

الشفاء تايمز

الإصدار التاسع والخمسون - أغسطس 2024

المرأة والصحة

نصائح للإعتناء
بصحتك بشكل
أفضل

العودة إلى المدارس

دليل صحي
لحياة دراسية
متميزة

قرية طبية متكاملة

فريق من
المختصين النخبة
في مستشفى واحد



بمساعدة الذكاء الاصطناعي
Supported by AI

العدد كلمة:



الرئيس التنفيذي:

د. أحمد نصر الله

أعزائي،

بكل سرور، أرحب بكم في هذا العدد الجديد لمجلة الشفاء تايمز، والتي تسعى لتكون منبراً للتواصل والمشاركة بين مستشفى دار الشفاء والمجتمع. هذه المجلة تُعبر عن التزامنا العميق بتوفير معلومات قيمة وأخبار ملهمة لكل من يتابعنا، ولتسليط الضوء على الجهود المستمرة التي نبذلها لتحقيق رؤيتنا في مستشفى دار الشفاء

دليل العودة إلى المدارس

مع اقتراب موسم العودة إلى المدارس، يسعدنا أن نقدم في هذا العدد مجموعة من المعلومات والنصائح الهامة من أطباء وخبراء مستشفى دار الشفاء. نركز على تقديم نصائح قيمة للأهل والطلاب لمساعدتهم على الاستعداد للعام الدراسي الجديد، وتعزيز صحتهم الجسدية والنفسية. نؤمن بأن توفير هذه المعلومات سيساهم بشكل كبير في تعزيز رفاهية الطلاب وأسرهم، مما يعكس التزامنا العميق بصحة المجتمع.

تنظيم المؤتمرات الطبية العالمية

من أبرز الأنشطة التي نعتز بها هي المؤتمرات الطبية العالمية التي ننظمها سنوياً. هذه المؤتمرات تجمع أفضل الأطباء والمتخصصين من مختلف أنحاء العالم، مما يتيح لنا تبادل المعرفة والخبرات والابتكارات الطبية الحديثة. نحن فخورون بالفرص التي توفرها هذه المؤتمرات لتعزيز التعاون والتطوير في القطاع الطبي، ويسعدنا أن نكون في طليعة هذه المبادرات.

أود أن أشكر كل من ساهم في إنجازات مستشفى دار الشفاء، وأعبر عن امتناننا لدعمكم المستمر. نأمل أن تجدوا في هذه المجلة ما يلبي توقعاتكم ويعزز من معلوماتكم الصحية. شكراً لكم على كونكم جزءاً من رحلتنا نحو تحسين الرعاية الصحية وتعزيز جودة الحياة.



فريق التسويق:

- سارة العتيبي
- عمر المصري
- فرحان علي
- رانا محروس

هيئة التحرير

الرئيس التنفيذي:

د. أحمد نصر الله

مدير التحرير ورئيس

الهيئة الطبية:

د. محمد إسماعيل

رئيس التحرير:

محمد جراق

f o X d o i n @
daralshifa

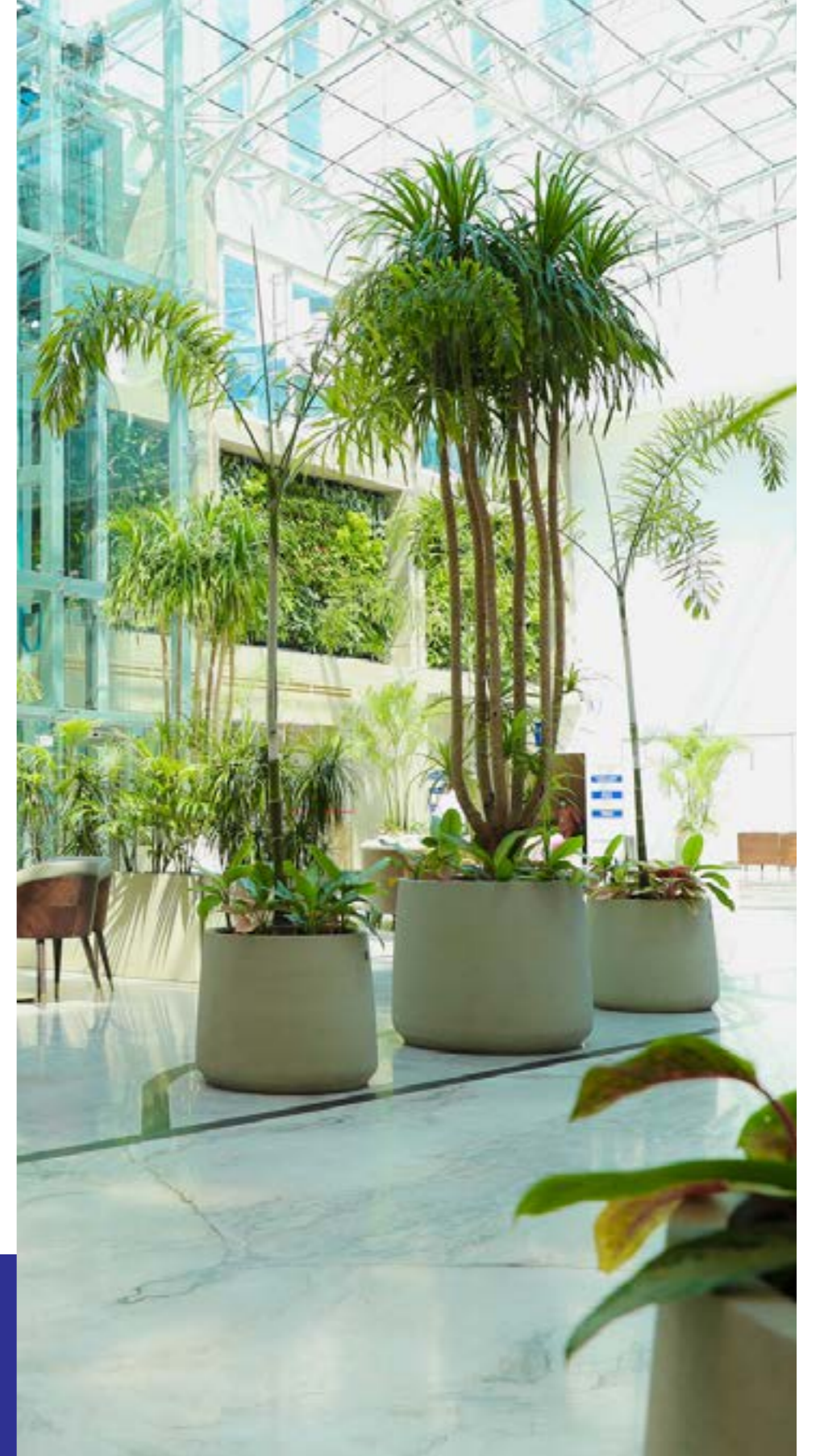
خطوات وثيقة نحو قرية طبية متكاملة

تعمل مستشفى دار الشفاء بجد واجتهاد لتحقيق رؤيتنا في تحويل المستشفى إلى قرية طبية متكاملة. نحن لا نكتفي بتقديم الرعاية الصحية فقط، بل نسعى لخلق بيئة متكاملة تشمل جميع التخصصات والخدمات الطبية تحت سقف واحد. يهدف هذا التوجه إلى تسهيل الوصول إلى خدمات متعددة وتقديم رعاية شاملة ومتكاملة تلبى احتياجات مجتمعنا بكفاءة وفعالية.

استقدام الكفاءات الطبية

ضمن سعينا المستمر لتحسين جودة خدماتنا، نحن ملتزمون بالبحث عن وتوظيف المزيد من الكفاءات الطبية المتميزة. نحن ندرك أن الحصول على أفضل الأطباء والخبراء هو جزء أساسي من تقديم رعاية صحية متفوقة. لذلك، نعمل على جذب المتخصصين ذوي الخبرات الواسعة والمهارات العالية، لضمان تقديم أفضل مستويات الرعاية لكل مريض يزورنا.

مع أطيب التحيات،



48

إذا كنت تعاني من الصداع النصفي أو لديك تاريخ عائلي مع هذا النوع من الصداع، كيف يشخص طبيب الأعصاب حالتك؟



47

فوائد التبرع بالدم وكيفية تعزيز الوعي في المجتمع

46

العمر والذاكرة: كيف يتداخل الخرف مع مراحل الحياة؟

18

الحساسية عند الأطفال: الأنواع والعلاج والإدارة

08

خدمات مكتب استعلامات المرضى الدولي تجربة متميزة في الرعاية الصحية العالمية



06

اعتماد مستشفى دار الشفاء كمزود معتمد للتنمية المهنية المستمرة للتمريض

53

زراعة الأسنان: ثورة في علاج فقدان الأسنان

52

التهابات اللثة (الأسباب والأعراض وطرق العلاج)



22

عودة آمنة إلى المدرسة: دليل الأهل لمواجهة الأمراض الشائعة

20

أطفالنا أعيننا: كيف نتعامل مع كسل العين بفاعلية



60

إدارة أعراض سن اليأس: دليل شامل للتعامل مع المرحلة



58

كيفية التعامل مع سلس البول لدى النساء: أحدث العلاجات وكيفية تحديد الخيار الأنسب

57

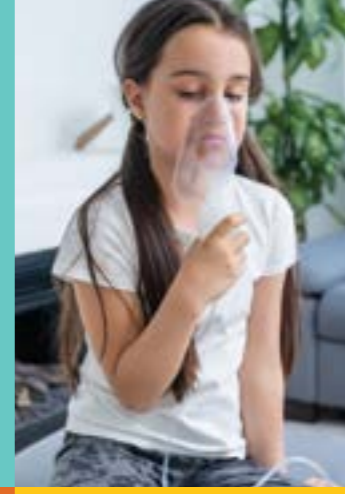
الخلع المتكرر: ما هي العوامل المؤثرة في تحديد العلاج المناسب؟

30

نظام غذائي صحي

26

كيف يمكن للعائلات دعم الأطفال في اتباع نظام غذائي صحي؟



24

صعوبة التنفس عند الأطفال: الأسباب والتشخيص

68

مشاكل الغدة الدرقية: أسبابها وطرق التشخيص والعلاج

66

ما هو الفرق بين العادات الصحية والسلوكيات المؤذية في تناول الطعام؟

64

ما هي تقنيات الاسترخاء الفعالة للتعامل مع أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (PTSD)؟

62

كيف يمكن للنساء إدارة أعراض متلازمة القولون العصبي بفعالية؟

44

أبرز جراحات تصحيح النظر: ما هو الليزك؟

42

قرية طبية متكاملة في مستشفى دار الشفاء

36

قسم التمريض: قلب الرعاية الصحية في مستشفى دار الشفاء



نحن فخورون بالإعلان عن اعتماد مستشفى دار الشفاء كمزود معتمد للتنمية المهنية المستمرة للمريض (NCPD) من قبل مركز اعتماد التمريض الأمريكي (ANCC)

ملخص عن هذا الاعتماد:

- مركز اعتماد التمريض الأمريكي (ANCC) هو شركة تابعة للجمعية الأمريكية للممرضات (ANA)، وهي منظمة غير ربحية تهدف إلى تعزيز وحماية مهنة التمريض.
- تمنح برامج اعتماد ANCC المشهورة دوليًا شهادات وتُعترف بالمؤسسات الصحية التي تعزز التميز في التمريض وجودة الخدمات التمريضية المقدمة للمرضى مع توفير بيئات عمل آمنة وإيجابية.
- يحدد برنامج اعتماد ANCC NCPD المؤسسات في جميع أنحاء العالم التي تثبت التميز في التنمية المهنية المستمرة للمريض (NCPD).
- تستخدم المنظمات المعتمدة معايير ANCC القائمة على الأدلة للتخطيط وتنفيذ وتقييم أنشطة NCPD ذات الجودة الأعلى.
- يتيح هذا الاعتماد المرموق لمستشفى دار الشفاء تقديم برامج التعليم التمريضي المستمر القائمة على الأدلة والتي تعمل على تعزيز التطور المهني وتحسين جودة الرعاية للمرضى، داخليًا للمرضى في مستشفى دار الشفاء وخارجيًا للممرضات في المجتمع من خلال ساعات معتمدة (CNE).



نفخر بحصولنا على اعتماد
ANCC NCPD للمريض
**We Are Proud To Be
ANCC NCPD Accredited!**



مكتب استعلامات المرضى الدولي: صحتك أمانة في أيدينا

خدماتنا تشمل:

١. استقبال والرد على الاستفسارات:

- نقدم معلومات دقيقة وحديثة للمرضى المحتملين، ونتعامل مع كافة استفساراتهم ومخاوفهم.
- نعمل كنقطة مركزية لجميع الاستفسارات المتعلقة بشركائنا الدوليين، مما يضمن الحصول على المعلومات الصحيحة والمحدثة.

٢. الرأي الطبي الثاني:

- نوفر لمرضانا خيار الحصول على رأي طبي ثانٍ من طاقم طبي معروف في مستشفيات شركائنا الدوليين.
- نساعد في تسهيل التواصل بين المريض والمستشفى لضمان عملية سلسلة وفعالة.

٣. خطط العلاج وتقدير التكلفة:

- نتواصل مع شركائنا الدوليين للحصول على تقديرات دقيقة ومفصلة لتكاليف العلاج المتوقعة.
- نقدم للمرضى معلومات شفافة وواضحة حول الجوانب المالية لرطتهم الطبية.

٤. ترتيب العلاج في تايلاند، إسبانيا وتركيا:

- نساعد المرضى الذين يرغبون في السفر إلى تايلاند أو إسبانيا أو تركيا لتلقي العلاج في مستشفيات بمرنجراد وكيرون سالود وأجباديم.
- نقوم بتنسيق كافة الترتيبات اللازمة، بما في ذلك لوجستيات السفر، الإقامة، وجدولة المواعيد

هدفنا: تسهيل عملية العلاج بشكل كامل، من الاستفسار

الأولي إلى انتهاء رحلة العلاج، مع تقديم متابعة بعد العلاج

في مستشفيات شركائنا الدوليين.

الموقع: مستشفى دار الشفاء - مبنى ب - البهو الجديد

لمزيد من الاستفسارات: هاتف: 94116801

البريد الإلكتروني: internationaloffice@daralshifa.com



تايلاند Thailand



تركيا Turkey



إسبانيا Spain

خدمات متميزة على مدار الساعة

في مستشفى دار الشفاء، نقدم خدمات صيدلية متكاملة على مدار الساعة لضمان راحتك ورفاهيتك

خدماتنا تشمل:

توصيل الأدوية إلى المنزل: نحن نقدم خدمة توصيل الأدوية إلى منزلك، بما في ذلك إعادة تعبئة الأدوية المزمنة، لتسهيل حصولك على ما تحتاجه دون الحاجة للخروج من منزلك

للاستفسار والطلب:

+965 9906 1329

خدمات معلومات الصيدلية:

لأي استفسارات تتعلق بالأدوية أو أي معلومات صيدلية أخرى، يمكنك الاتصال على الرقم: 1802555، الرقم الداخلي 6420

في صيدلية مستشفى دار الشفاء، نحن هنا لتلبية احتياجاتك وتوفير الدعم المطلوب لك على مدار الساعة



مركز تقويم العظام

دعمك لأسلوب حياة صحي ومفعم بالنشاط

في مستشفى دار الشفاء، نضع صحتك وقدرتك على الحركة في صدارة أولوياتنا. يسرنا أن نعلن عن توافر مركز تقويم العظام في البهو الجديد - الدور الأرضي (الأتريوم)، حيث نقدم مجموعة من الخدمات التي تساهم في تحسين نوعية حياتك ودعم احتياجاتك الطبية.

خدماتنا تشمل:

- أجهزة تعويضية: نقدم أجهزة تعويضية موصوفة من قبل طبيبك، تساعد في الوقاية من التشوهات أو تصحيحها، وعلاج ما بعد العمليات.
- استقرار ودعم: نوفر الدعم اللازم لجميع الفئات العمرية، لضمان استقرارك ومساعدتك في الحفاظ على مستوى عالٍ من الحركة والراحة

للتواصل والاستفسار، يرجى الاتصال على الرقم: 1802555، الرقم الداخلي 5336

الخدمات المقدمة تشمل:

خدمات متخصصة:

- متابعة الحالات الطبية.
- متابعة الحالات بعد العمليات الجراحية.
- الكشف على الجروح ما بعد العمليات الجراحية.
- إزالة الغرز.
- وضع مصل بالوريد.
- التغذية المعوية.
- العلاج بالأكسجين وتركيب جهاز البخار.
- إعطاء الأدوية.
- استشارة الصيدلية وخدمة توصيل الأدوية إلى المنزل (إعادة التعبئة).

الرعاية التمريضية اليومية طويلة الأمد:

- رعاية ليوم كامل: تغطية كاملة لمدة ٢٤ ساعة.
- رعاية لنصف يوم: تغطية لمدة ١٢ ساعة.
- الرعاية بالساعة: من ساعة واحدة وحتى ٨ ساعات

العلاج الطبيعي:

- استعمال التحفيز الكهربائي والإلكتروني والسونار.
- إعادة تأهيل الأعصاب بالتحفيز اللاإرادي.
- إعادة تأهيل الأطفال.
- إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية

خدمة المرافق الطبي أثناء السفر:

- ممرضة مرافقة للمريض الذي يحتاج للمساعدة أثناء السفر خارج الكويت.
- ممرضة مرافقة للأم والمولود خلال السفر.
- خدمة النقل: توصيل سيارة خاصة متوفرة لجميع مناطق الكويت على مدار الساعة

خدمات المختبرات:

- جمع العينات، المسحات، سحب الدم، البول، اللعاب، وعينات البراز.
- إصدار النتائج للطبيب والمريض

خدمات رعاية الأطفال:

- تدريب الأم أو مقدم الرعاية على كيفية العناية بالمولود الجديد.
- رعاية الأم ومولودها الجديد.
- التدريب على الرضاعة الطبيعية، وتقليل الرضاعة من قبل المولود.
- العناية بالجلد السري.
- إرضاع وتحميم وتغيير حفاظات المولود.
- تنظيم ساعات النوم.
- برامج تفاعلية للأطفال

خدمات أخرى:

- توفير خدمة التصوير بالموجات فوق الصوتية في المنزل لجميع الفئات العمرية.
- استئجار المعدات الطبية لمدة قصيرة وطويلة حسب التوفر.

