

# الشفاء (تايمز)

العدد الثامن عشر - يناير 2013

برودة الأطراف  
والساقين  
الأسباب..  
والعلاج الطبيعي



أساطير عن شعر  
الرأس والعناية به



أساطير الجمال  
تحت المجهر



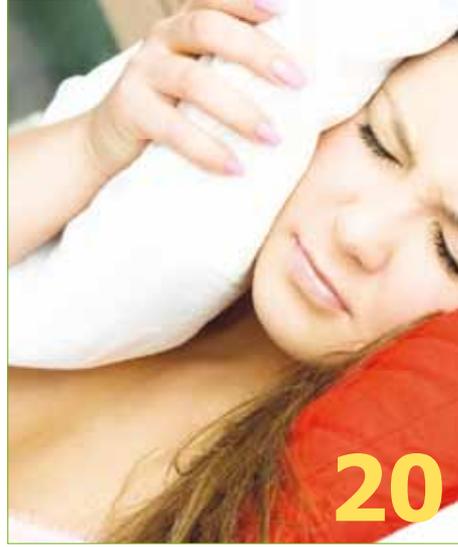
آلام الرقبة  
وكيفية تجنبها

29



ماذا تفعل للسيطرة  
على الكوليسترول؟

راقب نوع تفكيرك قبل النوم ..



20

تحذير من الفلور في الماء  
ومعجون الأسنان



52

14



الإسعافات الأولية

أساطير جمالية شائعة .. إليك بعضاً منها



12

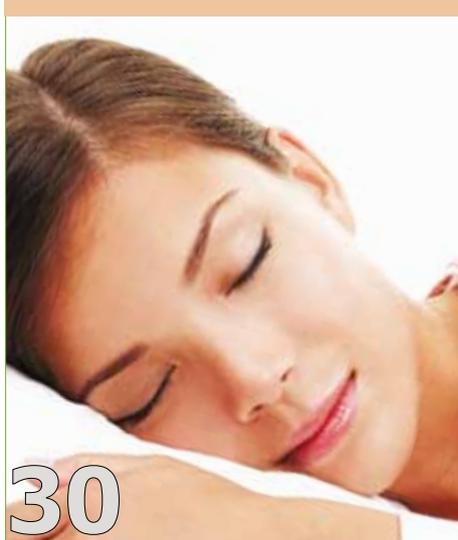
46

أسئلة و أجوبة حول  
عمليات السمنة :



42

نصائح للحصول على نوم صحي



30



كوني جميلة  
ك كليوبترا

# كلمة العدد

ابدا معكم مشواري في عالم الصحافه واعلم جيدا ان خوض الصحافه ليس بالامر السهل اليسير ، لكني كل امل ان استطيع ان انقل رسالتي الصحيه الجماليه من خلال المواضيع تهتم شريحه كبيره من المجتمع بكل صدق وشفافيه

ولكل امل ايضا ان اترجم هذه الكلمات والمواضيع علي ارض الواقع عن طريق الفريق المخلص معي سواء في طرح المواضيع الموجوده بين ايديكم او عن طريق الكادر الطبي المخلص الوفي معي في مستشفى دار الشفاء ، لننعم جميعا بصحه جسديه ونفسيه جيده ، وسعيد بان اخطو هذه الخطوه مع العام الجديد الذي نتمنى ان يكون عاما مليئا بالصحه والرعايه وعاما خاليا من من الامراض النفسيه والجسديه ونطمح الي الجمال الداخلي ( النفسي) والخارجي من خلال الكفاءات المتوفره لدينا



كلنا امل ان نحقق هذا الحلم فافكارنا الحاليه تبني مستقبلا ، فلنحزم حماسنا وافكارنا وعقولنا وضمائرنا وحبنا للحياه والي الامام .....ومن الله التوفيق

أنتم أهل الدار وامننا عندكم زوار  
بدر جبراق

**رئيس مجلس الإدارة**

بدر جراق

**نائب رئيس مجلس الإدارة**

أحمد نصر الله

**رئيس التحرير**

محمد جراق

**سكرتير رئيس التحرير**

دارين شباني

**مدير التطوير**

غادة ولويل

**مدير المتابعة والتنفيذ**

ريان خليل

**مدير العلاقات العامة**

رشيدة جاد

**إدارة التسويق**

هنا زكي

رنا مسوح

**المستشار القانوني**

عصام محمد السيد

**تصميم واخراج فني**

محمد اسامة



**مستشفى دار الشفاء**

**للصحة يد ترعاها**

مجلة الشفاء تايمز هي مجلة فصلية مجانية تصدر عن مستشفى دار الشفاء وهي غير مخصصة للبيع. للإشتراك يُرجى إرسال الإسم، العنوان، وشاركونا بمقالاتكم واقتراحاتكم وأرائكم عبر البريد الإلكتروني [shifatimes@daralshifa.com](mailto:shifatimes@daralshifa.com)

## لأن صحتكم إلتزامنا وراحتكم تخصصنا

يقدم لكم مستشفى دار الشفاء  
دار الشفاء كلينك الجديد والذي يضم الأقسام التالية:

- مركز دار الشفاء للأسنان
- عيادة الجلدية والتناسلية والليزر
- عيادة الجراحة التجميلية
- عيادة الأمراض الباطنية والغدد الصماء
- أخصائية تغذية
- عيادة العظام
- عيادة العيون
- عيادة الأطفال
- عيادة النساء والولادة والعقم
- المختبر والأشعة
- الصيدلية

حيث تجدون أفضل الأطباء والجراحين وأعلى مستويات الرعاية،  
لأن العناية بكم واجبنا.. وثقتكم هدفنا.. تفضلوا بزيارتنا.



دار الشفاء كلينك

25 666 999 daralshifa.com

# دار الشفاء كلينك .. لصحة أفضل ورعاية أعلى.



العنوان: ميدان حولي، شارع بغداد، بجانب فندق كويت حياة



# تهنئة وزير الاعلام والشباب



تحرير: ريان خليل

وقد شكر الإستاذ محمد جراح رئيس تحرير مجلة دار الشفاء معالي الوزير وقد هناه على ثقة سمو الامير ورئيس مجلس الوزراء بتوليئه سيادته وزارتي الاعلام والشباب وبناء في مصلحة الوطن والجهود الاعلامين التي كانت تحت قيادة معالي وزير الاعلام إضافة الى الاعلام المنئي والمسموع والخارجي. وقد تمنى رئيس تحرير المجلة الإستا محمد جراح لسمو دوام التوفيق والرقى والإزدهار في حياته العلمية والعملية وتقديم الوطن والأعلام في عهد معالي وزير الاعلام والشباب الشيخ سلمان .

أستضاف معالي وزير الإعلام ووزير الشباب الشيخ سلمان صباح السالم الحمود الصباح رئيس تحرير مجلة دار الشفاء الإستاذ محمد جراح الأحد الموافق 2012/12/23 في مكتبه بديوان الوزارة وقد كانت الزيارة مثمرة وقد شكر معالي الوزير القائمين على المستشفى من رعاية وأهتمام على الجهود المبذولة من ادارة المستشفى والذي قامت به من رعاية المواطنين والمواطنات.

# أساطير عن شعر الرأس والعناية به

إعداد : سحر علي

وهو طفل. ففي كثير من الحالات يكون شعر الطفل الرضيع أنعم مقارنة بمراحل لاحقة في الحياة. ويمكن للحمل والأدوية أن تغير أيضا في نسيج الشعر الواحد. ينبغي أن تعامل جذور الشعر بشكل مختلف عن نهاياته الشعر في جذوره يختلف عن الشعر الذي هو أبعد عن فروة الرأس، ولذلك يجب معاملته على نحو مختلف. الشعر في جذوره أقوى من الشعر الذي نما، وخاصة إذا سبق أن عولج الشعر بالمواد الكيميائية مثل مستحضرات التجعيد، أو الفرد، أو صبغات الشعر. وتصنع العديد من العلاجات خصيصا إما للشعر الطبيعي أو الشعر المعالج بسبب الاختلاف في القوة. الشعر الطبيعي يمكن تقبله للمواد الكيميائية الأقوى والحرارة بشكل أفضل من الشعر المعالج.

**غسل الشعر كل يوم يؤدي إلى جفافه / الشعر يجب غسله كل يوم**

كلا العبارتين غير صحيح. ولأن بنية ونوع الشعر يختلف من شخص لآخر، علي الفرد ان يتعلم كيف يستجيب شعره أو شعرها لبعض المنتجات، مثل الشامبو والمرطبات، وعدد المرات التي يجب أن يغسل فيها الشعر. فعادة يقوم الناس الذين لديهم شعر

هناك العديد من الأساطير حول نمو الشعر، والشعر الصحي التي يتم تناقلها منذ سنين. في حين أن بعض هذه الأساطير ثبت صحتها، إلا أن كثيرا منها، على الرغم من إيمان الناس بها ليست صحيحة.

**قص الشعر وتقليمه يساعد على نموه على نحو أسرع أو أكثر كثافة**

هذا غير صحيح. كما نرى يحدث القص والتقليم في نهايات الشعر، التي تكون «مينة»، لا توجد وسيلة للجزء الحي تحت فروة الرأس للإحساس عند قص الشعر. وربما تكون هذه الأسطورة قد أتت لأنه بقص وتقليم الشعر يتم التخلص من الأطراف المتقصفة التي تنتج عن التلف الذي يسبب كسر في ساق الشعرة. فعندما يتم تقليم الشعر بشكل منتظم، يقل عدد الأطراف المقصفة، مما يتيح للشعر أن ينمو أطول من دون تقصف. وهذا يعطي تأثير مفاده أن الشعر ينمو بوتيرة أسرع، في حين أن واقع الأمر هو مجرد تقليل التقصف.

**سوف يظل الشعر دائما نفس الملمس**

لا يبقى الشعر دائما نفس الملمس. وخير مثال على ذلك هو ملاحظة بنية شعر شخص بالغ مقارنة بما كان عليه



أحلى، وأكثر استقامة بغسل الشعر أكثر لتجنب الإفراط في تراكم الزيت، في حين أن الشعر الأثقل الأكثر تجعيدا يغسل عدد مرات أقل لتجنب جفاف فروة الرأس. يمنع الشعر المجعد الزيوت الأساسية من الوصول إلى فروة الرأس لتصل إلى أجزاء من خصلات الشعر أقرب إلى الجذور، مما يؤدي إلى الجفاف العام، ويتسم هذا الشعر في كثير من الأحيان بعدم وجود بريق، وفقد نمط التجعيد الطبيعي، والتقصف. فهؤلاء الأشخاص ذوي الشعر الأكثر سمكا وتجعيدا يتطلب ذلك منهم في كثير من الأحيان شراء مرطبات صناعية للتعويض عن نقص الترطيب الطبيعي.

### تمشيط الشعر بفرشاة أنحف يؤدي إلى تساقطه

هذا غير صحيح. التمشيط اليومي للشعر سوف يساعد فقط على إزالة الشعر المتساقط والذي يجب إزالته.. ومع ذلك ينبغي تجنب التفريش المفرط لأنه يمكن أن يهيج فروة الرأس وإضعاف الشعر، والذي يسبب التلف والتقصف.

### معلومات عامة حول الشعر :

ينمو شعر الإنسان في كل مكان في الجسم ما عدا راحتي اليد و باطن القدمين والشفنتين، والجفون، بصرف النظر عن الرموش. فالشعر أيضا نسيج طلائي مثل الجلد. وخلافا للجلد، فإنه يتكون من طبقات صدفية، ونسيج طلائي كيراتيني من طبقات متعددة، وخلايا مسطحة، ويحتوي على بروتين الكيراتين، والذي يساعد شكله الذي يشبه الخيوط في بنية وقوة جذع الشعرة.

### مرحلة التنامي

يعرف طور التنامي anagen بمرحلة النمو. وهي تبدأ في حليمات الشعر ويمكن أن تستمر إلى ثماني سنوات. ويعتمد الوقت الذي تمضيه الشعرة في هذه المرحلة من النمو على الجينات الوراثية فكلما طال بقاء الشعرة في مرحلة التنامي، كلما كان نموها أسرع وطولها أكبر. خلال هذه المرحلة، تنقسم الخلايا في الحليمة لإنتاج ألياف الشعر الجديد، وتدفن البصيلة نفسها في طبقة من الجلد لتغذية الخصلة. ويكون حوالي 85 ٪ من شعر الرأس في مرحلة التنامي في وقت معين.

