busy !!

We are happy to help  
with your social media  
Management

اتصل الآن

Call Now

حساباتك الإلكترونية  
بوابة تواصلك

نسعد بإدراتها نيابة عنك

+973 33 600 366 / +97 33 626 313

www.dailypr-me.com



تابعوا أخبار  
الصحة والعافية على ...

@altebbi



Daily  
Public Relations

الطبي  
MEDICAL

## تحذيرات تيدروس

يبدو أن سلسلة التحذيرات التي أطلقها د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية لم تلقَ آذانًا صاغية، وحدث ما كان يتخوف منه، تصاعدت أعداد المصابين بفيروس كورونا كوفيد - 19 في العالم مع استقرار نسبي في الوفيات التي قاربت المليون.

البحرين للأسف لم تكن استثناءً بل شهدت طفرة في أعداد الإصابات، وقابلها الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا كوفيد - 19 بإجراءات تحد من الانتشار بدأت بقرار من ولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء بتأجيل عودة المدرسين للمدارس.

قرار ولي العهد تبعته إجراءات صحية أبرزها توسيع خدمة الفحص للتأكد من سلامة المواطنين والمقيمين وتلمس مدى انتشار الفيروس التاجي، وفي قبال ذلك راجع الكثير من الناس سلوكياته مقيمين التزامهم بالإرشادات الصحية الوقائية. الملتمزمون زادوا تشبثاً بها وعاد المتهاونون الذين أصابهم الضجر والتعب إلى التمسك بها.

كسر السلسلة التي ينتقل عبرها كوفيد - 19 مهمة الجميع.

اكسروها.

مع تحيات



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 | الأراء  
المنشورة لا تعبر بالضرورة عن آراء الناشر



## لقاح شعبي

انتشر سيل جارف من المعلومات الصحيحة والمغلوبة حول فيروس كورونا كوفيد - 19 حتى أصبح وباء آخر تصدت له منظمة الصحة العالمية، إلى جانب منظمة الأمم المتحدة والوكالات المتخصصة.

وقال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش: "إننا بحاجة إلى «لقاح شعبي» يكون ميسور التكلفة ومتاحا للجميع".

التفاصيل صفحة

09

07

6 آلاف متطوع

## إنجاز بحريني



ثمن معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة رئيس الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا كوفيد - 19 إشادة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء حفظه الله بالكوادر الطبية التي تواصل العمل ليل ونهار في الصفوف الأمامية لمواجهة فيروس كورونا، مؤكداً أن الإنجاز الذي حققته مملكة البحرين من الوصول لـ 6000 آلاف متطوع خلال 6 أسابيع من بدء التجارب السريرية في المملكة هو إنجاز يستحق الفخر به.

وأشار إلى أنّ مشاركة صاحب السمو الملكي ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء بالتطوع في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية على لقاح فيروس كورونا مثل دعماً راسخاً وحافزاً كبيراً للجميع للمشاركة في هذه الحملة، مشيداً بالمشاركة الكبيرة واللافتة من قبل المسؤولين والمواطنين والمقيمين في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية التي يشرف عليها الفريق الوطني الطبي الذي يعمل بشكل حثيث مع مختلف الجهات من أجل التصدي لهذه الجائحة بمنهجية علمية تسعى لتحقيق الهدف الأسمى من خلال الترابط الإنساني الفاعل والإسهام المشترك في إيجاد اللقاح الآمن.

## الدهون تقتل

نصف مليون إنسان

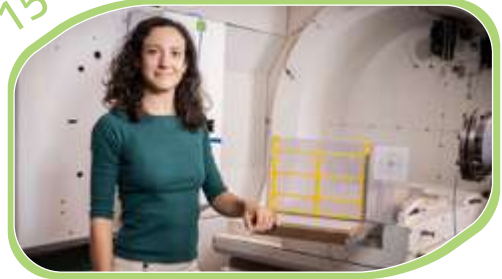
08



## Flash

ثورة على السرطان

15



## التبغ وراء موت

20% من مرضى القلب

21



## تعليم

1500 مريض

22





# متصدو الجائحة يحصدون

## الجوائز

الفريق طبيب محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد 19) رئيس المجلس الأعلى للصحة، وزارة الداخلية، المجلس الأعلى للمرأة، وزارة الخارجية، وزارة التربية والتعليم، وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، وزارة الصحة، وزارة المالية والاقتصاد الوطني، وزارة الصناعة والتجارة والسياحة، وزارة شؤون الإعلام، وزارة شؤون الشباب والرياضة، المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية، هيئة صندوق العمل (تمكين).

كما تم تكريم 19 متطوعاً من الشخصيات البارزة التي ساهمت في الحفاظ على أمن وصحة كل مقيم على هذه الأرض الطيبة وقد شملت المكرمين من الشخصيات: الدكتورة كوثر محمد العيد، السيدة نادية عبدالرحمن سيادي، أحمد سامي الدوسري، زهراء محمد أحمد، محمد محمود السعيد، بدور صالح مسامح، أمجد محمد جعفر، عيسى الكوهجي، فاطمة خليفة، وليد مبارك، فاطمة أحمد العرادي، راشد حمد عبدالله، زينب علي عبدالله، الدكتور حسن عيسى الماجد، نوال علي الخوادي، حميد مرهون بوراشد، محمد إبراهيم حسن فضل، الدكتور علي أحمد البقارة، محمود سلمان بن رجب.

شهد الحفل تكريم ثلاثة أعمال تطوعية فائزة بجائزة أفضل مشروع تطوعي بحريني، تميزت هذه المشاريع في خدمة المجتمع وهي المركز الأول مشروع نون، المركز الثاني مشروع الإستشارات المجانية والمتابعة مدى الحياة لجميع حالات كبار السن والمعاقين ومرضى السرطان والناجين من السرطان ومرضى زراعة الكلى ومرضى غسيل الكلى والذي قدمه مركز Marafie clin، المركز الثالث مشروع المركز الترفيهي للأطفال ذوي الإعاقة والتي قدمته الجمعية البحرينية لأولياء أمور المعاقين وأصدقائهم.

حصد المتصدون لجائحة كورونا كوفيد - 19 من الكوادر الوطنية في الصفوف الأمامية على جائزة سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة وكيل وزارة شؤون مجلس الوزراء العاشرة. وقال سمو الشيخ أن جائزة هذا العام خصت للكوادر الوطنية الماثلة في الصفوف الأمامية تمييزاً لجهودهم، واعترافاً بإسهاماتهم الكبيرة في التخفيف من تداعيات وآثار الجائحة في مملكة البحرين.

ونظمت جمعية الكلمة الطيبة بالتعاون مع الاتحاد العربي للتطوع الحفل على المنصة الافتراضية Zoom وحضره عدد من الوزراء ومسؤولين في الحكومة وشخصيات بارزة، واهتمام إعلامي كبير.

وافتح الحفل بكلمة سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة وكيل وزارة شؤون مجلس الوزراء الرئيس الفخري لجمعية الكلمة الطيبة الحفل وقال: «رغم التحديات والظروف الراهنة التي تعيشها مملكة البحرين والعالم كله بسبب تفشي جائحة كورونا (كوفيد 19)، فقد حرصنا على استمرار الجائزة بنسختها العاشرة وتخصيها للكوادر الوطنية الماثلة في الصفوف الأمامية، وذلك تمييزاً لجهودهم، واعترافاً بإسهاماتهم الكبيرة في التخفيف من تداعيات وآثار الجائحة في مملكة البحرين».

وتابع سموه قائلاً: «لقد وضعنا على عاتقنا مسؤولية كبيرة للاستمرار في مسيرة عامرة بالخطوات المتميزة والتي خطيناها بثبات خلال الفترة الماضية، فأصبحت لدينا خطط تطويرية لكافة الأنشطة والبرامج التطوعية والتنموية، إيماناً منا بأن هذه الخطط سوف تسهم في تحقيق التنمية الشاملة والرفاه المأمول لشعوب المنطقة».

وشهد الحفل تكريم 13 جهة رسمية من الوزارات والمؤسسات نظراً لإسهاماتهم المتميزة والبارزة خلال جائحة كورونا (كوفيد 19) على مستوى مملكة البحرين، وقد شملت قائمة الجهات المكرمة كل من معالي

# ابن حيان يفتح فرعہ الثاني د. الصفار: المركز قدم خدماته لـ أكثر من 35 ألف مريض



د. سيد محمد الصفار

قال رئيس مجلس إدارة مركز ابن حيان الطبي د. سيد محمد الصفار أن المركز سيفتح فرعہ الثاني مطلع أكتوبر القادم في شارع البديع، وأوضح أن التوسع يسهم في تقديم خدمات صحية لشريحة كبيرة تثق في أطباء وخدمات المركز، ويبيّن أن المركز استطاع منذ تأسيسه تقديم خدماته إلى أكثر من 35 ألف مريض.

وأكد في الحوار التالي مع الطبي أن المركز يعمل على إعادة هيكلة الخدمات الصحية وسيعلن عنها مستقبلاً.

## متى ستفتحون الفرع الجديد؟

مطلع أكتوبر القادم.

## ألا يشكل هذا تحديًا في ظل تفشي وباء كوفيد - 19؟

نعم يشكل تحديًا، ولكن ليس شبيهاً بالتحديات التي يواجهها قطاع الأعمال من قبيل الربح والخسارة وحساب النفقات وغيرها.

فالخدمات التي نقدمها ذات طابع إنساني، ناهيك أننا كعاملين في الخدمات الطبية نقف في الخط الأول لمواجهة الوباء. التحدي الكبير الذي نواجهه هو الحفاظ على سلامة الجميع في المركز من أطباء وعاملين ورواد العيادة من المرضى.

## ما هي الخطوة القادمة للمركز؟

المركز يواصل تطبيق منهجه في ترقية جودة الخدمات الطبية التي يقدمها في خطط طويلة المدى وأخرى قصيرة، ونحن مستمرين في استقطاب أطباء وعاملين في القطاع الصحي البحرينيين من ذوي الكفاءة والخبرة.

هذه المنهجية تعزز ثقة الناس في مركز ابن حيان الطبي الذي نجتهد فيه لتقديم أفضل الخدمات الطبية.

## هل من كلمة تختتم بها اللقاء؟

نسعى حاليًا لإعادة هيكلة تقديم الخدمات الطبية في المركز وستكون أحد عوامل الجذب التي ستجعل من المرضى يقصدون مركز ابن حيان الطبي للاستفادة من خدماته، وتحقق هدفنا الرئيسي في تقديم خدمات صحية عالية الجودة للمرضى. وسنعلن عنها حال دخولها حيز التطبيق.

## لماذا قررتم افتتاح فرع ثانٍ للمركز؟

لمسنا وجود حاجة للوصول لأكبر عدد من المرضى، فقد استطاع المركز منذ افتتاحه في عام 2016 لليوم تقديم خدمات استفاد منها 35 ألف مريض وهذا ما دفعنا لبدء الخطوة الأولى في التوسع وافتتاح مركز ابن حيان الطبي الثاني الذي سيكون في شارع البديع.

## ما الذي سيميز الفرع الثاني؟

ما يميز المركز حرصه على استقطاب أطباء بحرينيين من ذوي الخبرة في تخصصات طبية مختلفة، وكذلك حرصنا على تشغيل المركز بأيدي عاملين صحيين بحرينيين مؤهلين ومدربين، وهذا جوهر التميز لدينا.

أما ما سيميز الفرع الثاني هو تقديم خدمات طبية واسعة تحت سقف واحد، فسيضم المركز تخصصات طبية جديدة كطب الأسنان، والأنف والأذن والحنجرة، وطب العيون إضافةً للتخصصات الطبية الموجودة لدينا سابقًا والتي تقدم على يد أطباء استشاريين وإخصائيين في اختصاصات النساء والولادة وطب الأطفال والعظام إضافةً إلى تخصص المخ والأعصاب والطب النفسي.

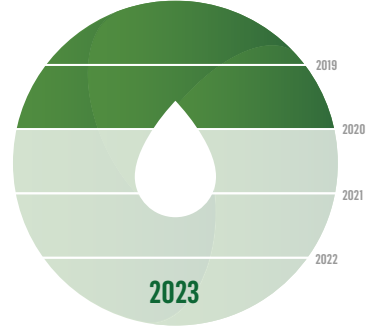
إضافةً إلى خدمات طبية جديدة كقسم الأشعة، وقسم المختبر، وغرفة للعمليات البسيطة التي تحتاج لتخدير موضعي أو جزئي.

## الكثير من المرضى يقصد طبيبًا بعينه، فهل سترعون هذه النقطة؟

نعم، سيقسم عمل الأطباء في مركز ابن حيان الطبي بين الفرعين تلبيةً لرغبة المرضى حتى تكون خدماتنا الصحية أقرب للمرضى.

Country	Proportion of CHD deaths (%) due to TFA intake (>0.5% energy) <sup>a</sup>	Score <sup>b</sup>	Details of implemented policy	Notes
Bahrain	2.43	3	2% industrially produced TFA limit in oils and fats, and 5% limit in other foods	

# الدهون تقتل نصف مليون إنسان سنويًا



## COUNTDOWN TO 2023

WHO REPORT ON GLOBAL TRANS FAT ELIMINATION 2020



## البحرين

## أقل تقييدًا

### يجب ألا نتأخر

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدانوم غيبريسوس: «في الوقت الذي يكافح فيه العالم بأسره جائحة كوفيد - 19، يجب علينا أن نبذل قصارى جهدنا لحماية صحة الناس. ويجب أن يشمل ذلك اتخاذ جميع الخطوات الممكنة للوقاية من الأمراض غير السارية التي من شأنها أن تزيد من تعريض هؤلاء لخطر الإصابة بفيروس كورونا وتسبب الوفاة المبكرة. ويجب ألا تتأخر في تحقيق

هدفنا المتمثل في التخلص من الدهون المتحولة بحلول عام 2023».

وثمة خمسة عشر بلداً تمثل ثلثي الوفيات الناجمة عن تناول الدهون المتحولة في العالم. ومنذ عام 2017، نفذت أربعة من هذه البلدان (كندا ولايتفيا وسلوفينيا والولايات المتحدة الأمريكية) سياسات أفضل الممارسات التي أوصت بها المنظمة، إما بوضع حد أقصى إلزامي بحيث لا تتجاوز نسبة الدهون المتحولة المنتجة صناعياً 2% من الزيوت والدهون الموجودة في جميع الأغذية أو حظر الزيوت المهدرجة جزئياً.

أما البلدان المتبقية والبالغ عددها 11 بلداً (أذربيجان وبنغلاديش وبوتان والإكوادور ومصر والهند وإيران

وصف تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن البحرين أقل تقييداً في الالتزام بالقضاء على الدهون المتحولة وفقاً لمعايير مبادرة Replace trans fat. وأفادت المنظمة أن 58 دولة حتى الآن سنت قوانين من شأنها حماية 3.2 مليار شخص من الدهون المتحولة المنتجة صناعياً في الإمدادات الغذائية العالمية بحلول نهاية عام 2021. ولكن ما زالت هناك أكثر من 100 دولة بحاجة إلى اتخاذ إجراءات لإزالة هذه المواد الضارة من إمداداتها الغذائية.

يقدر أن استهلاك الدهون المتحولة المنتجة صناعياً يسبب حوالي 500 ألف حالة وفاة سنوياً بسبب أمراض القلب التاجية.

وقد وقعت البحرين مع دول مجلس التعاون على اتفاقية الحد من الدهون المتحولة في عام 2015 وجعلها بنسبة 2% من إجمالي الدهون في الزيوت النباتية والسمن النباتي، و5% من إجمالي الدهون في الأطعمة الأخرى.

يذكر أن الزيوت والدهون المستوردة إلى مملكة البحرين بلغت حوالي 20 ألف طن مربع، بمتوسط 17 كيلو للفرد خلال عام واحد. وقالت رئيس قسم التغذية بوزارة الصحة د. بثينة عجلان في ورشة عمل حول آليات خفض الملح والدهون المتحولة التي عقدت في يوليو 2019 أن الوزارة لديها 6 مشاريع وطنية في مجال التغذية ومنها وخفض استهلاك الدهون المتحولة والمشبعة.

وقال التقرير أن منظمة الصحة ستعمل خلال الأشهر الـ 12 القادمة على دعم تطوير سياسات أفضل الممارسات في البلدان والمختبرات وبناء القدرات لتحليل الدهون المتحولة في المنطقة.



والدهون المتحولة المنتجة صناعياً بحلول عام 2025. وهاتان المبادرتان الإقليميتان قادرتان معاً على حماية مليار شخص آخر ممن كانوا لا يتمتعون بالحماية في إطار لوائح الدهون المتحولة في أكثر من 50 بلداً.

وقال د. توم فريدين الرئيس والمدير التنفيذي لمبادرة «العزم على إنقاذ الأرواح»: «في ظل الانكماش الاقتصادي الذي يشهده العالم، تبحث البلدان، أكثر من أي وقت مضى، عن أفضل الحلول في مجال الصحة العامة. إن إزالة الدهون المتحولة من الأغذية ينقذ الأرواح ويوفر المال، كما أنها تخفف من العبء الملقى على مرافق الرعاية الصحية من خلال الوقاية من النوبات القلبية».