برنامج الرعاية المنزلية من مستشفى دار الشفاء يوفر لك كل ما تحتاجه للحصول على رعاية صحية مريحة وشاملة في منزلك، مع التركيز على تقديم أفضل مستوى من الرعاية والاهتمام



خدمة الرعاية المنزلية Home Care

للصحة يد ترعاها حتى في منازلكم
Hands that care, even at home



رعاية صحية متكاملة في راحة منزلك

العنوان: الرعاية المنزلية من مستشفى دار الشفاء - حولي - شارع بيروت، مقابل مركز الإطفاء.

الهاتف: للاستفسار أو الحجز، يرجى الاتصال على: 1802555

لتجديد الخدمة أو تقديم الشكاوى، يرجى الاتصال على الخط الساخن: 60694101

برنامج الرعاية المنزلية من مستشفى دار الشفاء هو امتداد لخدماتنا الصحية المتميزة، حيث نولي اهتماماً خاصاً بتلبية احتياجاتك وراحتك في منزلك. يضمن لك فريق الرعاية المنزلية، الذي يتكون من أطباء وممرضين وفنيين ذوي كفاءات عالية، تقديم كافة الخدمات الصحية التي تحتاجها لضمان سرعة تعافيك وأنت في منزلك.

الخبرة والتأهيل: كافة أعضاء فريق الرعاية المنزلية من مستشفى دار الشفاء حاصلون على شهادة من جمعية القلب الأمريكية لدعم الحياة الأساسية.

ما نقدمه في خدمة تنظيم حفلات استقبال الولادة:

- **ترتيبات الزهور:** نقدم لك باقات زهور طبيعية وصناعية، تضي لمسة جمالية على أجواء الاحتفال.
- **تزيين البالونات:** نعمل على تزيين المكان بالبالونات بألوان وتصاميم مختلفة، لخلق جو من الفرح والاحتفال.
- **كرت تهنئة:** نقدم لك كرت تهنئة لكتابة رسائل المحبة والتمنيات الطيبة من الأهل والأصدقاء.
- **أدوات ضيافة خاصة:** نوفر لك أدوات ضيافة مميزة يمكن استئجارها لتلبية احتياجاتك خلال الاحتفال.
- **حامل شوكولاته ومشروبات:** نعرض لك خيارات متنوعة من الشوكولاته، الحلويات، القهوة، الموالح، والمشروبات الباردة والساخنة لتلبية أذواقك.
- **خدمات صالون التجميل:** نقدم لك خدمات صالون التجميل لتكوني بأفضل إطلالة خلال احتفالك.

تنسيق حفلات استقبال الولادة تجربة لا تُنسى في مستشفى دار الشفاء

للتواصل مع مكتب منسق الحفلات، يرجى الاتصال
على الأرقام التالية: 22231861 / 60015105

نحن في مستشفى دار الشفاء، نسعى لتوفير
كل ما يلزم لجعل لحظاتك الخاصة مميزة ومليئة
بالسعادة. فريقنا جاهز لتلبية احتياجاتك وتقديم
خدمة متميزة لضمان أن تكون تجربة استقبال
مولودك تجربة لا تُنسى.

في مستشفى دار الشفاء، نُدرك أهمية اللحظات التي
تسبق ولادة طفلك، ونحرص على أن تكون هذه اللحظات
مميزة ومليئة بالفرح. ولذا، نقدم خدمة تنسيق حفلات
استقبال الولادة في غرفك الخاصة وأجنحتك المريحة،
لنضمن لك ولعائلتك تجربة استثنائية. يتمتع فريقنا
المتخصص في تنظيم الحفلات والمناسبات بخبرة واسعة
في تقديم تجارب احتفالية لا تُنسى، حيث نقوم بتصميم
استقبالات خاصة تناسب مختلف الأذواق والرغبات



أعصاب الأطفال

الشهادات

- دكتوراه في طب أعصاب الأطفال
- الزمالة في الصرع والتخطيط الكهربائي للدماغ



د. بوسانكا جوسيك جاكوبي

قسم الأطفال
استشاري أطفال أعصاب

مجالات التخصص:

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من حديثي الولادة حتى سن ١٢ عامًا يعانون من أنواع مختلفة من الاضطرابات العصبية مثل:

- الصرع
- اعتلال الصرع الدماغي
- الشلل الدماغي
- الأمراض العضلية العصبية
- الأمراض التنكسية العصبية
- اضطراب عدم الصرع الانتيايبي

أمراض قلب أطفال وقسطرة تداخلية

الشهادات

- شهادة البورد الكندي في طب الأطفال
- شهادة البورد الأمريكي في طب الأطفال
- شهادة البورد الكندي في أمراض القلب الأطفال وقسطرة تداخلية للأطفال
- زمالة في الكلية الملكية للأطباء والجراحين بكندا FRCPC
- زمالة في الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال FAAP
- زمالة في جمعية القسطرة التداخلية لأمراض قلب الأطفال والعيوب الخلقية للقلب FPCIS



د. عدنان الهدلق

قسم الأطفال
استشاري طب الأطفال وأمراض
قلب أطفال وقسطرة تداخلية

مجالات التخصص:

- تشخيص وعلاج أمراض القلب بسونار القلب (إكو أو الصدى الصوتي) وتخطيط القلب وتخطيط ٢٤ ساعة Holter
- تشخيص جميع أنواع عيوب وأمراض القلب الخلقية في الأطفال حديثي الولادة والمراهقين
- تشخيص اسباب همهمة القلب أو اللغظ القلبي
- تشخيص وعلاج آلام الصدر عند الأطفال والمراهقين
- تشخيص وعلاج فقدان الوعي والإغماء
- تشخيص وعلاج الخفقان وعدم انتظام ضربات القلب
- تشخيص حالات حديثي الولادة مع بكاء دون سبب واضح، فشل في النمو، وسوء التغذية
- تشخيص اسباب انخفاض القدرة على ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية
- تشخيص اسباب ازرقاق في الوجه أو الشفاه والاطراف
- تشخيص اسباب الصعوبة في التنفس
- تشخيص اسباب الحمى وارتفاع درجة الحرارة وارتفاع الحرارة المجهولة المنشأ
- تشخيص اسباب ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الضغط الرئوي
- تشخيص اسباب الوفاة المفاجأة في الأسرة ووجود خطر على الطفل وباقي افراد الأسرة
- تشخيص ومتابعة وعلاج الأطفال المصابين بمرض كوازاكي Kawasaki Disease
- متابعة حالات امراض القلب الخلقية بعد العمليات الجراحية والقسطرة التداخلية



ماذا يجب أن يفعل الأهل إذا كان لديهم طفل مصاب بحساسية تجاه الحيوانات الأليفة؟

في حال كان الطفل يعاني من حساسية تجاه الحيوانات الأليفة، يُفضل أن يتم إبعاد الحيوانات عن غرفة نوم الطفل وأماكن نومه. إذا كان من الصعب إزالة الحيوانات الأليفة من المنزل، ينبغي الحفاظ على نظافة مكان نوم الطفل بشكل دوري وتقليل التلامس المباشر بين الطفل والحيوانات الأليفة. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل التعرض لمسببات الحساسية ويخفف من أعراض الحساسية.

ما هي النصائح العامة التي يجب أن يتبعها الأهل لإدارة حساسية الأطفال؟

من الضروري أن يكون الأهل على دراية بمحفزات الحساسية التي تؤثر على أطفالهم واتخاذ الخطوات الوقائية المناسبة. ينبغي متابعة الحالة الصحية للطفل مع طبيب مختص، والتأكد من تنفيذ خطة العلاج بانتظام. كما يجب تعليم الأطفال والعائلة حول كيفية التعامل مع الحساسية وتجنب المحفزات لضمان تحسين جودة حياة الطفل وحمايته من الأعراض المزعجة.

ما هي الأدوية الوقائية التي يمكن استخدامها لعلاج الحساسية؟

كيف يمكن إدارة حساسية عثة الغبار بشكل فعال؟

لمعالجة حساسية عثة الغبار، يمكن اتخاذ عدة خطوات فعالة. تشمل هذه الخطوات إزالة السجاد من الغرف حيث تعتبر بيئة مثالية لنمو عثة الغبار. كما يُنصح باستخدام حماية خاصة للسرير، وتغيير أغطية السرير بشكل منتظم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام أجهزة لتنظيم الرطوبة في الغرف لتقليل نمو الفطريات وعثة الغبار، مما يساعد في تقليل أعراض الحساسية.



د. ياسر غضنفر

استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزم والمناعة والحساسية

للتعامل مع الحساسية الشديدة، يمكن استخدام الأدوية الوقائية مثل البخاخات الأنفية وجيوب الحساسية. هذه الأدوية تساعد في تقليل الأعراض وتمنع تفاقم الحالة. يُنصح باستخدام الأدوية الوقائية بانتظام وفقاً لتوجيهات الطبيب لضمان الفعالية ومنع الأعراض من التدهور.

كيف يعمل العلاج المناعي في معالجة الحساسية؟

العلاج المناعي هو إحدى العلاجات الفعالة طويلة الأمد للحساسية. يتضمن العلاج المناعي أخذ قطرات تحت اللسان يوميًا أو حقن تحت الجلد شهريًا. على الرغم من فعاليته، يتطلب العلاج المناعي فترة طويلة من الزمن لتظهر نتائجه، حيث يحتاج المريض عادةً من ثلاث إلى خمس سنوات للتخلص من أعراض الحساسية بشكل ملحوظ. يعتبر هذا العلاج خيارًا مناسبًا للعديد من المرضى الذين يعانون من حساسية شديدة ويرغبون في تخفيف الأعراض بشكل دائم.



الحساسية عند الأطفال: الأنواع والعلاج والإدارة

كيف يمكن التعامل مع الحساسية البيئية لدى الأطفال؟

تتطلب الحساسية البيئية لدى الأطفال استراتيجيات محددة للتعامل مع مسبباتها. بالنسبة للحساسية تجاه جيوب اللقاح، ينصح بتقليل تعرض الطفل للخارج خلال فترات الذروة لانتشار جيوب اللقاح. أما بالنسبة للحساسية من داخل المنزل، فيجب التركيز على التحكم في مسببات الحساسية مثل الحيوانات الأليفة وعثة الغبار والفطريات. يتضمن ذلك إزالة السجاد، استخدام حماية خاصة للسرير، وتنظيم الرطوبة في الغرف لتقليل نمو الفطريات وعثة الغبار.

ما هي الأنواع الرئيسية من الحساسية التي تؤثر على الأطفال؟

تتعدد أنواع الحساسية التي قد تصيب الأطفال، بدءًا من الحساسية البيئية إلى الحساسية الجلدية والطعام وحساسية الأنف. الحساسية البيئية تشمل ردود الفعل على جيوب اللقاح من الأشجار، الأعشاب، والورد، بالإضافة إلى المسببات الموجودة داخل المنزل مثل عثة الغبار والفطريات. أما الحساسية الجلدية مثل الأكزيما فتسبب حكة وتهيجًا في الجلد، بينما قد تؤدي حساسية الطعام إلى ردود فعل تتراوح بين الخفيفة والشديدة. أيضًا، يمكن أن تسبب الحساسية الأنفية أعراضًا مثل العطس وسيلان الأنف، والتي قد تتطور إلى حالات أكثر تعقيدًا مثل الربو إذا لم يتم التحكم فيها بشكل جيد.

أطفالنا أعيننا: كيف نتعامل مع كسل العين بفاعلية

ما هو كسل العين؟

كسل العين، المعروف أيضًا بالغمش، هو حالة طبية تحدث عندما تكون إحدى العينين غير قادرة على الرؤية بوضوح مثل العين الأخرى. يتطلب التعامل مع كسل العين استراتيجيات خاصة تعتمد على درجة الحالة والعمر. هنا نناقش كيفية إدارة كسل العين بشكل فعال من خلال تقسيم الحالات والتحديات والنصائح العملية.

أنواع كسل العين:

١. كسل العين البسيط إلى المتوسط:

- يتميز بوجود ضعف في الرؤية ولكن يمكن تحسينه بشكل ملحوظ بالتغطية والعلاج المناسب.
 - تتطلب الحالات البسيطة والمتوسطة تغطية العين لفترات أقل نسبيًا.
- #### ٢. كسل العين الشديد:
- يتميز بضعف كبير في الرؤية، ويتطلب تغطية العين لفترات أطول قد تصل إلى ٦ ساعات يوميًا.
 - قد يواجه الطفل صعوبة في التزام العلاج بسبب طولته أو شدة الحالة.

ماهي تحديات الأهل في مواجهة كسل العين وفقًا لدرجة الكسل؟

١. الحالات البسيطة والمتوسطة:
 - يمكن للطفل أداء واجباته المدرسية بشكل طبيعي خلال فترة تغطية العين.
 - التحسن في حدة الرؤية يكون ملحوظًا، حيث تساعد التغطية في تنشيط العين الضعيفة.
٢. الحالات الشديدة:
 - قد يحتاج الطفل إلى تغطية العين لفترات طويلة، مما قد يؤدي إلى إحساسه بعدم الراحة.
 - في حالات كسل العين الشديد، قد يرفض الطفل التعاون وقد يكون من الصعب الحفاظ على التزامه بفترة التغطية المطلوبة من خلال اتباع هذه الاستراتيجيات الشاملة، يمكن للأهل إدارة كسل العين عند الأطفال بفعالية وتحقيق تحسن كبير في الرؤية وصحة العين.



د. عهود خليفة

استشاري جراحة عيون الأطفال والحوال

ماهي طرق التعامل مع كسل العين بناءً على المرحلة الدراسية؟

١. مرحلة الحضانة أو الروضة:

- قد يكون من الصعب على الأطفال في هذه المرحلة أن يتعاونوا مع العلاج.
- يمكن أن تكون المساعدة من قبل المعلمين أو مقدمي الرعاية مفيدة. يمكن للمعلمين متابعة التغطية بشكل غير رسمي خلال أوقات المدرسة القصيرة.
- استخدام أدوات تغطية مريحة أو ممتعة يمكن أن يساعد في جعل العلاج أقل إزعاجًا.

٢. المرحلة الابتدائية:

- في هذه المرحلة، تحتاج إلى تغطية العين لفترات أطول، تصل إلى ٤-٥ ساعات يوميًا.
- يمكن تنظيم فترات التغطية بعد المدرسة أو قبل النوم لتحقيق التوازن بين العلاج والنشاطات اليومية.
- يمكن تحفيز الطفل باستخدام المكافآت والتشجيع الإيجابي عند التزامه بالعلاج.

ماهي النصائح العملية لإدارة كسل العين؟

١. تخصيص أوقات التغطية:

- تنظيم أوقات التغطية بشكل يتناسب مع جدول الطفل يمكن أن يساعد في تقليل الانزعاج.
- استخدام فترات بعد المدرسة أو أوقات ما قبل النوم يمكن أن يكون فعالًا.

٢. التعاون مع المعلمين:

- التعاون مع المدرسة يمكن أن يكون مفيدًا، خصوصًا في حالات التغطية القصيرة أو في مرحلة الحضانة.
- يمكن للمعلمين أن يساعدوا في متابعة تنفيذ العلاج خلال الأنشطة الدراسية.

٣. تشجيع التعاون والتفاعل:

- استخدم أساليب تشجيعية لتحفيز الطفل على الالتزام بالعلاج، مثل المكافآت أو الأنشطة المفضلة.
- توضيح أهمية العلاج لتحسين رؤيته في المستقبل يمكن أن يساعد الطفل على فهم فوائد العلاج.

٤. الدعم العاطفي:

- تقديم الدعم العاطفي والاهتمام بمشاعر الطفل يمكن أن يعزز تعاونه مع العلاج.
- تجنب العقوبات والتركيز على التشجيع الإيجابي يمكن أن يكون له تأثير كبير.

٥. المتابعة الطبية:

- متابعة التقدم بانتظام مع طبيب العيون للتأكد من فعالية العلاج وضبطه حسب الحاجة.



عودة آمنة إلى المدرسة: دليل الأهل لمواجهة الأمراض الشائعة

ما هي المشاكل التي يعاني منها الأطفال وتؤدي إلى الإصابة بالأمراض؟ قد يعاني بعض الأطفال من مشاكل نفسية تؤدي إلى آلام البطن، الإمساك، والطفح الجلدي. أيضًا، يعزز التواجد في أماكن غير صحية وانتشار الفيروسات من احتمالية الإصابة بالأمراض.

كيف نقي الأطفال من الأمراض عند العودة للمدارس؟

يُنصح ببناء نظام وقائي للأطفال من خلال تعليمهم غسل اليدين، استخدام المناديل عند العطس، وعزل الطفل في حالة ارتفاع الحرارة مع تقديم السوائل. الالتزام بنمط حياة صحي يعزز من مناعة الطفل.

أبرز محطاتك المهنية؟

أعمل كاستشاري طب الأطفال في مستشفى دار الشفاء، وتخرجت من كلية الجراحين الملكية في أيرلندا عام ٢٠٠٦. حصلت على البورد الأميركي والكندي في طب الأطفال، وعملت في مستشفيات عدة في الكويت. أترأس أيضاً لجان حكومية متخصصة في رعاية الأطفال وتقديم الخدمات الصحية والنفسية.



د. خالد الكندر
استشاري طب الأطفال

مع بدء العام الدراسي وعودة الأطفال إلى الاختلاط، تنشط الميكروبات المسببة للأمراض، مما يؤدي إلى إصابة الأطفال بنزلات البرد، السعال، والرشح الأنفي. كما يمكن أن يصاب بعض الأطفال بالنزلات المعوية، والتي تسبب في ارتفاع الحرارة، الاستفراغ المتكرر، والإسهال.