### مرحلة التراجع

يرسل الجسم إشارات لتحديد متى تنتهي مرحلة التنامي وتبدأ مرحلة التراجع. يعرف طور التراجع أيضا بالمرحلة الانتقالية، والذي يسمح للبصيلة بمعنى من المعاني، تجديد نفسها. خلال هذا الوقت، و الذي يستمر نحو اسبوعين، تنقلص بصيلات الشعر بسبب التفكك وينفصل الحليمات وتقع، وتفصل خصلة الشعر وتتعزل عن امدادات الدم المغذي. وفي نهاية المطاف تقوم البصيلة، والتي يبلغ طولها سدس الطول الأصلي، بدفع جذع الشعرة إلى الأعلى. في حين أن الشعر لا ينمو خلال

ويتبع الشعر دورة نمو محددة بثلاث مراحل متميزة ومترامنة: طور التنامي anagen، طور التراجع catagen، طور الانتهاء telogen. وكل مرحلة لها خصائصها المحددة التي تحدد طول الشعر. جميع هذه المراحل الثلاث تحدث في وقت واحد، فقد تكون أحد خصلات الشعر في طور التنامي، بينما أخرى في طور الانتهاء.

يوجد في الجسم أنواع مختلفة من الشعر، بما في ذلك الشعر الزغابي والشعر الأندروجيني، وكل منهما لديه تركيبية البناء الخلوية الخاصة به. وهذا البناء المختلف يعطي الشعر خصائص فريدة، وخدمة أغراض محددة، والتي تكون سببا للدفاء والحماية بشكل رئيسي.

### دورة النمو

كما ذكر سابقا فإن مراحل نمو الشعر الثلاث هي طور التنامي، طور التراجع، طور الانتهاء. فكل خصلة من الشعر على الجسم البشري تمر بمرحلة نموها الخاصة. فمجرد انتهاء دورة كاملة لخصلة شعر، تبدأ الدورة مجددا في خصلة أخرى لتكوينها ونموها.

هذه المرحلة، إلا أن طول الألياف النهائية تزداد عندما تدفعهم البصيلة إلى الأعلى.

### طور الانتهاء

خلال طور الانتهاء، أو الراحة، تبقى كلا من الشعرة والبصيلة كامنة لفترة من 1 إلى 4 أشهر. ويكون حوالى عشرة إلى خمسة عشر في المئة من شعر الرأس في هذه المرحلة من النمو في وقت من الأوقات. وتبدأ مرحلة التنامي من جديد مرة أخرى بعد اكتمال طور الانتهاء. فتقوم الخصلة الجديدة بدفع القديمة والنمو مكانها. ويؤدي هذا إلى فقدان الشعر الطبيعي المعروف باسم التساقط.

### الكيراتين :

أصبح العلاج بـ«الكيراتين»، أو ما يطلق عليه أيضا «التنعيم البرازيلي»، من أهم صيحات العناية بالشعر في صالونات التجميل بفضل قدرته على تحويل الشعر من مجعد إلى أملس وناعم، وبات «الكيراتين» واحداً من أكثر الوسائل المطلوبة لفرد وتنعيم الشعر، نظراً لفاعليته ونتائجه الممتازة.

وعلى الرغم من أن بعض الأطباء يؤكدون وجود أعراض جانبية له، سواء كان الأصلي منه أو التقليدي، فخبراء التجميل يصرون على فوائده بشرط أن يكون طبيعياً. و«الكيراتين» هو بروتين طبيعي غني بمادة الكبريت، وهو أحد المكونات الأساسية لألياف الشعر والمسؤول عن منح الطبقة الخارجية من الشعر المظهر الناعم والبراق.

ويوضح خبراء العناية بالشعر، أن «العلاج بـ(الكيراتين)» مخصص أيضاً لصاحبات الشعر المصبوغ، أو ذي الخصلات المصبوغة، سواء كان الشعر طويلاً أو قصيراً.

ويشرحون خطوات استخدام هذه التقنية، التي تبدأ بغسل الشعر بشامبو خاص، ثم استخدام مرطبات تحتوي على مستحضرات ما قبل الفرد، والتي تعمل على فتح مسام الطبقة الخارجية من الشعرة، ثم يوضع «الكيراتين» الطبيعي على الشعر كله لمدة 30 دقيقة، وعقب ذلك يتم كي الشعر، و«النتيجة تكون شعراً أملس وأكثر قوة ولمعاناً».

ولا يمكن غسل الشعر خلال اليومين التاليين للخضوع لهذا العلاج، واعتباراً من اليوم الثالث يعود الوضع لطبيعته، ويكون بالإمكان بل الشعر وتصفيفه، وتكون النتيجة طبيعية تماماً.

ويؤكد خبراء: أن «الكيراتين» مناسب لجميع أنواع الشعر، كما أنه يتيح استعادة النمو الطبيعي للشعر حال الرغبة في ذلك، وعلاوة على ذلك يسهل عملية تمشيط الشعر وفك تشابكه.

وينصح بهذا العلاج أيضاً للشعر التالف الذي فقد كيراتينه الطبيعي، وأصبح ضعيفاً ومقصفاً ومن دون بريق بسبب الصبغات والتشقير والمواد الكيميائية والكي.. وما إلى ذلك.

وعلاج الشعر بـ«الكيراتين» يظهر جماله وقوته وحيويته، ويشير الخبراء إلى أن الفرد بـ«الكيراتين» يصلح لأي نوع شعر،

لأنه يضم من بين مكوناته الأحماض الأمينية والزيوت الطبيعية والبروتين، كما أنه لا يتعارض مع أي نوع من المستحضرات الكيميائية التي تم استخدامها سابقاً. وينصح بعدم غسل الشعر بعد فرده بـ«الكيراتين» لثلاثة أيام، للسماح لهذا المنتج بالتفاعل مع الشعر، حيث أن التنعيم البرازيلي يتطلب وقتاً كي يتغلغل في الشعر ويتفاعل معه.

وعقب ذلك، يمكن للمرأة التي تخضع لهذه التقنية أن تعيش بشكل طبيعي تماماً وتذهب للشاطئ أو حمامات السباحة لأن «الكيراتين» لا يتأثر بالماء ويبقى مسترسلاً بعد غسله، كما أنه لا يغير بنية الشعر ويتيح تصفيفه بأي طريقة. وتضيف الخبيرات «أثر الفرد بـ(الكيراتين) لا يبقى طوال الحياة، بل يستمر لفترة تتراوح بين ثلاثة وستة أشهر، وفقاً لكيفية العناية به»

# عدت أستمتع بكل لحظات حياتي. شكراً.. دار الشفاء

## قسم الجراحة العامة

كنت أعاني من السمنة الزائدة التي أثرت سلباً على صحتي وقدرتي على التحرك بحرية، وبفضل الجراحة الناجحة التي أجريت لي لعلاج السمنة في مستشفى دار الشفاء، استعدت الآن لياقتي وأصبحت أتحرّك بسهولة وراحة.

نحن في دار الشفاء، نتميزُ بـ 49 عاماً من الخدمة العريقة، حيث اجتمعت أحدث المعدات الطبية، أفضل الأطباء والجراحين وأعلى مستويات الرعاية، لتحيطكم بالسلامة والشفاء.



مستشفى دار الشفاء  
للصحة بدترعاها



802 555 daralshifa.com |



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/

# أساطير الجمال تحت المجهر

إعداد : سحر علي

تسود جميع المجتمعات والثقافات العديد من الحكم والأقوال المأثورة التي تنتقل من جيل إلى آخر بشأن الأمور التي يتعين على المرأة الإلتزام بها من أجل العناية ببشرتها وشعرها والحفاظ على جمالها. ويجب خبراء التجميل على مجموعة من الأسئلة الشائعة التي توضح حقيقة النصائح التي تسديها الأم والجدة إلى الشابات، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على المزايا التي تتضمنها مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة.

**هل تؤدي حلاقة الشعر كثيراً إلى نموه بغزارة وبصورة أسرع؟**  
تنفي خبيرات التجميل صحة هذه المقولة الشائعة، موضحين: "تقصير الشعر لا يؤدي إلى تحفيز عملية نمو الشعر أو إبطائها، ولكن عند حلاقة الشعر تنشأ حافة حادة على أطرافه تبدو وكأنها أكثر خشونة من أطراف الشعر الطبيعية". وبدلاً من حلاقة الشعر يمكن استعمال بعض الطرق البديلة لإزالة الشعر باستخدام الشمع أو ماكينات نزع الشعر، وعند استعمال هذه الوسائل تنمو أطراف الشعر بشكل طبيعي. وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن إبطاء نمو الشعر عن طريق استعمال بعض الكريمات الخاصة، والتي تحتوي على مواد فعالة تحد من نشاط بصيلات الشعر.

### **هل تعاد الشفاه على أقلام العناية بسبب كثرة استعمالها؟**

حيث لا يوجد دليل علمي يثبت أن استعمال منتجات العناية يؤدي إلى جفاف الشفاه أو يجعلها تعاد على هذه المنتجات؛ حيث يتعين على المرأة ترطيب شفاهها باستمرار لكي تحافظ على نداوتها وورقتها". وإذا كانت البشرة تنتج قدراً ضئيلاً فقط من الدهون أو في حالة انخفاض رطوبة الهواء، كما هو الحال في فصل الشتاء، فينبغي استعمال منتجات العناية بالشفاه عدة مرات يومياً. ومن الأفضل استعمال منتجات العناية التي تحتوي على مكونات طبيعية مثل زيت جوجوبا أو اللوز أو الأفوكادو أو نبات الأذريون ويفضل الابتعاد عن المنتجات التي تحتوي على زيوت معدنية أو جلسرين. ويعتبر العسل أيضاً من الوسائل الطبيعية التي تساعد في مواجهة تشقق الشفتين؛ حيث يتم وضعه في الشفاه في حالته الطبيعية، ثم يُترك لفترة قصيرة لكي يظهر تأثيره.

### **هل يجب إزالة الماكياج كل مساء؟**

تؤكد المتخصصات «ضرورة للعناية»، حتى إذا استمرت الحفلة لوقت متأخر من الليل، فإنه يتعين على المرأة، التي تريد الحفاظ على جمالها ونضارتها، إزالة الماكياج يومياً؛ لأن البشرة يتم تجديدها خلال الليل، وتتسبب طبقات الماكياج والاتساخات والبقايا الدهنية في الحيلولة دون تنفس البشرة بشكل سليم. وتنصح خبيرات التجميل: "إزالة الماكياج يمكن استعمال غسول وجه لطيف أو زيت تنظيف؛ حيث إنه يخلص الوجه من الاتساخات والبكتيريا، وبالتالي تكون البشرة مستعدة بشكل أفضل لوضع الماكياج في المرة التالية".

### **هل طلاء الأظافر يحول دون تنفس الأظافر؟**

تنفي خبيرات التجميل هذه المقولة تماماً، موضحين "هذه النصيحة تجانب الصواب تماماً؛ لأن الأظافر تتكون من مادة الكيراتين، وهي عبارة عن خلايا ميتة لا تتنفس". وبدلاً من ذلك يمكن وضع طبقة من طلاء الأظافر تقوم بحماية الأظافر نفسها، ولكن ينبغي على المرأة الإنتباه إلى مكونات هذه المنتجات، وقد تحتوي هذه المنتجات على مخففات ضارة بالصحة والأظافر أو فلاتر الأشعة فوق البنفسجية الخطيرة، لذلك ينبغي قراءة المكونات بدقة".

### **هل تمشيط الشعر بالفرشاة 100 مرة يومياً يضيف عليه بريقاً ولمعاناً؟**

تجيب خبيرات التجميل على هذا التساؤل بقولهم: "هذه المقولة ليست صحيحة تماماً، لكن تمشيط الشعر يمنحه مظهراً أنيقاً بشكل عام، فإذا لم يتم تمشيط الشعر، فلن يتمتع بالبريق واللمعان". ولكن هناك فائدة أخرى للتمشيط العادي؛ حيث إنه يساعد أيضاً على العناية بالشعر، فتمشيط الشعر 100 مرة في اليوم أمر مبالغ فيه بعض الشيء، ولكن أثناء التمشيط العادي تأخذ الفرشاة الدهون الزائدة من منبت الشعر، وتقوم بتوزيعها بالتساوي على الشعر حتى أطرافه، وهو الأمر الذي يساعد على مقاومة تقصف الشعر بشكل فعال، بالإضافة إلى أن الفرشاة تعمل على تخلص الشعر من الغبار والأتربة وكذلك الاتساخات وبقايا التعرق".

### **هل حمام الماء الساخن يضر البشرة؟**

يقول المتخصصون في هذا الأمر "على الرغم من أن حمام الماء الساخن ينعش الجسم ويغمر المرء بحالة من الاسترخاء وخاصة في فصل الشتاء، إلا أنه يضر البشرة؛ لأن الماء الساخن يجعل البشرة تجف وتعرض للشد بالإضافة إلى ظهور بعض أعراض الحكة". وأضافوا: "لكن لا بأس من أن تجود المرأة على نفسها بحمام ساخن مرة أو مرتين في الأسبوع مع ضرورة استخدام زيوت الاستحمام المغذية للبشرة؛ حيث يضيف الكريم المرطب على البشرة بعد الاستحمام مزيداً من النداوة والليونة".