وقال التقرير أنه على الرغم من التقدم المشجع «لا يزال هناك تفاوت كبير في التغطية بالسياسات حسب الإقليم ومستوى دخل البلد. وقد أُخذت معظم الإجراءات المتعلقة بالسياسات حتى الآن، بما فيها تلك المعتمدة في عامي 2019 و2020، في البلدان ذات الدخل المرتفع وفي إقليم الأمريكتين والإقليم الأوروبي التابعين للمنظمة. وقد اعتمدت سبعة من البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة العليا و33 من البلدان المرتفعة الدخل سياسات متعلقة بأفضل الممارسات؛ ولم تحذوها أي من البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل من الشريحة الدنيا حتى الآن».

والمكسيك ونيبال وباكستان وجمهورية كوريا، فلا يزال يتعين عليها اتخاذ إجراءات عاجلة.

### اتجاهين مشجعين

ويبرز التقرير اتجاهين مشجعين. أولاً، عندما تتخذ البلدان إجراءات، فإنها تعتمد بأغلبية ساحقة سياسات متعلقة بأفضل الممارسات بدلا من سياسات أقل تقييداً. وبناء عليه، فإن التدابير السياسية الجديدة المعتمدة و/أو المتخذة في البرازيل وتركيا وتاجيكستان خلال العام الماضي تفي جميعها بمعايير منظمة الصحة العالمية المتصلة بالسياسات المتعلقة بأفضل الممارسات. وتعكف حالياً بلدان مثل الهند، التي كانت تنفذ في الماضي تدابير أقل تقييداً، على تحديث سياساتها لتتماشى مع أفضل الممارسات.

ثانياً، أصبحت اللوائح الإقليمية التي تحدد المعايير للعديد من البلدان تحظى بشعبية متزايدة، وتبرز بالتالي كاستراتيجية واحدة كفيلة بتسريع خطى التقدم نحو التخلص من الدهون المتحولة على الصعيد العالمي بحلول عام 2023. وفي عام 2019، أقر الاتحاد الأوروبي سياسة بشأن أفضل الممارسات، ووافقت البلدان الـ 35 التي تشكّل إقليم الأمريكتين التابع لمنظمة الصحة العالمية/ منظمة الصحة للبلدان الأمريكية بالإجماع على خطة عمل إقليمية للتخلص من





زينب جاسم  
أم لطفل توحدي

# الترفيه عن التوحيدين في ظل جائحة كورونا

التحدي الأكبر الذي يعانيه أهالي التوحيدين، والسؤال الذي يشغلهم، هو كيف يمكنك الترفيه عن ابنك التوحدي في ظل جائحة كورونا؟

التوحدي عاش فترة دون تدريب بسبب إغلاق المراكز بداية العام، وهو ما خلق فجوة في الدمج الصحيح والترفيه، والذي كان يمارس بشكل مستمر في مراكز التربية الخاصة، وحتى مع إعادة فتح المراكز فإن التدريب اقتصر على أقل عدد من الطلبة، ودون رحلات ترفيهية أو أنشطة جماعية داخلية.

اللعبة بالصلصال أو المطاط وهي من الألعاب القديمة التي تتوارثها الأجيال، ولا ننس أنها من الألعاب المهمة لتقوية عضلات اليد والأصابع، وتمارس في المراكز في مهارات العلاج الوظيفي.

من خلال الأنشطة الترفيهية يمكن تعليم الطفل التوحدي مهارة جديدة عن طريق اللعب، فمعظم الأطفال يعشقون المهارات اليدوية، ومنها الزراعة وممارستها بزراعة بعض الشتلات الصغيرة وربها بصورة مستمرة، وذلك يسعد الطفل ويعلمه الصبر.

لعبة كرة القدم داخل حدود المنزل لعبة جميلة بمشاركة الأخوة والأب وتنافسية مع إحصاء عدد الأهداف وإعطاء هدية للطفل في حال فوزه.

الألعاب التراثية القديمة مثل لعبة «السكونة» مع الغناء، إذ الإعداد لها وممارستها في حيز ضيق أيضًا، فيمكن وضع كارتون أو حتى شراء أحد الألعاب الجاهزة «لعبة الحياة» والتي تعلم مفهوم الفوز والهزيمة والتقدم والتراجع، ويمكن تعريفه من خلالها بالألوان ومهارات الحساب من خلال حجر النرد.

الجمع بين الترفيه عن التوحيدين في مساحة صغيرة الحفاظ على سلامتهم بتعقيم الأدوات والألعاب وغيرها من الاحترازية ممكن مع استثمار التحدي إلى محطة لابتكار أنشطة ترفيهية.

مسؤولية الترفيه وممارسة الأنشطة الاجتماعية أُلقيت على عاتق أولياء الأمور وذلك مراعاة لتطبيق الإجراءات الاحترازية مع المُشخصين باضطراب طيف التوحد والمسألة تكاد تكون صعبة بعض الأحيان، فهي مسؤولية كبرى تحتاج للتخطيط، خصوصًا مع غياب برامج ترفيهية عامة، وإن وجدت فهي لا تتناسب مع كل الأعمار أو الحالات.

الترفيه لدى معظم العوائل أصبح إلكترونيًا، يقضي الطفل فيه جل يومه مع شاشة إلكترونية، تقلل من مهارة التواصل وهي معضلة كبرى.

الأهالي يعرفون الأنشطة الترفيهية التي يحبها أطفالهم داخل المنزل أو خارجه ويمكن ممارستها في حدود ضيقة ومسموحة، كزيارة حديقة حيوانات مع لبس الكمام الذي يشكل بحد ذاته تحديًا وليس هذا بجديد فحياة هذه الأسر طالما كانت مليئة بالتحديات التي يتجاوزونها بالإصرار الذي كان ولا يزال يؤتي ثماره.

زيارة البحر واللعب بالرمل نشاط ترفيهي ممكن وفق مساحة معينة دون التشارك مع الآخرين في الأدوات، ويمكن اللعب بالأصداغ، أو جلبها للمنزل وتلوينها أو حتى تصنيفها حسب الأشكال والأحجام.

يمكن أيضًا جلب حوض سباحة في المنزل مع الأخذ بالاعتبار أن بعض الأطفال قد لا يفضلون السباحة، حتى أنهم يخافون من الماء.



ربانة حبيب

اختصاصي صعوبات تعلم  
عضو بالمختبر التدريبي الإبداعي

# المسنون بين تجاعيد الزمن وجائحة كورونا

الصحي المباشر، فإن هذا الوباء ساهم في تعريض كبار السن بشكل أكبر للفقر والتمييز والعزلة. ومن المحتمل أن يكون له تأثيرًا مدمرًا لكبار السن بشكل خاص في البلدان النامية».

كما تحذر الإشارة إلى أنّ هناك يومًا آخر تُخصّص للمسنين، وهو اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة المسنين، ويصادف 15 يونيو من كل عام كما حددته الجمعية العامة للأمم المتحدة.

وحسب ما ذُكر في موقع منظمة الصحة العالمية أنّه خلال جائحة (كوفيد-19)، تم توثيق تقارير عديدة حول إهمال وإساءة معاملة كبار السن الذين يعيشون في مرافق رعاية طويلة الأجل وغيرها من المؤسسات المجتمعية، وأيضًا أولئك الذين يعيشون مع أفراد أسرهم، أو في منازلهم مع مقدمي الرعاية.

الوضع في ظل فيروس كورونا (كوفيد - 19) يشوّه القلق من تفاقم التفرقة العمرية، وعدم المساواة بين الجنسين خلال الوباء، مما يزيد من خطر الإساءة والعنف ضد المسنين. في الوقت نفسه، فإن تدابير الحجر الصحي والإغلاق محدودة من حيث الوصول إلى الخدمات الأساسية، مما يعرض العديد من كبار السن لخطر الإهمال المتزايد.

رأت منظمة الصحة العالمية أنّ هذه الأدلة تقدّم حجة مقنعة لدعوة صانعي القرار لتطوير معايير قابلة للتطبيق عالميًا لحماية كبار السن. كما يجب أن يكون التركيز على إشراك المجتمع في فهم علامات إساءة معاملة المسنين، وتقديم المشورة عبر الراديو والتلفزيون والإنترنت، ووسائل الإعلام المطبوعة والاجتماعية حول كيفية طلب الضحايا المساعدة وتلقي الدعم بأمان.

فإن كانت لتجاعيدهم حكاية، فلنُجملها بجهودنا من أجلهم.

تقول الكاتبة الفلسطينية نبال قندس: «التجاعيد التي تملأ وجوه المُسنين.. هي حكايات بدأت وانتهت في زمن ما..»

هي حصيلة ضحكات ودمعات حُبلوا أن يتركوها في الماضي؛ فأخذوها ملامح تُزيّن وجوههم في الحاضر والمستقبل!»

كم هو رائع أن تخصص الأمم المتحدة يومًا سنويًا للاحتفاء بكبار السن في مختلف أقطاب العالم؛ ففي تاريخ 14 ديسمبر 1990م صوتت جمعية الأمم المتحدة لاعتماد يوم 1 أكتوبر ليكون يومًا عالميًا للمسنين، وهو مُسجل في رؤية 45 / 106. وكان أول احتفال ليوم العالمي للمسنين بتاريخ 1 أكتوبر 1991م، أي في السنة التي تليها مباشرة. يتم إحياء هذا اليوم لرفع نسبة الوعي بالمشاكل التي تواجه كبار السن، كالهزم وإساءة المعاملة، ناهيك عن الاحتفاء بما أنجزه كبار السن للمجتمع.

ونقلًا عن الموقع الرسمي للأمم المتحدة، فإنّ العام 2020م يصادف الذكرى الثلاثين للاحتفاء بالمسنين عالميًا، كما شهد هذا العام أيضًا اضطرابات حول العالم بسبب جائحة كوفيد - 19، وبالنظر إلى ما سببته هذه الجائحة من مخاطر على كبار السن، استهدفت البرامج هذا العام زيادة الوعي باحتياجات كبار السن الخاصة، والإشادة بدورهم في المحافظة على صحتهم، والأدوار التي يقومون بها في مرحلتها التهاب والاستجابة للأوبئة الحالية والمستقبلية. كما سلط اليوم العالمي لكبار السن 2020م الضوء على دور القوى العاملة - لا سيما النساء- في مجال الرعاية الصحية والمساهمة في الحفاظ على صحة كبار السن.

وقد عبّر «أنطونيو غوتيريش» الأمين العام للأمم المتحدة عن تأثير وباء الكورونا على كبار السن بقوله: «تسببت جائحة كوفيد - 19 في إثارة خوف ومعاناة لا يوصفان لدى كبار السن في جميع أنحاء العالم، وبالإضافة لتأثيرها





شرف خليل  
اخصائي نطق ولغة

# قلباً بقلب.. نخلق للتأتأة حديث

من منطلق توعوي وثقيفي، إضافة إلى توفير المساعدة والدعم لذوي الأطفال الذي يتأتون إرتأيت بجهود شخصية أن أقيم أول لقاء يجمع بين أولياء أمور هؤلاء الأطفال في عيادتي الصغيرة بتنسيق شخصي بينهم وبتحضير دقيق قائم على أحدث البحوث والدراسات في مجال التأتأة واضطرابات الطلاقة الكلامية. ولأن الثاني والعشرين من أكتوبر يصادف اليوم العالمي للتوعية بالتأتأة فمن واجبي أن أقف وقفة خاصة لذلك.

الرسالة! مع تكرار مثل هذه المواقف أو غيرها يتركز مفهوم الإنسحاب من المواقف الكلامية عند الطفل، والتي تؤثر على مفهوم قيمة الذات ومن ثم الحساسية من التأتأة في كل جوانب الحياة. وكل هذه التحولات السلبية قد تكون بسبب تصرف عقوي، فطري، غريزي في الأم كـرغبة منها لحماية ابنها من التنمر أو السخرية أو ماشابه.

كم من فكرة مغلوبة كهذه، أو غيرها من الأفكار لا تزال موجودة عند الأهالي، وأهمها هي الهمس عند الحديث عن التأتأة وكأنها جرم أو عيب. وهذا سلوك نتيجة الأفكار الشائعة أنه عند الحديث عن التأتأة مع طفلي فمن المحتمل أن ألفت انتباهه لها وأضاعفها عنده، على الرغم من أن كل التوجهات العلمية الحديثة نفت هذه الفكرة حتى مع الأطفال الأصغر عمراً وما قبل سن المدرسة. فطالما كان هذا الطفل يسأل عن سبب حدوث التأتأة ويشعر بما يحدث معه لماذا أخفيها عنه وكأنه قد ارتكب عيباً. لذا المنحى العلمي الحديث يدعو إلى الشعور بالحرية والانفتاح عند الحديث عن التأتأة مما يُطمئن الطفل ويجعل شعوره متزن تجاه التأتأة، والتعامل معها بدل من Respond instead of React تكون ردة فعل سلبية تجاهها.

يتمحور أغلب المشاعر التي يكونها الأهالي حول الخوف على مستقبل الطفل، والقلق،

لست هنا بصدد كتابة مقال علمي يشرح ماهية التأتأة أو أنواعها وغيرها من المعلومات التي صار من السهل الوصول إليها عبر المنصات المختلفة، ولكني بصدد الحديث عن الدور المهم للعائلة المحيطة بالشخص الذي يتأتأ سواء كان طفلاً أم بالغاً. السيناريو الذي يضعه الأهالي في تصورهم من خلال أخذ الطفل لاختصاصي النطق واللغة كالتالي: سنأخذ الطفل لجلسات النطق وبعد مدة زمنية بقدر معين يجب أن تختفي هذه التأتأة وكأنها ضغطة زر أو حبة مسكن للألم الرأس.

«الموضوع الذي يغفل عنه الأهالي هو دورهم الأساسي وليس التكميلي، وهذا الدور الذي يجب أن نشرحه لهم من خلال هذه اللقاءات». (Kelman & Nicholas, 2008) فمن غير إدراج الأهل في العلاج، الاختصاصي سيكون عاجزاً بمفرده عن العمل خارج حدود غرفة العلاج.

نصادف في حياتنا العملية كثير من الأهالي الذين يعيشون في رعب وخوف وقلق أكثر من الطفل الذي يتأتى وهذا ما يخلق الشعور عينه عند الطفل إذا استمرت هذه المشاعر وتفاقت. على سبيل المثال: عندما يكون الطفل ووالداه في مكان عام «مطعم مثلاً» ويبدأ الطفل بالحديث وتبدأ التأتأة بالظهور، تتدخل الأم مثلاً لتكمل الحديث عن ابنها بتوتر وقلق خوفاً من ردة فعل الآخرين تجاه تأتأة ابنها، ونتيجة لذلك يعود الطفل للنظر إليها وكأنه يقول فهمت

والاحباط، والضييق والأخطر هو لوم الذات. هذه المشاعر السلبية تتركز عند الوالدين في لحظات التأناة عند الطفل بدلاً من توجيه انتباههم للحظات الطلاقة واسترسال الكلام من غير تأناة. كما يصبح شغلهم الشاغل تصيد هذه اللحظات من غير الاستماع الفعلي لحديث الطفل أو كلامه، بالتالي يدخلون في دائرتهم السلبية الخاصة من الأفكار ومن ثم المشاعر فالسلوك.

التركيز على مهارات القوة لديه وتنميتها بدل التركيز على جوانب الضعف عند الطفل عامل مهم وحيوي. فعندما يتم تعزيز الطفل عند إنتاج الكلام المطلق فقط وإهمال بقية جوانب القوة لديه، نحصر بذلك فهم الطفل لذاته وتقديره لذاته في هذا الجانب فقط. تقبل التأناة هي أهم عامل لمواجهة هذه المشاعر وتعلم أساليب التعامل معها ومع الطفل.

من الأمور التي يظنها الأهل أيضا أن هذا الطفل يقوم بتقليد فلان في المدرسة أو يقلد تأناة أحد الأقارب. لو طلب منك كقارئ أو ولي أمر أن تقلد التأناة ستري أنه من المستحيل أن تتمكن من تقليد التأناة لفترة طويلة، كون التأناة سلوك نطقي حركي معقد يتطلب جهد وتركيز.

للحديث تنمة، ولا أظن أنه الحديث حول التأناة ينتهي هنا. لكنها دعوة مني لكل أم وأب للانضمام لنا، للمجموعة التي بدأت بها وسأطلق منها بلا حدود.

من يحب أن ينضم فأهلاً وسهلاً



أحمد آل نوح

مدرب حياة صحية

## التدريب الشخصي..

### في عام 2020

الصحة يعمل في العمق، ويدخل في أهداف الفرد ويحسن من قدراته ويرفع معنوياته ويتأكد أن اللاعب جاهز نفسياً قبل أن يكون مستعداً بدنياً نحو تحقيق الأهداف والتغيير. فالحياة الصحية تعني وجود حالة من التكامل بين الصحة البدنية والصحة النفسية، ولا يمكن الحصول على حياة صحية حقيقية بوجود خلل في أحدهما.