ما هي مدة استمرار هذه الأمراض؟

عادةً ما تستمر أعراض هذه الأمراض من ٣ إلى ٥ أيام. خلال هذه الفترة، يُنصح بتقديم السوائل للطفل، توفير الراحة له، وعدم مخالطته للأطفال الآخرين لتجنب نقل العدوى. كذلك، يجب الحرص على تلقي التطعيمات الضرورية، بما في ذلك تطعيم الإنفلونزا الذي يُعطى عادةً في نهاية سبتمبر وبداية أكتوبر، خصوصاً للأطفال دون سن الخامسة.

لماذا تكثر الأمراض عند عودة الأطفال للمدارس؟

تنشط الميكروبات مع انخفاض درجات الحرارة، ومع العودة إلى المدارس، يختلط الأطفال في بيئات غير جيدة التهوية. علاوة على ذلك، قد تؤدي عادات النوم غير الكافية والنظام الغذائي غير المتوازن إلى ضعف المناعة، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض. لذا يُنصح باتباع نظام غذائي صحي، توفير ساعات نوم كافية، وتعزيز النشاط البدني والنفسي.

ما هي أنواع الحساسية التي يعاني منها الأطفال عند العودة للمدارس؟

تشمل الحساسية الشائعة ثلاثة أنواع رئيسية: الربو، الحساسية الأنفية، والحساسية الجلدية. يُوصى بزيارة طبيب الأطفال المختص لتلقي العلاج المناسب، خاصةً في فصل الشتاء مع التقلبات المناخية.

ما الذي يميز مستشفى دار الشفاء في التعامل مع الأمراض؟

يتميز مستشفى دار الشفاء بخبرات طبية واسعة، مستوى أمان عالٍ، وأحدث الأجهزة الطبية. كما يمتاز بتقديم خدمات متكاملة من الرعاية الصحية والنفسية للأطفال، ما يجعله محطة طبية متفوقة للعائلات. حصل المستشفى على جوائز دولية تقديراً لجودة خدماته ودقته المهنية.

صعوبة التنفس عند الأطفال: الأسباب والتشخيص

ما هي أسباب صعوبة التنفس عند الأطفال؟

صعوبة التنفس عند الأطفال قد تكون ناتجة عن مجموعة متنوعة من الأسباب، والتي يمكن تصنيفها إلى حادة ومزمنة.

أسباب صعوبة التنفس الحادة:

١. التهاب الجهاز التنفسي:

- يعتبر الالتهاب في الجهاز التنفسي (مثل التهاب الشعب الهوائية أو التهاب الرئة) السبب الأكثر شيوعًا. قد يصاحبه أعراض أخرى مثل السعال، ارتفاع درجة الحرارة، البلغم، وآلام الصدر.

٢. الحساسية المفرطة:

- قد تكون الحساسية تجاه بعض الأطعمة مثل البيض أو السمك أو بعض الأدوية مثل البنسلين هي السبب. تظهر الأعراض الأخرى مثل حكة، عطاس، صوت صفير في الصدر، واحمرار وانتفاخات في الجسم.

٣. الربو:

- الربو هو حالة مزمنة تسبب نوبات من ضيق التنفس، وقد تكون النوبات خفيفة أو شديدة. تشمل الأعراض صفير الصدر، السعال، وتزداد الأعراض مع نزلات البرد، التغيرات في الطقس، الرطوبة، أو التعرض للتدخين.

٤. انسداد المجاري الهوائية:

- يحدث عندما يتلع الطفل طعامًا أو جسمًا غريبًا يدخل إلى المجاري الهوائية بدلاً من الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى ضيق التنفس أو الاختناق.

أسباب صعوبة التنفس المزمنة:

١. الربو:

- يعتبر الربو من الأسباب الرئيسية لصعوبة التنفس المزمنة، خاصة في المناطق ذات المناخ الرطب والغبار مثل الكويت. تشمل الأعراض صفير الصدر، السعال، وضيق التنفس.

٢. أمراض الرئة المزمنة وارتفاع الضغط الرئوي:

- قد يعاني الطفل من تعب شديد وضيق حاد في التنفس، وفي بعض الحالات قد تصل الحالة إلى الإغماء.

٣. مشاكل في القلب:

- مشاكل مثل تسارع دقات القلب أو مشاكل في صمامات القلب يمكن أن تسبب ضيق التنفس. قد تكون الأعراض الأخرى التعب، الانتفاخات في الأرجل، والالام في الصدر.

٤. عدم التأقلم ومشاكل الوزن:

- عدم التأقلم مع الجهد البدني، السمنة، وزيادة الوزن قد تزيد من الضغط على عضلات التنفس، مما يؤدي إلى صعوبة التنفس أثناء المجهود البدني مثل صعود الدرج أو ممارسة الرياضة.

٥. مشاكل أخرى:

- تشمل فقر الدم، مشاكل الغدة الدرقية، وأسباب أخرى تؤثر على التنفس.

د. نجمة حمود

اختصاصي أمراض صدرية
وباطنية للكبار



تشخيص صعوبة التنفس عند الأطفال يتطلب تقييمًا شاملاً من قبل الطبيب. الخطوات الرئيسية في التشخيص تشمل:

١. التاريخ الطبي والفحص السريري:

- يبدأ الطبيب بجمع معلومات عن التاريخ الطبي للطفل، الأعراض المصاحبة، والتعرض لأي عوامل خطر. يتم إجراء فحص سريري شامل للبحث عن علامات قد تشير إلى مشكلة قلبية أو تنفسية.

٢. فحوصات الدم:

- تشمل فحوصات الدم لتحديد وجود فقر الدم أو مشاكل في الغدد.

٣. فحوصات القلب:

- السونار (الأشعة الصوتية) للقلب: لفحص بنية القلب ووظائفه.
- تخطيط القلب (ECG): لرصد النشاط الكهربائي للقلب.
- مراقبة اضطراب نظم القلب (هولتر): لمراقبة النشاط الكهربائي للقلب على مدى فترة زمنية.
- ٤. فحوصات التنفس:
- الأشعة السينية على الصدر: لفحص حالة الرئتين والتأكد من عدم وجود مشاكل في المجاري الهوائية.
- اختبارات التنفس: لتقييم وظيفة الرئتين والتحقق من وجود أي اختلالات.
- ٥. تقييم الرئة:
- فحص النفس لتحديد إذا كان هناك أي مشاكل في عمل الرئة.

بناءً على نتائج هذه الفحوصات، يمكن للطبيب تحديد السبب المحتمل لصعوبة التنفس وتقديم العلاج المناسب وفقاً للحالة

ما هي
الطرق
المتبعة
لتشخيص
ما إذا كانت
المشكلة
تتعلق
بالقلب
أو أسباب
أخرى؟

كيف يمكن للعائلات دعم أطفالهم في اتباع نظام غذائي صحي؟

ما هو دور العائلة في تحضير وجبات صحية للأطفال؟

تحضير وجبات صحية في المنزل يعتبر من أهم الطرق لدعم الأطفال. يجب تحضير وجبات غذائية متوازنة وتجنب الأطعمة الجاهزة أو الوجبات السريعة. إشراك الأطفال في تحضير الطعام يمكن أن يزيد من اهتمامهم بالأطعمة الصحية، مما يعزز من تبنيهم لعادات غذائية أفضل.

كيف يمكن تقديم الدعم الإيجابي للأطفال في رحلتهم لإنقاص الوزن؟

تقديم الدعم الإيجابي بدلاً من النقد هو خطوة مهمة في دعم الأطفال. يجب تجنب النقد أو العقاب المتعلق بالوزن، والتركيز بدلاً من ذلك على الجهود المبذولة والنجاحات الصغيرة التي يحققها الأطفال. تقديم التثناء والتشجيع عندما يقوم الأطفال باختيارات صحية يساعد في تعزيز ثقتهم بأنفسهم واستمرارهم في اتباع نظام صحي.

كيف يمكن إنشاء بيئة منزلية داعمة لتحسين صحة الأطفال؟

إنشاء بيئة منزلية داعمة يتطلب توفير خيارات طعام صحية في المنزل والتخلص من الأطعمة غير الصحية. كذلك، تحديد أوقات الوجبات وتنظيمها، بما في ذلك تخصيص وقت للعائلة لتناول الطعام معاً، يساعد في خلق روتين صحي يمكن للأطفال التمسك به.

بتطبيق هذه الاستراتيجيات، يمكن للعائلات المساهمة بشكل فعال في تحسين صحة أطفالهم وتقليل مخاطر الإصابة بالسمنة والمشاكل الصحية المرتبطة بها.



أ. ديانا المصري
أخصائية تغذية علاجية

ما هي الاستراتيجيات الأكثر فعالية لعلاج السمنة لدى الأطفال؟

ما هو دور النظام الغذائي المتوازن في علاج السمنة لدى الأطفال؟

علاج السمنة لدى الأطفال يبدأ بتبني نظام غذائي متوازن. يجب تقليل تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والمحتوى الغذائي المنخفض مثل الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والحلويات. في المقابل، يجب زيادة استهلاك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، بالإضافة إلى البروتينات الخالية من الدهون. يمكن أيضاً تقديم وجبات خفيفة صحية مثل الجزر، والتفاح، والروبو قليل الدسم للأطفال.

كيف يمكن تعزيز النشاط البدني للأطفال؟

تعزيز النشاط البدني هو خطوة أساسية في علاج السمنة لدى الأطفال. يجب تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة يومياً. تشمل هذه الأنشطة اللعب في الخارج، ركوب الدراجة، السباحة، أو ممارسة الرياضات الجماعية. من المهم أيضاً تقليل الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات، سواء كانت تلفزيونات أو ألعاب إلكترونية أو هواتف ذكية.

كيف يمكن تحسين عادات الأكل للأطفال؟

تحسين عادات الأكل يعد جزءاً مهماً من استراتيجية علاج السمنة. يجب تعليم الأطفال أهمية تناول الوجبات ببطء والتوقف عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع. من الضروري أيضاً تشجيع تناول وجبات منتظمة وتجنب تخطي الوجبات، خاصة وجبة الإفطار. بالإضافة إلى ذلك، يجب تجنب تناول الطعام أمام التلفاز أو أثناء الأنشطة الأخرى التي تشتت الانتباه.

ما هو دور التثقيف الغذائي في علاج السمنة لدى الأطفال؟

التثقيف الغذائي يلعب دوراً حيوياً في مساعدة الأطفال على فهم أهمية التغذية الصحية. يجب تعليم الأطفال والعائلات كيفية قراءة الملصقات الغذائية وفهم محتويات الطعام. كذلك، يجب تعليم الأطفال كيفية اختيار الطعام الصحي عندما يكونون في المدرسة أو خارج المنزل.

هل التدخلات السلوكية والنفسية فعالة في علاج السمنة لدى الأطفال؟

نعم، التدخلات السلوكية والنفسية تلعب دوراً مهماً في علاج السمنة. يمكن العمل مع اختصاصيي التغذية أو الأطباء للحصول على خطط علاجية فردية. إذا كان هناك عوامل نفسية مثل القلق أو الاكتئاب تساهم في زيادة الوزن، يمكن اللجوء إلى مستشارين نفسيين لمساعدة الأطفال على التعامل مع هذه المشاكل.



إيطار لأجمل لحظات لطفلك قبل ولادته

أشعة تداخلية للجهاز العضلي الهيكلي

الشهادات



د. بدر مراد

قسم الأشعة التداخلية وعلاج الألم
اختصاصي أول أشعة تداخلية
للجهاز العضلي الهيكلي

- زمالة كلية الجراحين الملكية الأيرلندية في الأشعة
- زمالة الأشعة التداخلية والتشخيصية للجهاز العضلي الهيكلي

مجالات التخصص:

- علاج آلام الظهر، الانزلاق الغضروفي، عرق النسا والرقبة بالحقن والتردد الحراري
- علاج آلام الكتف والذراعين بالحقن الموضعي
- علاج الإصابات الرياضية والعضلات بالحقن الموضعي
- علاج آلام مفاصل الحوض والركبة
- علاج آلام ما بعد عمليات العمود الفقري
- أخذ عينات وخزعة من العظم والأنسجة
- علاج تكلس والتهاب وتر الكتف

احتفظي بأجمل الذكريات

- مناسبات الكشف عن جنس الجنين
- هدية لمن تحبين
- ضعيه في المكتب أو المنزل واستمتعي بصور سونار جنينك ومراحل نموه



اطلبي الآن، الإيطار الإلكتروني
لفيديو السونار لطفلك من موظف
الاستقبال في مركز التصوير التشخيصي



مستشفى دار الشفاء
Dar Al Shifa Hospital

ما هي الدهون الصحية التي يمكنني تناولها؟

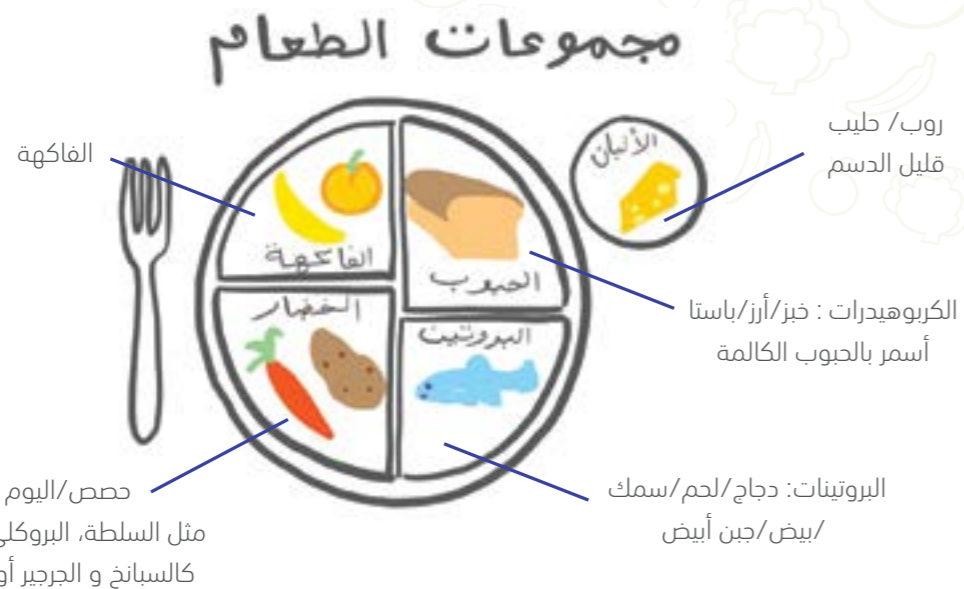
تناول المزيد من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون، المكسرات، والأفوكادو. يجب الحد من تناول الدهون المشبعة مثل الزبدة، والقشدة، والوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مثل اللحوم المقددة (البيكون) والسجق. ينبغي تجنب الدهون المتحولة، الموجودة في جميع الأطعمة التي تُذكر أنها «زيوت مهدرجة جزئيًا»، لأنها أحد مكوناتها

ماذا يمكنني أن أشرب؟

- **الماء:** من أهم مصادر المشروبات الصحية، فهو لا يحتوي على سعرات حرارية لكنه غني بالمعادن والأملاح الصحية للجسم.
- **العصائر الطبيعية:** يُفضل تناول الفاكهة طازجة بدلًا من العصير، حتى لو كان طبيعيًا، لأن الفاكهة تحتوي على الألياف الطبيعية أكثر من العصير، والذي قد يكون غنيًا بالسكريات.
- **الكافيين أو القهوة:** يمكنك شرب القهوة السوداء دون سكر أو إضافة كمية بسيطة من السكر أو المحليات الخالية من السعرات الحرارية إذا كنت مريضًا بالسكري. يمكن أيضًا إضافة الحليب إلى القهوة، مثل الكابتشينو.
- **المشروبات الغازية:** يفضل الحد منها، يمكن تناول مياه غازية أو مشروبات غازية دون سكر بكمية بسيطة مرة في اليوم.

ماذا عن الحلويات؟

دائمًا كأخصائي تغذية ننصح باتباع نظام غذائي معتدل، يحتوي على جميع العناصر الغذائية دون حرمان. يمكنك تناول الحلويات أو الشوكولاتة، ولكن بكميات بسيطة. يمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في اختيار كمية ونوعية الشوكولاتة أو الوجبات الخفيفة المناسبة لوزنك وطالتك الصحية.



نظام غذائي صحي:

تأسست الشفاء لايت منذ عام ٢٠٢١، بهدف تقديم وجبات صحية ومغذية

الآن، في عام ٢٠٢٤، يسعدنا أن نقدّم لكم باقات الشفاء اللايت الجديدة. الشفاء لايت ٢٠٢٤ هو نتيجة جهد مشترك لمجموعة من أخصائيي التغذية المؤهلين والمرخصين، مع خدمات دار الشفاء الفاخرة

يتم طهي طعامنا يوميًا بمكونات طازجة وضمن معايير الجودة العالية

هدفنا الرئيسي هو تقديم خدمة كاملة تغطي كل احتياجات الفرد)تنظيم الوزن(والحالة الصحية)السكري وارتفاع ضغط الدم والأمراض القلبية الوعائية (ومراحل الحياة المختلفة) الأطفال وكبار السن والبالغين والحوامل

وفي مايلي بعض النصائح من خبرائنا في التغذية

هل ترغب في اتباع نظام غذائي صحي ولكنك لست متأكدًا من أين تبدأ؟ ربما تكون قد رأيت الكثير من الخيارات للأنظمة الغذائية الصحية عبر الإنترنت وفي المجلات وفي كتب الطبخ. عندما تريد أن تبدأ بحمية غذائية، سواء كان هدفك إنقاص الوزن، زيادته، أو الحفاظ على حياة صحية، يجب عليك اتباع النصائح التالية:

١. تنوع الأطعمة:

يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على مجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الرئيسية: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحية، منتجات الألبان، والألياف (في الخضروات والفاكهة).

٢. تحديد الكميات:

تعرف على كمية الطعام التي يجب اختيارها من كل مجموعة. يتم ذلك تحت إشراف أخصائي التغذية.

٣. الأطعمة المتوفرة:

يتضمن الأطعمة التي يمكنك العثور عليها في متجر البقالة المحلي بدلًا من المتاجر المتخصصة.