### **هل معجون الأسنان يساعد على جفاف البثور؟**

هناك العديد من معاجين الأسنان تحتوي على المادة الفعالة سلفات لوريببت الصوديوم، التي تتميز بفعالية قوية لإزالة الدهون والزيوت. لكن معاجين الأسنان تتضمن العديد من المواد الفعالة الأخرى، التي قد تؤدي إلى التهاب البثور بشكل أكبر". ولذلك بدلاً من استعمال معجون الأسنان ينبغي تنظيف البشرة المصابة بالبثور جيداً في الصباح والمساء. كما ينصح وضع القليل من زيت شجرة الشاي على ضمادة قطنية ووضعها على البثور يمكن أن يُمثل بديلاً أفضل من استخدام معجون الأسنان".

### **هل معجون الأسنان المحتوي على مواد تبييض يضر بالأسنان؟**

أكد الخبراء: "للأسف الشديد تؤدي جسيمات التنظيف الدقيقة، التي تعمل على تبييض الأسنان، إلى تآكل طبقة المينا الواقية للأسنان، وبالتالي تصبح الأسنان مسامية بحيث يسهل اختراقها وتصبح أكثر عرضة للإصابة بالبكتيريا الضارة". ويقتصر استعمال المعاجين المبيضة للأسنان على الأنواع التي تحتوي على مواد كاشطة بدرجة أقل فقط، لكنها ليست مخصصة لاستعمال لفترة طويلة. ومن الأفضل أن يتم إزالة طبقات الجير - المعروفة باسم البلاك - بصورة احترافية لدى أحد أطباء الأسنان بصورة منتظمة.



## أساطير جمالية شائعة .. إليك بعضاً منها

ليست أساطير الجمال في معظم الأحيان سوى أمثلة تناقلتها الأجيال. وتعود بعض هذه الأفكار الخاطئة إلى مئات السنوات، وهي ببساطة سخيفة. ورغم أن المنطق لا يؤدي دوراً كبيراً في أساطير الجمال، فإن عدد هذه الأخيرة ضخم. إليك بعضاً منها.

## إعداد : سحر علي



### الصابون ضار بالبشرة:

إن المكونات القديمة كانت تحتوى على دهون حيوانية وزيوت نباتية. أما ألواح الصابون الجديدة، فعدلت مكوناتها لتصبح أنعم على البشرة بحيث تضم مواداً مرطبة وفي أى حال، فإن البشرة النظيفة أفضل من البشرة المتسخة.

### مضادات التعرق تسبب السرطان:

هذه النظرية دارت دورتها على شبكة الإنترنت ولكن لا دليل على أن هذه المضادات تسبب سرطان الثدي.

### حلاقة الرجلين ستجعل الشعرة أسمك:

إن الشعر فى الجسم تحدد كميته مسبقاً تكويناتك الجينية بغض النظر عما إذا كنت تزيلين الشعر الزائد عن طريق الحلاقة أو غير ذلك.

### شرب المياه بكثرة ينقى البشرة:

رغم أن شرب الماء مفيد للبشرة، فإن الإكثار منه سيؤدى إلى النفخة ويحملك على تكرار زيارتك للحمام.

### إصلاح تقصف الشعر:

الطريقة الوحيدة للتخلص من تقصف الشعر هى قصه والعناية به عبر استخدام علاجات مناسبة.

### البشرة الجافة تسبب التجاعيد:

خطأ. فغالبية التجاعيد سببها أشعة الشمس.

### يمكن غسل البثور:

إن المبالغة فى فرك الوجه سيضعف إنتاج الإفرازات الجلدية ويزيد الوضع سوءاً.

### الشمس تقضى على البثور والبقع:

رغم أن الشمس تجفف البثور مؤقتاً، إلا أنها قد تحدث خللاً فى الخلايا الحميدة للجلد، مما قد يسبب طفرة تستمر يومين بعد التعرض لأشعة الشمس.

### الإلتزام بنوع واحد من المساحيق:

ربما كان أحد مصنعي المساحيق والمنتجات وراء هذا الاعتقاد بهدف تنمية الشعور بالوفاء للمستحضر لدى الزبائن.

### لا حاجة إلى واق من الشمس:

إن الأشعة ما فوق البنفسجية تخترق الغيم ويمكن أن تكون ضارة بالبشرة.

### المكونات الطبيعية لا تثير الحساسية:

سواء كان المكون طبيعياً أم إصطناعياً، فإن الحساسية تجاهه ستسبب رد فعل.

### الشوكولا والمأكولات الدهنية تسبب البثور:

لم يثبت أن أى منتج غذائى يسبب ظهور البثور. إذا كنتم تجدون علاقة بين صنف من المأكولات وظهور البثور، فابتعدوا عنه.

### أساطير التمارين الرياضية:

1. العضل قد يتحول إلى مواد دهنية: خلايا العضل مختلفة تماماً عن الخلايا الدهنية، ولا يمكن بالتالى أن تتحول الواحدة منها إلى خلية أخرى. عن قلة التمارين الرياضية قد تحد من خلايا العضل وتخفف من نسبة حرق الدهون فى الجسم.  
2. يمكن خسارة الوزن فى جزء واحد من الجسم: خطأ، إن خسارة الوزن تبدأ فى بعض المناطق المحددة من الجسم، وهى غالباً المنطقة الأخيرة التى تأثرت بزيادة وزنكم.



# الإسعافات الأولية

إعداد : سحر علي

قد يقع الكثير في مأزق وحيرة عندما يتعرض شخص لجرح ، حادثه أو لنوبات مرض ما. وقد تقف أنت نفسك عاجزا عن تقديم بعض الإسعافات التي تدعم حياته حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية . ولا يرتبط الاحتياج لمثل هذه الإسعافات بمكان ما وإنما نجد الحاجة إليها في الشارع مكان العمل- المدرسة - الجامعة - المنزل- أماكن العطلات والإجازات . ويسمع كل شخص منا عن الإسعافات الأولية أو يرددها البعض دون فهم واع أو إدراك لها فعندما يتعرض شخص من أحد أفراد العائلة لأزمة ما لا يستطيعوا تقديم يد المساعدة والعون مع محاولة العثور على فرد آخر يقوم بهذه المهمة ولكن دون جدوى!





وعلى الرغم من أن الإسعافات الأولية علاج مؤقت لأي أزمة أو حالة إلا أنها تنقذ حياة الإنسان في الوقت المناسب.

### تعريف الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية هي رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للجروح أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة.

### من المسئول عند تقديم الإسعافات الأولية ؟

يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدرباً بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما:

- لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة.

- أو عندما تكون الإصابة أو نوبة المرض ثانوية لا تحتاج للتدخل الطبي .

### 2 - الطبيب

الشخص المتخصص للإنقاذ الفعلي يمثل خدمة رعاية الطوارئ الطبية .

### الهدف من تقديم الإسعافات الأولية :

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .

- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب .

### ويوضح التالي المسئولين عن تقديم الاسعافات الاولية :

#### 1 - عابر الطريق

وهو الشخص الذي يري الحادثة عند مروره بالطريق. يقوم بتقديم مساعدات أولية في إنقاذ حياة المصاب أو المريض استجابة لاحتياجاتهما

#### 2 - مساعد للإسعافات الأولية

شخص مدرب علي الإسعافات الأولية ( متخصص ) ونجدهم في أماكن المهن الخطرة. يستخدم أدوات محدودة لكي يقوم بالتقييم والعناية الأولية منتظراً وصول الرعاية الطبية.

### التدخل الطبي:

#### 1 - مسعف

أولي مراحل رعاية الطوارئ الطبية يستخدم أدوات محدودة لعمل التقييم الأولي والتدخل كما أنه شخص مدرب لمساعدة مقدمي رعاية الطوارئ الطبية

- أساسيات الإسعافات الأولية:
- ويوجد حد أدنى للمعلومات يجب علي مقدم الإسعافات الأولية أن يدركها ويتعلمها:
- فهم قواعد الإسعافات الأولية ومسئولياتها .
- إدراك أهمية تأمين موقع الحادث ، وعزل الجسم .
- القيام بعمل التنفس الصناعي .
- كيفية فتح ممرات للهواء .
- تقييم مكان الحادث .
- الوضع الملائم للمريض أو المصاب .
- معرفة الأعراض وعلامات الخطر للمشاكل الطبية .
- معرفة علامات الاستجابة من عدمها للمصاب .
- معرفة ما إذا كان يوجد نزيف داخلي أم لا .
- السيطرة علي النزيف الداخلي .
- التعامل مع إصابات العمود الفقري .
- توافر المعلومات العامة لديه عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضائه وأجهزته المختلفة .
- كيفية حمل المريض وذلك لتخفيف تعرضه لمزيد من الضرر أو الأذى .
- معرفة الأعراض المتعلقة بمختلف الأمراض وكيفية التعامل معها .
- تدليك القلب .
- التعامل مع الحروق والكسور .
- كيفية تضميد الجراح .
- كيفية التعامل مع إصابات الأطفال .



### مرحلة التقييم:

وهذه المرحلة هي التي تسبق تقديم الإسعافات الأولية وتختلف باختلاف أنواع الإصابة ما إذا كانت حرجة أم بسيطة لأن الحالات الحرجة لا بد وان يكون رد الفعل سريع لها.

### الحالات البسيطة:

- ويتم فيها أخذ بيانات من المصاب إذا كانت حالته تسمح بذلك أو من أحد أفراد عائلته وتتضمن التالي:  
- وقت الحادثة.  
- أعراض الإصابة.  
- تحديد مكان الألم مع وصفه.  
- كيفية حدوث الإصابة .

### نتائج التعامل مع الإصابة من قبل الشخص غير المدرب تحديد التاريخ الطبي للمريض أو الشخص المصاب :

- الصحة بشكل عام.  
- وجود أية مشاكل صحية أو إصابات تعرض لها من قبل.  
- العقاقير أو الأدوية التي يتناولها إن وجد.  
- المظهر العام للمصاب، والسن، والنوع، والوزن .  
- قياس النبض، والتنفس، وضغط الدم، ودرجة الحرارة.  
- قياس مستوي وعيه.  
- ملاحظة لون الجلد.  
- حالة العين .

### الحالات الصعبة (الحرجة):

تتطلب الحالات الحرجة القيام بالتقييمات:  
- تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث) والتي تتضمن على :

أ- تأمين مكان الحادث.

ب- معرفة طبيعة الجرح أو المرض.

ج- حصر عدد الضحايا.

د- القيام بالإنتقاذ .

- التأكد من التنفس والدورة الدموية .

- قياس مستوى الإدراك أو الحالة العقلية وذلك من خلال

إحساسه بالألم - الكلام - استجابته لأي شئ محفز من حوله.

- التأكد من وجود نزيف خارجي .

- التأكد من وجود نزيف داخلي .

- التأكد من النبض .

- وجود ألم في منطقة البطن أو الصدر.

- جروح في الرقبة أو الرأس أو الظهر.

- جروح بفروة الرأس أو الوجه .

- حدوث تلف بالأوردة أو الأوعية الدموية .

- وجود ورم أو تشوهات بالأطراف .

- عدم تحريك الرقبة، أو الرأس، أو الظهر في حالات إصابات

العمود الفقري .

- تحديد سبب الحادث .

- وجود تسمم .

- قئ .

### كيفية حماية المسعف:

الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية يكون عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الدم مثل مرض الإيدز ، أو الالتهاب الكبدي الوبائي ... الخ، لذلك لا بد من إتخاذ بعض الاحتياطات الوقائية التي تجنبه التعرض للإصابة بمثل هذه الأمراض الخطيرة فهذه هي بعض النصائح التي يجب علي كل شخص مسعف اتباعها :

- 2 - حفظها في حاويات بلاستيك أو صلب حتى لا يتعرض أي شخص عند حملها للضرر .
  - 3 - التخلص منها أو تعقيمها (في حالة الأدوات الباهظة التكاليف) بعد إستخدامها علي الفور .
  - 4 - غسل الأيدي بعد إستخدام هذه الأدوات .
- عند التعامل مع الضمادات أو الملابس الملوثة لابد من إرتداء القفازات ، ثم غسل الأيدي بعد خلعها .
- بالنسبة للنقالة، والكراسي المتحركة، والعكاز ... وغيرها من الأدوات الأخرى مثلاتها تنظف قبل وبعد الاستخدام بمادة كيميائية مطهرة.
- تغير ملاءات الأسرة - الفوط - أكياس الوسادات - البطاطين - الملابس التي تعرضت للتلوث حرصا علي عدم نقل أي تلوث ميكروبي مع أخذ الحذر عند التعامل معها حتى لا تنتقل العدوى للشخص الذي يحملها.
- تنظيف الأحذية أو الأحزمة الجلدية بالصابون، والفرشاة والماء الساخن.

#### كيفية التعامل مع السوائل:

يتم التخلص من السوائل مثل: الدم - البول - القيء أو أية سوائل أخرى في المرحاض .