لاحظت - من خلال خبرتي في المجال الرياضي - عدم مواصلة الكثيرين التمرين مع بعض المدربين ليس لأن المدرب سيء ولكن لعدم وجود خطة واضحة تحقق ما يريده اللاعب فعلاً. إضافة إلى اعتماد أسلوب موحد مع الجميع هو بلا شك أسلوب خاطيء بكافة المقاييس.

فالقوة الحقيقية تبدأ من الداخل، وإن أردنا تحسين شكل الخارج يجب علينا إصلاح الداخل ونزح المعوقات التي تحرم الشخص من تحقيق أهدافه وتطلعاته. كما أن الانعكاسات الخارجية هي انعكاس لنمط تفكير الفرد ونفسيته، فالعمل الحقيقي يبدأ من تحفيز مكامن القوة وإصلاح الخلل.

بسبب تنامي الوعي الصحي بين الناس والتوجه المجتمعي تجاه تحسين صحة الإنسان بتغيير نمط حياته بشكل جذري الذي يبدأ بالطعام الصحي وممارسة الرياضة، قصد الكثير من الأفراد الأندية الصحية وعينوا مدرباً شخصياً للإشراف على تطورهم الرياضي وصولاً إلى أهدافهم من ممارسة الرياضة.

مع تقدم السنين اختلف مفهوم المدرب الشخصي وأصبح أكثر شمولية من أي وقت مضى. في السابق يُعرف المدرب الشخصي بأنه مسؤول عن تدريبات الشخص وربما برنامج الغذاء، ويمارس معه أسلوب المتابعة العسكرية «بالملي» حتى يطبق ما يقوله من تمارين رياضية مكثفة. وكان هناك غالباً نمط واحد من التدريبات يتم تطبيقه على الجميع دون مراعاة الفروقات الفردية، والأهداف، والرغبات والميول (على مستوى التغذية) والاستعداد النفسي للفرد أيضاً.

اليوم ونحن على مشارف نهاية العام 2020 ظهر مصطلح «كوتش حياة صحية»، وهو يختلف عن المدرب الشخصي في بعض التفاصيل أهمها، أن كوتش الحياة

# العلاج الهرموني لسرطان الثدي



14  
سبتمبر  
20

## د. ساجدة سبت

رئيس الأطباء المقيمين  
في علاج الأورام والطب التلطيفي  
مركز الأورام / مجمع السلمانية الطبي

تلعب الهرمونات الأنثوية وخاصة الإستروجين دورًا هامًا في تطور وانتشار سرطان الثدي فبعض أنواع سرطانات الثدي تحتوي على مستقبلات توجد على سطح خلايا الورم لها القدرة على الالتصاق بالهرمونات الأنثوية في جسم المرأة كالإستروجين والبروجسترون مما يؤدي إلى زيادة حجمها ونشاطها وانتشار الخلايا السرطانية.

انقطاع الطمث، ويكون على هيئة أقراص تؤخذ يوميًا.

- الأدوية المثبطة للروماتيزم: توصف هذه الأدوية للنساء بعد سن انقطاع الطمث، ويكون على هيئة أقراص تؤخذ يوميًا.
- أدوية تمنع المبيضين من افراز الإستروجين والبروجسترون للنساء قبل مرحلة انقطاع الطمث ويكون على هيئة حقن شهرية.
- استئصال المبيضين للحد من إنتاج الهرمونات الأنثوية.

مدة العلاج الهرموني تتراوح في الفترة ما بين 5 إلى 10 سنوات متواصلة.

## ما هي مضاعفات العلاج الهرموني؟

- الهبات الساخنة
- تشوه الجنين لذلك ينصح بعدم الإنجاب خلال هذه الفترة من العلاج
- التعرق الليلي
- جفاف المهبل
- الغثيان
- الآلام المفصليّة والصداع

وقد تحصل مضاعفات خطيرة في حالات نادرة جدًا، مثل الخثرات الدموية، وهشاشة العظام وأورام الرحم.

من المعروف أن 70 % من أنواع سرطان الثدي تعتبر حساسةً للهرمونات. وللتأكد يتم فحص الهرمونات بصورة روتينية عن طريق عينة الخزعة لدى المصابين بسرطان الثدي، حيث يتم فحص حساسية الورم اتجاه الهرمونات.

العلاجات الهرمونية تعطل اتصال الهرمونات بالمستقبلات على سطح الخلية أو تقلل من افراز الهرمونات في جسم المرأة، وبمعنى آخر تعتبر علاجات مضادة للهرمونات.

العلاج الهرموني لسرطان الثدي يمنع الخلايا السرطانية من التأثير بالهرمونات الأنثوية ووقف نموها وانتشارها داخل الجسم.

## لماذا يستخدم العلاج الهرموني؟

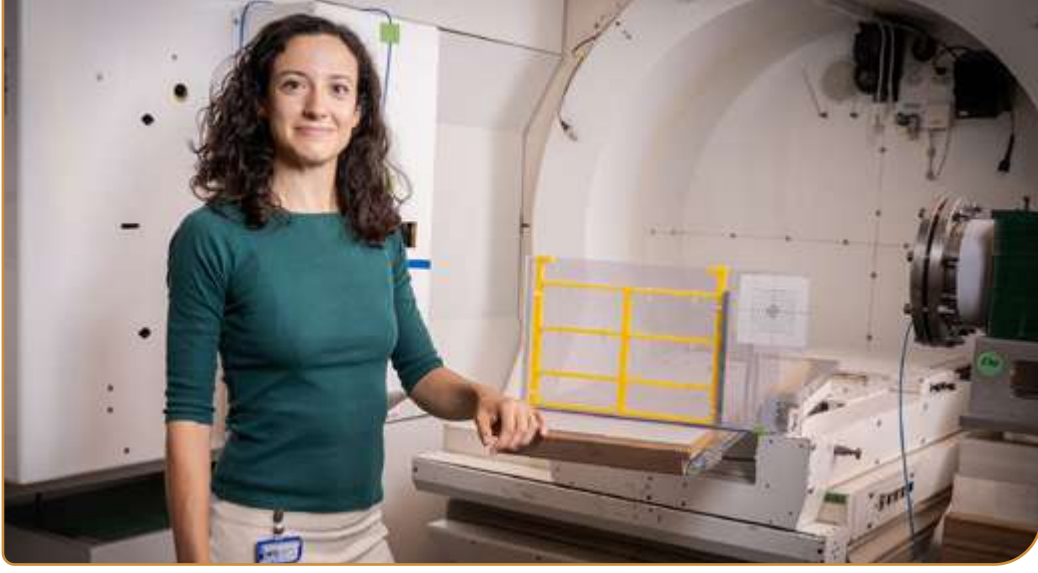
تستعمل العلاجات الهرمونية لمنع العودة المحتملة لسرطان الثدي (وقاية من رجوع الورم مرة أخرى)، أو قد يتم استخدامها للحد والسيطرة على تقدم المرض المنتشر وخصوصًا عند المريضات اللاتي تعانين من انتشار الورم لمناطق أخرى في الجسم.

## متى يوصف؟

عادة ما ينصح الطبيب بالبدء بالعلاج الهرموني عند الانتهاء من العلاج الجراحي والكيميائي والعلاج الاشعاعي. فهو المحطة الأخيرة في مرحلة علاج السرطان لكن في بعض الحالات الخاصة يتم البدء بالعلاج الهرموني مبكرًا.

## ما هي أنواعه؟

- دواء التاموكسيفين: يوصف للنساء قبل مرحلة



# Flash ثورة مرتقبة لعلاج السرطان

يدرس الباحثون في مركز العلاج بالبروتون التابع لمعهد بول شيرير ما إذا كانت تقنية التعرّض للأشعة ذات الجرعات العالية والقصيرة، المعروفة باسم FLASH، مناسبة أيضًا للإشعاع بالبروتون. وتعتمد الطريقة الجديدة على علاج إشعاعي ثلاثي الأبعاد دقيق تم تطويره في المعهد يسمى «مسح البقعة» (spot-scanning).

قال معهد بول شيرير في بيان أصدره إن باحثين تابعين له اختبروا بالتعاون مع المستشفى الجامعي بكانتون فو (CHUV) هذه التقنية الجديدة على مريض لعلاج ورم جلدي خبيث، وذلك للمرة الأولى في العالم.

اختبر معهد بول شيرير بسويسرا فُعالجة إشعاعية جديدة فائقة السرعة وجرعات عالية من خلال استخدام البروتونات.

ويقول العلماء إن الطريقة الجديدة يُمكن أن تحدث ثورة في علاج السرطان وتوفر على المرضى عدة أسابيع من العلاج.

الدقة العالية والنتيجة الجيدة للعلاج بالبروتونات بواسطة إشعاع FLASH دون الإضرار بالأنسجة السليمة، فسيكون هذا خطوة كبيرة إلى الأمام».

وأضاف: «إذ نجح المبدأ (الذي تقوم عليه التجربة - التحرير)، فسيتعيّن على المرضى القدوم للعلاج الإشعاعي مرات معدودة، في الحالة المثالية من مرة إلى خمس مرات فقط. وتبعاً لذلك، فإن مواعيد العلاج التي تم توفيرها ستكون متاحة لمرضى السرطان الآخرين».

معهد بول شيرير للأبحاث أشار أيضاً إلى أنه بسبب التعرّض للإشعاعات القصير للغاية، فإنه من الممكن حتى استخدام تقنية FLASH لعلاج الأنسجة في الرئتين. وأضاف المعهد أنه لا تزال هناك حاجة لسنوات عديدة من التطوير الفني والاختبارات قبل أن يتم استخدام هذه العملية بانتظام على المرضى. وقال فيبر: «لكن أولاً وقبل كل شيء، نحتاج إلى دليل على أن العلاج بالبروتونات باستخدام تقنية FLASH لا يُلحق الضرر بأنسجة الجسم السليمة».

بفضل تقنية FLASH الجديدة، يتم تطبيق جرعة إشعاعية بمعدل يصل إلى 1000 رادي في الثانية، أي حوالي 100 مرة أعلى من العلاجات المعتادة. وقد تمت الموافقة على الاختبار من قبل الأكاديمية السويسرية للعلوم الطبية.

خلال التجربة، استخدم الباحثون التابعون للمستشفى الجامعي بكانتون فو (CHUV) أشعة إلكترونية على المريض الذي تم إجراء الاختبار عليه، وهي مناسبة فقط للأورام السطحية جداً.

في المقابل، يُمكن للبروتونات المستخدمة في معهد شيرير للأبحاث الوصول إلى الأورام الموجودة داخل أعماق الجسم أيضاً، كما يُمكن إيقافها بدقة في الموقع المحدد من الجسم حيث يجب أن يكون لها أقصى تأثير على الخلايا السرطانية.

وقال داميان فيبر، رئيس مركز العلاج بالبروتون التابع لمعهد بول شيرير وكبير الأطباء: «إذا تمكنا من تحقيق

# التأتأة تحدي



زينب السلطان  
أخصائي نطق ولغة

اضطراب كثيرًا ما يثير قلق الأهل وخوف المصاب به فيلجأ مضطرًا إلى تجنب المواقف التي من الممكن أن تظهر فيها أعراضه، أنه اضطراب الطلاقة الكلامية (التأتأة).

لديك مشكلة في الطلاقة الكلامية، بأنك تتأتى. واطلب من المستمع أن يحاول فهمك ومساعدتك لإكمال محادثتك. بتصريحك بالمشكلة كسبت الثقة وقللت التوتر والخوف، ويطلبك من المستمع مساعدتك سوف تتكلم بدون أي ضغط وكل ذلك سيساهم في تخفيف الأعراض الأساسية وسوف تقل عدد مرات التأتأة في محادثتك.

الثقة بالنفس خلال المحادثة تمكنك من تحسين التواصل البصري مع الشخص المستمع وسيقل التوتر والشد تحديًا في أعضاء النطق لديك بل وفي أجزاء جسمك وبذلك نعد من المرحلة الثانية التي تطرقنا إليها وهي مرحلة السلوكيات الثانوية.

هذا مثال واحد للعديد من الطرق والتمارين والأنشطة التي تساعد على تخفيف الخوف والمشاعر السلبية الناتجة عن التأتأة.

التواصل مع أخصائي نطق ولغة يمكنك معرفة وتعلم المزيد من الخطوات العلاجية وسيقدم لك الدعم والمتابعة.

لا تدع التأتأة تتحكم فيك أو تكون عائقًا في حياتك، تعامل معها بالشكل الصحيح وستكون أنت المتحكم بها والمسيطر عليها.

الاضطراب ينمو بشكل تصاعدي على ثلاث مراحل رئيسية متدرجة، الأولى مرحلة الأعراض الأساسية (الإطالة، التكرار، التوقف المتكرر أثناء الكلام)، والثانية مرحلة السلوكيات الثانوية التي تنشأ نتيجة للأعراض، إذ يلجأ الشخص الذي يعاني من التأتأة إلى تجنب الكلام في أي موقف ومع أي شخص محاولاً إخفاء مشكلته ونابًا بنفسه عن أي سخرية أو استهزاء، ظنًا منه أنه بذلك ينهي مشكلته ولكن في الواقع هو بذلك يسير إلى المرحلة الثالثة، مرحلة المشاعر السلبية من انعدام الثقة بالنفس وعدم القدرة على التواصل بشكل صحيح فعال مع الآخرين، وهذه المشاعر وتبعاتها قد تلامسه طيلة حياته إن لم يقوم سلوكه ويتعامل مع مشكلته بالطريقة الصحيحة.

## ما الحل إذا؟ وما هي الطريقة المثلى لتعامل المصاب باضطراب الطلاقة الكلامية مع مشكلته؟

الحل الأمثل هو تحدي التأتأة الموجودة في الداخل والخروج من هذه المشاعر السلبية عن طريق خطوات وأساليب علاجية منها:

الإعلان وإخبار الآخرين، فتبدأ بالتصريح قبل الكلام مع الشخص الذي تريد التحدث معه بكل ثقة وتقبل لذاتك بأن







نوال التيتون  
مساعد في مجال  
التربية خاصة

# الموسيقى علاج فعّال للأطفال التوحد

انتباههم والاندماج بحواسهم مع الموسيقى. لمست أثناء مشاركتي أطفال التوحدين حصص الموسيقى أثرها في تخفيف حدة السلوكيات السلبية وزيادة تركيزهم واستجاباتهم للحركات الإيقاعية، وقدرة النغمات الموسيقية على جذب انتباه الأطفال وتزيد من تفاعلهم والتعبير عن مشاعرهم بالفرح وتقليد إيقاعات الموسيقى.

جلسات الموسيقى لا تقل أهمية عن بقية الجلسات فلها دور مهم في تنمية المهارات اللغوية بمشاركة الأطفال الغناء، وتطوير المهارات الحركية بالعزف على الآلات الموسيقية المختلفة التي تناسب مع حالتهم ويظهر الأثر النفسي في تفاعلهم بتحريك أجسامهم على إيقاع النغمات الذي يساهم في معالجة نقص الانتباه وضعف التركيز.

لحصص الموسيقى في الجلسات العلاجية بمراكز ومدارس التربية الخاصة فوائد كبيرة جدًا للأطفال التوحد ودور فعّال وناجح في تأهيلهم لأنها تزيد التواصل في شبكات الدماغ الرئيسية التي بدورها تحفز التواصل السمعي والحسي والحركي لديهم، وبالتالي تحسن مهاراتهم وقدراتهم.

45 دقيقة المدة المثالية للحملة التي تبدأ بتهيئة الأطفال بنغمات مختلفة كأغنية التحية لدخول صف الموسيقى وإنهاء الجلسة بأغنية توديع مع مراعاة التدريب وتحفيزهم وتشجيعهم للدخول بشكل منظم وجماعي للبدء في الحصة أو بعد الانتهاء منها واندماجهم عند دخولهم الصف في مجموعات مشتركة منظمة وبنغمات موسيقية هادئة لها أهمية بالغة في نفسية الأطفال. هذا الأسلوب يساعد في تهدئة الأطفال ولفت



لتعزيز الفائدة أنصح بتخصيص جلسات موسيقية فردية لمراعاة لخصوصية حالة كل طفل، وأخرى جماعية لضمان فائدة المشاركة والتفاعل فيما بينهم.

بلوغ أقصى درجات الاستفادة من حصص الموسيقى يأتي عندما يقدمها معلم مختص ومؤهل تأهيلاً عاليًا في المجال مما يساعده في إضافة المزيد بما يعود بالفائدة على أطفال التوحد.



رزان مطر  
طالبة طب أسنان

# متى تُحدث الأسنان

## التهابًا في الجيوب الأنفية؟

التهاب الجيوب الأنفية له أنواع وأسباب متعددة ومنها موضوع هذا المقال الفكي العلوي نتيجة التهابات الأسنان العلوية، وعادةً ما يكون في جهة واحدة من الرأس. ترجع آلية تطور هذا المرض إلى التقارب التشريحي للجيوب الأنفية مع جذور الأسنان الموجودة في الفك العلوي، مما يجعل العدوى البكتيرية السنية أكثر سرعة في الانتشار.