٤. تناسب النظام مع حياتك:

يجب أن يكون نظامك مناسبًا لأسلوب حياتك، ذوقك، وميزانيتك.

٥. التوازن:

اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا، بمعنى أن يتضمن اختيارات صحية كما ذكرنا أعلاه، بالإضافة إلى إدخال الأطباق أو الوجبات الخفيفة غير الصحية ولكن بكمية مناسبة حسب احتياجاتك، لكي لا تشعر بالملل وتستسلم



نموذج يوم عن نظام غذائي صحي :

تذكر أن هذا النظام هو بشكل عام، و نشجعك بزيارة قسم التغذية في المستشفى، اذا كنت تريد نظام مصمم من أجلك .

الفتور (الريوق) :

• ٢ توست أسمر + ٢ بيض مفيوح + خضار (خس، جرجير) • + ٢/١ أموكادو • + كوب قهوة بالحليب

وجبة خفيفة (١)

• ١ كوب توت + ٢/١ كوب روب يوناني قليل الدسم + ١ ملعقة صغيرة بذور الشيا

الغداء:

• ١٢٠ غ سلمون مشوي + ٤/٣ كوب ارز اسمر مشخول + طبق سلطة مضاف له خل التفاح العضوي + ملعقة صغيرة زيت زيتون

وجبة خفيفة (٢)

ممكن اختيار كاكاو دارك : ٢ مربع + قهوة أو ٢ اصابع كاكاو أو ٢ بسكويت سادة

العشاء:

• ١ تونا بالزيت + ١ كوب سلطة + ملعقة خردل + ٢/١ كوب معكرونة مسلوقة

• ١ بطاط مشوي + ٢ ملعقة لبنه قليلة الدسم + خيار + طماط

و لا تنسى ممارسة الرياضة المفضلة لديك ، بالإضافة الى زيادة الحركة اليومية ، بحال هدفك إنقاص الوزن أو الحفاظ على صحة جيّدة





جراحة الأوعية الدموية

الشهادات

- البورد الأوروبي جراحات الأوعية الدموية
- دكتوراه في جراحة الأوعية الدموية، مصر
- زمالة الكلية الملكية للجراحين بإنجلترا



د. أحمد حسنين

قسم الجراحة العامة

اختصاصي أول جراحة الأوعية الدموية

مجالات التخصص:

- الأمراض الوريدية: دوالي الساقين و مضاعفاتها من القرح الوريدية و نزيف الدوالي و جلطات الدوالي السطحية.
- جلطات الوريد العميقة الحادة و المزمنة.
- القدم السكرية و مضاعفاتها من قرحة القدم و العرجينا.
- أمراض الشرايين: جلطات الشرايين و علاج الإنسداد الحاد للشرايين بالقسطرة التداخلية و التدخل الجراحي.
- علاج الإنسداد المزمن للشرايين والقرح الشريانية و قصور الدورة الدموية بالقسطرة التداخلية وعمليات توصيل الشرايين.
- استقبال حالات حوادث الشرايين والأوردة الطارئة.
- إجراء عمليات الوصلة الوريدية الشريانية لمرضى الغسيل الكلوي عن طريق توصيل طبيعي وزرع الشريان صناعي.
- تمدد الشريان الأورطي و الشرايين الطرفية.
- امراض الشريان الأورطي: تمدد الشريان الأورطي بالبطن والصدر، وانشقاق الشريان الأورطي.
- جراحات الشريان السباتي، علاج الإنسداد والتمدد و ورم الشريان السباتي وانشقاق الشريان السباتي.
- حالات التعرق الزائد بالاطراف.
- التورم الليمفاوي.
- الضلع العنقي و الضغط على الاوعية الدموية بمدخل الصدر.

العدد الإجمالي للممرضات لدينا:

٨١٤

توزيع الممرضات حسب القسم:

يشكل فريق التمريض في مستشفى دار الشفاء حوالي نصف عدد العاملين في المستشفى، يتوزع الممرضين والممرضات في وحدات المرضى الداخليين، وحدات العناية الفائقة، وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، العيادات الخارجية، قسم الطوارئ، غرف العمليات، المناظير، غسيل الكلى ووحدات الولادة.

أبطال من كل بقاع الأرض: تنوع ثقافي في قسم التمريض



القيم الأساسية التي يلتزم بها الممرضون في مستشفى دار الشفاء:

- التنوع الثقافي
- الشفافية
- سهولة الوصول
- التميّز
- الإخلاص
- التحفيز
- الصدق
- المساواة

أنواع التدريب المقدمة للممرضات:

- تقييم ومراقبة المريض • إعطاء الأدوية • العناية بالجرح • تثقيف المرضى وتعزيز الصحة من خلال إشراك المرضى والأسرة في اتخاذ القرار.
- تخطيط وتنسيق الرعاية الصحية • مراقبة ومتابعة العلامات الحيوية • إدارة العلاج الوريدي • رعاية وإدارة بمرضى القسطرة • السيطرة على الألم
- الدعم الغذائي والمساعدة على الأكل • المساعدة على الحركة وتقديم الدعم أثناء المشي • تقييم مخاطر السقوط وطرق الوقاية منها
- تقييم مخاطر سلامة الجلد والوقاية منها • تدابير مكافحة العدوى وطرق الوقاية منها • الاستجابة لحالات الطوارئ وإدارة الأزمات
- التوثيق وحفظ السجلات باستخدام السجلات الطبية الإلكترونية (iCare) • التعاون والتواصل بين مختلف التخصصات الطبية • الدفاع عن المرضى وعائلاتهم
- تقديم الدعم والاستشارة النفسية

قسم التمريض:

قلب الرعاية الصحية في

مستشفى دار الشفاء

المعايير المستخدمة من قبل مستشفى دار الشفاء في اختيار الكادر التمريضي:

• الخلفية التعليمية

الدرجة: درجة تمرّض معتمدة - بكالوريوس العلوم في التمريض

الشهادة: ترخيص ممرض مسجل ساري المفعول وأي شهادات ذات صلة (على سبيل المثال، دعم الحياة الأساسي ، ودعم الحياة القلبية الوعائية المتقدم)

• الخبرة السريرية

مستوى الخبرة: خبرة عمل لا تقل عن عامين في المستشفيات أو العيادات.

التخصصات: الخبرة في مجالات محددة مثل الطوارئ وطب الأطفال والرعاية الحرجة وقسم الجراحة وما إلى ذلك.

• المهارات التقنية

المهارات السريرية: الكفاءة في المهارات التمريضية مثل إعطاء الأدوية والعناية بالجروح وتقييم حالة المريض واستخدام المعدات الطبية.

التكنولوجيا: الإلمام بأنظمة السجلات الصحية الإلكترونية

• المهارات الشخصية

التواصل: مهارات تواصل شفوية وكتابية قوية للتفاعل مع المرضى والأسر وأعضاء فريق الرعاية الصحية.

التعاطف والرحمة: القدرة على تقديم الرعاية والدعم للمرضى وعائلاتهم.

التفكير البناء النقدي: قدرات قوية على حل المشكلات واتخاذ القرارات في المواقف عالية الضغط.

• السمات المهنية

المعايير الأخلاقية: الالتزام بأخلاقيات التمريض والسلوك المهني.

العمل الجماعي: القدرة على العمل بشكل فعال ضمن فريق متعدد التخصصات.

القدرة على التكيف: المرونة في التعامل مع مجموعة متنوعة من احتياجات المرضى والبيئات المتغيرة.

• الكفاءة الثقافية

الوعي بالتنوع: فهم واحترام الخلفيات والممارسات الثقافية المتنوعة.

الرعاية التي تركز على المرضى وعائلاتهم: القدرة على تقديم رعاية تحترم وتستجيب لرغبات واحتياجات المرضى الفردية وعائلاتهم

• الترخيص:

الترخيص: ترخيص ممارسة ساري المفعول من بلد الموظف وترخيص مواولة المهنة من وزارة الصحة الكويتية.

• المتطلبات الخاصة بالوظيفة

الورديات والتواجد: الاستعداد للعمل في ساعات عمل مختلفة، بما في ذلك الليل وعطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية إذا لزم الأمر.

التحمل البدني: القدرة على التعامل مع المتطلبات البدنية للوظيفة، بما في ذلك رفع المرضى ونقلهم.

معلومات إضافية ذات صلة

نحن شركاء مع مؤسسة ديزي وهي هيئة منح مرموقة للكادر التمريضي على المستوى الدولي لتكريم الممرضين على الأعمال الفريدة والرائعة التي يقدموها لمرضانا.

نحن المستشفى الوحيد في الكويت الذي يحمل بفضر الاعتماد كمقدم للتطوير المهني المستمر للتمريض (NCPD) من قبل لجنة الاعتماد التابعة لمركز اعتماد الممرضات الأمريكي (ANCC).

عادات وتقاليد الكويت:

لمحة عن الاحتفالات والموروثات الثقافية

مناسبة النون: احتفال بمرحلة نمو الطفل

مناسبة النون تعتبر من المناسبات التي تبرز الطابع العائلي والاحتفالي في المجتمع الكويتي. تُحتفل هذه المناسبة عندما يظهر أول سن للطفل، وهي علامة هامة في مراحل نموه. التحضير لهذه المناسبة يتضمن تجهيز سلة مملوءة بالهوى والمكسرات، وهي تجسيد للفرح والاحتفاء بالنمو الجديد. تُلقى السلة من سطح المنزل، ويعتبر هذا العمل رمزياً لتوزيع الفرح والبركة على الأطفال، وتعزيز مشاعر السعادة والبهجة بين الجميع.

تُعد المناسبة فرصة لتجميع الأهل والأصدقاء، مما يعزز من الروابط الاجتماعية والأسرية. يعكس هذا الاحتفال التقاليد العائلية الراسخة في الكويت، حيث تشكل الأسرة محوراً أساسياً في حياة المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، تعزز هذه المناسبة من تماسك المجتمع الكويتي من خلال اللقاءات الاجتماعية التي تسهم في تعزيز العلاقات والتواصل بين أفراد المجتمع.

موسم العيد وتوزيع التمر: رمز للضيافة والتكافل

عيد الفطر في الكويت يمثل فرصة هامة للتعبير عن الفرح والاحتفال بعد انتهاء شهر رمضان، وهو شهر الصوم والعبادة. في العصور القديمة، كان التمر يلعب دوراً محورياً في هذه الاحتفالات، ويُعتبر رمزاً للبركة والكرم. كانت الأسر في الكويت تهتم بتقديم التمر للضيوف والأصدقاء، ويُعد ذلك علامةً على حسن الاستقبال والتقدير.

التوزيع يتم في سلال مزخرفة، مما يضيف طابعاً احتفالياً للتقليد. هذه السلال لا تقتصر على كونها وسيلة لنقل التمر، بل تعكس أيضاً الفن والحرف اليدوية الكويتية التقليدية، التي تُظهر الاهتمام بالجماليات والتراث. من خلال تقديم التمر، تعبر الأسر عن قيم الضيافة والكرم التي تميز المجتمع الكويتي، حيث يُعد التبادل الطيب للتمور رمزاً للتواصل والتكافل الاجتماعي.

النهام: تراث البحر وروح المجتمع

النهام هو نوع من الغناء الجماعي التقليدي الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتراث البحر في الكويت. يُؤدى النهام في المناسبات الاجتماعية المختلفة، بما في ذلك الأعراس والمهرجانات، ويُعتبر جزءاً أساسياً من الفعاليات الثقافية في المجتمع الكويتي. يتميز النهام بإيقاعاته النابضة والحيوية، ويُعزف عادةً باستخدام آلات تقليدية مثل الربابة والطار، التي تضيف إلى الأداء طابعاً خاصاً.

النهام ليس مجرد شكل من أشكال الترفيه، بل هو تعبير عن روح الفرح والتعاون التي تسود الاحتفالات الكويتية. من خلال أداء النهام، يُحافظ الكويتيون على تراثهم البحري ويُعززون من الهوية الثقافية الخاصة بهم. هذا الفن يساهم أيضاً في تقوية الروابط الاجتماعية، حيث يجتمع الأفراد لتبادل الفرح والمشاركة في الاحتفالات.

تُعتبر هذه العادات والتقاليد الكويتية جزءاً لا يتجزأ من الهوية الثقافية والاحتفالية في الكويت. مناسبة النون، موسم العيد وتوزيع التمر، والنهام، كلٌ منها يعكس جوانب مختلفة من الحياة الكويتية ويُظهر ارتباطاً عميقاً بالتاريخ والتراث. من خلال الحفاظ على هذه العادات، يُواصل المجتمع الكويتي الاحتفاء بجوانب ثقافية وتاريخية تعزز من تماسكه وتعكس قيمه الأصيلة



المخ والأعصاب

الشهادات

- درجة الماجستير في طب الأعصاب - جامعة مدراس الهند
- دكتوراه في طب الأعصاب - جامعة مدراس الهند



د. رياض احمد خان

قسم المخ والأعصاب
استشاري المخ والأعصاب

مجالات التخصص:

- اعتلال عضلي
- الخرف / مرض باركنسون
- سكتة دماغية
- أمراض المناعة الذاتية
- تصلب متعدد
- الصداع النصفي
- الوهن العضلي الوبيل
- الصرع عند البالغين
- الاعتلالات العصبية



د. هديل العثمان
استشاري طب المسنين
وأعراض باطنية



د. إيهاب يسري
استشاري طب وجراحة
العيون

انتقل إلى عالم المعرفة:
معلومات حصريّة من
نخبة الأطباء

قرية طبية
متكاملة | في مستشفى
دار الشفاء



د. إبراهيم مغنم
اقتصادي طب الأعصاب



د. لانا الهبابه
اقتصادي أول طب
مناعة



ما الذي تتوقعه بعد العملية؟

- يتم الوصول إلى درجة تصحيح النظر المطلوبة خلال يوم بعد العملية.
- في بعض الأحيان قد يحتاج المريض إلى ارتداء نظارة طبية للقراءة بعد سن الأربعين.
- مرحلة النقاهة:
- لا يتم استخدام التخدير الكلي، وإنما يتم استخدام قطرات تحتوي على مخدر موضعي أثناء العملية، فلا يشعر المريض بألم يذكر.
- لا يتم استخدام ضمادات أو غرز جراحية أثناء العملية.
- يغادر المريض المستشفى في نفس يوم الجراحة.
- يتم استخدام قطرات مرطبة وقطرات تحتوي على مضادات حيوية بعد الجراحة للعناية بالعين وللمنع الالتهاب، بعض هذه القطرات قد يتسبب في اضطرابات مؤقتة بالرؤية.
- ينبغي تجنب وضع أية مستحضرات طبية دون استشارة الطبيب في فترة ما بعد الجراحة وحتى فترة ثلاثة أسابيع عقب إجراء العملية.
- التعافي من عملية الليزك لا يستغرق وقتاً طويلاً، تكون الرؤية ضبابية في يوم إجراء العملية، ثم يلاحظ المريض تحسناً ملحوظاً في الرؤية بعد ذلك.

- لا ينصح بممارسة الرياضات المائية بعد إجراء العملية ولمدة بضعة أسابيع، ولا يمكن الاستحمام في يوم العملية.
- من الضروري ارتداء نظارات شمسية عند التعرض للشمس، وعدم فرك العين بعد العملية.
- يتم إجراء زيارات دورية بعد إجراء العملية للاطمئنان ومتابعة تحسن النظر بعد الجراحة، وذلك بعد ٢٤ ساعة ثم على فترات منتظمة خلال الشهر الأول بعد العملية.

الفيمتو ليزك

كيف تتم عملية تصحيح النظر بالفيمتو ليزك؟

أثناء الجراحة، يتم استخدام شعاع الفيمتو ليزر لإزالة طبقة رقيقة من القرنية على هيئة شريحة تشبه العدسة اللاصقة من حيث السمك والحجم، ورفعها. يتم إعادة تشكيل نسيج القرنية الموجود أسفل الشريحة المزالة باستخدام شعاع الإكزيمر ليزر، وذلك لتعديل سمكها بحسب السمك المطلوب، ثم يتم إعادة إنزال الشريحة المرفوعة. تستغرق العملية بكاملها من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، وتتم تحت تأثير التخدير الموضعي.

كيف يتم الاختيار بين الليزك والفيمتو ليزك؟

- تتميز عملية الفيمتو ليزك بكونها أكثر أماناً ودقة وتحمل نسبة مخاطر أقل، حيث يتم إزالة نسيج القرنية بواسطة أشعة ليزر محسوبة بدلاً من استخدام مشرط جراحي مجهري.
- تتشابه عملية الليزك مع الفيمتو ليزك في عدم إمكانية التعرض للغبار...

الحالات التي لا ينصح بإجراء العملية فيها:

- بعض الأمراض والحالات الصحية تزيد من احتمالية حدوث مضاعفات ما بعد العملية في حالة وجودها مسبقاً لدى المريض، ولا يُنصح بإجراء العملية في مثل هذه الحالات:
- أمراض المناعة الذاتية مثل الروماتويد.
- أمراض نقص المناعة مثل الإيدز واستخدام الأدوية المثبطة للمناعة مثل الكورتيزون.
- الحمل.
- القرنية المخروطية.
- قد تتغير نتائج العملية في بعض الأحيان نتيجة التقدم في السن.
- ممارسة الرياضات العنيفة والقتالية التي تشمل التعرض لإصابات بالوجه والعين مثل الملاكمة (ينصح بعمل فمتو سمايل).
- إصابات العين في عمليات جراحية سابقة.