أما إذا انسال دم أو سائل علي الأرض يتم التعامل معهما علي النحو التالي :

- 1 - ليس القفازات أو لا .
- 2 - ينظف السائل علي الفور دون انتظار .
- 3 - يستخدم الملقاط أو المكنسة لشطف مثل هذه السوائل وإن لم تتوفر تستخدم قطعتين من الورق المقوي في وجود أداة حادة ولتكن قطعة زجاج مكسورة لالتقاط الدم .
- 4 - ينظف المكان بأية محاليل مطهرة وتترك لمدة 20 دقيقة علي الأقل .
- 5 - تستخدم فوط ورقية لامتنصاص المحلول ثم يتم التخلص منها علي الفور .
- 6 - يتم التخلص من جميع الأدوات المستخدمة في امتصاص السائل في حاويات محكمة الغلق
- 7 - تغسل الأيدي بعد خلع القفازات جيدا .

ولكن إذا تعرضت الأنف - العين - أو إحدى الجروح المصاب بها المسعف للتلوث هذه هي الخطوات:

- أ - يغسل العضو الذي تعرض للتلوث بالماء .
- ب - في حالة الجروح يستخدم مطهر لها .
- ج - أما في حالة العين يستخدم محلول الملح (سالين) (Saline).
- د - تؤخذ تطعيمات ضد التهاب الكبد الوبائي أو فيروس الإيدز بعد القيام بالإسعافات مباشرة .
- هـ - عمل الاختبارات الطبية للتأكد من عدم انتقال أية أمراض .

- لبس قفازات يتم التخلص منها علي الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب (أو سوائل الجسم المختلفة : بول - سائل منوي - قيء أو جروح مفتوحة - أغشية مخاطية - براز).
- أو في حالة النقاظ لملابس المصاب الملوثة ، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط.
- غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات .
- لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم .
- استخدام نظارة لوقاية العين، أما إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء أو بمحلول الملح (سالين) (Saline).
- لبس (جاون) لباس خاص لحماية الملابس علي أن يتم التخلص منه علي الفور بعد الانتهاء من الإسعافات الأولية.
- يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شيء.
- وهذه هي وسائل الحماية الأولية التي يجب اتباعها عند القيام بأية رعاية أو عناية أولية للمصاب أو المريض، ولكن ماذا إذا تعرض الشخص المسعف للمس دم الشخص المصاب أو إحدى سوائل الجسم، أو لمس أحد الأدوات المستخدمة في عملية الإنقاذ فهناك أيضا بعض الإرشادات التي يجب وضعها في الحسبان للتعامل مع أية اصابات محتملة الحدوث.

#### عند تعرض جلد المسعف للتلوث بالدم أو أحد السوائل:

- لا بد من غسل الأيدي علي الفور عند التعرض لأية سوائل .
- غسلها بعد التعامل مع المصاب وقبل التعامل معه أيضا . وعند لمس الجروح المفتوحة حتى عند ارتداء القفازات وبعد خلعها - بعد استخدام الأدوات الملوثة مثل الملقاط أو المقص ... وغيرها من الأدوات الأخرى .
- تجنب الأكل - الشرب - التدخين - استخدام الماكياج - ارتداء العدسات اللاصقة - أو لمس الأنف أو العين حتى لا يتم انتقال العدوى إن وجدت .

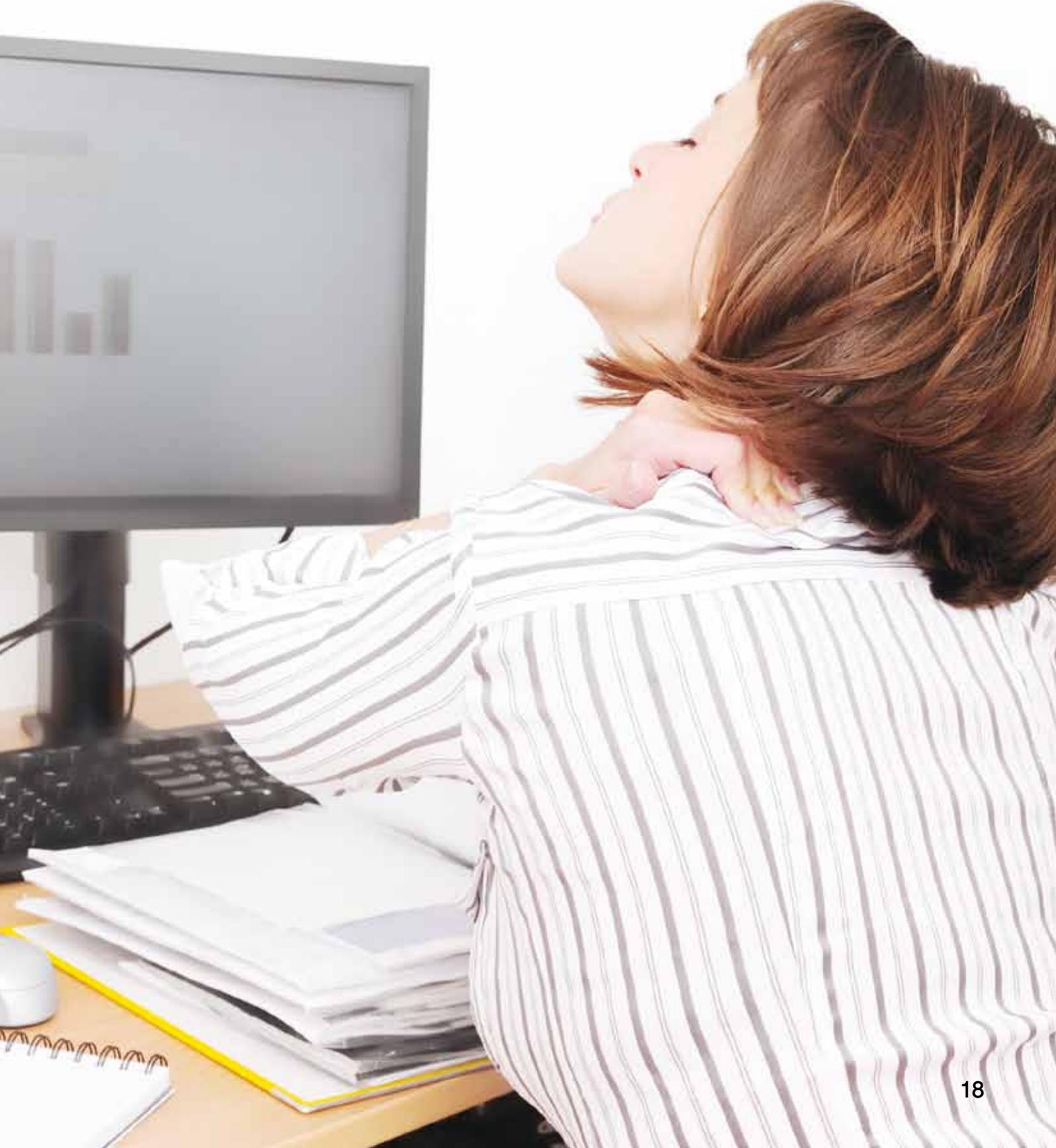
#### كيفية تنظيف الأيدي :

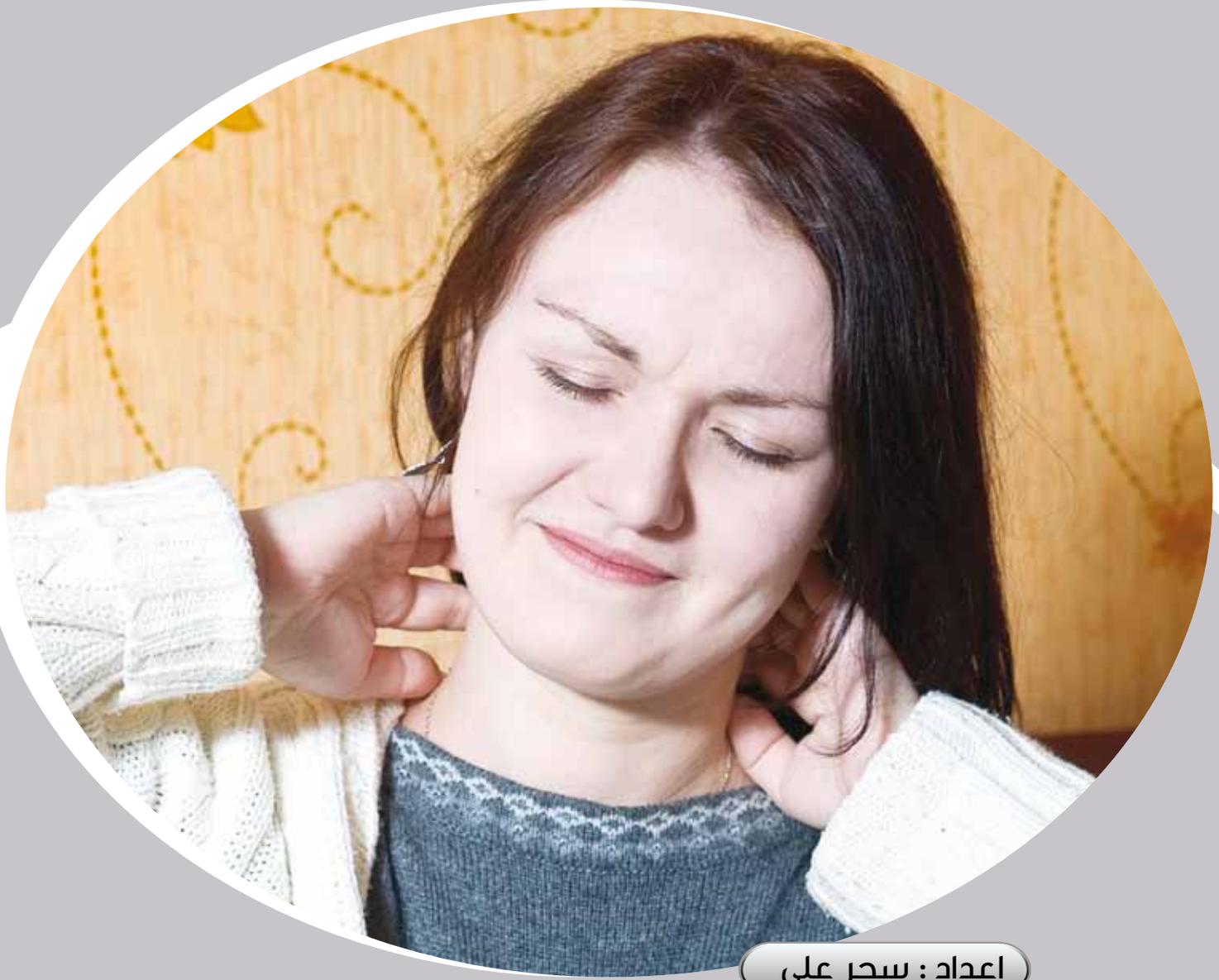
- يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .
- تغسل الأيدي بالماء .
- تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .
- تدلك بالصابون جيدا لمدة 15 ثانية .
- تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .
- يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة .

#### كيفية التعامل مع الأدوات:

- يجب أخذ الحذر عند استخدام الأدوات الحادة مثل المقص - الملقاط - الإبر - الحقن علي النحو التالي:
- 1 - عدم الإكثار في استخدامها بقدر الإمكان .

# آلام الرقبة وكيفية تجنبها





### إعداد : سحر علي

- تجنب الاستمرار في الجلوس بنفس الوضع لفترة طويلة خاصة حين تكون مضطرا لتثبيت وضع رقبتك في اتجاه معين مثل أن تقرأ أو تعمل على الكمبيوتر. وإذا كان ذلك حتميا فيجب عليك الإعتدال والراحة كل خمسة عشر دقيقة علي الأقل.
- حافظ علي وضع الرأس مستقيما أثناء الجلوس ويجب أن يكون ارتفاع الطاولة التي تعمل عليها مناسباً بحيث تتفادى انحناء رقبتك ويجب أن يكون المكتب قريبا منك وأن يكون ارتفاع كرسيك مناسباً.
- من الممكن أن تضع قاعدة خشبية مائلة صغيرة على المكتب لتساعد على القراءة أو الكتابة بدون انحناء الرقبة بحيث يكون ما تكتبه أو تقرأه في مستوي النظر.
- الوضع الأمثل للعمل على الحاسب الآلي يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوي أنف الشخص الجالس أمامها.
- تجنب وضع شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون علي أحد جانبي المكتب حيث لا يجب أن تكون في وضع يجعلك تلتفت إلى أحد الجانبين لوقت طويل.
- حاول أن تحافظ دائما على الوضع الطبيعي للرأس وهو أن تكون رأسك علي استقامة واحدة مع العمود الفقري بمعنى أنه عند النظر للشخص من الجانب تكون الأذن علي خط واحد مع الكتف فكلما زاد زحف الرقبة إلى الأمام من هذا الوضع زادت الضغوط علي فقرات وعضلات الرقبة.
- تجنب الإمساك بسماكة التليفون أو المحمول بين الكتف و الرأس لأن ذلك يؤدي إلى تحميل زائد على فقرات وعضلات الرقبة.