الفكي العلوي.

أعراضه: احمرار وانتفاخ الخد والفك العلوي الأمامي، وصداع، وارتفاع درجة الحرارة، ورائحة الفم الكريهة، وانسداد الأنف، وامتلاء الجيب الفكي العلوي.

التهاب الجيوب الأنفية المزمن: نتيجة إهمال علاج التهاب الجيوب الأنفية الحاد.

أعراضه: ألم في الأسنان عند مضغ الطعام، وزيادة حركية الأسنان، وصداع نصفي، وافرازات من الأنف، وصدید مستمر.

### كيف يشخص؟

- الأعراض والسجل الطبي للمريض
- الأشعة (التصوير الشعاعي ثلاثي الأبعاد، الأشعة البانورامية، الأشعة السينية)

### ما هي مخاطر إهمال علاج التهاب الجيوب الأنفية؟

- التهاب في العين
- انتقال الصديد إلى المخ
- تسمم الدم
- الحمى الشوكية

### ما هو العلاج؟

لمعالجة هذه الحالة يجب على الطبيب تشخيص مسببات الالتهاب والبدء في صرف المضادات الحيوية للمريض وإجراء العلاج اللازم في عيادة طب الأسنان على حسب الحالة المرضية، حيث أن طرق العلاج تختلف من حالة إلى أخرى.

### ما هي أسبابه؟

- خلع الأسنان
- أمراض دواعم السن
- تسوس الأسنان
- الخراج حول الجذور نتيجة إهمال علاج العصب
- تهيج عصب السن بسبب بعض المواد الكيميائية المستخدمة في حشوات الأسنان
- تقويم الأسنان بسبب الضغط أكثر من اللازم مما يؤدي لتلف وموت العصب، وأي التهاب ناجم عن عصب السن سوف يؤدي لانسداد الأنف في الجهة نفسها ومن ثم التهابات الجيوب الأنفية

### ما هي أنواع التهابات الجيوب الأنفية السنية؟

التهاب الجيوب الأنفية الحاد: نتيجة انتشار العدوى البكتيرية من الأسنان العلوية الخلفية إلى الجيب

# كيف أختار

## غسول الفم؟



د. نور العلي  
طب وجراحة الفم والأسنان

يستخدم بعض الناس غسول الفم للتخلص من رائحة الفم الكريهة، ويستخدمه آخرون لمنع تسوس الأسنان، ومع ذلك غسول الفم لا يغني عن تفريش الأسنان وعن استخدام الخيط بين الأسنان.

غسول الفم هو سائل يُستخدم لشطف الأسنان، اللثة والفم، يحتوي على مُطهر يعمل على قتل البكتيريا الضارة التي تعيش بين الأسنان أو على اللسان.

وأخيراً البيروكسيد يعمل على تبييض الأسنان.

هذه المواد تغطي الأسنان فتمتصها طبقة المينا مما يجعلها أكثر صلابة ومقاومة للبلاك.

### احتياطات يجب مراعاتها:

- يجب أخذ غسول فم خالي من الكحول ويحتوي على الفلورايد، ولأنه يحتوي على كمية من الفلورايد فينصح بعدم بلعه ولا ينصح باستخدامه لمن هم دون السادسة.

- استخدام غسول يحتوي على الكلوروهيكسيدين قد يسبب تصبغات في الأسنان أو الحشوات وقد يزيد من تشكيل الجير فيُنصح بعدم استخدامه أكثر من أسبوع.

- تأكد من وجود المنثول والثيمول وميثيل الساليسيلات واليوكالبتول لأن هذا الخليط المكون من أربع زيوت له تأثير مُطهر، وتساعد وجود قاعدة كحول الإيثانول على إختراق طبقة البلاك وتقليل تراكمها على الأسنان واللثة ويعمل ميثيل الساليسيلات كمضاد للإلتهابات فيُساعد على مُحاربة إلتهاب اللثة.

المواظبة على استخدام غسول الفم ليس بديلاً عن تفريش الأسنان واستخدام الخيط الطبي اللذان يساعدان في إزالة بقايا الطعام من الفم.

يجب اختيار غسول الفم الحائز على موافقة الجمعية الأمريكية لطب الأسنان، مع استشارة الطبيب المختص حول النوع الذي يحتاجه الشخص للاستمتاع بفم نظيف وأسنان صحية.

### كيف يُستخدم؟

1. تفريش الأسنان: يجب البدء بتفريش الأسنان واستخدام الخيط، إذا كنت تستخدم معجون يحتوي على فلورايد يجب عليك الانتظار قليلاً قبل المضغ لأنه قد يغسل الفلورايد الموجود في المعجون.

2. كمية الغسول: عادةً تكون 20 مل.

3. مدة الشطف: 30 ثانية مرتين في اليوم.

4. إمتنع عن تناول الطعام والشراب لمدة 30 دقيقة بعد المضغ.

5. يُمكن إضافة كمية من الماء إلى المقدار المضاف من غسول الفم لتخفيفه (حسب الإرشادات المكتوبة على العبوة).

### كيف يعمل؟

الدراسات الحديثة كشفت أن غسول الفم يساعد على منع تكون الجير على الأسنان والتهاب اللثة، وهو يرتبط إرتباطاً وثيقاً بروتين نظافة الفم، ويحتوي غسول الفم العلاجي على أربع مكونات أساسية: كلوريد السيتيل بيريدينوم، الكلوروهيكسيدين، الفلورايد، بيروكسيد والزيوت الأساسية.

هذه المكونات النشطة تخفف رائحة الفم الكريهة والتهاب اللثة وتراكم الجير وتسوس الأسنان أيضاً، فيعمل الكلوريد السيتيل بيريدينوم على التخفيف من الرائحة الكريهة ويعمل الكلوروهيكسيدين والزيوت الأساسية على التحكم بالجير والإلتهابات، أما الفلورايد فيساعد على حماية الأسنان من التسوس



د. مريم آل رضي  
طب وجراحة الفم والأسنان

# تغيرات طبيعية عند تبدّل أسنان الأطفال

20  
سبتمبر  
20

تطراً خلال مرحلة تبدّل الأسنان اللبنية للأطفال بالأسنان الدائمة تغيرات طبيعية تُقلق الكثير من الأمهات، خاصةً إذا تم مقارنة التغيرات التي تحدث للطفل بأقرانه أو أقربائه .

ويختلف توقيت مراحل تبدّل الأسنان من شخص لآخر باختلاف العوامل المحيطة، منها صحة الفم، وجنس الطفل وبعض العوامل المصاحبة، كصحة الجسم من الأمراض الأخرى مثلاً.

أمراً طبيعياً جداً، حيث تقوم الأسنان الدائمة بدفع الأسنان اللبنية حتى تسقط، وبدورها تأخذ المكان الطبيعي للسن الدائم، وهذه ظاهرة طبيعية جداً، ولكن كثيراً ما تسبب قلقاً وحيرة لكثير من الأمهات.

▪ توّرم اللثة (الانتفاخ والاحمرار):

إن توّرم اللثة حول السن الدائم أثناء ظهوره من التغيرات المتوقعة حدوثها، حيث تنهى الأنسجة حول السن لاستقبال السن الدائم، فعادةً ما تُظهر اللثة تورماً (انتفاخ واحمرار) حول السن أثناء انشقاق اللثة تدريجياً وحتى ظهور السن كاملاً في الفم .

إنه من المهم جداً متابعة ظهور الأسنان الدائمة بعد سقوط الأسنان اللبنية للأطفال، ولذلك ننصح دائماً بالمتابعة الدورية التي من شأنها أن تطمئن الأهل على صحة فم الطفل عامةً وتنبّه الأهل عن أي متغيرات مقلقة، أو عادات سيئة من دورها أن تعيق أو تسبب خللاً في نمو الفك والأسنان، فلذلك نشدد دائماً على ضرورة المتابعة من باب الحرص والاطمئنان، كما تساعد هذه الزيارات الدورية لطبيب الأسنان زيادة تقبل الطفل على أجواء العيادة والتي من شأنها أن تمنع تفاقم أية مشكلات عند الطفل مستقبلاً.

ومن أكثر التغيرات الطبيعية التي تُقلق الأمهات وتكون عادةً محل تساؤل الكثيرين ما يلي:

▪ حجم الأسنان الدائمة مقارنةً بحجم الأسنان اللبنية:

إن حجم الأسنان الدائمة عادةً ما يظهر باختلاف كبير في الحجم عن الأسنان اللبنية مما يسبب قلقاً للأهل بسبب عدم التناسق، بينما واقعاً من الطبيعي أن يكون الاختلاف واضحاً بين الأسنان الدائمة واللبنية في هذه المرحلة؛ لأن الفك والوجه في مرحلة نمو وتهيؤ لاستقبال أسنان أكبر حجماً؛ لتتكيف وتتلائم مع نمو الفك والوجه .

▪ المسافة بين القواطع الأمامية العلوية:

من الطبيعي جداً مع تبدّل الأسنان وجود مسافة بين السنين الأماميين في الفك العلوي، وعادةً ما تُغلق هذه المسافة مع ظهور الأنياب الدائمة في عمر 9 إلى 13 سنة وهي ظاهرة طبيعية غير مقلقة أبداً.

▪ ظهور الأسنان الدائمة خلف الأسنان اللبنية في الفك السفلي:

يُعد ظهور الأسنان الدائمة في الفك السفلي خلف الأسنان اللبنية (باتجاه اللسان) في مرحلة تبدّل الأسنان





## التبغ يقتل

### 20 % من مرضى القلب

جهود الدعوة إلى مكافحة التبغ، بل وتحفيزها». ويظهر الموجز أيضا أن التبغ العديم الدخان مسؤول عن حوالي 200 ألف حالة وفاة ناجمة عن مرض القلب التاجي سنوياً. كما تتسبب السجائر الإلكترونية في ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

وعلاوة على ذلك، يزيد ارتفاع ضغط الدم والأمراض القلبية من خطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 الوخيمة. وقد أظهر مسح أجرته منظمة الصحة العالمية مؤخراً أن 67% من الأشخاص الذين توفوا بسبب مرض كوفيد-19 في إيطاليا كانوا يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، وأن 43% من الأشخاص الذين أصيبوا بمرض كوفيد-19 في إسبانيا كانوا يتعايشون مع أمراض قلبية.

وقال د. فيناياك براساد، رئيس وحدة الامتناع عن التدخين التابعة للمنظمة «تقع على عاتق الحكومات مسؤولية حماية صحة شعوبها والمساعدة على عكس اتجاه وباء التبغ. إن جعل مجتمعاتنا المحلية خالية من دخان التبغ يقلل من عدد حالات الدخول إلى المستشفى بسبب التبغ، وهو أمر يكتسي أهمية اليوم أكثر من أي وقت مضى في سياق الجائحة الحالية».

وتعد مكافحة التبغ عنصراً أساسياً للحد من الأمراض القلبية. ويمكن للحكومات أن تساعد الأشخاص الذين يتعاطون التبغ على الإقلاع عن التدخين من خلال زيادة الضرائب على منتجات التبغ وإنفاذ حظر الدعاية للتبغ وتقديم خدمات لمساعدة الناس على الإقلاع عن تعاطيه.

يموت 1.9 مليون شخص سنوياً بسبب مرض القلب التاجي الناجم عن تعاطي التبغ، وفقاً لموجز جديد أصدرته منظمة الصحة العالمية والاتحاد العالمي للقلب وجامعة نيوكاسل في أستراليا، استباقاً لطلول اليوم العالمي للقلب الذي يصادف يوم 29 سبتمبر.

ويحدّر مؤلفو التقرير من أن ذلك العدد يعادل حُمس مجموع الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية، ويحثون جميع من يتعاطى التبغ على الإقلاع عنه وتجنب الإصابة بنوبة قلبية، مؤكدين أن المدخنين هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بحالات حادة من الأمراض القلبية الوعائية في سن أصغر مقارنة بغير المدخنين.

ويؤدّي تدخين بضع سجائر في اليوم أو التدخين العرضي أو التعرض لدخان التبغ غير المباشر إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية. ولكن، إذا اتخذ متعاطو التبغ إجراءات فورية وأقلعوا عن التدخين، فإن خطر الإصابة بالأمراض القلبية ينخفض بنسبة 50% بعد عام واحد من الإقلاع عن التدخين.

وقال د. إدواردو بيانكو، رئيس فريق خبراء التبغ التابع للاتحاد العالمي للقلب «بالنظر إلى المستوى الحالي للبيانات المتاحة بشأن التبغ وصحة القلب والأوعية الدموية والفوائد الصحية الناجمة عن الإقلاع عن التدخين، يمكن اعتبار عدم تقديم خدمات الإقلاع عن التدخين للمرضى الذين يعانون من أمراض قلبية بمثابة ممارسة سريرية سيئة أو إهمال، وينبغي لجمعيات طب القلب تدريب أعضائها على الإقلاع عن التدخين، وتعزيز



د. شيخة العريض  
رئيس الجمعية الأهلية لأمراض  
الدم الوراثية في البحرين

## الجمعية تكفلت

بتعليم  
1500  
مريض

# في مكافحة أمراض الدم الوراثية والسكابر 30 عاماً

2008 - 2010 م انضموا في 237 دورة تعليمية حيث استفاد المرضى كثيراً من هذا البرنامج والتحق بعضهم بالعمل في الشركات والمؤسسات، كما بدأ بعضهم عملهم الخاص وقد كان هناك إقبال كبير على المشروع.

ولا زال هناك الكثير من طلبات المرضى الجدد للالتحاق بالبرنامج ومنذ البداية حتى الآن استفاد عدد 1500 مريض ومريضة، في عام 2019 توسع نطاق البرنامج ليشمل أبناء المرضى في الدورات.

بعد عقد من تأسيس الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية في البحرين وتحقيق جملة من أهدافها وتطبيق سلسلة من المشاريع في المجالين الصحي والبحث الأكاديمي، طرحنا مشروع لرعاية المرضى دراسياً وقدمت إليهم حزمة من الدورات التعليمية ومد مظلة الرعاية لتشمل الجانب التعليمي في حياة المرضى.

امتد مشروع الرعاية الدراسية في نسخته الأولى من عام 2000 وحتى عام 2007 واستفاد منه 600 مريض، كما بلغ عدد المستفيدين 172 مريضاً خلال الفترة

المرضية ومساعدتهم على عدم التأخير في المنهج الدراسي. واستهدف المشروع فئتين الأولى المرضى من سن 10 سنوات فما فوق (المنتظمين في الدراسة الإلزامية من الابتدائية وحتى الثانوية)، والثانية طلبة الجامعات.

المحتاجين والعاطلين ويزيد من ثقتهم بأنفسهم ويقلل من المشاكل والنوبات التي يتعرضون لها.

فكرة المشروع بدأت من تلمس الجمعية لاحتياجات المرضى ووقايتهم من الاحباط والاكتئاب النفسي الذي يزيد من حالتهم

استطاع المشروع تعزيز مبدأ الشراكة المجتمعية ورفع مستوى المرضى المهني والعملي والعلمي، والتخفيف على الأسر والعائلات ومساعدتهم في رعاية أطفالهم المرضى. ويسهم في تمكينهم من الاعتماد على أنفسهم ورعاية عائلاتهم، وينقلهم من حالة



Papers on students screening:

1- Campaign to Control Genetic Blood Diseases in Bahrain, Community Genetic 2005:8: 52-55.

2- A Survey of patients with sickle cell presenting to accident and emergency department of SMC, Bahrain. Journal of Bahrain Medical Society, Vol. 7, No 2, August 1995. 108-112.

3- Beta globin gene haplotype in Bahrainsicklecellanemiapatient ,1994, The proceeding of the symposium on " Blood genetic disorders: Pathophysiology and Management" College of Medicine and King Khaled University Hospital, King Saud University, Riyadh , Saudi Arabia ( 18-20 April 1992) p.p. 61-65

4-Review of the spectrum of Genetic diseases in Bahrain. Eastern Mediterranean Health Journal, Vol15, No6, 1999.



رصدته الخطة. يتمتع المشروع بمرونة عالية حيث يختار الطالب المعهد الذي يرغب الدراسة فيه من قائمة المعاهد المدرجة في استمارة التسجيل في موقع الجمعية أو بالحضور الشخصي، ومن ثم يتواصل مع المعهد وينخرط في البرنامج التعليمي.

تمكنت الجمعية من خلال المشروع تحقيق عدة أمورها ومنها:

- استمرار الطلبة في الدراسة والتحصيل العلمي
- ارتفاع مستوى التحصيل العلمي لدى الطلاب
- تعزيز الثقة بالنفس
- انخفاض حالات الاكتئاب

الاهتمام بالجانب التعليمي في حياة المرضى حسن من جودة حياتهم ورفع مستواهم التعليمي والمعنوي وأبعد عنهم شبح الاكتئاب وأنعكس بشكل إيجابي على الصحة العامة للمرضى وبحقق هدفنا في توفير حياة عالية الجودة للمرضى.