كيف يتم التجهيز لعملية الليزك؟

- توقف عن ارتداء عدساتك اللاصقة: إذا كنت تستخدم العدسات اللاصقة، فسيطلب منك التوقف عن ارتدائها واستخدام النظارات لمدة أسبوع. تؤثر العدسات اللاصقة على سطح القرنية مما قد يغير من نتائج القياسات التي يأخذها الطبيب قبل العملية، وبالتالي يؤثر على نتائجها.
- تجنب استخدام مكياج العيون: الامتناع عن وضع مكياج العين أو كريمات العين قبل يوم الجراحة. كما يفضل أن يقوم المريض بعملية تنظيف يومية للرموش لإزالة الأتربة والغبار التي تعلق بها ولتقليل خطر العدوى بعد العملية.
- أخذ قياسات القرنية: أخذ قياسات القرنية من حيث السمك، قوة الانعكاس، ضغط العين، واتساع حدقة العين، ورسم ما يُسمى بخريطة القرنية بواسطة جهاز خاص، لتقييم حالة المريض قبل العملية وتحديد الأجزاء التي تحتاج لإعادة تشكيل وضبط السمك من نسيج القرنية.

كيف تتم عملية تصحيح النظر بالليزك؟

أثناء الجراحة، يتم استخدام مشرط جراحي دقيق لإزالة طبقة رقيقة من القرنية على هيئة شريحة تشبه العدسة اللاصقة من حيث السمك والحجم، ورفعها. يتم إعادة تشكيل نسيج القرنية الموجود أسفل الشريحة المزالة باستخدام الليزر، وذلك لتعديل سمكها بحسب السمك المطلوب، ثم يتم إعادة إنزال الشريحة المرفوعة. تستغرق العملية بكاملها من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، وتتم تحت تأثير التخدير الموضعي.



د. إيهاب يسري

استشاري طب وجراحة العيون

أبرز جراحات تصحيح النظر: ماهو الليزك؟

هو تقنية استخدام أشعة الليزر لتصحيح تحدد القرنية يتم استخدام الليزك لتصحيح عيوب الإبصار مثل قصر النظر وطول النظر والاستجماتيزم.

تقنيات الليزر بشكل عام، بما في ذلك الليزك، تعتمد على إعادة تشكيل سطح القرنية (الطبقة الشفافة الموجودة في مقدمة العين) وتغيير سماكتها. تعمل القرنية - كعدسة محدبة - على تجميع الضوء وإسقاطه على شبكية العين. يركز هدف العملية على تعديل سمك القرنية بحيث يتم تجميع الضوء بشكل صحيح على الشبكية بدلاً من وقوعه أمام أو خلف الشبكية في حالات قصر أو طول النظر.

من يحتاج إلى إجراء العملية؟

تعد الليزك خياراً متاحاً بالنسبة لك إذا كنت تعاني من:

- قصر النظر: في بعض الأحيان تكون كرة العين أطول من المعتاد، أو تكون القرنية أكثر تحدباً من الطبيعي مما يؤدي إلى ظهور الصور المرئية أمام الشبكية بدلاً من عليها، فلا يتمكن الشخص من رؤية الأجسام البعيدة بوضوح.
- طول النظر: هنا يحدث العكس تماماً، حيث تصبح كرة العين أقصر، أو تكون القرنية مسطحة فتتجمع أشعة الضوء من الصور المرئية خلف الشبكية، فلا يتمكن المريض من رؤية الأجسام القريبة بوضوح.
- الاستجماتيزم: حيث لا يكون سطح القرنية موحداً أو مستويًا، فتكون الصورة الناتجة غير واضحة بالنسبة للمريض.

هل يمكن أن يخضع أي شخص للعملية؟

لكي تخضع للعملية، يجب أن تنطبق عليك المواصفات التالية:

- أن يزيد عمرك على ١٨ سنة.
- أن تعاني من قصر النظر بين -٧,٥ و -١٠ ديوبتر (وحدة قياس قوة العدسة وهو الرقم المكتوب في نتيجة فحص النظر).
- أن تعاني من طول النظر، أو استجماتيزم أقل من ٥ ديوبتر.
- ألا تعاني من أية أمراض أخرى بالعين بخلاف عيوب الإبصار.
- أن تتمتع بثبات حدة الإبصار بحيث لا يكون قياس النظر الخاص بك قد تغير أكثر من نصف ديوبتر (وحدة قياس قوة عدسة النظارة الطبية المستخدمة) خلال العام السابق.

عوامل ترفع نسبة نجاح العملية:

- أن يتم إجراء العملية بواسطة جراح متمرّس وفريق مؤهل.
- جودة الأجهزة الطبية المستخدمة في الجراحة وفي إجراء القياسات قبل العملية. يوجد في مستشفى دار الشفاء أحدث جهاز لتصحيح الإبصار VisuMax من قبل مصنع التكنولوجيا الطبية الشهير كارل زايس.

- أو الشمس بعد العملية مباشرة لمدة أسبوع على الأقل بعد كلتا العمليتين.
- نسبة جفاف العين أفضل مع الفيتمو ليزك.

الفيمتو سمايل

الفيمتو سمايل هو أحدث التقنيات في جراحات تصحيح الإبصار الدقيقة.

كيف تتم عملية تصحيح النظر بالفيمتو سمايل؟

في خطوة واحدة، يقوم شعاع ليزر بفصل طبقة من نسيج القرنية بدقة متناهية، ثم يعمل شعاع الفيتمو ليزر على إحداث ثقب في القرنية طوله أقل من ٤ مليمترات، ويتم استخراج الطبقة الدقيقة التي تم فصلها من خلال هذا الثقب، دون رفع أي جزء من نسيج القرنية. تستغرق العملية بكاملها من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، وتتم تحت تأثير التخدير الموضعي.

مميزات الفيتمو سمايل:

- يمكن التعرض للماء وممارسة الحياة اليومية مباشرة بعد إجراء العملية، وتنتج الرؤية في اليوم التالي للعملية.
- تتميز بانخفاض احتمالات حدوث مشاكل في التئام نسيج القرنية كما في عملية الفيتمو ليزك، حيث لا تتطلب الفيتمو سمايل رفع طبقة القرنية.
- يمكن إجراء العملية في حالات القرنية قليلة السمك، التي قد لا تكون مناسبة لإجراء عملية الليزك أو الفيتمو ليزك.
- العملية لا تحتاج إلى شفرات لإجرائها، فهي تحافظ على أعصاب القرنية سليمة، لذا نسبة جفاف العين أقل بكثير من الليزك.
- تضمن عملية الفيتمو سمايل بقاء الأنسجة الأمامية للعين قوية وسليمة.

العمر والذاكرة: كيف يتداخل الخرف مع مراحل الحياة؟

هل للخرف درجات؟

نعم، الخرف ينقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية:

١. المرحلة الابتدائية:

في هذه المرحلة، تظهر الأعراض بشكل طفيف. قد يختبر الشخص بعض النسيان أو صعوبة في تذكر الأسماء والأحداث الحديثة. ومع ذلك، يكون المريض قادرًا على العيش بشكل مستقل، وغالبًا ما يكون الأهل أو الأصدقاء أول من يلاحظ هذه التغيرات.

٢. المرحلة المتوسطة:

تزداد حدة الأعراض في هذه المرحلة. يبدأ المريض في نسيان الأحداث الأخيرة بشكل أكثر وضوحًا، ويعاني من صعوبة في أداء المهام اليومية مثل الطبخ أو إدارة المال. قد يظهر الارتباك وفقدان معرفة الاتجاهات حتى في الأماكن المألوفة. يحتاج المريض في هذه المرحلة إلى مساعدة متزايدة في الأنشطة اليومية.

٣. المرحلة المتقدمة:

في هذه المرحلة، يكون الخرف شديدًا. يفقد المريض القدرة على التواصل بشكل فعال، وقد يعاني من فقدان كبير في الذاكرة، بما في ذلك النسيان الكامل للأشخاص المقربين منه. يحتاج المريض إلى رعاية كاملة، بما في ذلك المساعدة في الأنشطة الأساسية مثل الأكل والاستحمام.

كيف يمكن تشخيص الخرف؟

تشخيص الخرف يتطلب تقييمًا شاملاً ومتكاملاً يشمل:

١. التاريخ الطبي والجراحي والدوائي المفصل:

يتم جمع معلومات شاملة عن الحالة الصحية للمريض، بما في ذلك أي أمراض سابقة، العمليات الجراحية، والأدوية التي يتناولها.

٢. الفحص الإكلينيكي:

يشمل فحصًا جسديًا عامًا وفحصًا عصبيًا يركز على الجهاز العصبي المركزي. يتم تقييم وظائف المخ مثل الذاكرة، التركيز، اللغة، والقدرة على التخطيط والتنظيم.

٣. اختبارات الذاكرة والإدراك:

يتم استخدام مجموعة من الاختبارات النفسية العصبية لتقييم الوظائف المعرفية. هذه الاختبارات تساعد في تحديد مدى تأثير الخرف على الذاكرة والقدرات العقلية الأخرى.

٤. تحاليل الدم الشاملة:

يتم إجراء تحاليل دم للكشف عن أي عوامل قد تكون مرتبطة بالتدهور المعرفي، مثل نقص فيتامين ب١٢، مشاكل الغدة الدرقية، أو العدوى.

٥. التصوير المقطعي البوزيتروني (PET) للمخ:

بعد التصوير المقطعي البوزيتروني أمد أدوات التشخيص المتقدمة التي تُستخدم لرؤية التغيرات في وظائف الدماغ، مثل انخفاض نشاط مناطق معينة في المخ، والذي يمكن أن يكون مؤشرًا على الخرف.

هل هناك عمر محدد للإصابة بالخرف؟

يعتبر التقدم في العمر أحد العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف. في الغالب، يصيب الخرف كبار السن الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا فما فوق. ومع ذلك، هناك حالات وراثية نادرة قد تؤدي إلى ظهور الخرف في سن مبكرة، عادة في الأربعينات أو الخمسينات من العمر. هذه الحالات تُعرف بالخرف المبكر، وتكون غالبًا مرتبطة بطفرات جينية محددة.

الخرف مرض معقد يتطور عبر مراحل مختلفة تبدأ بأعراض خفيفة وتزداد تدريجيًا إلى أن تتطلب رعاية مكثفة. يعتمد التشخيص الدقيق على تقييم شامل يشمل الفحص السريري، اختبارات الذاكرة، الفحوصات المخبرية، وتقنيات التصوير المتقدمة. على الرغم من أن الخرف غالبًا ما يصيب كبار السن، إلا أنه قد يظهر في سن مبكرة بسبب عوامل وراثية. تشخيص الحالة في المراحل المبكرة يمكن أن يساعد في إدارة الأعراض بشكل أفضل وتحسين جودة الحياة للمريض.



د. هديل العثمان

استشاري طب المسنين

وأعراض باطنية



٥. تسهيل عملية التبرع: تحسين وتبسيط عملية التبرع بالدم من خلال

زيادة عدد بنوك الدم، توفير مواعيد مرنة، وإنشاء تطبيقات تسهل حجز المواعيد وتقديم معلومات مفصلة حول كيفية الاستعداد للتبرع.

التبرع بالدم هو عمل إنساني يمكن أن ينقذ حياة العديد من الأشخاص، ويعود بفوائد صحية كبيرة على المتبرعين. لتعزيز التبرع بالدم، يجب على المجتمع تكثيف جهود التوعية، تنظيم حملات تبرع منتظمة، وتسهيل العملية بشكل عام. بتعزيز الوعي وزيادة المشاركة، يمكننا ضمان توفر الدم الكافي للمرضى المحتاجين



د. لانا الهباهبه

اختصاصي أول طب

مناعة

فوائد التبرع بالدم وكيفية تعزيز الوعي في المجتمع

ما هي الفوائد الصحية التي تعود على المتبرعين بالدم؟

التبرع بالدم ليس فقط عملاً إنسانيًا ينقذ حياة الآخرين، بل يحقق أيضًا العديد من الفوائد الصحية للمتبرعين أنفسهم:

١. إنقاذ الأرواح: كل تبرع بالدم يمكن أن ينقذ حياة ثلاثة أشخاص، حيث يتم فصل الدم إلى مكونات مختلفة مثل البلازما، الصفائح الدموية، وكريات الدم الحمراء. يمكن استخدام كل مكون في علاج حالات طبية مختلفة، من النزيف الحاد إلى الأمراض المزمنة.

٢. تحفيز إنتاج خلايا دم جديدة: عندما يتبرع الشخص بالدم، يتم تحفيز الجسم على إنتاج خلايا دم جديدة. هذا التجديد الطبيعي لخلايا الدم يعزز من صحة الجهاز الدوري ويحافظ على وظائف الدم بشكل أفضل.

٣. تحسين صحة القلب: التبرع المنتظم بالدم يمكن أن يساعد في تقليل نسبة الحديد في الدم. تراكم الحديد قد يؤدي إلى مشاكل في القلب، ولذلك، فإن التبرع بالدم يقلل من هذه المخاطر ويحافظ على صحة القلب.

٤. الفحص الطبي المجاني: قبل التبرع، يخضع المتبرع لفحص طبي شامل يتضمن قياس ضغط الدم ومستويات الهيموجلوبين. هذا الفحص يقدم فرصة للكشف المبكر عن بعض المشاكل الصحية المحتملة مثل فقر الدم أو ارتفاع ضغط الدم، مما يمكّن الشخص من اتخاذ التدابير اللازمة للحفاظ على صحته.

٥. الشعور بالرضا النفسي: التبرع بالدم يعزز الشعور بالسعادة والرضا النفسي. الكثيرون يشعرون بالإيجابية والراحة عندما يدركون أنهم يساهمون في إنقاذ حياة الآخرين وتحسين صحة المجتمع.

كيف يمكن للمجتمع تعزيز الوعي بأهمية التبرع بالدم؟

تعزيز الوعي حول أهمية التبرع بالدم يتطلب جهودًا مشتركة من المجتمع، المؤسسات الصحية، ووسائل الإعلام. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن من خلالها تعزيز هذا الوعي:

١. حملات التوعية والإعلام: تنظيم حملات إعلامية مكثفة عبر وسائل الإعلام التقليدية والرقمية لشرح فوائد التبرع بالدم وكيف يمكن للتبرع أن ينقذ حياة العديد من الأشخاص. هذه الحملات يمكن أن تشمل شهادات من المرضى الذين استفادوا من التبرعات، وكذلك من المتبرعين أنفسهم.

٢. البرامج التثقيفية في المدارس والجامعات: إدراج موضوعات التبرع بالدم في المناهج الدراسية وتنظيم ورش عمل وندوات لطلاب المدارس والجامعات لزيادة وعي الشباب بأهمية التبرع المنتظم بالدم.

٣. تنظيم حملات التبرع بالدم المجتمعية: تنظيم حملات تبرع بالدم في المناطق السكنية، أماكن العمل، والجامعات يسهل على الناس التبرع ويشجعهم على المشاركة. توفير حوافز بسيطة مثل الفحوصات الطبية المجانية أو الشهادات التقديرية يمكن أن يشجع المزيد من الناس على التبرع.

٤. التعاون مع الشخصيات العامة والمؤثرين: استغلال شعبية الشخصيات العامة والمؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع التبرع بالدم. مشاركتهم في حملات التبرع يمكن أن يكون لها تأثير كبير على زيادة الوعي وحث المتابعين على المشاركة.

وحدث المتابعين على المشاركة.

إذا كنت تعاني من الصداع النصفي أو لديك تاريخ عائلي مع هذا النوع من الصداع، كيف يشخص طبيب الأعصاب حالتك؟

إذا كنت مصابًا بالصداع النصفي أو كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بهذا النوع من الصداع، فمن المرجح أن يشخص اختصاصي مدرب على علاج أنواع الصداع، وهو طبيب الأعصاب، حالتك استنادًا إلى تاريخك الطبي وأعراضك ونتائج الفحص البدني والعصبي.

ما هي الفحوصات التي قد يستخدمها طبيب الأعصاب لاستبعاد أسباب أخرى للألم الصداع النصفي؟

التصوير بالرنين المغناطيسي: يستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي مجالًا مغناطيسيًا قويًا وموجات راديوية لتكوين صور مفصلة للدماغ والأوعية الدموية. وتساعد فحوص التصوير بالرنين المغناطيسي على تشخيص الأورام والسكتات الدماغية وحالات نزف الدماغ والعدوى وغيرها من حالات المخ والجهاز العصبي، المعروفة بالأمراض العصبية. التصوير المقطعي المحوسب: يستخدم التصوير المقطعي المحوسب سلسلة من صور الأشعة السينية لتكوين صور مقطعية مفصلة للدماغ. ويساعد هذا الفحص على تشخيص أورام الدماغ والتهاباته وتلفه ونزفه، وغير ذلك من المشكلات الطبية المحتملة التي قد تسبب الصداع.



د. إبراهيم مغنم

اختصاصي طب الأعصاب باطنية



ما هو الهدف من علاج الشقيقة (الصداع النصفي) وما هي الأدوية المستخدمة في العلاج؟

يهدف علاج الشقيقة (الصداع النصفي) إلى إيقاف الأعراض ومنع حدوث نوبات في المستقبل. تُصمّم العديد من الأدوية لعلاج الشقيقة (الصداع النصفي). تنقسم الأدوية المستخدمة لمكافحة الشقيقة (الصداع النصفي) إلى فئتين رئيسيتين: أدوية مسكنات الألم. المعروفة أيضًا باسم العلاج الحاد أو المُجهض، وتؤخذ هذه الأنواع من العقاقير أثناء نوبات الشقيقة، وهي مخصصة لإيقاف الأعراض. الأدوية الوقائية. تؤخذ هذه الأنواع من الأدوية بانتظام، غالبًا يوميًا، لتقليل شدة الشقيقة (الصداع النصفي) أو تكرار حدوثها. تعتمد خيارات العلاج الخاصة بك على مرات تكرار الصداع أو شدته وما إذا كان الصداع مصحوبًا بعثيان وقيء ودرجة الإعاقة التي يسببها لك الصداع والأمراض الأخرى التي لديك. أدوية تخفيف الألم تعمل الأدوية المستخدمة للتخفيف من ألم الصداع النصفي بشكل أفضل عند تناولها مع ظهور أول مؤشر للإصابة بالصداع النصفي، أي بمجرد أن تبدأ أعراضها. تشمل الأدوية التي يمكن استخدامها في علاج الصداع النصفي ما يلي: مسكنات الألم. وتشمل مُسكّنات الألم المتاحة دون وصفة طبية الأسبرين أو الإيبوبروفين (Motrin IB و Advil وغيرها). عند تناول هذه الأدوية لفترة طويلة، فإنها قد تتسبب بصداع ناجم عن فرط استخدام الأدوية مع احتمال تَكوّن قُرَح وحدوث نزف في السبيل المَعدي المَعوي

ما هي الخيارات المتاحة للوقاية من نوبات الصداع النصفي؟

تشمل خيارات الوقاية من نوبات الصداع النصفي الأدوية الخافضة لضغط الدم ، مضادات الاكتئاب، العقاقير المضادة لنوبات الصرع ، والأجسام المضادة أحادية النسيلة للبيبتيد المتعلق بجينات الكالسيتونين أو حقن البوتوكس في حالة الصداع النصفي المزمن.