## مرحلة التفكير قبل النوم من أخطر الوسائل السلبية على الإنسان : لذا... راقب نوع تفكيرك قبل النوم ..

إعداد : سحر علي

حياتك» أكتبه أسمك في ذيل الورقة وهدفك في أعلى الصفحة تجد أن المسافة قريبة جداً .

3 - التخيل بأن الهدف قد تحقق بكل ألوانه وأحجامه .. ومصاحبة المشاعر الرائعة وكأنها تحققت بالفعل .. وتنفس بطريقة عميقة جداً و إملأ الرئتين بالأكسجين المجاني ...

4- من ثم سيكون رائع بأن تخذ للنوم وآخر تفكيرك هو النجاح في تحقيق هدفك ستصبحو.. مرتاح ومتحمس ونشيط بقوة بالله.. لذا التوكل والاستعانة بالله من أهم الأسباب في تغيير النفسيات إلى الأفضل .

### الطريقة الثانية :

طريقة تذكر المواقف الجميلة في حياتنا والتي كان لها تأثير قوي على نفسياتنا .

1- الأسترخاء في مكان هادئ ومريح .

2 - أستحضار موقف رائع من المواقف الماضية « النجاح في مرحلة من مراحل الدراسية, النجاح في تحقيق هدف كبير , النجاح في مساعدة أي شخص، النجاح في تحقيق هدف لأنقاذك من مأزق أو لمشكلة كانت كبيرة وهكذا » باختصار الشعور بأنتصار ساحق».

3- التركيز على الموقف الإيجابي وتكبير الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة لها « إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والمدح والتصفيق وغيرها ..».

4 - إذا كان آخر تفكيرك لك قبل النوم هو أستحضار الموقف الرائع؟؟ ستصبح بقوة الله بنفس المشاعر الرائعة في الصباح

5- ستغير المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية ويتحول السلوك إلى الأفضل وبشكل رائع.

هذا الموضوع مهم جداً لحياة الأشخاص النفسية وخاصة التفكير قبل النوم وبعد الإفاقة في الصباح ومهم جداً معرفة.. هل يستحوذ على الشخص التفكير الإيجابي أم السلبي ؟ لسبب قوي جداً وخطير.

لأن أي الأحساس بالإحباط أو الاكتئاب أو عدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسة بحماس ... سببه هو البرمجة الذاتية الداخلية في عقل الإنسان اللاوعي نتيجة ما أختزنه من الماضي أما سلبياً أو إيجابياً.. وقوة البرمجة الايجابية والسلبية نسبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وبرامجه العقلية فمجرد فهم الأفكار السلبية وأسبابها « موقف مؤلم , تربية خاطئة ، ضغوط نفسية من العمل» وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى :

1- توتر في بادئ الأمر .

2 - ومن ثم التفكير الدائم بالموقف المؤلم

3- أستحضاره ليلاً ومن ثم أشغال العقل اللاوعي إلى الصباح « بالرغم من أن الإنسان نائم ولكن عقله لاينام بل مشغول بالموقف» الماضي.

4- ثم الوصول إلى الخوف والرهاب الاجتماعي.

5- ثم الوصول إلى عيادة الطبيب النفسي وهذا كله فقط بسبب البرمجة الذاتية السلبية.

فيجب فقط القضاء على مجرد التفكير السلبي وأبداله بالتفكير الإيجابي بالطريقتين الرائعة.

### الطريقة الأولى :

هو التفكير بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي :  
1- كتابة الأهداف الرائعة التي تود تحقيقها « أهم هدف في

بشرك ستستعيد  
ريبعها ونضارتها.  
شكراً.. دار الشفاء

### قسم الأمراض الجلدية والتناسلية

يرحب فريق العمل بقسم الأمراض الجلدية  
في مستشفى دار الشفاء بانضمام:

#### د. هدى الصفار

- اختصاصي الأمراض الجلدية
- البورد الكندي للأمراض الجلدية
- البورد الأمريكي للأمراض الجلدية
- تخصص دقيق في جراحة الجلد
- تخصص دقيق في الصدفية والعلاج البيولوجي
- تخصص دقيق في أمراض البشرة السمراء

#### مجالات التخصص

- جراحة الجلد والليزر (البوتكس - الفيلر - جراحات الجلد الترميمية)
- الصدفية والأدوية البيولوجية
- أمراض البشرة السمراء (الندب - أمراض الشعر - التصبغات بأنواعها - الليزر الآمن للبشرة السمراء - البهاق)
- علاج التعرق الزائد



مستشفى دار الشفاء

للصحة بدرعاهما



1 802 555 daralshifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/

# الحجامة.. أسرار وعلاج

إعداد : سحر علي

قال صلى الله عليه وسلم: إن أمثل ما تداويتم به الحجامة.. [رواه البخاري ومسلم]، تقوم العديد من المعاهد والمراكز الطبية العالمية اليوم بتدريس فن الحجامة كعلاج شعبي، وهناك العديد من مواقع الإنترنت تنشر نتائج لدراسات حول فوائد الحجامة وأثرها على مختلف الأمراض. وهذا العلاج موجود منذ ثلاثة آلاف عام، وقد أكدّه النبي صلى الله عليه وسلم، مما يدل على فوائده الطبية، لأن النبي الكريم لا ينطق عن الهوى، بل بما علمه الله تعالى، وهو أعلم بمصلحة عباده وأخبر بهم من أنفسهم! ونقدم من خلال هذا البحث رؤية جديدة للعلاج بالحجامة من خلال تلاوة الآيات القرآنية، فقد ثبت حديثاً أن خلايا الدم تتأثر بالترددات الصوتية، وبما أن العلاج بالحجامة يعتمد أساساً على إزالة الدم الفاسد، فإن التأثير بالقرآن يؤدي إلى تنشيط خلايا الدم السليمة، وبنفس الوقت يسرع عملية التخلص من خلايا الدم التالفة والهرمة، ويجعل عملية الحجامة أكثر فاعلية.

وأمرض الأوعية الدموية والكبد وبعض الأمراض العصبية!

## الحجامة تحسّن تدفق الدم عبر الدماغ!

يؤكد عدد من الأطباء أن الحجامة يمكن أن تقي من السرطان وبعض حالات الشلل والروماتيزم والربو والشقيقة! وقد أقرّ النبي صلى الله عليه وسلم الحجامة كطريقة في العلاج، مع العلم أنه نهى عن العلاج بالخمير فقال: (إنها داء وليست بدواء)، وقد ثبت بالفعل صدق هذا التشريع الإسلامي، وهذا يدل على أن النبي الكريم ميّز بين الضار والنافع، وهذه معجزة تشهد بصدقه عليه الصلاة والسلام.

## الحجامة تعالج كريات الدم الهرمة

كما نعلم أن النمو يتوقف بعد سن العشرين، مما يؤدي إلى عجز الجسم عن التخلص من جزء من الدم الفاسد، حيث تتراكم السموم وبخاصة في منطقة الظهر (وهي المنطقة غير المتحركة من الجسم)، ومع زيادة الكريات الدموية الهرمة يؤدي ذلك إلى خلل في

## فكرة العلاج بالحجامة

هناك زيادة في عدد الكريات الحمراء نتيجة الإنتاج المستمر لها، ولا بد من إعادة التوازن إلى الدم، ولذلك تُعتبر الحجامة وسيلة آمنة وفعّالة للقيام بذلك.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن دم الحجامة يختلف عن الدم الوريدي، حيث يكون عدد الكريات البيض أقل (خلايا الدم البيضاء هي المسؤولة عن مقاومة الجراثيم والفيروسات)، وهذا يعني أن الخلايا المناعية تبقى في الجسد وتخرج الكريات الحمراء الزائدة، أي الدم غير المرغوب فيه.

## الحجامة... ماذا تعالج؟

تعالج الحجامة كثيراً من الأمراض ومنها تخليص الدم من السموم الناتجة عن الاضطرابات المختلفة للأعضاء، ولذلك تقوم الحجامة بعلاج أمراض الدم والأمراض الإنتانية، وتجدد نشاط الجسم، وتعرض مراكز الطاقة فيه، كما تعالج أمراض الجهاز الهضمي

عمل الدورة الدموية، وبالتالي خلل في أداء أجهزة الجسد. وهنا يأتي دور الحجامة في تخليص الجسد من الدم الفاسد.

### كيف تتم الحجامة؟

الحجامة ببساطة هي وضع كأس فارغة على منطقة الظهر حيث أن هذه المنطقة هي الأقل حركة في الجسد مما يؤدي إلى تجمع كريات الدم الهرمة. وبعد ذلك يتم تفريغ هذه الكأس من الهواء فينجذب الجلد بسبب حدوث انخفاض في الضغط، ويحدث نشاط في هذه المنطقة مما يجذب إليها الدم ويحدث احتقان موضعي للدم.

ثم يتم بعد ذلك نزع الكأس وإحداث جروح صغيرة جداً في مكان تجمع الدم، مما يؤدي إلى خروج الدم الفاسد من هذه الجروح. وبالتالي إعادة النشاط للدم وتخليصه من الرواسب والفضلات وهذا يؤدي إلى تنشيط حركة الدم.

### أهمية الدم بالنسبة للجسد

يتألف الدم من 45% خلايا، و55% سائل (بلازما)، ويحوي جسم الإنسان 25 تريليون كرية دم حمراء، و35 مليار كرية دم بيضاء. والدم يشبه شبكة التيار الكهربائي بالنسبة لمدينة صناعية، فهو يقوم بنقل الأكسجين والغذاء إلى أجهزة الجسد، ويقوم أيضاً بنقل الفضلات والسموم وغاز الكربون لمعالجتها في الأجهزة المختصة مثل الكبد. أما الكريات البيضاء فهي تشبه الجنود التي تدافع عن أعضاء الجسد ضد أي هجوم للفيروسات أو البكتيريا. ويبلغ طول شبكة الأوعية الدموية أكثر من 100000 (مئة ألف) كيلو متر فتصوّر!

### خلايا الدم الحمراء Erythrocytes

هذه الخلايا تقوم بدور حيوي جداً، وأي خلل يصيبها فإن عدداً من أجهزة الجسد يضطرب، وهنا تأتي الحجامة لتصلح هذا الخلل من خلال التخلص من الخلايا الهرمة، وتقليل عدد الكريات الحمر، وفسح المجال أمامها للعمل بكفاءة أعلى. ولذلك فإن الحجامة تعالج ارتفاع ضغط الدم، بسبب تنقيته من الخلايا الكسولة أو "المعطلة" وهذا يؤدي إلى "تحسين" نوعية الدم وزيادة نشاط خلاياه. كذلك يؤدي إلى معالجة الضعف العام والإعياء.

### ماذا تفعل الشوائب في الدم؟

يؤكد بعض الأطباء أن الفضلات والسموم والشوائب التي يحويها الدم، إذا تراكمت ولم يتم إزالتها فإنها تسبب الإصابة بأمراض مختلفة وقد يعجز الأطباء عن معرفة سبب هذه الأمراض، ولذلك فإن الحجامة تضمن إزالة هذه الشوائب وإعادة التوازن للدورة الدموية ليقوم الدم بدوره الذي خلقه الله من أجله. والحجامة عملية آمنة وسهلة ورخيصة وتخفف الآلام وتنشط الوظائف الحيوية لأجهزة وأعضاء الجسم.

### شروط الحجامة الطبية السليمة

- 1 - تعقيم أدوات الحجامة جيداً لتجنب تلوث الدم.
  - 2 - أفضل منطقة للحجامة على منطقة الكاهل كما فعل النبي الكريم.
  - 3 - عدم المبالغة في تشطيب مكان الحجامة بل يكتفى بإحداث جروح صغيرة جداً، لتجنب حدوث النزيف أو خسارة كمية إضافية من الدم.
  - 4 - أن يكون المحتجم في حالة نفسية مطمئنة وأن يعتبر أن عملية الحجامة هي سنة نبوية له فيها أجر وشفاء.
- وهناك شروط أخرى ولكنها تحتاج لمزيد من الدراسة والبحث.

### مواصفات دم الحجامة

يؤكد عدد من الأطباء أن دم الحجامة يختلف عن الدم الوريدي، حيث لاحظوا أنه يحوي عدداً أقل من الكريات البيض، وهذا يعني أن هذه الكريات المسؤولة عن مناعة الجسم لا تخرج إلا بكميات قليلة، مما يؤدي لرفع النظام المناعي للإنسان! كذلك فإن معظم الكريات الحمراء الهرمة والتالفة تخرج مع دم الحجامة، مما يعني زيادة نشاط الدورة الدموية. والنظام المناعي يصيبه الكسل بين الحين والآخر، والحجامة كفيلة بتنشيطه.