انصب الاهتمام في المشروع على تشجيع التحصيل العلمي ومواكبة طلاب وطالبات مرضى فقر الدم المنجلي والثلاسيميا من أعضاء الجمعية وزملائهم في المدارس لأنهم يضطرون للمكوث في المستشفى لعدة أيام لظروفهم المرضية وتفوتهم فيها الحصص الدراسية والواجبات المدرسية ولا يستطيعون الاستفادة من شرح المعلمين.

في كل عام تعد الجمعية خطتها السنوية تحسب فيها موازنة التدريب حسب احتياجات المرضى الطلبة من دورات تراعي فيها:

- تكلفة الدورة التدريبية
- مدة الدورة التدريبية
- عدد الطلاب والطالبات المسجلون في الدورة

وتسدد الجمعية نفقات الدورة التي تشمل تكلفة المواصلات والكتب الدراسية، وفقاً للعم الذي يرد. ونجتهد في الجمعية لتنفيذ المشروع ونظير في بعض الأحيان لخفض أعداد الطلبة إذا لم يغطي الدعم الأعداد التي

# دعوة لنشر المعلومات الصحية وإيقاف وباء المعلومات



ولمكافحة الجائحة، نحتاج إلى الثقة والتضامن، وعندما تنعدم الثقة، يكون هناك قدر أقل من التضامن. إن المعلومات الكاذبة تعوق الاستجابة للجائحة، لذا يجب علينا أن نوجد جهودنا لمكافحةها وتعزيز مشورة الصحة العامة القائمة على العلم. فالمبادئ التي تنطبق على الاستجابة لجائحة كوفيد - 19 هي نفسها التي تنطبق على إدارة الوباء المعلوماتي. فلا

دعت منظمة الصحة العالمية، إلى جانب منظمة الأمم المتحدة والوكالات المتخصصة والشركاء، البلدان إلى إعداد وتنفيذ خطط عمل لتعزيز نشر معلومات قائمة على العلم في الوقت المناسب ومنع انتشار المعلومات الكاذبة، مع احترام حرية التعبير.

وقال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش: «بمجرد انتشار الفيروس في جميع أنحاء العالم، انتشرت رسائل غير دقيقة وخطيرة على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مما تسبب في إرباك الناس وتضليلهم وافتقارهم إلى النصائح. وتهدف مبادراتنا، التي يُطلق عليها «تحقق»، إلى محاربة المعلومات المغلوطة بحقائق. ونعمل مع الشركاء الإعلاميين والأفراد والجهات ذات النفوذ ومنصات التواصل الاجتماعي على نشر محتوى برؤج للعلم ويوفر حلولاً ويلهم التضامن. وسيكون هذا الأمر بالغ الأهمية بشكل خاص في ظلّ سعينا إلى بناء ثقة الجمهور في مأمونية وفعالية لقاحات كوفيد - 19 المقبلة. إننا بحاجة إلى «لقاح شعبي» يكون ميسور التكلفة ومتاحاً للجميع.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس: «إن المعلومات المغلوطة والمضللة تُعرّض صحة وحياة الناس للخطر، وتقوض الثقة في العلم والمؤسسات والنظم الصحية.







بناء الثقة والقدرة على الصمود في وجه المعلومات الكاذبة.

يذكر أن منظمة الصحة العالمية عقدت مع الأمم المتحدة ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) وبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) والاتحاد الدولي للاتصالات ومبادرة النض العالمي للأمم المتحدة والاتحاد الدولي لجمعيات الطيب الأحمر والهلال الأحمر، إلى جانب حكومات كل من إندونيسيا وتايلند وأوروغواي، حلقة دراسية شبكية على هامش الدورة الخامسة والسبعين للجمعية العامة للأمم المتحدة لغرض لفت الانتباه إلى الضرر الناجم عن نشر المعلومات المغلوطة والمعلومات المضللة، علماً أن هذه الأخيرة تمثل تضيلاً متعمداً يُراد منه تحقيق أغراض محددة.

بد منا الوقاية منها والكشف عنها والاستجابة لها سوياً وفي روح من التضامن.”

ودعا المشاركون في تنظيم الحلقة الدراسية الشبكية على هامش الدورة الخامسة والسبعين للجمعية العامة للأمم المتحدة على هامش الدورة الخامسة والسبعين للجمعية العامة للأمم المتحدة وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي وقادة المجتمع المدني والجهات ذات النفوذ إلى تعزيز أنشطتهم بهدف نشر معلومات دقيقة ومنع انتشار المعلومات المغلوطة والمضللة. ويعد الحصول على معلومات دقيقة وتبادل الأفكار بحرية على شبكة الإنترنت وخارجها أمرين أساسيين لضمان استجابات فعالة وذات مصداقية في مجال الصحة العامة.

وحدث منظمة الصحة العالمية وشركاؤها البلدان على إشراك مجتمعاتها المحلية والاستماع إليها أثناء إعداد خطط عملها الوطنية، وتمكين المجتمعات المحلية من



الآن تتوفر نسخ **الطبي** شهرياً في



مجموعة صيدليات مدينة حمد  
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP



(973) 17550056



@htp\_group





د. غدیر مرهون  
طب و جراحة الفم والأسنان



# تبييض الأسنان

النتيجة بشكل أسرع لكن نسبة الحساسية أعلى. وتستغرق العملية من 45 إلى 60 دقيقة وذلك حسب نوع الجهاز المستخدم في العيادة.

أما التبييض المنزلي، فيطبق بعد زيارة طبيب الأسنان لأخذ طبعة لأسنان المريض وبناء قوالب على شكل الأسنان وتزويده بمادة التبييض، الهلامية (Gel)، وذلك هو الخيار الأمثل للتبييض في المنزل.

الحصول على نتيجة رائعة قد يستغرق وقت أطول (قراءة أسبوع) ومع أقل نسبة من الحساسية مقارنة بالتبييض عند الطبيب. قد توجد خيارات أخرى لتبييض الأسنان في المنزل مثل شرائط التبييض اللاصقة وقوالب الأسنان المصنعية، هذه الخيارات قد توضع على الأسنان ولكنها غير مطابقة لأسنان المُستخدم بشكل ملائم ونتيجة لذلك ستكون درجة بياض أسطح الأسنان متفاوتة، لهذا لا ينصح طبيب الأسنان بهذه الطرق.

المادة المبيضة للأسنان لا يمكنها تبييض الحشوات التجميلية والقشور الخزفية أو تليسات الزركون أو البورسلين أو أي من التليسات الملونة، ومن الآثار الجانبية للتبييض، حساسية الأسنان فكلما زادت نسبة بيروكسيد الهيدروجين في محلول التبييض يجب تطبيقه على الأسنان لمدة أقصر أو على تقسيم العلاج على جلسات لتجنب ارتفاع خطر تحسس الأسنان.

تبييض الأسنان لا يعطي نتيجة طويلة الأمد فآثار هذه العملية تستمر مدة تتراوح بين 4 - 6 شهور مع المحافظة على نظافة الأسنان.

لا شك في أن الكثير من الناس يرغبون في الحصول على ابتسامة بيضاء لؤلؤية رائعة، ولكن هناك العديد من الناس يعانون من تصبغات الأسنان التي تظهر على طبقة المينا (Enamel) باللون الأصفر أو البني أو الرمادي.

التصبغات يمكن أن تكون داخلية أو خارجية وقد يرجع سببها نتيجة للإفراط في التدخين أو إهمال تنظيف الأسنان أو الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي وغيرها. تصبغ الأسنان قد يحرص الكثير من الناس ومنهم من يتجنب إظهار أسنانه عند الابتسام.

يعتمد البعض على استخدام الطرق التقليدية كالفحم والكرم وقشور الفواكه وغيرها لتبييض الأسنان، هذه الممارسات تزيل طبقة من السن، وتؤثر عليه مع تكرار هذه الممارسة.

كشفت الدراسات عن خيارين لتبييض الأسنان، الأول في العيادة عند طبيب الأسنان (in-office bleaching) والثاني في المنزل خلال القوالب (-home bleach-ing) وذلك بالتفاعل الكيميائي لمادة بيروكسيد الهيدروجين (carbamide or hydrogen peroxide) مع طبقات الأسنان.

تبييض الأسنان في العيادة تحت إشراف طبيب الأسنان يمكن أن يجعل الأسنان أكثر إشراقاً بشكل أسرع. وذلك لسبب علو نسبة مادة بيروكسيد الهيدروجين مقارنة بنسبتها مع مجموعة أدوات تبييض الأسنان المنزلي. كما يمكن استخدام الضوء كالليزر أو الحرارة أو مزيج من الاثنين لتسريع عملية التبييض. قد تكون

# النهج الفعال للتغذية



نور الرباج  
مدرب متخصص في

تدريب مرضى التصلب المتعدد  
دولة الكويت

من الخطوات الأولى الوصول إلى التغذية المثلى، يحتاج مريض (MS) نحو الكمال يعتبر أحد أكبر العوائق التي تحول دون تغيير السلوك على المدى الطويل. فعقلية الساعي نحو الكمال تميل إلى الوصول إلى كل شيء أو لا شيء نهائيًا. فهو أمام خيارين إما على نظام غذائي صحي بالكامل أو نظام غذائي غير صحي، وينتهج الحرمان أو الإفراط للوصول إما للكمال أو الفشل. هذه الحالات المتطرفة لا تساعد أحدًا قط، لأن الحياة عبارة عن سلسلة من التقدم والتراجع. كما يحتاج مريض (MS) إلى الدعم سواء كان من أخصائيي تغذية، والأهل، والأصدقاء، والمجتمع أو حتى الدعم الذاتي.

وعلى مريض (MS) البحث عن اللذة في الأطعمة التي تقوده إلى الصحة وهو تحدي كبير في إيجاد اللذة في الأطعمة باستمرار في الخيارات التي تقودنا إلى التوازن الغذائي. حينما تجد اللذة في موازنة احتياجاتنا الغذائية، يصبح من المحتمل المحافظة على هذه العادات الصحية مدى الحياة.

## كلمة الكوتش نور:

الماضي يُعتَبَرُ درسٌ وِلَيْسَ حَيَبَةً تَقُفُ  
عَلَيْهَا حَيَاتُنَا» ..

محمد الخالدي

سوء التغذية يستنزف قوة وطاقمة الجسم على عكس التغذية المثالية التي تدفع الجسم لمواجهة تحديات الحياة والتغلب على العقبات. نمط الأكل الصحي، يحتاج لمنهجية تساعد في تحقيقه وهي ذات المنهجية المتبعة في أي نمط صحي التي تركز على الإلهام والتحفيز عاملاً الحسم لبلوغ النجاح، ويبدأ هذا بالنظرة العقلية المتعلقة بالغذاء. فمعظم أنشطتنا اليومية تحكمها أنماط وتصورات غير واعية، سواء كنا نحاول تناول طعام صحي، أو الحصول على لياقة، أو خسارة الوزن، فهي ترتبط دائماً بتصورات عقلية تنعكس في سلوكياتنا. ويعد تطوير نمط حياة صحي طويل الأمد أمراً صعباً بما فيه الكفاية، لذا يجب تحديد عقبات هذا التغيير أولاً.

لتذليل الصعوبات يجب إزالة العقبات والتخلص من العقلية السلبية من أجل إحداث تغيير مثمر والتغلب على أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد (MS).

سيل من الأفكار السلبية مثل، «ليس لدي الوقت أو المال أو الطاقة للطعام الصحي» أو «لا أحب طعم الطعام الصحي» أو حتى «لقد حاولت من قبل ولم أستطع الاستمرار» هذه الأفكار لا تساعد في مواجهة التحديات، وتواجه بطرق تفكير إيجابية.

# هل هُو اضطراب طيف التوحد؟ ماذا؟ أم



زهراء داوود  
محلل سلوك

جاءت تأمل قبول ابنها في المركز التأهيلي بعد أن رفضته الروضة لأنه (توحد)! والواقع أن الطفل لم يكن كذلك.

التفاته مُهمة وحادثة دفعته لكتابة هذا المقال، ففي إحدى سنوات عملي بالمركز أتت الأم المُرهقة جسدياً ونفسياً، الأم متغضنة الجبين مع ابنها بعد سلسلة من الصراعات مع دور الحضانات والروضة، فكانت تقول نقلاً عن إحدى العاملات في رياض الأطفال «ابنك لا يُريد اللعب مع أقرانه، ابنك لا يتحدث مع المُربية والأطفال، ابنك مُصاب بإضطراب التوحد!»

▪ التوصية بإختبار جيني للتعرف على ما إذا كان الطفل مُصاب بإضطراب جيني كمتلازمة ريت أو متلازمة X الهش.

ومن هنا يأتي جانب التوعية بإضطراب طيف التوحد من علامات وأعراض وغيرها، فالكثير يؤمن باعتقادات خاطئة حول هذا الاضطراب ويفتقر إلى الكيفية الصحيحة والمعتمدة للتشخيص والبعض يجهل عن أهمية التدخل المبكر والسريع للحد من تفاقم الأعراض.

فالتشخيص الخاطئ والحكم السريع على أي طفل يعاني من مشاكل سلوكية أو نفسية من قبل جهات غير مختصة أو غير مُؤهلة يسيء لمشاعر الأم والأهل.

فليس بالضرورة عندما يعاني الطفل من اضطرابات لغوية أو نطقية، أو مشاكل نفسية وسلوكية، أو عندما يكون انعزالي عن الآخرين على أنه مُصاب بإضطراب طيف التوحد جزماً.

وفي حال تشخيص الطفل وفق المعايير السابق ذكرها، ما أحوج أهالي الأطفال المصابين بإضطراب طيف التوحد إلى التثقيف والتوعية الكاملة، ففي كتاب (أول مئة يوم بعد تشخيص اضطراب طيف التوحد) الكثير من المعلومات التي تهم الأهل وتساعدهم ويقدم أيضاً الدعم النفسي والمعنوي للأم والأهل.

الوعي والثقافة حول اضطراب طيف التوحد له أهمية كبرى في تغيير نظرة المُجتمع عن الأطفال المُصابين والسعي لدمجهم في عالمنا، فالتوحد ليس بالمأساة بل الجهل هو المأساة، إذن فلنتوحد من أجلهم.

لكن! عندما نظرتُ للوهلة الأولى إليه لم أشعر بأنه مُصاب بالتوحد، أناديه بسمعي! أَلعب معه يستجيب لي! لا توجد حركات نمطية كالرفرفة أو الدوران أو المشي على أطراف الأصابع! مستقل في كل المهارات الحياتية وكل نتائج التقييم مع زميلاتي كانت مُماثلة لي وأظهرت أنه طفل طبيعي!

قد يصعب الوصول إلى تشخيص صحيح، نظراً للتنوع الكبير في أعراض طيف التوحد وشدته واختلاف مُستوياته ولا يوجد اختبار طبي معين لتحديد الإصابة بهذا الإضطراب ولكن عوضاً عن ذلك قد يقوم الاخصائي بأي مما يلي:

▪ ملاحظة الطفل والسؤال عن الكيفية التي تطورت على نحوها تفاعلات الطفل الإجتماعية ومهاراته التواصلية وسلوكه، وكيف تغيرت كل منها مع مرور الوقت.

▪ إجراء اختبارات لطفلك، تتضمن السمع والتخاطب واللغة والمستوى النمائي والأمور الإجتماعية والسلوكية.

▪ تقديم تفاعلات إجتماعية وتواصلية ذات بنية محددة لطفلك وحساب نتيجة أدائه فيها.

▪ استخدام المعايير في الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية (Diagnosis and statistical manual of mental disorders) DSM-5 الذي نشرته جمعية الطب النفسي الأمريكي.

▪ إشراك اخصائيين آخرين في تحديد التشخيص.

# الألم



د. سيد محمود القلاف

برنامج الصيدلة  
جامعة البحرين

يمكن تقسيم الألم إلى فئتين: حاد ومزمن. الألم الحاد هو ألم تكيفي حيث يعمل على حماية المريض من تلف الأنسجة أو الإصابة الإضافيين أو لتعزيز الشفاء، ويحدث الألم نتيجة لإصابة أو جراحة وعادة ما ينحسر عند شفاء الإصابة.

يمكن أن ينتج عن الألم الحاد غير المعالج أعراض فسيولوجية مثل سرعة التنفس، عدم انتظام دقات القلب، والشحوب. كما يمكن أن يسبب الألم الحاد غير المعالج أو المعالج بشكل غير جيد ضغطاً نفسياً وضعفاً في جهاز المناعة بسبب إفراز هرموني الكورتيزون والهايدروكورتيزون.

وأما الألم المزمن فهو الألم الذي يستمر لمدة تزيد عن الثلاثة شهور سواءً كان متقطعاً أو مزماً ويسمى كذلك بسوء التكيف، وقد يعتبر الألم المزمن مرضاً بحد ذاته. وقد ينتج عن الألم المزمن ضعفاً في أنشطة الحياة اليومية واضطرابات النوم، وتغيرات نفسية كالإكتئاب والقلق، وعواقب اجتماعية كتغير العلاقات مع الأصدقاء والعائلة أو الانعزال عن المجتمع.