ما هي الممارسات المنزلية التي يمكن اتباعها لتخفيف أعراض الصداع النصفي؟

عند ظهور أعراض الصداع النصفي، يُنصح بالتوجه إلى غرفة هادئة ومظلمة، وضع كمادات باردة على الرأس، وشرب الكثير من الماء. كما يمكن تجربة أساليب الاسترخاء ووضع روتين منتظم للنوم والطعام للمساعدة في التخفيف من الألم

هل تخشى آلام ما بعد جراحات العظام؟ مستشفى دار الشفاء يقدم لك الحل المثالي!

كيف يمكن أن تكون تجربة ما بعد جراحة العظام مريحة وآمنة؟

القلق من آلام ما بعد الجراحة هو أمر شائع بين المرضى الذين يخططون لإجراء عمليات جراحية، خاصة تلك المتعلقة بالعظام والمفاصل والعمود الفقري. إدراكًا لهذا القلق، يسعد مستشفى دار الشفاء أن يعلن عن إطلاق خدمة مبتكرة وفريدة لتسكين آلام ما بعد جراحات العظام والمفاصل والعمود الفقري. هذه الخدمة تهدف إلى توفير تجربة مريحة وآمنة للمرضى بعد الجراحة، من خلال تطبيق تقنيات حديثة وبرامج علاجية مخصصة، تهدف إلى تخفيف الألم بشكل فعال ومساعدة المرضى على التعافي بسرعة أكبر.

ما هو دور فريق التخدير المتخصص في تقديم رعاية متكاملة وشخصية؟

أحد أهم عناصر نجاح هذه الخدمة هو الفريق الطبي المتميز في قسم التخدير بمستشفى دار الشفاء. يكرس هذا الفريق جهوده لتقديم أفضل رعاية طبية، بدءًا من تقييم حالة كل مريض قبل الجراحة بشكل شامل ودقيق. هذا التقييم يسمح بتصميم خطة علاجية مخصصة لكل مريض، تأخذ بعين الاعتبار حالته الصحية الفردية ونوع الجراحة المطلوبة. سواء كان المريض يعاني من حالات طبية مزمنة مثل السكري أو أمراض القلب، أو يحتاج إلى نوع معين من الجراحة، يتم تصميم خطة تسكين الآلام بطريقة تلبى احتياجاته الخاصة وتضمن راحته التامة بعد الجراحة.

هل تعتبر هذه الخدمة آمنة ومناسبة لجميع المرضى؟

الخدمة التي يقدمها مستشفى دار الشفاء لتسكين آلام ما بعد جراحات العظام والمفاصل والعمود الفقري

مصممة لتكون آمنة ومناسبة لجميع المرضى. سواء كنت تعاني من أمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب، أو كنت في حالة صحية جيدة بشكل عام، فإن هذه الخدمة تأخذ في الاعتبار كافة العوامل الصحية لضمان سلامتك وراحتك. الفريق الطبي المتخصص يحرص على تصميم خطة علاجية تناسب كل مريض بشكل فردي، مما يجعل هذه الخدمة متاحة وآمنة للجميع.

ما هي الفوائد الأساسية لهذه الخدمة المبتكرة؟

الخدمة الجديدة لتسكين آلام ما بعد جراحات العظام في مستشفى دار الشفاء تقدم العديد من الفوائد التي تساهم في تحسين تجربة المريض بشكل عام. ومن بين هذه الفوائد:

- تخفيف آلام ما بعد الجراحة بشكل فعال وآمن من خلال استخدام أحدث التقنيات والأدوية.
- تجربة جراحية خالية من المعاناة، مما يساعد في تقليل التوتر والقلق.
- تسريع عملية التعافي من خلال السماح للمرضى بالتحرك والعودة إلى نشاطاتهم اليومية بشكل أسرع.
- استخدام تقنيات حديثة وأدوية فعالة تضمن تحقيق نتائج فعالة دون تعريض المريض لمخاطر غير ضرورية.

كيف يمكن للمرضى الاستفادة القصوى من هذه الخدمة؟

إذا كنت تخطط لإجراء جراحة عظام وتخشى من آلام ما بعد الجراحة، فإن فريقنا الطبي في مستشفى دار الشفاء هنا لمساعدتك. لا تتردد في التواصل مع قسم التخدير لدينا للحصول على معلومات مفصلة حول كيفية الاستفادة من هذه الخدمة المبتكرة. نهدف إلى جعل تجربتك الجراحية أكثر راحة وأمانًا، مع تقديم الدعم اللازم لضمان تعافيك بسرعة وبأقل قدر ممكن من الألم.

لا تدع الألم يسيطر على حياتك بعد الجراحة. مع خدمة تسكين آلام ما بعد الجراحة في مستشفى دار الشفاء، يمكنك الاستمتاع بتجربة جراحية مريحة، والعودة إلى حياتك اليومية في أقرب وقت ممكن. تواصل معنا اليوم لتعرف كيف يمكننا مساعدتك في رحلة التعافي. نحن هنا لنجعل كل خطوة من خطوات العلاج أكثر سهولة وراحة لك.





جراحة أورام الثدي

الشهادات



- زميل الكلية الملكية للجراحين بإدنبرة
- زميل كلية الجراحين الملكية بجلاسكو
- زميل كلية الجراحين الملكية بإنجلترا
- زميل أكاديمية التعليم العالي بالمملكة المتحدة
- الزمالة التخصصية بين الكليات لكليات الجراحين الملكية بالمملكة المتحدة وأيرلندا
- شهادة إتمام التدريب - الجراحة العامة - جي إم سي، المملكة المتحدة
- زمالة في جراحة الثدي التجميلية والترميمية - مستشفى جامعة جنوب مانشستر التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية

د. دباشيش ديبناث

قسم الجراحة العامة
استشاري جراحة عامة وجراحة أورام الثدي

مجالات التخصص:

جراحة الحلمة والهالة	جراحة الحفاظ على الثدي (+/-) السديلة	إعادة البناء الجزئي (بعد جراحة الحفاظ على الثدي)	إعادة بناء الثدي (بعد استئصال الثدي) (فوريًا أو متأخرًا)
- استئصال القناة تحت الهالة	- استئصال موضعي واسع (استئصال الورم)	- زرف LiCAP	- الزرع (مرحلة واحدة) (ما قبل الصدرية أو تحت الصدرية)
- الإجمالي (إجراء هادفيلد)	- عملية تجميل الثدي العلاجية	- زرف LTAP	- موسع الأنسجة (على مرحلتين) (ما قبل الصدرية أو تحت الصدرية)
- الاستئصال المجهري	- كتلة مستديرة	- زرف LD صغير	- قبل الصدرية أو تحت الصدرية)
- ذقنة آفة الحلمة والهالة	- ليجور، جناح الخفاش	- زرف LD	
جراحة الإبط	- النمط الحكيم (تصغير +/- تثبيت الثدي)	استئصال الثدي	
- الاستئصال التشخيصي المفتوح	الإجراءات الموجهة لآفات الثدي غير المحسوسة	- بسيط (الصدر المسطح)	إعادة بناء الحلمة
- ذقنة العقدة الخافرة	- ذقنة استئصال موضعية بسلك توجيهي/	- الحفاظ على الجلد و/أو الحلمة (إعادة البناء)	- (زرف السيرة الذاتية)
- الوضع المزدوج أو الفردي (Tc99)	استئصال موضعي واسع	- الحفاظ على الجلد (+/-) الحفاظ على الحلمة)	- زرف غريسوتي
+/- صبغة زرقاء حاصلة على براءة اختراع)	- ذقنة استئصال موضعية كشفية/ استئصال موضعي واسع	- تقليل الجلد (+/-) الحفاظ على الحلمة)	جراحة التماثل (الثدي المقابل)
- إزالة العقدة الإبطية أو تشريحها			- التعزيز
			- تصغير الثدي وتثبيتته

شارك برأيك للحصول على أفضل تجربة قراءة
Share your opinion for best reading experience



امسح هنا
Scan Here

زراعة الأسنان: ثورة في علاج فقدان الأسنان

تعد زراعة الأسنان واحدة من أهم التطورات الطبية في مجال طب الأسنان الحديث. فقد أحدثت هذه التقنية ثورة في علاج فقدان الأسنان، مما أعطى المرضى فرصة لاستعادة وظائف الفم الطبيعية والتمتع بابتسامة جميلة ووثيقة.

زراعة الأسنان هي عملية جراحية تتضمن وضع جزء معدني مصنوع من التيتانيوم في عظم الفك ليكون بمثابة جذر صناعي للسن المفقود. بعد فترة من الشفاء، يتم تركيب تاج سني فوق الجذر الصناعي، ليبدو ويعمل كالسن الطبيعي تمامًا.

هناك العديد من الأسباب التي قد تدفع المرضى للنظر في زراعة الأسنان كخيار لعلاج فقدان الأسنان منها استعادة وظائف الفم حيث تساعد الزراعة في استعادة القدرة على المضغ والتحدث بشكل طبيعي، والحفاظ على صحة الفم حيث تساعد الزراعة في منع تآكل العظم في مكان السن المفقود، والذي يمكن أن يحدث إذا تُرك مكان السن فارغًا. كما تساعد زراعة الأسنان في تحسين المظهر حيث يمكن لزراعة الأسنان أن تمنح المريض ابتسامة طبيعية وجميلة، مما يعزز الثقة بالنفس. بالإضافة إلى ان زراعة الأسنان تعد أكثر راحة وثباتًا مقارنة بالبدائل الأخرى مثل الجسور والأطقم الاصطناعية.

تتم عملية زراعة الأسنان على مراحل متعددة أولاً الفحص والتخطيط حيث يبدأ الطبيب بفحص شامل للفم والأسنان، بما في ذلك صور الأشعة، لتحديد أفضل خطة علاجية. ثانياً وضع الزرعة حيث يتم إجراء جراحة صغيرة لوضع الجذر الصناعي في عظم الفك. هذا الجزء يحتاج إلى وقت للالتئام والاندماج مع العظم. ثالثاً مرحلة التركيب النهائي، بعد شفاء العظم والتأكد من ثبات الزرعة، يتم تركيب التاج الصناعي فوق الجذر.

تحتاج الأسنان المزروعة إلى عناية مشابهة للعناية بالأسنان الطبيعية. من المهم الالتزام بروتين تنظيف الفم اليومي وزيارة طبيب الأسنان بانتظام لفحص الأسنان المزروعة والتأكد من سلامتها.

يمكن لمعظم الأشخاص الذين يتمتعون بصحة عامة جيدة والذين فقدوا سناً أو أكثر أن يكونوا مرشحين جيدين لزراعة الأسنان. ومع ذلك، هناك بعض الحالات التي قد تتطلب تقييماً إضافياً، مثال: المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو أمراض القلب والمدخنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في العظام.

زراعة الأسنان تعد حلًا متقدمًا وفعالاً لعلاج فقدان الأسنان، وهي تمنح المرضى الفرصة للتمتع بحياة أفضل وصحة فموية محسنة. ينصح في استشارة طبيب الأسنان لمعرفة المزيد حول فوائد زراعة الأسنان وكيف يمكن أن تحسن من جودة حياتك.

مركز دار الشفاء للأسنان
Dar Al Shifa Dental Center



التهابات اللثة (الأسباب والأعراض وطرق العلاج)

تعتبر التهابات اللثة وتسوس الأسنان من الأسباب الرئيسية لفقدان الأسنان. التهابات اللثة أمراض شائعة جدا وتصيب الكثير من الناس حتى الأطفال في مرحلة البلوغ

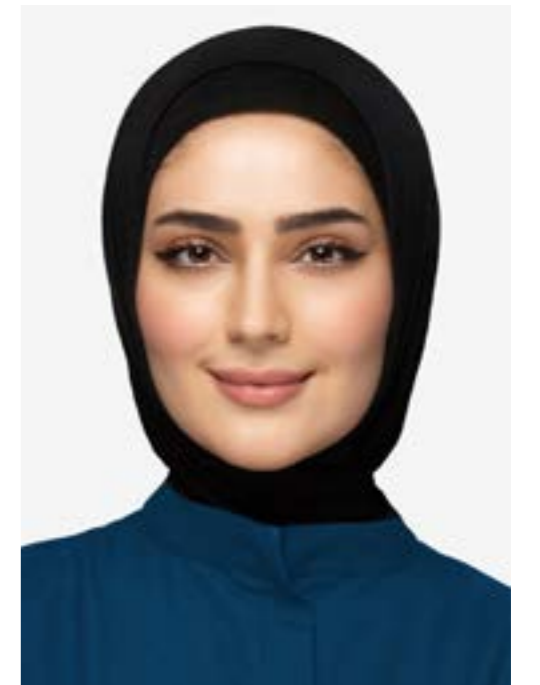
السبب الرئيسي لالتهابات اللثة هو البكتيريا التي تتراكم وتترسب على أسطح الأسنان. تسمى هذه الترسبات بالبلاك. تعيش أكثر من ٤٠٠ نوع من البكتيريا في مجتمع منتظم داخل البلاك. ونظرا لتعدد الانواع البكتيرية المسببه لالتهابات اللثة فهي لايمكن علاجها باستخدام المضادات الحيوية فقط. في البداية تكون هذه الترسبات طرية ويسهل على المريض ازلتها باستخدام فرشاة الاسنان. ولكن في حال الإهمال وعدم الانتظام بالاهتمام بنظافة الفم والأسنان، تتحول هذي الترسبات الى جير صلب يصعب على المريض ازالته باستخدام الفرشاة. ويتطلب على المريض زيارة اختصاصي اللثة لازالتها باستخدام ادوات واجهزه مختصه.

يعتبر التهاب اللثة مرض صامت في بدايته. فالاعراض بالبدايه لا تجعل المريض يضطر لزياره الطبيب، كإحمرار وانتفاخات بسيطه بأطراف اللثة و نزيف اللثة عند التفريش. اذا لم يتم معالجه الامر في هذه المرحله، سيتمد الإلتهاب داخل الأنسجه اللثوية مما يسبب تراجع وتآكل لعظم الفك الموجود اسفل اللثة. ستبدأ اللثة بالإنحسار والتراجع حينها. عدم معالجة الأمر في هذه المرحله سيؤدي لزياده حركة الأسنان مع الوقت وبالأخير فقدانها.

لا يقف تأثير التهابات اللثة على الانسجة داخل الفم فقط. بينت الدراسات وجود علاقة بين التهابات اللثة والعديد من الأمراض الأخرى كمرض السكري وامراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي كزيادة الاصابه بالالتهابات الرئوية (النيمونيا). ايضا تم اكتشاف وجود علاقة بين التهابات اللثة والتهابات المفاصل كأمراض الروماتيزم وحتى مرض الزهايمر. تؤثر التهابات اللثة سلبا على المرأة الحامل ايضا. فهي قد تؤدي لزيادة خطر الولادة المبكره، وارتفاع ضغط الدم اثناء فترة الحمل وايضا تؤثر سلبا على وزن الجنين.

علاج التهابات اللثة يتم على مراحل عديده، لذلك هو يتطلب زيارات عديدة على فترات يحددها اختصاصي اللثة، نظرا لطبيعة الالتهاب. في بداية العلاج يتم شرح درجة وطبيعة العلاج للمريض. ويتطلب على المريض المشاركة الفعلية بالعلاج. فيتوجب عليه ازالة طبقات البلاك يوميا وفور ترسبها على الأسنان قبل ان تتحول لترسبات جيرية صلبة. نقوم بتعليم المريض كيفية ازالة الترسبات واعطائه الادوات المناسبه لهذا الغرض. بعدها يبدأ الإختصاصي بمرحلة العلاج الغير جراحي وتم الجراحي اذا استدعت الحاله..

مركز دار الشفاء للأسنان
Dar Al Shifa Dental Center



د. دعاء سلطان

اختصاصي علاج وجراحة اللثة وزراعة الأسنان



د. ليلي الرشيد

اختصاصي طب أسنان (زراعة وتركيبات تجميلية)

جراحة الأطراف العلوية

الشهادات

- البورد الأردني في جراحة العظام، المجلس الطبي الأردني.
- البورد السعودي في جراحة العظام (SB-Ortho)، الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.
- الزمالة في جراحة العظام والأطراف العلوية جامعة كوينز كندا.



د. أحمد خالد صالح بوحمرة

قسم جراحة العظام
أخصائي أول - جراحة العظام وجراحة
الأطراف العلوية

مجالات التخصص:

- تشخيص وعلاج كسور العظام.
- تشخيص وعلاج الإصابات الرياضية.
- تشخيص وعلاج هشاشة العظام (الركبة والكتف).
- تنظيف مفصل الكتف (خلع الكتف المتكرر، تمزق الكفة المدورة، خلع المفصل المتردد).
- تنظيف الركبة (إصابات الرباط الصليبي الأمامي، إصابات الغضروف المفصلي).
- الاستبدال الكامل والاستبدال العكسي لمفصل الكتف.

أحدث المنضمين لعائلة مستشفى دار الشفاء

قسم جراحة العظام



خبرات جديدة

قسم جراحة العظام



د. أحمد خالد صالح بوحمره
أخصائي أول - جراحة العظام
وجراحة الأطراف العلوية

مسيرة وتدريب: كيف بدأ الطريق نحو التخصص في جراحة العظام؟

البداية كانت في مستشفى الرازي للعظام في الكويت، حيث بدأ د. أحمد خالد صالح بوحمره مسيرته الطبية. بعد ذلك، انتقل للتدريب في مستشفى الملك فهد الجامعي في المملكة العربية السعودية في الخبر، حيث حصل على الزمالة السعودية في جراحة العظام. خلال هذه الفترة، كان يتدرب تحت إشراف العديد من الجراحين المتميزين في تخصصات جراحة العظام، ومن أبرزهم البروفيسور عبدالله العثمان والدكتور محمد البلوي.