### الحجامة لتنشيط الكبد والطحال والمعدة

هناك بعض الدراسات تؤكد فائدة الحجامة في تنشيط عمل الكبد ومساعدته على القيام بوظائفه، لأن الحجامة تنقي الدم من الشوائب وهذا يخفف من السموم القادمة إلى الكبد، وبالتالي تخفيف ضغط العمل! كذلك يستفيد الطحال من الحجامة من خلال تنشيط خلايا الطحال.

أما المعدة فتصبح أكثر نشاطاً بسبب تنشيط الدورة الدموية وتخليص الأوردة المعوية من ركود الدم فيها والذي يؤدي إلى تراكم الشوائب والسموم والملوثات.

### الحجامة والتشنجات العضلية

يُستفاد من الحجامة في علاج تشنجات عضلة الرقبة وعضلات الظهر والقدمين. من خلال إمداد هذه العضلات بالدم قليل الشوائب، وتعتبر الحجامة بمثابة شحن لطاقة الجسد. كذلك عالجت الحجامة الآلام العصبية القطنية. ويمكن أن تعالج التهاب الكلى، وكذلك بعض الأمراض الجلدية مثل الأكزيما.

### الحجامة تعالج الصداع النصفي

يؤكد عدد من الأطباء أن الحجامة يمكن أن تشفي من بعض حالات الروماتزم والربو والشقيقة! وسبب ذلك أن الحجامة تنقي الدم من الشوائب الزائدة وتساعد على أداء عمله بشكل أفضل، مما يتيح للدم أن يتدفق عبر الدماغ بشكل أفضل، وهذا يخفف آلام الصداع. وحيداً لو يتم الاستماع إلى القرآن كل يوم لأطول مدة ممكنة، لأن الترددات الصوتية القرآنية تنشط خلايا الدماغ وتزيل التعب عنها.

## هل يمكن للحجامة أن تعالج العقم؟

هناك دراسات قليلة في هذا المجال، ولكن بعض الباحثين يؤكدون ذلك. فقد تم تطبيق الحجامة على بعض حالات الضعف الجنسي وحالات العقم، وقد حصلوا على نتائج مبشرة في هذا المجال (حيث زاد عدد الحيوانات المنوية لدى الرجل بعد الحجامة)، ولكن الأمر يتطلب مزيداً من التجارب والدراسات.

## الحجامة وأمراض العين

من خلال تنشيط الدورة الدموية وتحسين نوعية الدم ورفع النظام المناعي للجسم، كل ذلك يؤدي إلى تحسن الرؤية وعلاج بعض أمراض العين، ولكن أنصح باللجوء إلى الحجامة مع الدعاء بأسماء الله الحسنى، وبخاصة باسمه (البصير)، فهو القائل: (وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا) [الأعراف: 180]. فالعلاج بأسماء الله الحسنى أمر صحيح وثابت ومجرب، والله لا يرد من سأله بأسمائه!

## العلاج المتعدد بالقرآن والحجامة والعسل

يقول تعالى: (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) [الإسراء: 82]. هذه الآية تؤكد دور القرآن في الشفاء، وهو ما أثبتته الدراسات الجديدة في هذا المجال. ويقول تعالى: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69]. كذلك فقد أثبت البحث العلمي الفوائد العظيمة للعسل في علاج مختلف الأمراض. ولذلك أنصح باللجوء إلى علاج متعدد من الحجامة والغذاء بالعسل وزيت الزيتون، بالإضافة للاستماع إلى القرآن!

## الأساس العلمي للعلاج بالصوت

قام بعض الباحثين بتجارب على تأثير الترددات الصوتية على خلايا الدم. وتبين أن للصوت تأثيراً على هذه الخلايا حيث يجعلها تهتز بطريقة صحيحة، وتقوم ترددات صوتية محددة بتنشيط الخلايا وإعادة التوازن لها، وبنفس الوقت يمكن للصوت أن يطيل عمر الخلية من خلال تصحيح البرامج التي أودعها الله فيها. فالتلوث والفيروسات والسموم الموجودة في الماء والهواء والغذاء، جميعها تؤثر سلباً على هذه الخلايا، وتحدث اضطراباً في عملها مما يؤدي إلى الأمراض، وهنا يأتي العلاج بالصوت ليعالج هذا الخلل. يقول تبارك وتعالى: (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) [الإسراء: 82].

## كيف يؤثر القرآن على خلايا الدم

قام عالم فرنسي بتجارب على تأثير الصوت على خلايا الدم، فوجد أن بعض الترددات الصوتية تنشط هذه الخلايا وتجعلها أكثر كفاءة،

مما يرفع النظام المناعي للجسم. ولكنه لم يعثر على الترددات الصوتية الصحيحة. وهنا يأتي دور القرآن الكريم الذي هو كلام الخالق تبارك وتعالى، فالترددات الصوتية القرآنية تستطيع التأثير على خلايا الدم وبخاصة الكريات البيضاء فتصلح البرامج التي تحويها هذه الخلايا، مما يساعدها على أداء عملها في مقاومة الفيروسات والبكتيريا، وقد أثبت هذا الباحث أن صوت المريض هو الأكثر تأثيراً على خلايا جسده!

المعلومات التي أودعها الله في القرآن في كل آية معلومة خاصة بشفاء مرض محدد، ولكي نضمن نقل هذه المعلومة إلى مختلف خلايا الجسم لا بد من وسيط، وأفضل وسيط لذلك هو الماء والعسل، فهذه مواد مباركة وقد أودع الله فيها معلومات خاصة بالشفاء، ولكن إذا أثرنا عليها بصوت القرآن فإن مستوى الطاقة فيها سيزداد وستخزن معلومات الشفاء وتنقلها إلى خلايا الجسم، وهذا يزيد من احتمالات الشفاء بإذن الله تعالى.

## العلاج المتعدد

ويتم كما يلي:

- 1 - يفضل أن يقرأ المريض آيات من القرآن كل يوم صباحاً ومساءً، وذلك قبل الحجامة بمدة سبعة أيام. والقراءة تكون بصوت مسموع وخاشع.
- 2 - القراءة تتم على كأس من العسل المذاب بالماء ثم شربه، وأن يكون المريض واثقاً بشفاء الله، وأن يخشع قلبه للقرآن.
- 3 - يجب على المريض أن يطبق تعاليم القرآن مثل الطهارة والصلاة والصيام والبعد عن الغيبة والنميمة وترك النظر إلى ما حرم الله، حتى يحس بالنقاء والخشوع والاطمئنان.
- 4 - تتم الحجامة من خلال مختص يقرأ الآيات القرآنية وبخاصة سورة الفاتحة، قبل وأثناء وبعد الحجامة، لأن القرآن يؤثر على خلايا الدم، ويضمن خروج الخلايا الفاسدة والهزمية بكميات أكبر بإذن الله تعالى.

## الحالة النفسية وأثرها على نجاح الحجامة

الحجامة هي عمل طبي مادي، ولكن لكي نضمن الفائدة القصوى يجب أن يقتنع المريض بهذا العلاج، وأن يكون على ثقة تامة بالشفاء، أي أن الحالة النفسية لها تأثير كبير على نتائج الحجامة. وأثناء الحجامة يجب على المريض أن يقرأ القرآن بخشوع، وأن يتخيل وكأن الدم الفاسد قد خرج بالكامل من جسده وأن التوازن والنشاط والصحة قد عادت إلى هذا الجسد المريض. وهذا له تأثير كبير على حركة خلايا الدم. إذ أن المعلومات التي يؤثر بها الإنسان على نفسه تؤثر على نظام عمل الدماغ والقلب، وهذا هو مبدأ العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية. وفي عملية الحجامة ينبغي الاستفادة من



بقية العلوم لرفع كفاءة هذه العملية.

#### من فوائد الحجامة الطبيّة

- لعلاج الضعف العام.
- لعلاج أمراض الجهاز الهضمي.
- لتجديد نشاط الجسم.
- لعلاج الألام العصبية.
- لعلاج ضغط الدم.
- تخلّص الجسد من الدم الفاسد.
- تنشيط جهاز المناعة.
- التخلص من السموم.
- لعلاج ارتفاع حمض البول.
- لعلاج ضعف الذاكرة.
- الوقاية من الجلطة الدماغية.
- تخفيف آلام العمود الفقري.
- تحسين الرؤيا.
- لعلاج الضعف الجنسي.
- لعلاج بعض حالات العقم.
- لعلاج التشنج العضلي.
- تنظيم الدورة الدموية.
- لعلاج الأمراض النفسية.

#### النتائج

في بداياتها، ولذلك ينبغي على أطباء المسلمين أن يقوموا بمزيد من التجارب لإثبات صدق هذه السنة النبوية المؤكدة، وأن تشمل التجارب أمراض جديدة لم يتم بحثها بشكل كافٍ من قبل مثل:

- 1 - إجراء تجارب على فائدة الحجامة للأمراض النفسية.
- 2 - تجارب على فائدة الحجامة بالنسبة لمرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز).
- 3 - تجارب على فوائد الحجامة في تخفيف الوزن ومعالجة الوزن الزائد.
- 4 - القيام بدراسات لمعرفة أثر الحجامة للوقاية من السرطانات بأنواعها.
- 5 - فائدة الحجامة في علاج الإدمان على الخمر أو المخدرات أو التدخين.
- 6 - إجراء أبحاث لمعرفة تأثير الحجامة على أمراض العصر مثل الشيخوخة المبكرة والزهايمر (الخرف) والشيب المبكر...

#### خاتمة

إن تنقية الدم من الخلايا التالفة يؤدي إلى سهولة جريانه عبر القلب، وبالتالي يكون أداء القلب أفضل، وإذا علمنا أن الحجامة تزيل الخثرات الدموية العالقة على جدران الأوعية فإن هذا يعني أن الحجامة تقي من الجلطات القلبية وتحسّن نظام عمل القلب وبالتالي تطيل العمر!

- 1 - الحجامة هي علاج مجاني وسليم وله العديد من الفوائد الطبية.
- 2 - الحجامة هي عملية صيانة دورية للدم مما يؤدي إلى تنشيط الخلايا وإزالة السموم المتراكمة، وبالتالي تقوية نظام المناعة.
- 3 - العلاج المتعدد باستخدام الحجامة وتلاوة آيات الشفاء والعسل، يمكن أن يكون وسيلة فعالة جداً لعلاج الكثير من الأمراض المستعصية مثل السرطان والإيدز والالتهابات المزمنة وحتى الأمراض النفسية مثل الفصام.
- 4 - ينبغي إقامة مركز عالمي للحجامة يتخصص بإجراء دراسات وأبحاث علمية عن فوائد الحجامة في علاج الأمراض التي لم يتم التطرق إليها، وكذلك وضع الأساس العلمي الصحيح للعلاج بالحجامة بحيث يصبح هذا العلم مقبولاً عالمياً.

5 - إعداد مرجع علمي عن "موسوعة الحجامة" كعلاج ودواء بحيث تتضمن كل التجارب والأبحاث والنتائج حول هذا العلاج الفعال.

#### آفاق الحجامة المستقبلية

من خلال النتائج السابقة يتبين لنا أن أبحاث الحجامة لا تزال



## الرياضة أفضل سلاح لمواجهة الأمراض

ويعزو العلماء أهمية الحركة إلى حاجة أعضاء الجسم إلى التحفيز الدائم حتى لا تتراجع كفاءة هذه الأعضاء، مع الأخذ في الاعتبار أن الجسم يقاوم على امتداد العمر ظهور الأمراض، وبعد سن الخمسين يتعرض الكسالى أكثر من غيرهم للأمراض وأهمها أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر والكسور أعلى الفخذ بسبب مرض هشاشة العظام ، بالإضافة إلى سرطان القولون .

وتشير الإحصاءات في فرنسا إلى أن أمراض القلب والشرايين الناتجة عن ترسب الدهون وتكاثر خلايا النسيج الليفي في الجدران الداخلية للشرايين تؤدي لإصابة 100 ألف شخص بانسداد في الشريان التاجي واصابة 100 ألف شخص آخر بتلف في الأوعية الدموية للمخ.

وللحصول على أقصى فائدة صحية ، يتعين على الإنسان ممارسة نشاط بدني معتدل لكن بصورة يومية مثل ممارسة رياضة المشي لمدة ثلاثين دقيقة أو رياضة خفيفة أو ركوب الدراجة ، حيث أن نصف ساعة من المشي يوميا أفضل بكثير من الركض 15 كيلومترا مرة واحدة في الأسبوع ، لأن الدراسات أظهرت أن النشاط البسيط - في متناول الجميع - يمثل أفضل السبل للوقاية من مخاطر انسداد الشرايين بالساق .