من الممكن علاج الألم بطرق دوائية أو غير دوائية. وتشتمل الطرق غير الدوائية للعلاج: العلاج الطبيعي، العلاج التكميلي أو البديل، والعلاج السلوكي المعرفي. ويشكل العلاج الطبيعي ركن أساسي لمعالجة العديد من أنواع الألم مثل تشنجات العضلات وآلام أسفل الظهر والتواء المفاصل، ومن التقنيات المتبعة فيه: العلاج بالحرارة والبرودة والماء والعلاج بالموجات فوق الصوتية والتدليك والتمارين العلاجية. وتشتمل طرق العلاج التكميلي أو البديل المستخدم لتسكين الآلام: الوخز بالإبر، والمكملات الغذائية مثل: الزنجبيل، زيت السمك، الفلفل، الجلوكوزامين، والكوندرويتين، ولكن البراهين الموجودة غير كافية لإثبات فعالية العديد من هذه الطرق.

ومن طرق تسكين الآلام العلاج السلوكي المعرفي مثل: التأمل (Meditation)، التنويم المغناطيسي (Hypnosis)، والتخيل الموجه (Guided Imagery)، والإلهاء (Distraction) عن طريق الاستماع إلى الموسيقى أو التركيز على التنفس.

ولمعالجة الألم دوائياً، هناك العديد من مجموعات الأدوية التي يمكن استخدامها. ويعتمد اختيار الدواء على شدة الألم والسبب الكامن وراءه، ويجب الأخذ في الاعتبار كذلك عمر المريض والأمراض الأخرى التي يعاني منها والأدوية الأخرى التي يستخدمها. ومن الممكن

لمعالجة الألم دمج تقنيات العلاج الدوائي وغير الدوائي (باستخدام العلاج الطبيعي والعلاج السلوكي المعرفي مثلاً). وتشتمل مجموعات الأدوية المستخدمة في علاج الألم: الباراسيتامول (Paracetamol)، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) مثل الإيبوبروفين (Ibuprofen)، والمورفين ومشتقاته مثل الكوديين (Codeine)، ومسكنات الألم الموضعية مثل الكابسيسين (Capsaicin). وغالباً ما يتم البدء باستخدام الباراسيتامول لمعالجة الألم وذلك لأمانه النسبي وكذلك فعاليته في تسكين العديد من الآلام. وعند استخدام كل نوع من هذه الأدوية يجب مراقبة الآثار الجانبية التي قد تسببها مثل تهيج المعدة عند استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية وكذلك تلف الكلية بعد استخدامها لمدة طويلة، والإدمان عند الاستخدام الطويل للمورفين ومشتقاته، وتلف الكبد عند استخدام جرعة عالية من الباراسيتامول.



حسين الستراوي  
اختصاصي السمع والنطق

# هل تعرقل «التلفونات» التطور اللغوي عند الأطفال؟!

30  
سبتمبر  
20



- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تنصح بالتالي :
- يجب عدم تعريض الأطفال من الولادة لعمر السنة ونصف على الاطلاق لهذه الأجهزة.
  - من السنة ونص لعمر السنتين يجب أن تكون مشاهدتهم للبرامج بهذه الشاشات المحمولة تحت إشراف أحد أفراد العائلة ليصف لهم الأحداث ويساعدهم على معرفة ما يرونه على الشاشات في نمط تفاعلي.
  - الحد الأعلى للمشاهدة للأطفال بعمر السنتين وحتى 5 سنوات يجب أن لا يتجاوز الساعة ويجب أن يتم ذلك بإشراف الأهل لمساعدة الأطفال على معرفة ما يرونه وتطبيق الكلمات الجديدة على محيطهم.
  - بعمر الـ 6 سنوات وأكبر يجب وضع وقت ثابت للمشاهدة ونوعية الأشياء المشاهدة بحيث لا تؤثر على نومهم ونشاطهم الجسدي.
- تذكر دائمًا أنك كأب أو أم المفتاح الوحيد لتطور لغة سليمة لطفلك.

كثيرة هي الأسباب التي تجعلك كأب أو أم تترك ابنك على أحد الشاشات لساعات طويلة، قد يكون أحدها أنه كثير الازعاج، لكن ماذا لو أخبرتك أن هذا الازعاج لا يقارن بالعواقب التي يمكن أن تنتجها هذه الشاشات، فهي أحد أكثر أسباب التأخر اللغوي عند الأطفال عالميًا اليوم.

تعريض طفلك لهذه الشاشات وما تحويه من أغانٍ للأطفال أو برامج تعليمية لن تطوره لغويًا ولن تجعله يتواصل بشكل أفضل، بل على النقيض أثبتت الدراسات أن تعرض الطفل لها يزيد من احتمالية تأخره اللغوي.

دكتور كاثرين Dr. Catherine قدمت دراسة أجريت بمستشفى الأطفال بكندا The Hospital for sick children على 900 طفل تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر وستين، أثبتت أن كل نص ساعة يتعرض الطفل بهذا العمر للشاشات المحمولة تسبب تأخرًا في قدرته اللغوية التعبيرية بنسبة 49%.

**ماذا يمكن أن نفعّل، ومتى يمكن لطفلي التعرض لهذه الشاشات؟**



حوراء آل رضي

إحصائي تغذية وتصنيع غذائي

VS

# الجوع الحقيقي الجوع العاطفي

يكون الاختيار «غير صحي». ولكن الجوع العاطفي عادة ما يرتبط بتناول أطعمة تعرف بأنها «أطعمة راحة» وهي عادة ما تكون «غير صحية» كالحلويات والكاكاو والدونت وغيرها من الأطعمة عالية السعرات والسكريات والدهون حيث تمنح الشخص إحساس خاطئ بالأمان وسد الثغرة النفسية.

5. التكرار المنتظم غالباً: وهو من الاختلافات التي قد يقع بعض الأشخاص فيها باللبس، فالجوع الحقيقي هو الشعور الذي لا بد أن يتكرر خلال اليوم ولكن يفصل بين التكرار أوقات معينة تناسب طبيعة عمل الشخص واحتياجات جسمه وإن حدث شعور حقيقي بالجوع في تواقيت مختلفة بناءً على جهد بدني مبذول. بينما الجوع العاطفي لا يتسم بالتكرار المنتظم والمعروف حيث لا توجد أوقات معينة تفصل بين آخر وجبة تناولها الشخص وعودة الشعور مرة أخرى.

في مواجهة الجوع العاطفي يجب على الأفراد التأكد من احتياج أجسامهم لتناول الطعام بشكل فعلي قبل الشروع في تناول وجبات مختلفة خلال اليوم لأن الاستهانة في هذه الوجبات المتكررة يدخل الجسم في متاهة السعرات الزائدة عن احتياجه والتي غالباً ما تصب في مخازن الدهون ورفع خطر الإصابة ببعض الأمراض خصوصاً المنتشرة حالياً كالسكري، والضغط، وأمراض القلب والتي تعتبر السمنة وزيادة الوزن من أهم أسبابها.

ما هي علامات الجوع فعلاً؟ وهل يعتبر كل وقت تتوق أو تفكر فيه بتناول الطعام بأنه جوع؟ وهل يوجد جوع كاذب أو عاطفي؟

غالباً لا يميز الأشخاص بين ما هو الجوع الحقيقي «رغبة و حاجة فعلية لتناول الطعام» وما هو الجوع الكاذب أو العاطفي «تأثير نفسي يشغله الشخص بتناول الطعام» وذلك يرجع إلى عدم انتباههم لأهم النقاط التي تفرق بين الأمرين، خصوصاً أن الأُغلب يعتمد بشكل كبير على الجوع العاطفي في مواقيت طعامه ووجباته الخفيفة (Snacks) مما يؤدي به للوقوع في دوامة زيادة الوزن والإصابة ببعض الأمراض.

## للتمييز بين الجوعين، هناك علامات أبرزها:

1. الوقت: الجوع الحقيقي يكون شعور تدريجي ويزداد مع الوقت حيث يعتبر بأنه سيل من الإشارات التنبؤية من الدماغ للجسم يخبره بحاجته للطاقة، بينما الجوع العاطفي يأتي فجأةً ودفعة واحدة.

2. الأعراض: الجوع الحقيقي والحاجة للطعام تأتي مرفقة بعدة أعراض جسدية منها أصوات وحركة المعدة، شعور بالنعب وفقدان الطاقة، بينما الجوع العاطفي لا يرافقه أعراض بل تفكير في تناول الطعام فقط وهو راجع غالباً لحالة نفسية كالتوتر، أو الحزن، أو العصبية، أو الفرح أيضاً فيلجأ الشخص إلى تشتيتها أو التفاعل معها عن طريق تناول الطعام حتى وإن لم يكن الجسم يحتاجه وما يؤكد على هذه الأعراض هو علاقتها بالشعور المرفق لما بعد تناول الطعام. حيث أن الجوع الحقيقي يتبعه إحساس بالرضا بينما الجوع العاطفي غالباً ما يكون ما يتبعه تأنيب الضمير لمعرفة الشخص بأن ما تناوله من طعام لم يكن في حاجة الجسم بل فوق احتياجه.

3. مرحلة الانتهاء من تناول الطعام: هي من النقاط الفاصلة أيضاً بين الجوعين، ففي الجوع الحقيقي يشعر الشخص بشبع وإكتفاء بعد تناول كمية معتدلة وموزونة من الطعام. بينما في الجوع العاطفي يستمر الشعور بالجوع حتى بعد تناول كميات كبيرة ويؤدي استمراره إلى تناول كميات مفرطة جداً.

4. النوعية: عادة ما يختفي الجوع الحقيقي بعد تناول «أي نوعية» من الطعام، وذلك علامة أيضاً على احتمالية أن





د. حوراء الراشد

طب وجراحة الفم والأسنان

# نصائح

## للحفاظ على

32  
سبتمبر  
20

## صحة فم الرضع

السن اللبني الصحي للطفل الطبيعي، يظهر في الفم في فترة تتراوح بين أول عام ونصف إلى عامين من حياته وقد تتأخر عن ذلك. وقد تظهر منذ الولادة وهي حالة نادرة تدعى (-Neo natal Teeth). تختلف الخطة العلاجية الخاصة بهؤلاء الرضع على حسب الأسنان الظاهرة لديهم سواء كانت أسنان لبنية أم دائمة أم إضافية، وعلى الأمهات المرضعات أخذ الحذر إن كان رضيعهم يعاني من هذه الحالة ليتجنبين أي جروح أو مشاكل أثناء الرضاعة.

### كيف نقي الرضع من مشاكل الأسنان والحفاظ على صحة أفواههم؟

هناك الكثير من العوامل المؤثرة على صحة فم وأسنان الأطفال، وفي حال تجاهلها قد يصاب الرضيع بتسوس الطفولة المبكرة (-Early Child). ولذلك اقترحت (ECC - hood Caries) وذلك اقترحت المؤسسة الأمريكية لطب الأسنان (-American Dental Association ADA) طرق وقائية تمكن الأمهات المرضعات من وقاية أطفالهن من المرض:

- فحص صحة فم الوالدين والطفل: هناك دراسات تشير إلى أن انخفاض نسبة البكتيريا المسببة للتسوس عند الوالدين مرتبط بنسبة البكتيريا التي قد تنتقل للطفل وبالتالي فإن فحص صحة فم الوالدين والطفل مهمة.
- تنظيف لثة الرضيع بعد كل رضاعة له

تكوين الأسنان يبدأ قبل ولادة الطفل بمراحل، حيث تنضج أول علامة ظهور وتكوين أسنان الطفل فعلياً خلال أول أربعة إلى ستة أشهر من تكوين الجنين في الرحم. فعلى عكس ما يظنه الكثيرون أن عملية تكوين الأسنان تبدأ في السنة الأولى أو الثانية من عمر الطفل فهذه المعلومة غير صحيحة.

عملية تكوين الأسنان مستمرة ولا تتوقف، تبدأ من الأشهر الأولى لتكوين الطفل في رحم أمه، والتغيير الوحيد للأسنان هو تباطؤ تكوينها بالإضافة المصغرة مع الوقت والتي قد تساهم لاحقاً في تقوية أو تآكل الأسنان على حسب عناية الطفل بها.

تحدد العناية مدى شحم وقوة وشكل الأسنان والفكين، وبالتالي تعطي الطفل ملامح وابتسامات مختلفة تناسب مع المراحل المختلفة من عمره. لهذا السبب، على الأمهات الجدد الحفاظ على صحة فم أطفالهن الرضع قبل ظهور أول سن في الفم، ليحمين أطفالهن من حالات شائعة بين الرضع تؤثر على تكوين الأسنان، كالتسوس المبكر (-ECC - Early Child). حيث تكون أسنان الرضيع الأولى متسوسة وضعيفة وسوداء اللون، وفي بعض الأحيان تكون متآكلة، وذلك بسبب تخثر الحليب المترسب في فم الرضيع وعدم تنظيفه بعد الرضاعة مما يجذب مختلف أنواع البكتيريا للتكاثر على لثته وبالتالي تؤثر على أسنانه أثناء تكوينها.







بتول الحلوحي  
إخصائي علاج طبيعي

# آلام العنق الشائعة

هنالك الكثير من الآلام التي تصاحبنا أحياناً ونجهل سببها أو نشخصها بشكل خاطئ، مثل آلام الرقبة، الأذرع، الساق، وألم في الصدر حيث الغالبية العظمى تعتقد أنه ألم متعلق بالقلب.

في الحقيقة تنتج جميع تلك الآلام أو أكثرها إثر عادات يومية خاطئة نمارسها دون علم وإدراك وتعد جزء لا يتجزأ من أنشطتنا اليومية مثل الجلوس الخاطئ سواء أمام شاشة الكمبيوتر في المكاتب أو لمشاهدة التلفزيون وغيرها من أغراض، إلا أن طريقة الجلوس الخاطئة تؤدي وبشكل كبير كل هذه الآلام وأحياناً تتفاقم المشكلة للشعور بالخدراخ في بعض المناطق.

ومن العادات الأكثر شيوعاً التي تؤدي إلى مثل هذه المشاكل طريقة استخدام الهاتف النقال والأجهزة اللوحية بشكل عام والتي باتت إحدى ممارستنا اليومية لا سيما مع التطور التكنولوجي الذي أجبرنا على عدم مفارقة هذه الأجهزة إلا حينما نرقد وهي تساهم بشكل كبير في هذه المشاكل وتصنف ضمن المشاكل العضلية أو قد تسبب ضعفاً في عضلة محددة.

يجب علينا إتقان ثقافة تصحيح هذه العادات والوعي التام بمدى تأثيرها على العضلات لتجنب مثل هذه المشاكل ونقل الممارسات الصحيحة وتعليمها لأبنائنا وأقاربنا وللمن حولنا، فالممارسات الخاطئة لا تتعلق بجنس أو فئة عمرية محددة، لذلك علينا مراقبة بعض الممارسات كطريقة الجلوس، والحرص على القيام ببعض التمارين البسيطة والتي من شأنها المحافظة على تقوية مستوى عضلات الظهر، وفي الحالات الضرورية ينصح بزيارة إخصائي العلاج الطبيعي لتلقي العلاج المناسب مع الحالة للمساعدة في تليين العضلة.

لمنع تخثر الحليب على لثة الطفل، على الأمهات مسح لثة الطفل باستخدام اصبع واحد نظيف مغطى بقطعة شاش، ويفضل أن تكون منقوعة بماء دافئ للتخلص من أي ترسبات حليب بعد الرضاعة.

- عدم ترك قنينة الحليب «الرضاعة» في فم الطفل لفترات طويلة: ترك قنينة الحليب في فم الطفل لساعات طويلة لا تؤثر على صحة الفم والأسنان فحسب بل لها أثر على تشكيل الفكين أيضاً حيث تسبب تقوس الفك العلوي للطفل.

- إنهاء شرب الحليب عن طريق الرضاعة قبل النوم أو أخذ القيلولة وذلك لعدم الاضطرار لترك الحليب في فم الطفل خلال نومه.

- وقف أو قطع الرضاعة الطبيعية بعد بروز أول سن لبني للطفل: تنصح المؤسسة الأمريكية بتوقيف الرضاعة الطبيعية بعد بروز أول سن للطفل لتجنب خطر التسوس.

- عدم استخدام «رضاعة» لشرب الحليب: استخدام الأكواب العادية كبديل لمنع تراكم الترسبات.

المحافظة على حمية صحية مزودة بالبروتينات والمعادن المغذية للطفل: ينصح بالابتعاد عن المأكولات المزودة بالسكريات والكاربوهيدرات للوقاية من الآثار السلبية المضرة للأسنان.