لكن المسيرة لم تتوقف هنا. فقد سعى د. أحمد إلى تطوير مهاراته في الطب الرياضي وجراحة الكتف، مما قاده إلى الكويت حيث تدرب مع أفضل الجراحين في هذا المجال تحت إشراف د. حمد الهزان، ولم يقتصر التدريب على ذلك، بل توجه إلى كندا حيث حصل على زمالة دقيقة في جراحة الكتف من جامعة كوينز، مع تركيز خاص على عمليات مناظير الكتف وتبديل المفاصل.

الفرق في عمليات تبديل مفصل الكتف: كيف يتم اختيار الإجراء المناسب؟

عمليات تبديل مفصل الكتف تُجرى لأسباب عدة، مثل الخشونة المتقدمة للمفصل، بعض الكسور، أو تآكل رأس عظمة العضد. لكن اختيار نوع المفصل يعتمد بشكل كبير على حالة العضلات الدوارة للكتف. إذا كانت جودة العضلات جيدة وغير ممزقة، يتم استخدام المفصل الكامل. أما إذا كانت هذه العضلات ضعيفة أو ضامرة أو ممزقة بشكل كبير، فيتم اللجوء إلى المفصل المغلوب. هذا القرار يأتي بعد أخذ التاريخ المرضي الكامل للمريض، وإجراء الفحص السريري والقيام بالأشعات الدقيقة لتحديد أفضل خيار علاجي.

متابعة المرضى بعد العمليات: ما هي الخطوات الأساسية لضمان التعافي؟

متابعة المريض بعد العمليات هي خطوة حاسمة لضمان نجاح العلاج والتعافي. تبدأ العملية بتثقيف المريض حول حالته الصحية وشرح جميع العلاجات المتاحة. ثم يتم توضيح كيفية إجراء العملية وما هي النتائج المتوقعة بالإضافة إلى المخاطر الجانبية المحتملة. بعد الجراحة، يتم متابعة المريض بشكل مكثف في الأسابيع الأولى للتأكد من استجابته للعلاج. كما يتم التأكيد على التزام المريض بتعليمات العلاج الطبيعي والتأهيل لضمان أفضل نتائج ممكنة.

جراحات الأطراف العلوية: ما هي الإجراءات المتاحة وكيف يتم تنفيذها؟

جراحات الأطراف العلوية تشمل جميع الجراحات المتعلقة بالكتف، الكوع، والرسغ. سواء كانت هذه الجراحات تتم عن طريق الفتح التقليدي أو باستخدام المنظار، فإنها تشمل معالجة الكسور، قطع والتهاب الأوتار، والإصابات الرياضية. يعتمد اختيار الإجراء المناسب على نوع الإصابة وحالة المريض، ويهدف دائمًا إلى تحقيق أفضل نتائج علاجية ممكنة.

المزيد من الكفاءات



الخلع المتكرر: ما هي العوامل المؤثرة في تحديد العلاج المناسب؟

إصابات الرباط الصليبي: لماذا يكون الحل الجراحي هو الأمثل؟

إصابات الرباط الصليبي الأمامي تعد من أشهر إصابات الركبة، وغالبًا ما تكون شديدة وتسبب انتفاخًا في الركبة وعدم القدرة على المشي بشكل طبيعي. مع مرور الوقت، قد تتحسن الأعراض، لكن يبقى عدم ثبات الركبة مشكلة قائمة.

لهذا السبب، يكون الحل الجراحي هو الأمثل لأغلب حالات إصابات الرباط الصليبي الأمامي، حيث يهدف إلى استعادة استقرار الركبة وتمكين المريض من العودة إلى نشاطاته اليومية بشكل طبيعي.

تقنية المنظار: كيف غيرت التدخلات البسيطة من مسار الجراحة؟

مع التطور الطبي، أصبحت العديد من العمليات تعتمد على التدخلات البسيطة، ومن أبرز هذه العمليات مناظير الركبة والكتف. هذه العمليات تعتبر بسيطة وتتطلب جراحة صغيرة جدًا، مما يقلل من فترة التعافي ويسرع من عودة المريض إلى حياته الطبيعية.

الخلع المتكرر للكتف هو مشكلة تواجه العديد من المرضى، ويتطلب علاجها تقييم عدة عوامل مهمة. تشمل هذه العوامل عمر المريض، حالته الصحية العامة، أداؤه الرياضي، وعدد مرات الخلع التي تعرض لها. بعد جمع التاريخ المرضي وإجراء الفحص اللازم، يتم وضع خطة علاجية قد تكون تحفظية أو جراحية بناءً على حالة المريض. الهدف هو توفير أفضل علاج ممكن لكل حالة على حدة، مع مراعاة جميع العوامل المؤثرة.

نصائح للرياضيين: كيف يمكن تقليل فرص الإصابة وتحسين الأداء؟

الرياضيون يحتاجون إلى اتباع مجموعة من النصائح للحفاظ على أداؤهم وتقليل فرص الإصابة. من أهم هذه النصائح الالتزام بالتمارين الرياضية المخصصة لكل لعبة رياضية، والتأكد من القيام بالإحماء قبل وبعد التمرين. كما يُنصح بعمل جدول غذائي صحي يساعد في بناء العضلات والالتزام بطرق الاستشفاء الفعالة لتقليل فرص الإصابة.

كيفية التعامل مع سلس البول لدى النساء: أحدث العلاجات وكيفية تحديد الخيار الأنسب



ما هي الاستراتيجيات السلوكية لعلاج سلس البول؟

العلاج السلوكي يُعتبر الخطوة الأولى والأساسية في التعامل مع سلس البول. يشمل هذا العلاج مناقشة استراتيجيات سلوكية معينة مع المريضة لمساعدتها على تجنب حدوث السلس أثناء النشاطات اليومية. كما يلعب العلاج الطبيعي دورًا مهمًا في تقوية عضلات الحوض والعضلة العاصرة، مما يزيد من التحكم في البول ويقلل من حدوث السلس.

ما هي العلاجات الدوائية المتاحة لسلس البول؟

العلاجات الدوائية تُستخدم عادةً لتثبيط الشعور المرتبط بفرط نشاط المثانة وزيادة القدرة على التحكم في البول. هذه الأدوية تساعد على تقليل الشعور الملح والمفاجئ بالتبول، مما يمنح المرأة وقتًا كافيًا للوصول إلى دورة المياه. يعتمد اختيار الدواء على شدة الأعراض وتقييم الطبيب للحالة.

ما هو سلس البول لدى النساء، وما هي أنواعه؟

سلس البول هو عرض شائع يصيب العديد من النساء، ويؤثر بشكل كبير على جودة حياتهن وقدرتهن على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية. يتم تقسيم سلس البول إلى نوعين رئيسيين:

- سلس البول الجهدى: يحدث عند القيام بأي مجهود يرفع من ضغط البطن، مثل حمل الأعباء الثقيلة، الضحك، أو العطاس.
 - سلس البول بسبب فرط نشاط المثانة: يحدث بسبب شعور ملح ومفاجئ بالتبول، حيث لا تستطيع المرأة التحكم في التبول قبل الوصول إلى دورة المياه.
- الأسباب الشائعة لكلا النوعين تشمل العمر، انقطاع الطمث، الولادات المتكررة، بالإضافة إلى الأمراض المزمنة مثل السكري، السمنة، والسعال المزمن.

كيف يمكن للطبيب أن يحدد العلاج الأنسب؟

اختيار العلاج الأنسب يعتمد على تقييم شامل لحالة المريضة، يشمل هذا التقييم التاريخ الطبي، الأعراض، وشدة تأثيرها على حياة المريضة. الفحص السريري والفحوصات الإضافية مثل تخطيط المثانة والمنظار تُستخدم لتحديد نوع سلس البول واختيار العلاج الأنسب بناءً على احتياجات المريضة.



متى يُصبح العلاج الجراحي ضروريًا؟

العلاج الجراحي يُعتبر الخيار الأخير عندما تفشل العلاجات السلوكية والدوائية في تحقيق نتائج مرضية. بالنسبة لسلس البول الجهدى، يجب أن يتم تقييم المريضة بشكل شامل من خلال الفحص السريري، الفحص المهبلي، المنظار، وتخطيط المثانة لتحديد العلاج الجراحي الأمثل. تشمل العلاجات الجراحية الفعالة:

- شبكة رفع الإطليل البولي: تُستخدم لرفع وتثبيت الإطليل لمنع تسرب البول.
- استخدام المواد الداعمة (الفيلرز): تُحقن في المناطق المحيطة بالإطليل لتقويته وزيادة التحكم في البول.
- الصمام البولي الصناعي: وهو تقنية حديثة قيد الدراسة، حيث يتم زرع الصمام بواسطة الروبوت الجراحي، وقد أظهرت نتائج مبشرة خاصة في الحالات التي فشلت فيها العلاجات الجراحية التقليدية.

ما هو دور الحقن بالبوتوكس والتقنيات الكهربائية في علاج فرط نشاط المثانة؟

عند الحديث عن سلس البول الناتج عن فرط نشاط المثانة، يُعد الحقن بمادة البوتوكس من خلال المنظار أحد العلاجات الأساسية والفعالة. يساعد البوتوكس على استرخاء العضلات وتقليل الشعور الملح بالتبول. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام التقنيات الكهربائية مثل التحفيز الكهربائي الطرفي أو بطارية المثانة كخيارات بديلة، وهذه العلاجات تساعد في تحسين السيطرة على المثانة.

سلس البول لدى النساء هو حالة شائعة ولكن يمكن إدارتها بشكل فعال من خلال مجموعة من العلاجات السلوكية، الدوائية، والجراحية. يمكن للطبيب المختص أن يحدد الخيار الأنسب بناءً على التقييم الشامل للحالة، مما يساعد المرأة على استعادة جودة حياتها والمشاركة بشكل طبيعي في الأنشطة اليومية.

د. علي عبدالوهاب عباس
اختصاصي جراحة المسالك البولية

كيف يمكن التعامل مع الهبات الساخنة ومشاكل النوم؟

بالنسبة للهبات الساخنة، يمكن التعامل معها من خلال ارتداء ملابس خفيفة وشرب مشروبات باردة. أما لمشاكل النوم، من الضروري الالتزام بأوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ، وتحسين بيئة النوم بجعلها باردة ومظلمة. كما يمكن ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو تدريب النفس البطيء قبل النوم.

ما هي الخيارات العلاجية المتاحة لتخفيف أعراض سن اليأس؟

إضافةً إلى التدابير اليومية، قد تكون هناك حاجة للعلاج الدوائي. العلاج الهرموني، الذي يشمل تعويض هرمون الاستروجين، يمكن أن يكون فعالاً في تخفيف الأعراض ولكن يتطلب إشراقاً طبياً دقيقاً. كما تتوفر أدوية غير هرمونية، بالإضافة إلى العلاجات العشبية والفيتامينات، التي يمكن أن تساعد في تقليل الأعراض. جميع هذه العلاجات لها آثار إيجابية، ولكن يجب متابعة استخدامها مع الطبيب المختص لضمان فعاليتها وسلامتها.

ما هو دور المتابعة الطبية في إدارة أعراض سن اليأس؟

من الضروري متابعة الحالة مع الطبيب المختص لضبط العلاجات وضمان تحقيق أقصى استفادة منها. تشمل المتابعة أيضًا تقديم المشورة حول أي تغييرات في نمط الحياة أو العلاج يمكن أن تكون ضرورية لتحسين الأعراض وتعزيز الصحة العامة. من خلال تبني نمط حياة صحي واستخدام العلاجات المناسبة تحت إشراف طبي، يمكن التعامل بفعالية مع أعراض سن اليأس وتحسين جودة الحياة.



د. شروق الحربي

استشاري أمراض النساء والولادة



إدارة أعراض سن اليأس: دليل شامل للتعامل مع المرحلة

ما هو سن اليأس وما هي الأعراض المصاحبة له؟

سن اليأس هو مرحلة طبيعية في حياة المرأة تحدث عندما يتوقف المبيض عن إنتاج الهرمونات، مما يؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية. على الرغم من أن هذه المرحلة تعد طبيعية، إلا أنها يمكن أن تصاحبها مجموعة من الأعراض التي تؤثر على نوعية الحياة. من بين الأعراض الشائعة اضطراب الدورة الشهرية أو انقطاعها، الهبات الساخنة، مشاكل النوم، بالإضافة إلى مشاكل أكثر تعقيداً مثل هشاشة العظام وأمراض القلب.

كيف يمكن التعامل مع أعراض سن اليأس؟

يمكن تخفيف الأعراض أو تجنبها بشكل فعال من خلال تغيير نمط الحياة. يشمل ذلك الالتزام بنظام غذائي صحي، حيث ينبغي تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والوجبات الحارة، والتقليل من استهلاك الكافيين، مثل قهوة الصباح، التي قد تؤثر سلباً على الجسم.

ما هي أهمية ممارسة التمارين الرياضية وكيفية تضمينها في الروتين اليومي؟

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تلعب دوراً مهماً في إدارة أعراض سن اليأس. يُفضل ممارسة الرياضة يومياً أو على الأقل معظم أيام الأسبوع. تساعد التمارين على تحسين المزاج، تخفيف الهبات الساخنة، وتعزيز صحة العظام، مما يساهم في تحسين جودة الحياة.



هل هناك حاجة لإجراء عمليات جراحية للقولون العصبي؟

بشكل عام، القولون العصبي لا يتطلب إجراء عمليات جراحية. ومع ذلك، في حالات نادرة، قد تكون الجراحة ضرورية إذا كانت هناك مشكلات صحية أخرى مرتبطة بالقولون، مثل الإمساك الشديد المزمن الذي يؤدي إلى عدم القدرة على الإخراج حتى مع استخدام الأدوية، أو وجود أورام أو لحميات كبيرة داخل القولون لا يمكن إزالتها بالمنظار، أو مضاعفات مثل التهاب جيوب القولون. في هذه الحالات، يمكن النظر في الجراحة كخيار أخير.

ما هي الأدوية المتاحة للتحكم في أعراض القولون العصبي؟

هناك العديد من الأدوية التي يمكن أن تساعد في السيطرة على أعراض القولون العصبي، مثل الألم، الانتفاخ، الإمساك، والإسهال. يعتمد اختيار الدواء على الأعراض التي يعاني منها المريض، وينبغي استشارة الطبيب لتحديد العلاج الأنسب.

كيف يمكن للنساء إدارة أعراض متلازمة القولون العصبي بفعالية؟ وما هي الخيارات الجراحية المتاحة عند تفاقم الحالة؟

كيف يمكن للنساء اتخاذ الخطوات اللازمة للتحكم في أعراض القولون العصبي؟

إدارة أعراض القولون العصبي بفعالية، ينبغي على النساء تبني نهج شامل يشمل التغييرات في نمط الحياة، مثل ممارسة الرياضة بانتظام، تقليل التوتر، اتباع نظام غذائي مناسب، وتجنب الأطعمة التي تسبب التهيج. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استشارة الطبيب المختص للحصول على الأدوية المناسبة والتوجيه حول متى قد تكون الجراحة ضرورة إذا تفاقم الحالة.



د. أحمد زيادة
اختصاصي الأمراض
الباطنية - جهاز هضمي

ما هي العلاقة بين التوتر وأعراض متلازمة القولون العصبي لدى النساء؟

القولون العصبي يعتبر من الحالات التي تتأثر بشكل كبير بالعوامل النفسية، مثل التوتر والقلق. النساء اللواتي يعانين من هذه المتلازمة غالبًا ما يجدن أن التوتر والقلق يزيدان من حدة الأعراض، مما يؤدي إلى تهيج القولون، زيادة الانتفاخ والغازات، وعسر الهضم. لهذا السبب، من الضروري تبني استراتيجيات للتحكم في التوتر كجزء من خطة العلاج.

كيف يمكن لممارسة الرياضة بانتظام أن تساعد في تقليل أعراض القولون العصبي؟

قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم تعتبر من العوامل التي تسهم في تفاقم أعراض القولون العصبي. النساء اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام يلاحظن تحسناً في أعراضهن، حيث تساعد التمارين الرياضية في تعزيز حركة الأمعاء، تقليل الانتفاخ، وتحسين عملية الهضم. لذا، يُنصح بممارسة الرياضة بشكل منتظم كجزء أساسي من إدارة القولون العصبي.

ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها لتقليل تهيج القولون العصبي؟

بعض الأطعمة معروفة بتسببها في تهيج القولون وزيادة الأعراض. تشمل هذه الأطعمة البقوليات، الحليب، والمعجنات. بالإضافة إلى ذلك، المشروبات الغازية يمكن أن تزيد من الانتفاخ والغازات. لذلك، من المهم تقليل تناول هذه الأطعمة والمشروبات لتقليل تهيج القولون والسيطرة على الأعراض.

هل تمارين الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل فعالة في إدارة أعراض القولون العصبي؟

نعم، تمارين الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل تلعب دورًا هامًا في تخفيف التوتر والقلق، مما يساعد في تقليل حدة أعراض القولون العصبي. ممارسة هذه التمارين بانتظام يمكن أن تساهم في تحسين الحالة النفسية والجسدية، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة للنساء اللواتي يعانين من هذه المتلازمة.

كيف يمكن للنساء فهم عملية التعافي من اضطراب الكرب ما بعد الصدمة؟

التعافي من PTSD هو عملية تتطلب الصبر والفهم. الشفاء لا يعني نسيان الحدث الصادم، بل يتضمن تعلم كيفية العيش معه دون أن يسيطر على الحياة. يمكن أن تستمر الأعراض لفترات طويلة، لكن مع مرور الوقت والعلاج المناسب، تبدأ هذه الأعراض في التلاشي تدريجيًا. من المهم أن تتذكر المرأة أن الشفاء هو عملية تدريجية، وأن كل خطوة نحو التعافي هي تقدم، حتى لو كانت صغيرة.