أفادت نتائج العديد من الأبحاث والدراسات الدولية حول طول العمر بأن الرياضة البدنية هي أفضل سلاح لمواجهة الأمراض التي تهاجم الإنسان مع التقدم في العمر مثل أمراض القلب والشرايين والسكر وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم بالإضافة إلى مرض ترقق العظام .

أثبتت آخر التحقيقات التي أجراها المعهد القومي للصحة والأبحاث الطبية والتي شملت 250 ألف شخص أن ممارسة نشاط بدني بصورة منتظمة يؤدي إلى زيادة في متوسط العمر بنسبة 30 % حيث تساعد الرياضة على إطالة أطراف الكروموزومات (قطع من الخيط الصبغي الذي يظهر في نواة الخلية عند انقسام تلك الخلية) ، تلك الأطراف التي تتناقص في الحجم مع مرور الزمن ، وأنه كلما زاد معدل النشاط البدني كلما قل معدل تناقص هذه الأطراف .

كذلك أكدت دراسة نشرتها الجريدة الصادرة عن الأكاديمية الأمريكية للأمراض العصبية أن الرياضة البدنية تقلل من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر وذلك من خلال تنشيط الدورة الدموية للمخ ، الأمر الذي يقلل من مخاطر الأضرار التي تهدد الوظائف الإدراكية ويحول أيضا دون ظهور أمراض تؤثر على أداء المخ لوظائفه .

أشعر بنشاط كبير  
بعد خضوعي لجلسات  
العلاج الطبيعي.  
شكراً.. دار الشفاء

### قسم العلاج الطبيعي

كنت أعاني من ألم مزمن بسبب إصابتي بالتهاب  
المفاصل، الأمر الذي كان يؤثر على كافة نشاطاتي،  
وبفضل خضوعي لجلسات العلاج الطبيعي في مستشفى  
دار الشفاء، زال الألم واسترجعت نشاطي وحيويتي.

نحن في دار الشفاء، نتميزُ بـ 49 عاماً من الخدمة  
العريقة، حيث اجتمعت أحدث المعدات الطبية، أفضل  
الأطباء والجراحين وأعلى مستويات الرعاية، لتحيطكم  
بالسلامة والشفاء.



مستشفى دار الشفاء  
للصحة بد نرعاهما



1 802 555 daralshifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/



## لا تذهب إلى الصيدلية دون مشورة الطبيب

مع تغير الطقس والدخول في موسم الأمراض المرتبطة بالبرد كالزكام وغيره للصغير والكبير، يزداد الإقبال على تناول الأدوية من الصيدليات مباشرة دون استشارة الطبيب. ولأن الصيدلي يهيمه تحقيق المزيد من المبيعات يقوم بصرف مختلف أصناف الأدوية المسكنة للألام والخافضة للحرارة، والمضادات الحيوية والفيتامينات، بغض النظر عن الحالة المرضية للشخص.

وقد يحدث أن يكون العامل المسبب لمرض فيروس لا يستدعي وصف مضاد حيوي إلا إذا كان هناك التهاب جرثومي المنشأ وهو أمر لا يعنى الصيدلي بشيء نظراً لأنه يلجأ إلى التخمين بدلاً من الكشف الموضوعي.

ومن المؤكد أن صرف الأدوية وتناولها دون استشارة الطبيب قد يحدث أضرار على المدى القصير أو الطويل، وقد تخفي هذه الأدوية الأعراض الأساسية للمرض الحقيقي. إذ كما هو معروف هناك العديد من الأمراض التي تتشابه في مظاهرها التشخيصية تختلف في طبيعة المرض والعامل المسبب له.

وتجنباً للفوضى التي تحدث في الصيدليات والتي قد تصل إلى حد أن يقوم مساعد غير مختص بصرف الأدوية بدلاً من الصيدلي، فلهذا ننصح الجميع بعدم تناول أي دواء إلا بعد استشارة الطبيب، وعدم تناول الفيتامينات وغيرها إلا إذا دعت الضرورة التي يحددها الطبيب دون غيره.

فالدواء سلاح ذو حدين ولأنه لا يوجد أي دواء آمن تماماً نقول أن تناول الدواء دون رأي الطبيب قد يسبب الأضرار التي لا نتمناها لأحد. إنها دعوة للسلامة والتمتع بالصحة بعيداً عن المرض.

# ماذا تفعل للسيطرة على الكوليسترول؟



ولتعزيز القيم الغذائية من وجباتك تناول الفاكهة الطازجة والخضروات والحبوب غير المقشورة مثل البرغل، والرز الأسمر، والمنتجات التي تحتوي على عناصر غذائية متعددة، مع اختيار المصادر النباتية للحصول على البروتينات مثل العدس والفاصوليا والبازلاء، والحليب الخالي من الدسم والجبن ومنتجات الألبان المختلفة، وعند تناول السمك اختر الأسماك الزيتية التي تحتوي على أوميغا 3 أو زيوت أوميغا 3 مثل السلمون البحري وسمك الترويت والسردين، وتظهر الدراسات المتلاحقة أن تناول الأسماك المشبعة بزيت أوميغا 3 مرة أو مرتين في الأسبوع يمكن أن يقلل من مخاطر الموت بالأزمات القلبية بنسبة 36 في المائة.

عند الطهي يفضل استبدال الزبدة بزيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الجوز الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة.

يراعى التأكد من توافر الألياف القابلة للذوبان في وجبات الطعام لأنها قادرة على الحيلولة دون امتصاص كوليسترول الألبان من الأمعاء كي تخرج من الجسم.



للكوليسترول دور بارز في الجسم، فهو يهضم الدهون ويصنع الفيتامين (د) ويحافظ على غشاء أو بطانة الخلايا وينتج الهرمونات الجنسية. لكن الكوليسترول يتمتع أيضاً بسمعة سيئة إزاء السلبات التي يقوم بها من إغلاق للشرايين التي تمد القلب بالدم والأكسجين، وهو ما يمهد الطريق للأزمات القلبية والجلطات.

وتشير التقارير الطبية إلى أن ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم يعني خطورة الإصابة بأمراض القلب. ويمكن أن يكون أي إنسان مرشحاً للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والإصابة بأمراض القلب أو الجلطة ويمكن بالطبع أن ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم مع التقدم في السن.

إلا أنه ولحسن الحظ، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل الخطر ويشمل ذلك تغيير طبيعة الطعام وممارسة التدرجات الرياضية وتناول مواد غذائية بديلة أو أدوية بديلة.

ولكن ليست كل التغييرات التي يمكننا القيام بها تؤدي إلى انخفاض تلقائي في مستوى الكوليسترول، كما تقول البروفيسور ميمي جورانيري مديرة مركز سكريس للطب المدمج بولاية كاليفورنيا الأمريكية.

وتعتقد جورانيري أن هناك أموراً تتجاوز قدراتك على التحكم «فعندما يبدأ الإنسان بالتقدم في السن يبدأ الكبر في إنتاج نسب أعلى من الكوليسترول لتعزيز تدهور مستويات هرمونات مثل الاستروجين والتستستيرون، ولهذا السبب فقد تتصاعد مستويات الكوليسترول لدى النساء بصورة كبيرة بعد بلوغ المرأة سن اليأس. ولكن لا تزال مطالباً ببذل جهود كبيرة لتغيير العوامل التي يمكنك استخدامها حتى تصبح قادراً على التحكم.»

لذا تنصح جورانيري «بالبدء بتعديل وجبات طعامك وأغذيتك عموماً لأن الغذاء يظل أفضل دواء، عندما يتعلق الأمر بخفض الكوليسترول والوقاية من تراكم طبقات الكوليسترول داخل الشرايين.»



## نصائح للحصول على نوم صحي

- ينصح الأطباء باتباع بعض النصائح البسيطة للحصول على نوم صحي والاستيقاظ أكثر حيويةً ونشاطاً.
  - الانتظام في مواعيد النوم حتى خلال أيام العطلات.
  - اتباع نظام معين للاسترخاء قبل النوم كحمام دافئ أو قراءة كتاب أو سماع موسيقى هادئة.
  - توظيف محيط مظلم وهادئ ومريح ومعتدل التدفئة للمساعدة على النوم.
  - تهيئة فراش ووسادات مريحة.
  - تخصيص غرفة النوم لغرض النوم فقط.
  - عدم تناول الطعام قبل النوم بساعتين إلى ثلاثة.
  - التمرينات الرياضية تساعد على الرغبة في النوم لكن يجب الإنتهاء منها قبل ميعاد النوم بعدة ساعات.
  - الإبتعاد عن مشروبات الكافيين (القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، الشيكولاتة) قبيل ميعاد النوم لأنها قد تمنعك من النوم.
  - الإبتعاد عن منتجات النيكوتين (السجائر ومنتجات التبغ) قبل النوم لأنها تؤدي إلى نوم هزيل.
- وينصح الأطباء باستخدام ما يسمونه بدفتر تدوين النوم لرصد مشاكل النوم في حالة استمرارها حتى بعد اتباع النصائح السابقة وذلك لإيقاف الطبيب على التفاصيل الدقيقة لمشاكل النوم التي يعاني الشخص منها.

# أسباب تصدع الأسنان

- يعتبر ظهور ألم عند محاولة القضم أو شرب سوائل باردة أو ساخنة من علامات تصدع أحد الاسنان أو وجود كسر فيها. وتشير الجمعية الامريكية لطب الاسنان إلى الأسباب المحتملة لتصدع الأسنان في القائمة الآتية:
- مضغ أو محاولة كسر أطعمة صلبة كالجوز أو الحلوى أو مكعبات الثلج باستخدام الأسنان.
  - إصابة الفم.
  - جرش الأسنان.
  - المضغ بشكل غير منتظم.
  - فقدان جزء من الأسنان كالحشو.
  - عمليات حشو الأعصاب والتي تجعل الأسنان أكثر قابلية للكسر.
  - تعرض الأسنان لدرجات حرارة مفرطة كتناول شراب ساخن جداً أو مثلج.
- وتؤكد الجمعية على ضرورة تجنب العوامل السابقة لإتقاء حدوث تصدع في الأسنان



# برودة الأطراف والساقين والأسباب.. والعلاج الطبيعي

إعداد : سحر علي

لم يعد رهان الطب البديل قاصراً على تقديم النصائح الطبية وأساليب الوقاية من بعض الأمراض بل تعدى ذلك إلى دور البحث عن العلاج الناجح لأكثر الأمراض خطورة وانتشاراً. وتعتبر برودة الأطراف والساقين من الأمراض ذات الارتباط بالدورة الدموية والأوعية، وهي ذات صلة بالقلب لكونه العضو المسؤول عن ضخ الدم في جميع أجزاء الجسم، ويضمن وصول الدم الغني بالأكسجين إلى كافة الأطراف وتغذيتها.

وبما أن ضعف دوران الدم في جسم الإنسان يتسبب في كثير من الحالات المرضية، ويسبب أيضاً انسداد الشرايين، فإنه يكون سبباً في ضعف الساقين، والأطراف في حال عدم ضخ الدم فيها بالشكل المطلوب، ويصبح السير على القدمين مشكلة بالنسبة للمريض، لذلك فإن برودة الأطراف وآلام الساقين والأقدام ترتبط بشكل أو بآخر بأمراض الأوعية الدموية.

### وسائل العلاج

تستدعي حالات ضعف الدورة الدموية في الساقين والقدمين استخدام وسائل طبيعية مثل العلاج المائي (حمامات قدم دافئة وباردة بالتعاقب) بالإضافة إلى التدليك والتنشيط الاهتزازي بواسطة أجهزة تدليك القدم الكهربائية، وتقديم نصائح للمصاب بشأن تصحيح نظامه الغذائي، فضلاً عن الحرص على القيام بتمارين رياضية تنشيطية للقدم والساق، مع التنبيه إلى تقليل الوزن إذا لزم الأمر، لأن الوزن الزائد له تأثير واضح على نشاط الدورة الدموية.

### النظام الغذائي

الكثير من الأمراض المرتبطة بالدورة الدموية، أو ذات العلاقة بسرعة انسياب الدم أو ارتفاع ضغط الدم وغيره، لها صلة وثيقة بالنظام الغذائية لأن التقليل من المواد المساعدة على تضيق الشرايين يقي من المضاعفات، ويقلل المخاطر المحتملة، لذلك يلعب السلوك الغذائي دوراً مهماً في تخفيف مضاعفات تلك الحالات سواء كان من ناحية وقائية أو علاجية.

وفي حالة برودة الأطراف أو الساقين يوصي بتناول كمية مناسبة من الفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة (فيتامين A) البيتاكاروتين وفيتامين B المركب وفيتامين C وفيتامين E بالإضافة إلى السيلينيوم والكالسيوم والزنك.