## إرشادات طبية للحفاظ على صحة فم الرضع في المنزل:

من المهم أن يبقى الآباء والأمهات الجدد والمستقبليين على وعي وثقافة تامة حول الطرق المختلفة للحفاظ على صحة فم أطفالهم. تشمل هذه الإرشادات الرضع أيضاً، وليس فقط الأطفال الذين لديهم أسنان:

- استخدام قطعة شاش منقوعة بالماء الدافئ لتنظيف اللثة.

- استخدام الفرشاة الناعمة المصممة خصيصاً للأطفال تحت عمر السنتين (متوفرة في جميع الصيدليات) - وتنظيف الأسنان بالماء فقط.

- تفريش الأسنان بمعجون خاص للأطفال مع التركيز على أسطح الأسنان الأمامية والخلفية واللثة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة إلى سنتين.

- المحافظة على نظافة الفرشاة غسلها بالماء ووضعها بشكل مستقيم بحافظ خاص بها وتركها لتجف بالهواء.

- تغيير الفرشاة بين كل 3-4 أشهر لتجنب البكتيريا التي قد تكون مترسبة فيها، ولأنها قد تصبح غير فعالة إن ذبلت شعيراتها.

- تجنب المأكولات والمشروبات السكرية عندما يعتمد الطفل في تغذيته على المصاصات أو المراضع (تحت عمر السنتين)، فعلى الوالدين تجنب غمسها بالسوائل السكرية كالعسل مثلاً، وإن تجاوز الطفل هذه المرحلة (سنتين فما فوق) فعلى الوالدين تجنب إطعام الطفل الأغذية الغنية بالسكريات ومحاولة إيجاد بدائل أخرى تحتوي على سكر طبيعي كالفاكهة والخضراوات المتعددة والغنية بالفوائد الغذائية للطفل لمساعدته على تكوين أسنان وبنية قوية.



حسين النشيط  
اختصاصي سماع ونطق

# ثنائية اللغة كيف يكتسب ابني اللغة الثانية؟

عشر سنة، من الصعب جداً أن يصل لمرحلة إتقان اللغة كما يتقنها أصحاب اللغة الأصليين، لأنهم كلما كبروا سناً قلّة قابليتهم لتعلم اللغة، فينصح الباحثون بأن من يريد لأبنائه أن يتقنوا اللغة الثانية يجب أن يبدأ بتعليمهم (أو تعريضهم للغة) قبل عمر العشر سنوات. وبما أن الأطفال يتعلمون لغتهم الأولى عن طريق استماعهم لوالديهم، وتقليدهم، وتفاعلهم مع من حولهم، فكذلك بالإمكان تعريضهم للغة ثانية منذ ولادتهم لكي يكتسبوا أيضاً؛ مما سيوفر علينا الجهد والوقت والمال عندما يكبرون سناً. ولكن يجب أن يتم ذلك بالشكل الصحيح، فكيف ذلك؟

واحدة من أشهر الاستراتيجيات التي يستخدمها الكثير من الآباء والأمهات هي (شخص واحد = لغة واحدة)، فتتحدث الأم باللغة الرئيسية فقط مع الطفل، ويتحدث معه الأب باللغة الثانية فقط. فقد تم ذكر هذه الاستراتيجية منذ أكثر من مائة عام، ولكن بعض الأبحاث الحديثة بينت أنها ليست دائماً تؤدي إلى اكتساب اللغتين بشكل ناجح، ولكن توجد بعض الحالات، يمكن للآباء والأمهات أن يستفيدوا منها، فعندما يكون أحد الآباء أحادي اللغة، والآخر ثنائي اللغة يمكنهم استخدامها، ولكن يجب عند تطبيق هذه الاستراتيجية (شخص واحد = لغة واحدة)، بأن يوازن الآباء بين الوقت الذي يقضيه الأب مع ابنه، فيقضي الأب مع ابنه نفس مقدار الوقت التي تقضيه الأم مع الابن، ويجب توفير نفس مقدار الجودة والكمية من اللغة المسموعة له من قبل الوالدان. نعم هذا من الأشياء التي من الصعب تحقيقها، ولذلك لا ننصح به دائماً.

فهناك طريقة أفضل ليصبح الأبناء ثنائيي اللغة، وهي أن يستخدم الوالدان اللغتين معاً أثناء حديثهم مع ابنهم (بحيث لا يتم خلط اللغتين في جملة واحدة)، ويجب أن يكون الوالدان بمستوى إتقان جيد للغتين معاً. فالأطفال يملكون من الذكاء ما يمكنهم من التمييز في حال تحدث الأب / الأم اللغة الرئيسية أو اللغة الثانية، فلا يجب القلق عليهم في هذه الحالة، ولكن لضمان تعرض الأبناء لنفس المقدار من اللغتين، ولموازنة أكثر بينهما، بالإمكان تقسيم اللغتين بتخصيص أيام الأسبوع، فيتحدث الوالدان مع ابنهم في كل يوم بلغة، فيوم للغة الرئيسية ويوم للغة الثانية، حتى لو كسر الأبناء هذه القاعدة، يجب على الآباء المحافظة عليها حتى يتقنوا الأبناء، ويحتفظوا بها. (استخدمها حتى لا تفقدها).

تحدثت في العدد السابق، عن أهمية أن نكون ثنائيي اللغة في زماننا الحاضر، لما يشهده العالم من انفتاح، واحتياجنا للغة الثانية إضافةً للغتنا الرئيسية لغة مجتمعنا وثقافتنا التي لا يمكن أن نستغني عنها أيضاً. وسعيًا لذلك؛ يعمل آباء وأمهات لجعل أولادهم ثنائيي اللغة كذلك، ولكن هناك الكثير من التساؤلات، والممارسات الخاطئة التي يجب أن نوضحها، ليستفيد أبنائنا أكثر استفادة ممكنة، فنعم للممارسات العلمية الصحيحة المثمرة، ولا للعشوائية.

الطريقة الأولى هي الاكتساب المتسلسل، أي أن يتم تعلم اللغة الرئيسية (اللغة العربية) في المنزل، عن طريق التحدث مع الطفل منذ ولادته بهذه اللغة، وبعد وصوله لسن المدرسة يبدأ تعلم اللغة الثانية (اللغة الإنجليزية)، حيث يتم تدريس اللغة الإنجليزية منذ مرحلة رياض الأطفال، وهناك بعض المدارس الخاصة التي تعتمد على اللغة الثانية كلغة رئيسية في البيئة المدرسية وفي جميع المواد الدراسية. وهذه الطريقة هي الطريقة الأكثر شيوعاً في مجتمعنا.

ولكن مع تطور مجتمعاتنا أكثر، وازدياد وعينا لأهمية اللغة الثانية، وبسبب أن هذه الطريقة في كثير من الأحيان قد لا تنجح بإكساب الأطفال اللغة الثانية بنفس مستوى لغة المتحدثين الأصليين لهذه اللغة، أو بسبب الوقت الطويل الذي يسير فيه المنهج التعليمي، بالإضافة لتدريسه من قبل معلمين لغتهم الرئيسية تختلف عن اللغة الثانية التي يدرسونها، وذلك في معظم المدارس الحكومية العربية. مما يدفع الكثير من الآباء إلى البحث عن بدائل أفضل لتعليم أبنائهم لغة الثانية.

الطريقة الثانية فهي الاكتساب المتزامن، أي أن يبدأ الآباء بالتحدث لأبنائهم بلغتين على حدٍ سواء منذ ولادتهم. وهي الطريقة الأفضل إذا تمت بالشكل الصحيح. فكلما بدأ الطفل بتعلم اللغة الثانية وهو أصغر سناً كلما تمكن من إتقانها بمستوى متحدثي اللغة الأصليين، حيث ذهبت الكثير من الدراسات - خاصةً أحدثها - إلى أن هناك مرحلة حرجة لتعلم اللغة، وتبدأ هذه المرحلة منذ الولادة، وذهب بعض الباحثين إلى أن هذه المرحلة تنتهي عند عمر الست أو السبع سنين، وآخرون ذهبوا إلى أنها تمتد حتى عمر السبعة عشر أو الثمانية عشر سنة، ولكنهم لاحظوا أن هناك انخفاض في قابلية تعلم اللغة الثانية بعد عمر العشر سنوات، فمن يتعلم اللغة الثانية من عمر العشر سنوات حتى الثمانية



حسين النشيط

اخطائي نفسي أول  
المملكة العربية السعودية

# زغتي أم أختي الضغط

تنشأ الضغوط في حياتنا عندما ندرك موقفًا أو أشخاصًا على أنهم تهديد أو خطر إما بالمواجهة أو الانسحاب، وعند استمرار الضغوط قد يضعف الجسم ويدخل مرحلة الإنهاك والاستنزاف.

في الخمسينيات وضع العالم هانز سيللي مصطلح الضغوط، واعتنى بالاستجابة التي تحدث عند التعرض للضغوط، وطور «متلازمة التكيف العام» التي يشرح فيها تفاصيل حدوث تلك الاستجابة، وقسمها لثلاث مراحل أولها التنبيه ثم المقاومة وأخيرًا الإنهاك.

ورغم أن التهديد قد لا يكون واقعيًا بل مجردًا وتلعب الخبرات والأفكار والتفسيرات دورًا محوريًا فيه، إلا أننا نلاحظ تأثيره جليًا وواضحًا.

الضغوط وإن تشابهت بين مجموعة من الأشخاص لن تكون الاستجابة والتفاعل موحد فيما بينهم، ويعزى ذلك لاختلافهم في إدراك الحدث المحدد لهم فيشكل ضغطًا على البعض، بينما يرى الآخرون أنه ليس كذلك.

ومن أجل تقييم وعلاج فعالين للضغوط ينبغي أن ينظر لها من حيث إنها مكونات وأعراض ليست نفسية فحسب كما هو شائع ومتداول بل هي مجموعة من المكونات الجسمية، والاجتماعية والمعرفية أيضًا.

حاولت دراسات عدة تحديد العوامل التي تساعد أشخاصًا دون غيرهم للتكيف مع الضغوط وذكروا أن من أهمها على الإطلاق هو إدراك الضغط كتهديد أو كفرصة، وأضافوا دور الأفكار والمعتقدات في الضغوط، بالإضافة للشعور بالتحكم والسيطرة، وأشاروا إلى أن المساندة الاجتماعية لا غنى عنها في مجابهة الضغوط والتعامل معها.

على مقدمي الخدمة والمختصين أن يوجهوا جهودهم لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من ضغوط مرحلية أو مزمنة، قصيرة الزمن أم ممتدة، بسيطة أو شديدة، على تقبل فكرة أننا لن نستطيع تغيير كثير من الأشياء حولنا وعلينا أن نحول تلك المهددات لفرص وتحديات، ونجاح ذلك يعتمد على تطبيق فنيات ومهارات تساعد في التعامل والتكيف مع الضغوط المختلفة.





دعاء بشناق  
صيدلانية

# أدوية طبية لحياة خالية من التدخين

يعد التدخين السبب الثاني للوفاة عالمياً بواقع 6 ملايين حالة وفاة خلال السنة، لارتباطه بأمراض قاتلة كتصلب الشرايين وسرطانات الرئة وداء الانسداد الرئوي المزمن، وحتى وإن لم يكن الحظ سيئاً لهذه الدرجة فقد يرتبط بأمراض أخرى أقل سوءاً كالتهاب الشعب الهوائية وانقطاع النفس الانسدادي خلال النوم، والوزن المنخفض لدى الطفل المولود حديثاً.

## الأعراض الجانبية:

غثيان وأعراض أخرى كالإقياء والاحباط وارتفاع في الشهية والتي تترافق أحياناً مع إيقاف التدخين حتى وبدون استعمال هذا الدواء على حد سواء، وأيضاً اضطرابات ومشاكل في الأوعية القلبية والتي تظهر عند الأشخاص المصابين بها مسبقاً أو المصابين بالذبحة الصدرية.

• لا يصرف هذا الدواء للأعمار الأقل من 18 عاماً كذلك الحوامل والمصابين بالفشل الكلوي.

## : Bupropion

هذا الدواء يخفف من أعراض الانسحاب من النيكوتين وتكون نسبة الانقطاع عن التدخين الضعيف.

ويعد الجمع بين هذين الدواءين (varenicline, bupropion) أكثر فعالية في الحصول على النتائج المرجوة.

في النهاية يمكننا القول أن الطرق كثيرة للإقلاع عن التدخين بآليات عمل مختلفة، ولكن لا شيء يفوق إرادة الإنسان وأفضل الأساليب الرغبة الداخلية للحصول على حياة خالية مما يشوبها، فجمعنا يستحقها، فلا تبخل على نفسك بالصحة التي لا يمكن تعويضها.

ودمتم سالمين

تحتوي السجارة على عدة مواد من مثل النيكوتين، الأمونيا، السكر، الكافور، أول أكسيد الكربون. كل سجارة تحتوي على ما يقارب ثمانية بالعشرة إلى ثلاث ملغرامات من النيكوتين.

يشكل النيكوتين الجهة المسؤولة لأغلب تأثيرات التبغ على جسم الإنسان بما في ذلك الاعتماد الجسدي من خلال مكنائكة مرتبطة بالإحساس المرضي للذات.

ولإدمان النيكوتين من أضرار جسدية متعددة ترتبت عليه وضعه تحت وصف «اضطراب استخدام التبغ» كنوع من أنواع اضطرابات الجسد والتي توهي بوجود اعتلال أو إصابة في الجسم، إذ يرتبط التدخين بارتفاع ضغط الدم وفقدان الوزن بشكل مباشر، لذا فإن الإقلاع عنه يعتبر من أهم الخطوات في حياة الإنسان لاستعادة صحة جسده ورتئيه. ولترك التدخين يوجد عدة طرق وأدوية تعمل بشكل مختلف تساعد على التخلص منه بشكل تدريجي:

## أولاً: بدائل التبغ المحتوية على مادة النيكوتين العلاجية:

بشكل تدريجي يستبدل التبغ بها، كمصدر للنيكوتين، وتعطي هذه الطريقة نسبة اقلع حوالي 50 - 70 % ، ومن أمثلتها: البخاخات الأنفية، وعلكة النيكوتين، حبوب النيكوتين توضع أسفل اللسان، وبخاخ عن طريق الفم، ومعينات للمص إضافة إلى اللصاقات جلدية.

وأشهرها علك النيكوتين، التي تتواجد على عدة جرعات حسب عدد السجائر المستخدمة بالعادة يومياً من قبل المدخن، والجدير بالذكر بأن طريقة استخدامها مختلفة عن طريقة العلك التقليدية، إذ يجب على المدخن مضغها بشكل بطيء إلى أن يشعر بطعمها بشكل قوي ثم يتوقف عن المضغ لفترة ثم يعاود الكرة.

## ثانياً: الأدوية الغير محتوية على النيكوتين: Varenicline

دواء يجب صرفه بوصفة طبية، ويعمل على تقليل الرغبة بالتدخين من خلال استعمال العقار على مدار إثنا عشر أسبوعاً أو أكثر، مبتدئاً بالجرعة الأقل وهي 0.5 ملغم في الثلاث أيام الأولى مرة يومياً ثم اليوم الرابع إلى السابع باستعمال نفس الجرعة ولكن مرتين يومياً، ثم اليوم الثامن إلى نهاية الأسبوع الثاني عشر بواقع 1 ملغم مرتين يومياً.



د. دينا محمد

استشاري طب الأطفال  
مجمع السلمانية الطبي

# المثانة البولية العصبية لدى الأطفال

يشق على الأهل ولادة طفل مصاب بفتق في نخاع الحبل الشوكي وما يصاحب ذلك من مشاكل عدة من أبرزها المثانة العصبية حيث تحتاج هذه الحالة إلى المتابعة الدورية من قبل متخصصين في جراحة المخ والأعصاب، المسالك البولية والعظام.

فما المقصود بالمثانة العصبية؟ وكيف تشخص؟ وما هي طريقة التعايش مع هذه الحالة؟

المثانة البولية هي وعاء عضلي في أسفل البطن يتجمع فيه البول النازل من الكلى عن طريق الحالبين، يتم تخزين البول في المثانة تحت ضغط منخفض إلى أن تمتلئ ثم تتم عملية التبول وإفراغ المثانة إراديًا .

حدث أي خلل في التناسق العضلي والعصبي بين عضلة جدار المثانة وصمام التبول الإرادي الموجود في أسفل مجرى البول يؤدي إلى المثانة العصبية والتبول اللاإرادي.

أهم أسباب المثانة العصبية في الأطفال هو فتق الحبل الشوكي بالعمود الفقري، كما تكون مصاحبة لحالات كسور العمود الفقري وأمراض أخرى.

## الأعراض:

- التبول اللاإرادي
- التهابات بولية متكررة
- قصور في وظائف الكلى

## التشخيص:

- الأشعة فوق الصوتية
- الأشعة بالصبغة الملونة للمثانة البولية
- تخطيط المثانة



## العلاج :

- إجراء قسطرة بولية للطفل لعدة مرات في اليوم عن طريق إدخال أنبوب في مجرى البول لإفراغ المثانة ويتم تعليم الأبوبن الطريقة الصحيحة لاستخدام القسطرة.