ما هي أهمية الدعم الاجتماعي في عملية التعافي؟

الدعم الاجتماعي يلعب دورًا حيويًا في مساعدة النساء على التعافي من PTSD. العزلة يمكن أن تجعل الأعراض أسوأ بكثير، لذا من الضروري البحث عن الدعم من الأصدقاء، العائلة، أو مجموعات الدعم. يمكن أن يوفر هذا الدعم شعورًا بالأمان والانتماء، مما يساهم في التعافي السريع. التحدث مع أشخاص يتقنون بهم قد يساعد في تخفيف العبء النفسي وتحسين الصحة العقلية.

كيف يمكن للأنشطة اليومية أن تساعد في إدارة أعراض PTSD؟

الانشغال بأنشطة يومية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتخفيف أعراض PTSD. العمل، الهوايات، والأنشطة الترفيهية والبناءة يمكن أن تمنح المرأة شعورًا بالهدف والإنجاز. هذه الأنشطة تساعد في تقليل التفكير المفرط في الحدث الصادم وتوفر منافذ إيجابية للطاقة. من المهم أيضًا الحفاظ على روتين يومي منظم، حيث يمكن أن يساهم الاستقرار في تحسين الحالة النفسية.

متى يكون من الضروري اللجوء إلى العلاج النفسي المتخصص؟

في بعض الحالات، قد تكون الأعراض شديدة لدرجة أنها تعيق الحياة اليومية وتتطلب تدخلًا متخصصًا. إذا كانت المرأة تجد صعوبة في التأقلم مع الأعراض على الرغم من المحاولات الذاتية للتعافي، فإن استشارة معالج نفسي أو طبيب نفسي تصبح ضرورية. العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، يمكن أن يقدم استراتيجيات فعالة للتعامل مع PTSD. في بعض الحالات، قد تكون الأدوية ضرورية للمساعدة في إدارة الأعراض.



د. زكريا زيعور
اختصاصي أول - الطب النفسي

كيف يمكن التعامل مع اضطراب الكرب ما بعد الصدمة بفعالية، خاصةً لدى النساء اللواتي تعرضن لتجارب مؤلمة؟

ما هو اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (PTSD) وكيف يؤثر على النساء؟

اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (PTSD) هو استجابة نفسية تحدث بعد التعرض لحدث صادم أو مروع. قد يشمل هذا الحدث فقدان شخص عزيز، التعرض لحادث خطير، أو تجربة عنف جسدي. النساء اللواتي يعانين من هذا الاضطراب قد يواجهن مشاعر قوية مثل القلق، الهلع، الخوف، الكوابيس، وتغيرات مزاجية حادة. هذه الأعراض قد تجعل من الصعب عليهن أداء وظائفهن اليومية وتؤثر على علاقاتهن الشخصية والمهنية.

ما هي تقنيات الاسترخاء الفعالة للتعامل مع أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (PTSD)؟

تقنيات الاسترخاء تعتبر جزءًا أساسيًا من العلاج الذاتي ل PTSD. يمكن للنساء تجربة مجموعة متنوعة من هذه التقنيات لمعرفة ما يناسبهن بشكل أفضل. تشمل الخيارات:

- الصلاة والدعاء: يمكن أن يوفران الراحة الروحية ويعززان الشعور بالسلام الداخلي.
- تمارين التنفس العميق: تساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر.
- استرخاء العضلات التدريجي: يساعد في تخفيف التوتر الجسدي والعقلي.
- اليوجا والتأمل: يعززان الاتصال بين العقل والجسم ويقللان من القلق.

ما هي الخطوات الأساسية للتعامل مع PTSD بشكل فعال؟

- التعرف على الأعراض وفهمها: الفهم الجيد للاضطراب وأعراضه يساعد في التعامل معه بشكل أفضل.
- طلب الدعم: البحث عن الدعم الاجتماعي من العائلة، الأصدقاء، أو مجموعات الدعم.
- ممارسة الأنشطة اليومية: الحفاظ على الروتين والانخراط في أنشطة مفيدة يساعد في تقليل الأعراض.
- استخدام تقنيات الاسترخاء: تطبيق تقنيات الاسترخاء لتخفيف التوتر والقلق.
- الاستشارة المتخصصة عند الحاجة: اللجوء إلى العلاج النفسي عند استمرار الأعراض أو تفاقمها.

باتباع هذه الخطوات، يمكن للنساء اللواتي يعانين من اضطراب الكرب ما بعد الصدمة تحسين نوعية حياتهن والتغلب على التحديات التي يفرضها هذا الاضطراب



عيادة الصحة النفسية



ماهو الفرق بين العادات الصحية والسلوكيات المؤذية في تناول الطعام؟

في عالمنا المعاصر، أصبح من الضروري التمييز بين العادات الصحية التي تهدف إلى تحسين صحتنا العامة وبين السلوكيات المؤذية التي قد تؤدي إلى اضطرابات في الأكل والتغذية. من المعروف أن اضطرابات الأكل والتغذية ليست مجرد مشكلات صحية بسيطة، بل هي حالات خطيرة لها مضاعفات جسدية ونفسية متعددة.

ماهي علامات اضطرابات الأكل؟

تظهر اضطرابات الأكل من خلال مجموعة من العلامات والسلوكيات التي يمكن أن تكون مؤذية بشكل كبير للفرد. من بين هذه العلامات:

الخوف الشديد من زيادة الوزن: يظهر هذا الخوف بشكل مفرط قد يصل إلى درجة الهلع. على سبيل المثال، قد تشعر السيدة النحيفة بأنها سميكة حتى وإن كانت في الحقيقة نحيفة. هذا الخوف غير الواقعي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الشهية والتقليل الشديد من السعرات الحرارية.

سلوكيات غذائية غير طبيعية: مثل ممارسة الرياضة لساعات طويلة جدًا يوميًا، استخدام المليينات، أو حتى تناول الأدوية المخصصة لفقدان الوزن. في بعض الحالات، قد يعتمد بعض الأشخاص على القيء بعد تناول الطعام كوسيلة للتخلص من السعرات الحرارية.

نوبات الإسراف في الأكل: تتمثل في تناول كميات كبيرة جدًا من الطعام بشكل لا يمكن التحكم فيه، مما يؤدي إلى شعور قوي بالذنب، الخجل، أو الاشمئزاز. بعد هذه النوبات، قد يسعى البعض إلى إفراغ المعدة للتخلص من الطعام.



د. زكريا زيعور
اختصاصي أول - الطب النفسي



ماهي أهمية التقييم والعلاج؟

السلوكيات المؤذية المتعلقة بالطعام قد تؤدي إلى مجموعة من المضاعفات الجسدية والنفسية، مثل اضطرابات الأكل التي تتطلب تدخلًا طبيًا عاجلاً. من الضروري أن يكون لدينا الوعي الكافي لملاحظة فقدان السيطرة على العادات الغذائية غير الصحية والبحث عن مساعدة طبية.

في كثير من الأحيان، يتطلب علاج اضطرابات الأكل إشراك فريق من المتخصصين، بما في ذلك:

الطبيب النفسي: لتقديم التقييم النفسي اللازم.
المعالج النفسي: لمساعدة الشخص في التعامل مع القضايا النفسية المرتبطة باضطراب الأكل.
أخصائي التغذية: لتقديم استراتيجيات غذائية صحية ومعالجة مشاكل التغذية.

مشاكل الغدة الدرقية:

أسبابها وطرق التشخيص والعلاج

ما هي أنواع مشاكل الغدة الدرقية؟

مشاكل الغدة الدرقية يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين: مشاكل تتعلق بالحجم أو وجود نتوءات وأورام، ومشاكل تتعلق بوظائف الغدة من حيث الخمول أو النشاط. في بعض الحالات، قد يجتمع كلا النوعين معًا، حيث يمكن أن يعاني المريض من تضخم في الغدة بالإضافة إلى وجود اضطرابات في وظائفها. يعد تضخم الغدة الدرقية أو وجود نتوءات في الرقبة أكثر شيوعًا لدى النساء، ويرتبط ذلك بتأثير هرمونات الاستروجين والبروجسترون، حيث أن معظم حالات نشاط الغدة المناعي أو خمولها تحدث بين النساء.

كيف تؤثر اضطرابات الغدة الدرقية على المرأة؟

اضطرابات الغدة الدرقية تؤثر بشكل مباشر على الدورة الشهرية لدى النساء. في حالة خمول الغدة، قد تصبح الدورة الشهرية ثقيلة ويحدث نزيف حاد، مما يؤدي إلى فقر الدم. في المقابل، إذا كانت الغدة نشطة بشكل مفرط، فقد تصبح الدورة الشهرية قصيرة جدًا أو قد تنقطع تمامًا. من الناحية الجمالية، تعاني النساء أكثر من مشاكل تضخم الغدة بسبب الرقبة الصغيرة التي تجعل التضخم يظهر بوضوح. في الحالات الأكثر خطورة، قد يؤدي تضخم الغدة إلى صعوبة في البلع أو الكلام، وحتى الشعور بالاختناق نتيجة الضغط على القصبة الهوائية.

ما هي طرق التشخيص الإكلينيكي لمشاكل الغدة الدرقية؟

تشخيص مشاكل الغدة الدرقية يبدأ بأخذ التاريخ المرضي وإجراء الفحص السريري. يستخدم الطبيب يديه لتحسس أي تضخم في الغدة، ويلاحظ ما إذا كان التضخم موجودًا على جانبي الغدة أو على جانب واحد فقط، وكذلك يتحسس وجود أي نتوءات بارزة. بعد الفحص السريري، يلجأ الطبيب إلى استخدام السونار لتحديد حجم الغدة ووجود أي نتوءات، بالإضافة إلى خصائص هذه النتوءات.

في بعض الحالات، إذا كانت هناك شكوك حول طبيعة النتوءات، يمكن أخذ عينة من التضخم (خزعة) لتحليلها تحت المجهر والتأكد من خلوها من الخلايا السرطانية. هذا الإجراء بسيط ويتطلب فقط تخديرًا موضعيًا. إذا كانت النتائج سليمة، قد لا يحتاج المريض إلى تدخل طبي آخر سوى المراقبة المنتظمة.



كيف يمكن علاج اضطرابات الغدة الدرقية؟

علاج اضطرابات الغدة الدرقية يعتمد على نوع المشكلة. في حالة خمول الغدة، قد يكون الخمول مؤقتًا بسبب التهاب فيروسي أو بعد الولادة، وقد لا يتطلب العلاج المثبط للهرمون. في الحالات المزمنة، يتم العلاج باستخدام هرمونات بديلة تُعطى عن طريق الفم.

إذا كان هناك نشاط مفرط في الغدة، يتم استخدام أدوية تقلل من إنتاج الهرمون. في بعض الحالات، يمكن اللجوء إلى العلاج الجراحي إذا كان هناك تضخم كبير أو وجود نتوءات تسبب مشاكل وظيفية أو جمالية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام العلاج باليود المشع في حالات فرط نشاط الغدة الدرقية، بشرط عدم وجود نية للحمل وعدم وجود مشاكل في وظائف الكلى.

ما هي طرق التشخيص الإكلينيكي لمشاكل الغدة الدرقية؟

تشخيص مشاكل الغدة الدرقية يبدأ بأخذ التاريخ المرضي وإجراء الفحص السريري. يستخدم الطبيب يديه لتحسس أي تضخم في الغدة، ويلاحظ ما إذا كان التضخم موجودًا على جانبي الغدة أو على جانب واحد فقط، وكذلك يتحسس وجود أي نتوءات بارزة. بعد الفحص السريري، يلجأ الطبيب إلى استخدام السونار لتحديد حجم الغدة ووجود أي نتوءات، بالإضافة إلى خصائص هذه النتوءات.

في بعض الحالات، إذا كانت هناك شكوك حول طبيعة النتوءات، يمكن أخذ عينة من التضخم (خزعة) لتحليلها تحت المجهر والتأكد من خلوها من الخلايا السرطانية. هذا الإجراء بسيط ويتطلب فقط تخديرًا موضعيًا. إذا كانت النتائج سليمة، قد لا يحتاج المريض إلى تدخل طبي آخر سوى المراقبة المنتظمة.

د. أحمد اسماعيل

اختصاصي أمراض الغدد الصماء والسكر والأبيض



4th International Quality & Patient Safety Conference

Beyond the Symptoms
"Enhancing Accuracy in Diagnosis"



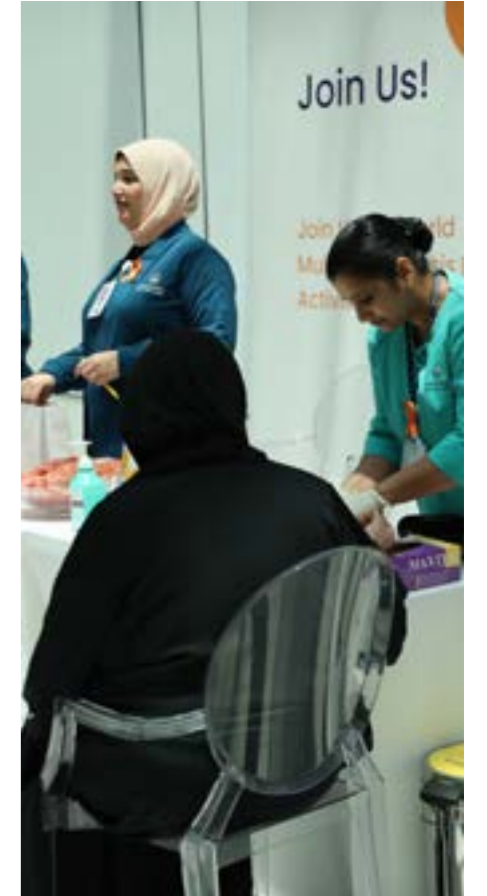


التوعية بمرض التصلب العصبي المتعدد بالتعاون مع جمعية مرضى التصلب العصبي الكويتية

جانب من الحملة التوعوية بمرض التصلب العصبي المتعدد التي نظّمها مستشفى دار الشفاء بالتعاون مع جمعية مرضى التصلب العصبي الكويتية، وقد تخلّلت هذه الحملة فعاليات مختلفة أبرزها حلقة نقاشية تفاعلية مع نخبة من الأطباء والمختصين مع مرضى التصلب العصبي وأسراهم حيث تم مناقشة هذا المرض من مختلف الجوانب من تشخيص، للعلاج وصولاً لتداعياته على الصحة النفسية للمريض.

شكّلت الفعاليات منصة مهمة للتواصل والتبادل بين المتخصصين والحضور من خلال التركيز على أحدث التطورات الطبية في مجال مرض التصلب العصبي، وكذلك على السبل الفعالة لتحسين جودة الحياة للمرضى ولمساعدهم على ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

هذه الحملة التوعوية تلعب دوراً مهماً في رفع الوعي المجتمعي، حيث تساهم في تشجيع الفهم الشامل للمرض وتقليل المفاهيم الخاطئة والتحديات المتعلقة به.





توقيع اتفاقية التعاون

وجهة جديدة نحو أفق جديد

مستشفى دار الشفاء
Dar Al Shifa Hospital
للصحة بدرعاهما Hands That Care

مكتب الاستعلامات الدولية
مستشفى دار الشفاء - الكويت



ACIBADEM
A CLASS HEALTHCARE SERVICES

مجموعة مستشفيات أجياديم للرعاية
الصحية - تركيا



وقعت مستشفى دار الشفاء في الكويت اتفاقية تعاون مع مجموعة أجياديم التركية للرعاية الصحية، بحضور سفيرة تركيا لدى الكويت، السيدة نور سونمز، ورئيس مجلس إدارة المستشفى، السيد بدر جراق، والرئيس التنفيذي الدكتور أحمد نصرالله، وممثلين عن الطرفين. تُعزز هذه الاتفاقية العلاقة القوية بين تركيا والكويت وتهدف تحسين جودة الرعاية الصحية للمرضى الكويتيين من خلال الاستفادة من الخبرات الطبية العالمية لمجموعة أجياديم، التي تمتلك شبكة واسعة من المستشفيات والمرافق الصحية في أوروبا. وتُعدّ هذه الاتفاقية نقلة نوعية في جهود مستشفى دار الشفاء لتوسيع شراكته مع مؤسسات طبية دولية، مما يوفر خيارات علاجية متكاملة للمراجعين داخل وخارج الكويت.



تظمن على عيالك؟! ^٣

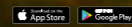
يمكنك الآن الوصول إلى الملفات
الطبية الخاصة بأبنائك القصر في أي
وقت ومن أي مكان من خلال البوابة
الطبية الإلكترونية صحتي أونلاين.

سجل الآن

توجه إلى أقرب مكتب استقبال للتسجيل



حسابك الخاص علي "صحتي
أونلاين" متوفر من خلال الرابط:
<https://daralshifa.iqhealth.com>



تطبيق مستشفى دار الشفاء Dar Al Shifa Hospital App



أمورك سهاله..

للتمكن من الوصول إلى
نتائج الأشعة الخاصة بك،
قم بمسح الرمز الخاص
وتحميل تطبيق مستشفى
دار الشفاء.

Everything is Easier

To get an access to your
radiology exams please
scan the QR code and
download Dar Al Shifa app.



عيادة ما وراء الجمال *Beauty and Beyond*

Beauty Clinic Services

- Post-delivery Package
- Brides Package
- Elderly Package
- Rejuvenation & lightening
- Treatment of vaginal dryness

خدمات عيادة التجميل

- عروس جديدة (بروتوكول بعد الولادة)
- بروتوكول العروس
- إعادة الحيوية ومحاربة الشيخوخة
- نضارة وتفتيح
- علاج الجفاف المهبلي



مستشفى دار الشفاء
Dar Al Shifa Hospital
للصحة يدبرعها Hands That Care

لمزيد من المعلومات

+965 94151939



f@X@in@ daralshifa | 1 802 555 | www.daralshifa.com