- الأدوية اللازمة وهي دواء يخفف ضغط المثانة والمضاد الحيوي الوقائي.

- علاجات جراحية لبعض الحالات مثل تكبير حجم المثانة البولية.

## أهمية القسطرة البولية:

إجراء القسطرة للطفل بانتظام كل 4 إلى 6 ساعات ممارسة لها دور رئيسي في العلاج حيث يساعد ذلك على إفراغ المثانة ومن شأنها تقليل الضغط العالي فيها وما يترتب عليه من آثار ضارة على الكلى، وتقليل نسبة ارتجاع البول من المثانة إلى الكلى للوقاية من حدوث الالتهابات البولية، أيضًا تساعد القسطرة على إبقاء الطفل جافًا دون بلل.



شفيقة الدمستاني  
إخصائي سمع ونطق

# طفلك واللعب

- تنمية قدرات الطفل العقلية، والفكرية والإدراكية.
- تطور مفاهيم اجتماعية لدى الطفل مثل الصداقة والاحترام.

وليطور طفلك الجميل اللعب لا بد أن يمر بعدة مراحل. فبِعد أن يبصر صغيرك النور في حضنك الدافئ، يبدأ يتفاعل مع العالم من حوله وتتغذى حواسه. عندها يبدأ باستكشاف الأشياء ويُنجذب إلى الأصوات ومُختلف الألوان، ويا لسعادتك عندما يمسك بلبغته الأولى. وكم يزداد قلقك عندما يَضع الألعاب في فمه خوفاً من أن يبلعها أو تؤذيها.

طفلك منذ نعومة أظافره يُظور ما يُسمى «باللعب الحسي أو الاستكشافي» والذي يَستمر حتى سن السنة والينصف إلى الثانية من عمره. وإنما سُمي حسيّاً لأنه يشبع جميع حواس طفلك.

بدايةً يستكشف طفلك العالم حوله من خلال فمه، فالتذوق لدى طفلك هي الحاسة الأقوى في هذا العمر؛ ليميز من خلالها ما يؤكل وما لا يؤكل. وتتطور باقي الحواس لديه تبعاً، يعضر الدُب المحشو بيديه أو يرمي الألعاب ليستمتع بصوت ارتطامها بالأرض.

في هذه المرحلة عَززي طفلك دائماً وشاركه اللعب وتحدثي فمه، واحرصي على اقتناء ألعاب لا تحتوي على قطع صغيرة قابلة للبلع، ولا تنسي تعقيم ألعابه دائماً.

لاحقاً طفلك الصغير يتخطى أولى خطواته، وقلبك المُرهف يتطاير فرحاً، فقد أطفأ الآن شمعتة الأولى وتبعها بأشهر، والآن نطق كلمته الأولى ويا لسعادتك حين ينادي «ماما» أو «بابا» حيث تطورت مهاراته الإدراكية، السَمعية، اللغوية وكذلك التواصالية وهي في تَطور مُستمر ودائم. وتتطور مهارات اللعب لديه تبعاً فيميز الألعاب بشكل أوضح، ويتعلم طرقياً جديدة للعب.

فجميلك الصغير يبدأ بفصل المكعبات عن بعضها ومن ثم تتطور مهاراته لاحقاً ليجمعها مع بعض وكذلك يفعل بـ «البيزل». وستعلو قهقهاتك عندما يضع هاتفك على أذنه ويحاول تقليدك وأنت تتحدثين، أو يأخذ الكأس ويقلدك في شرب الماء أو العصير وسيبهرك عندما يحرك سيارته الصفراء أو يضع قطع «البيزل»

اللعب جزء لا يتجزأ من الطفولة، فالطفل يكتسب مهارات جديدة وتتوسع مداركه من خلاله. ومن هنا كانت أهمية اللعب كأسلوب تعلم، وتشخيص وعلاج أيضاً؛ حيث أكدت أغلب مدارس الطب النفسي على أهميته في علاج أمراض الطفولة.

ويُعرف اللعب على أنه أي سلوك ممتع يقوم به الطفل يتضمن إشباعاً للحاجات وتعبيراً عن النفس وفهم العالم، وتكمن أهميته في:

- مساعدة الطفل على التعرض لمفردات جديدة والتي يكتسبها من أقرانه بشكل أسرع وأفضل.
- نقل شخصية الطفل واكتساب القيم.
- يقوي الجهاز العصبي للطفل ويحفز النمو السليم والسريع.





المستخدمة في جُمله التي تحتوي على مشاعره، خبراته وأحلامه ليشاركك بها.

### يكتسب بطلك بهذا العمر قدراتٍ متنوعة للتعبير عن نفسه، وتظهر أغلب هذه الطرق على هيئة اللعب. كيف؟

يطور في هذه المرحلة لعبه الترميزي ليصبح أكثر واقعية، ويسمى بـ «اللعب التخيلي» حيث الطفل يتخيل نفسه على أنه شخص آخر أو بوظيفة مُعينة بناءً على الخبرات التي تعرض لها.

يُلاحظ اللعب التخيلي لدى الفتيات بمعدل أعلى لقدرتهن على التعبير أكثر من أقرانهن الأولاد، حيث إنها تمسك بدميتها وتتعاظم معها كأما فتارة تطعمها وأخرى تحممها. أو تأخذ دور السيدة التي ترتدي حذاءً عالياً وتحمل حقيبة يدها ذاهبةً للتسوق أو دور المعلمة التي تشرح لهما درساً دسماً!

ويظهر كذلك لدى الأولاد حيث يلعب دور الشرطي في لعبة «شرطي وحرامية» أو دور الدكتور الذي يعالج القرصى أو الأب الذي يتسوق بـ «السوبرماركت».

خلاصةً: اللعب يجعل طفلك أكثر ابداعاً. العبي مع طفلك وشاركيه طفولته واستمتعي، فهذه هي الفرصة المناسبة لتطوير لغته، مقل شخصيته وهويته الاجتماعية، معرفة تصوراتهِ وخيالاتهِ وكذلك مخاوفهِ.

استمتعي بطفولته فسرعان ما سيكبر.

الصغيرة في أماكنها الصحيحة بعد محاولات عدة. وسيستمر طفلك في توظيف الأدوات بشكلٍ صحيح لينتوّر لعبه أكثر عند بلوغ عُمر السنتين وهذا ما يسمى «باللعب الوظيفي».

وعندما يبلغ طفلك الجميل السنة الثانية من عُمره، تتطور مداركهُ وحواسهُ، يكتسب كلمات جديدة كل يوم ويوظف الكثير منها فيشاركك أجمل تفاصيل حياتك ويعيها، يفرح معك ويجب على أسئلتك المتنوعة، فتسابقك ضحكك في إعلان سعادتك وافتخارك.

وتبعاً لتطوره الإدراكي والمعرفي، تتطور لديه مهارات اللعب. طفلك الآن قادرٌ على تخيل الأشياء واللعب بها بطرق مختلفة تُثير استغرابك أحياناً، وتضحكك حدّ الدهشة أحياناً أخرى!

ترينه يضع الموزة على أذنه ويتحدث بها كأنها هاتف، أو يقف على العصا وكأنه يمتطي حصاناً سريعاً، أو يضع الكارتون فوق رأسه وكأنه بخيمته، والكثير من التخيلات الطريفة. ويُعرّف هذا النوع من اللعب بـ «اللعب الترميزي»، وهو أن يلعب طفلك بأدوات معتادة بطرق مختلفة ومبتكرة مغايرة للاستخدام الحقيقي لها. ويستمر مع طفلك هذا النوع من اللعب لآخر مراحل الطفولة ويوظفه بطرق مختلفة. كم طفلك الجميل مُبدع!

بعد اكماله لعامه الثالث؛ ستلمسين تطوراً سريعاً ومُبهرًا في لغته التعبيرية، والاجتماعية، والنحوية وكذلك مداركه. سيُبهرك بالمفردات الهائلة التي يكتسبها كل يوم، وكذلك بتنوع التراكيب

## منتجات تجلب أجواء العطل للمنزل



# دانونوب هوم تطلق حديقتي 2021 الإلكتروني

ماهالانوبيس: «عدنا بقوة بعد الفترة الصعبة التي شهدناها خلال شهري مارس وأبريل 2020، بفضل محافظتنا المتنوعة من المنتجات، والتزامنا بروتوكولات السلامة الصارمة، واعتمادنا على استراتيجيات جديدة ومطورة». وأضاف: «ازداد الطلب على قطع الأثاث الخارجية بسبب زيادة عدد الأشخاص الذين بدأوا بالانتباه إلى أنّ مساحة مكان العيش لا تنحصر بالجدران المحيطة بها».

ودعا المشاركون في المؤتمر الصحفي إلى زيارة الموقع الإلكتروني للشركة للاطلاع على كتالوج حديقتي 2021 الإلكتروني لمستلزمات الحدائق.

الجدير بالذكر أن كتالوج مستلزمات الحدائق 2021 الجديد يركز على مفهوم إحضار الأجواء الخارجية إلى المنزل، حيث تساعد تشكيلة المنتجات الجديدة على نقل الأجواء الخارجية إلى مساحات المنزل الخارجية ومن شأن ذلك المساهمة في مساعدة الأشخاص الذين يضطرون للعمل من المنزل والبقاء فيه معظم الوقت خلال عام 2020 بسبب جائحة كوفيد - 19.

قالت دانونوب هوم أن طول الحدائق التي قدمتها ساعدت للعملاء على توفير أجواء شبيهة بالعطل والإقامات القصيرة في كل مرة يخرجون إلى مساحات منازلهم الخارجية، في ظل اضطرّ الكثير من الأشخاص للعمل من المنزل والبقاء فيه معظم الوقت خلال عام 2020 بسبب جائحة كوفيد- 19.

وأوضح المدير المؤسس لشركة دانونوب هوم عن اطلاق الكتالوج الجديد كلياً لمستلزمات الحدائق لعام 2021 بصيغة إلكترونية. تماشيًا مع الأجواء التي فرضتها جائحة كوفيد- 19.

من جهته قال حبيب المدير العام لشؤون المشتريات لدى دانونوب هوم: «أضفنا هذا العام الكثير من المنتجات الجديدة المخصصة لمناطق لعب الأطفال، بالإضافة إلى معدّات الشواء وحلول التخميم والنباتات الاصطناعية. وأود أن أشكر فريقتي على جهوده الدؤوبة لتقديم محافظة متنوعة من المنتجات التي تلائم أذواق جميع العملاء».

وعلق مدير عام شركة دانونوب هوم شوبوجيت



## المستشفيات

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

## الصيدليات

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



# 120 مليون اختبار سريع للدول الفقيرة

بالنسبة للدول لتتمكن من تتبع وتعقب وعزل الحالات المصابة وبالتالي وقف انتشار الفيروس.

وأضافت أن الجائحة كشفت نقاط الضعف التي تعاني منها النظم الصحية فيما يتعلق بعملية الاختبار، في جميع البلدان في العالم، مشددة على ضرورة زيادة مستويات الاختبار بشكل كبير في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.

وقال المدير التنفيذي للصندوق العالمي، بيتر ساندرز، إن القدرة على نشر اختبارات التشخيص السريع ستكون «خطوة مهمة إلى الأمام» في سبيل تمكين البلدان من احتواء ومكافحة فيروس كورونا.

وشدد على أن الاختبارات الجديدة «ليست حلا سحريا»، لكنها «ذات قيمة كبيرة باعتبارها مكملة لاختبارات تفاعل البلمرة المتسلسل»، فبرغم أنها «أقل دقة، إلا أنها أسرع وأرخص بكثير ولا تتطلب معملا».

يذكر أن منظمة الصحة العالمية أكدت وجود 50 اختبارا للتشخيصات وتسعة لقاءات معدة للاستجابة لكوفيد - 19.

أعلنت منظمة الصحة العالمية، التوصل إلى اتفاق مع شركائها بهدف إتاحة حوالي 120 مليون اختبار سريع لفيروس كورونا للبلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.

وقال مدير عام منظمة الصحة العالمية، د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في المؤتمر الصحفي الدوري في جنيف، إن الاختبارات الجديدة توفر «نتائج موثوقة في غضون 15 إلى 30 دقيقة، بدلا من ساعات أو أيام، بسعر أقل، وباستخدام معدات أقل تعقيدا».

وقال د. تيدروس إن الاتفاق، الذي يضم شركتين مصنعين ومؤسسة بيل وميليندا غيتس، من شأنه أن يجعل «120 مليونا من هذه الاختبارات التشخيصية الجديدة، سهلة الحمل والاستخدام». وأضاف أن سعر هذا الاختبار يبلغ 5 دولارات للوحدة الواحدة، وهو بالفعل أرخص بكثير من اختبارات تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR) ونتوقع انخفاض السعر.

وقالت الدكتورة كاتارينا بوم، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة التشخيصات الجديدة المبتكرة (FIND)، إن الاختبار ضروري

د. نبيل تمام  
استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة



# فاطمة، أمل، حميد... نحيا بالأمل

لم يكن من السهولة بمكان، حيث كان في غربته، ولكن صدمته لمعرفة إصابته كانت طفيفة على نفسه، السبب القوي والمنيع الذي أدخله مرحلة الإصرار لتكملة رحلة العلاج بكل آلامها ومعاناتها، حيث لعب دور المساندة المعنوية من الأهل والوضع النفسي الذاتي المشبع بالإيجابية وكلمة «الحمد لله» التي تفوه بها عند معرفته بدايةً بخبر السرطان لعبت دوراً حيوياً في وصوله للنجاة والتعافي من المرض.

بـ «الأمل نحيا»، تنسب بالحياة، فمصل المرض والحب هو للقدرة على الحياة، الدواء يساعدنا لكن الأمل يشفيننا، نحن الناجون هنا وهناك نمنح ترسنا ورحمنا والأهم عزيمتنا لكل من يحتاج أن ينهض، لأن من ينهض يفوز دائماً.

فاطمة فروتن، في مقتبل العمر وربيع شبابها يفاجئها مرض سرطان الغدة الدرقية، ويصدمها ولكنها لم تيأس، فكان الصبر رفيقها في إصابتها بالمرحلة الأولى، وقررت في منزلة الورم في جولته الثانية بالصبر الجميل والرضا بجميل أقدار الله لها لتواجه المرض بإيجابية أكبر، إلى أن تعافت تماماً.

أمل المحفوظ، الممرضة في خدمة المرضى مهنيًا وإنسانيًا، الشابة ذات الاسم «أمل» الذي حملته منذ ولادتها لتكون اسمًا على مسمى وتحمل الأمل ويمدها بالشجاعة والصبر والتحمل والدعم والحب لتتغلب مرضها، سرطان الليمفوما «الغدة الليمفاوية».

حميد الحلي أبو محمود، رجل الأعمال الذي عانى من الأعراض لفترة طويلة قبل الوصول للتشخيص السليم الذي

شهر سبتمبر اصطبغ باللون الأخضر الليموني لون شريط التوعية بمرض الليمفوما 'سرطان الغدة الليمفاوية'، وها نحن في أكتوبر الوردى اللون الذي يشير ويذكر بمكافحة مرض سرطان الثدي، في هذا العام رفعنا شعار «نحيا بالأمل» لمساندة المصابين والناجين ومقدمي الرعاية لمرضى السرطان أيًا كان نوعه.

فاطمة، أمل، حميد، وكاتب هذه السطور، وغيرنا الكثير، غزا أجسادنا مرض السرطان، وظللنا نردد 'نحيا بالأمل' لنخوض تجربة نضال وصبر وإيمان بمقدرتنا على هزيمة هذا المرض، دون كلل أو ملل رغم الألم العضوي الذي تسكنه الأدوية، ورغم الألم النفسي الذي يسكنه الأمل.

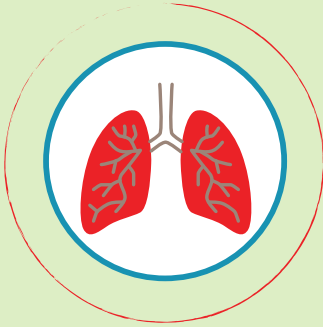


# احذر ولا تقلق

## فيروس كورونا COVID - 19 معدٍ وله قابلية الانتشار.

تتطلب مواجهته وعياً وتتبع نصائح وتعليمات  
الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا

### الأعراض المرتبطة بالفيروس



صعوبة في التنفس



السعال



ارتفاع درجة الحرارة

عند الشعور **بأى** من الأعراض المذكورة،  
أو مخالطة المصابين اتبع التعليمات التالية:



عند عودتك من أحد البلدان الموبوءة،  
أو اختلاطك بالمصابين بالفيروس

- احرص على البقاء في المنزل في غرفة منفصلة
- اتصل بالرقم **٤٤٤**
- اتبع تعليمات الفريق الطبي
- تجنب مخالطة الآخرين

نتمنى لكم السلامة

# ثقافة صحية من معين صافي



(+973) 17686313  
(+973) 33600366



daily public relations



@dailypublicrelations



(+973) 17919313



www.dailypr-me.com



@dailyprbh