### الطب بالأعشاب

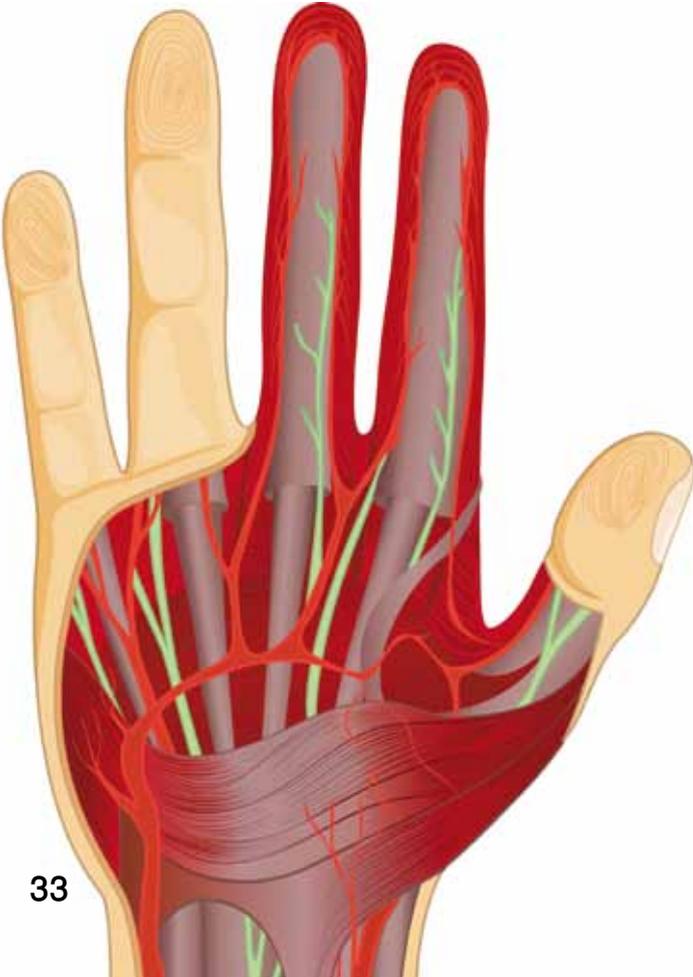
عرف عن أعشاب الناردين أنها ذات خصائص مهدئة للأعصاب بشكل جيد وتساعد في التخفيف من تشنجات الأوعية الدموية لذلك يتم وصف الناردين للحالات العادية من اعتلالات الشرايين وهي تمثل جانباً من البرنامج الشامل للعلاج بالأعشاب، كما أن البرسيم الأحمر يخفف تشنجات العضلات في أسفل الساق والمجاري الهوائية للرننتين، وهو من مضادات الأكسدة القوية، ويدعم قوة الأنسجة، ويعيد إليها حيويتها السابقة، كما يساهم في حماية الأوعية الدموية ووقايتها من المخاطر والأضرار والتلف. وأكدت التجارب أن الزيوت العطرية لها مفعول إيجابي تجاه الحد من خطورة أمراض الدورة الدموية وحماية الأوعية الدموية حيث تضاف قطرات من خلاصة بعض الزيوت العطرية إلى حمام دافئ فتساعد على تنشيط الدورة الدموية بما يمكن إضافة قطرات نفس الخلاصة العطرية إلى زيت التدليك، ومنها زيت

شجرة الغلظيرة المسطحة، أو شاي كندا بحيث يستعمل لتدليك الأقدام الباردة والسيقان المصابة بالتشنج نظراً لقدرته على تنشيط دوران الجلد موضعياً، ويفضل تجنب تدليك المواضع من الجلد التي تعافى من التشقق.

ومن أنواع العلاج أيضاً التدخل الجراحي، إذا كانت الجراحة مطلوبة لاستعادة طبيعة دوران الدم المعاق بواسطة انسدادات خطيرة بالشرايين، وفي بعض الحالات يضطر الجراح لاستبدال الشريان المعتل بوريد يتم استعادة تشكيله من جسم المريض، وهناك طريقة أخرى تتمثل في الضغط على المادة التي تسد الشريان وتعرقل سريان الدم وذلك بواسطة بالون منفوخ داخل الوعاء الدموي أو عن طريق وسيلة مخصصة لهذا الغرض يتم حشرها لإزالة العقبات التي تعترض سريان الدم في وعائه. أما الأعراض التي تشير إلى إصابة الشخص ببرودة الساقين والأطراف فتتمثل في ألم شديد في الفخذ أو عضلة ربطة الساق يكون واضحاً لحظة ممارسة الرياضة أو القيام بحركة شديدة أو إجهاد من المشي لمسافة طويلة وهناك ألم يزول بعد أخذ قسط من الراحة.

إصابة القدم الموجود بالساق المصابة بالشحوب والبرودة، كما أن الأطراف المصابة تبدو باردة دائماً، خاصة بعد أن يخلد المرء إلى فراشه ليلاً.

وللتخلص من كل تلك الأعراض يجب العمل على إزالة الموانع التي تسبب انسداد أو ضيق الشرايين وضعف الدورة الدموية.



# تأثير الألوان على الحالة النفسية

## إعداد : سحر علي

اعتقد المعالجون الهنديون أن ألوان الطيف السبعة ترتبط بصورة مباشرة مع بعض الحواس والأعضاء، وقد ثبت اليوم أن هناك عدة اهتزازات تتبعث عن كل لون وترتبط به وحده دون غيره، وهو الأمر الذي أدى لجعل لإهتزازات الألوان النقية آثاراً مجددةً لمختلف وظائف الجسم بالإضافة لقدرتها على تطبيع نشاط الجسم وحيويته.

فاللون هو الدواء الذي يعمل على شفاء كل من أجسادنا وأفسنا، ومن أجل استخدام الدواء بشكل صحيح، كان لابد من أن نعرف خصائص الألوان المختلفة وآثارها المحتملة علينا، ومن المعروف أن الألوان تنقسم إلى باردة ودافئة؛ فالدافئة تشتمل على الأحمر والأصفر والبرتقالي، أما الباردة فمنها الأزرق والأزرق الداكن والبنفسجي، ويحتل اللون الأخضر مرتبةً متوسطةً بين هذا وذاك.

### الأبيض:-

لون النقاء والصفاء، فهو لون الطبيعة ورمزٌ للراحة والهدوء، فالأبيض ينقي الجسم من السموم ويخفف من التوتر، كما أنه يخلق القوة والطاقة والشعور بالجدية والنشاط.

### الأحمر:-

إنه لون الحياة، الذي يبعث الدفء والحرارة والضوء والدماء! وفي الشرق يعتبر اللون الأحمر رمزاً للخصوبة، وذلك لما له من آثار محفزة على الجهاز العصبي، فاللون الأحمر يعمل على تنشيط عملية الأيض، وبالتالي تحسين الدورة الدموية ووظائف القلب والتخلص من الكسل والخمول، وفي حين احتمالية أن يتسم ذلك اللون بالنشاط الزائد، فلا ينبغي الإفراط في استخدامه عند ارتداء الملابس مثلاً، أو وضع المكياج بالنسبة للسيدات، فالمزيد من اللون الأحمر يعمل على إثارة الجهاز العصبي، ويصبح بذلك مسبباً للصداع وإرهاق العين والتوتر، وإذا كنت سريع الغضب أو



كما يساعد في تنظيم عمل القلب وتخفيف توتر العضلات.

#### الأخضر:-

إنه لون الطبيعة نفسها، ويعد رمزاً للشباب والازدهار والتجدد، فهو اللون الأكثر هدوءاً، والذي يشار إليه على أنه دعوة للسلام والاستقرار، ويعتقد أن العلاج باللون الأخضر يساعد في تطبيع نشاط القلب والأوعية الدموية، مع تقليل الخفقان وانتظام ضربات القلب واستقرار ضغط الدم، فالأخضر له الأثر الفعال ضد الصداع والعيون المرهقة، كما أن الطبيعة الخضراء تشعرنا بالراحة مع الإحساس بالنضارة وتجدد النشاط. تخيل قضاء الصيف على العشب الأخضر في يوم دافئ جميل، وحاول أن تتذكر ذلك الشعور أنه شعور اللون الأخضر.

#### الأصفر:-

تأثيره على الجسم ووظائف الأعضاء هو الأمثل من نوعه، فالاسترخاء مع اللون الأصفر بمرور الوقت يمكن أن يعمل على خلق تناغم وازتران في الحياة، مع شعور الإنسان بالحس الإيجابي والمتفائل مع مزيد من الانسجام والسعادة، ومن الناحية الطبيعية يعمل اللون الأصفر على علاج بعض الأمراض كالأرق وعسر الهضم، ويساعد على فتح الشهية واسترخاء الأعصاب.

وبعد استعراض تلك الألوان عليك سيدتي اختيار لونك المفضل مع وضع آثاره المحتملة في الاعتبار، واسمحي لقلبك بأن يكون أكثر دفئاً وأخف وزناً، وكذلك أكثر لطفاً

تعاني من السمنة فاعلم أن اللون الأحمر ليس هو اللون المناسب لك.

#### الأزرق الداكن:-

إنه لون الغسق الذي يمكننا من رؤية ما تبقى من ضوء الشمس الساطع، فالأزرق أو الأزرق الداكن هما ألوان السماء الصافية، كما أنهما رموز لنقاء الأنهار والبحيرات والشلالات، ويعتبر الأزرق الداكن مطهراً وواقياً من جميع الأمراض المعدية والحمى، وله الأثر الشافي ضد أمراض الحلق وجميع أنواع التشنجات والأرق، ووفقاً لحقيقة تمتع الأزرق الداكن بإحساس الاستقرار والاعتدال والسلام، فهو يساعد في الحالات النفسية القاسية كالصرع والكآبة والهيستيريا.

#### البرتقالي:-

إنه لون الشمس، وتعتبر وظيفته الأساسية هي الشفاء وال مداواة، فهو يعمل على تهدئة الأعصاب وأنسجة العضلات، كما يقي من الأمراض المرتبطة بالجهاز البولي التناسلي، ويحسن من عملية الهضم.

#### الأزرق:-

هو لون العاطفة وتخفيف التوتر والشعور برائحة الهواء النقي والهدوء، حيث يقوم الأزرق بتبريد وتهدة الرياح، فانعكاس أثر التبريد من اللون الأزرق يساعد في معالجة الحروق والخرجات،

## تناول فطورك بدون أي قلق على وزنك

توصل بحث أمريكي حديث إلى أن الإعتقاد السائد بين الشباب الصغار أن امتناعهم عن تناول الفطور يساعدهم على إنقاص وزنهم ليس صحيحا وأن العكس هو الصحيح.

واستنتجت الدراسة العلمية التي دامت خمس سنوات وتم تطبيقها على أكثر من ألفي شاب وشابة إلى أن وزن الشباب الذين يعزفون عن تناول وجبة الفطور يزيد بـ 2.3 كلج مقارنة بالشباب الذي يداومون على تناول وجبة فطورهم.

واكتشفت الدراسة أن هؤلاء الأشخاص أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية لأنهم يتمتعون بحيوية ونشاط أكثر من غيرهم.

أضاف البحث، الذي قامت به جامعة مينيسوتا، عنصر زيادة الوزن إلى قائمة كبيرة من الأدلة التي تظهر أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار سواء كانوا شباباً أو كباراً هم أكثر ميلاً إلى النحافة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الفطور.

وقال مارك بيريرا رئيس فريق البحث الذي يعمل على الدراسة انه «قد يبدو الأمر غير بديهي، لكن رغم أنهم يستهلكون كميات أكثر من السعرات الحرارية، فإنهم يبذلون جهوداً أكبر لحرقها.»

«ربما يرجع السبب إلى أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول وجبة الفطور، لا يشعرون بالخمول الشديد.»

أضاف الباحث قائلاً «ورغم أن من الأفضل اختيار خيار صحي عند تناول الفطور مثل الحبوب، فإن الأدلة المتاحة تشير إلى أن تناول أي شيء أفضل من عدم أكل أي شيء بالمرّة.»

توصلت الدراسة إلى أن 25% من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة لم يكونوا من الحريصين على تناول فطورهم بانتظام، وأن المشكلة ظهرت على أوضح نحو عند الفتيات.

# تخلّصت من الألم المفاصل إلى الأبد. شكراً.. دار الشفاء

## قسم جراحة العظام والحوادث

كنت أعاني من إصابة منعنتني من ممارسة رياضي المفضلة. وبفضل خضوعي لعلاج إصابتي في مستشفى دار الشفاء استعدت قدرتي على ممارسة رياضي التي أعشقها منذ سنوات طويلة.

نحن في دار الشفاء، نتميزُ بـ 49 عاماً من الخدمة العريقة، حيث اجتمعت أحدث المعدات الطبية، أفضل الأطباء والجراحين وأعلى مستويات الرعاية، لتحيطكم بالسلامة والشفاء.



مستشفى دار الشفاء  
للصحة بدرعاهما

1 802 555 daralshifa.com



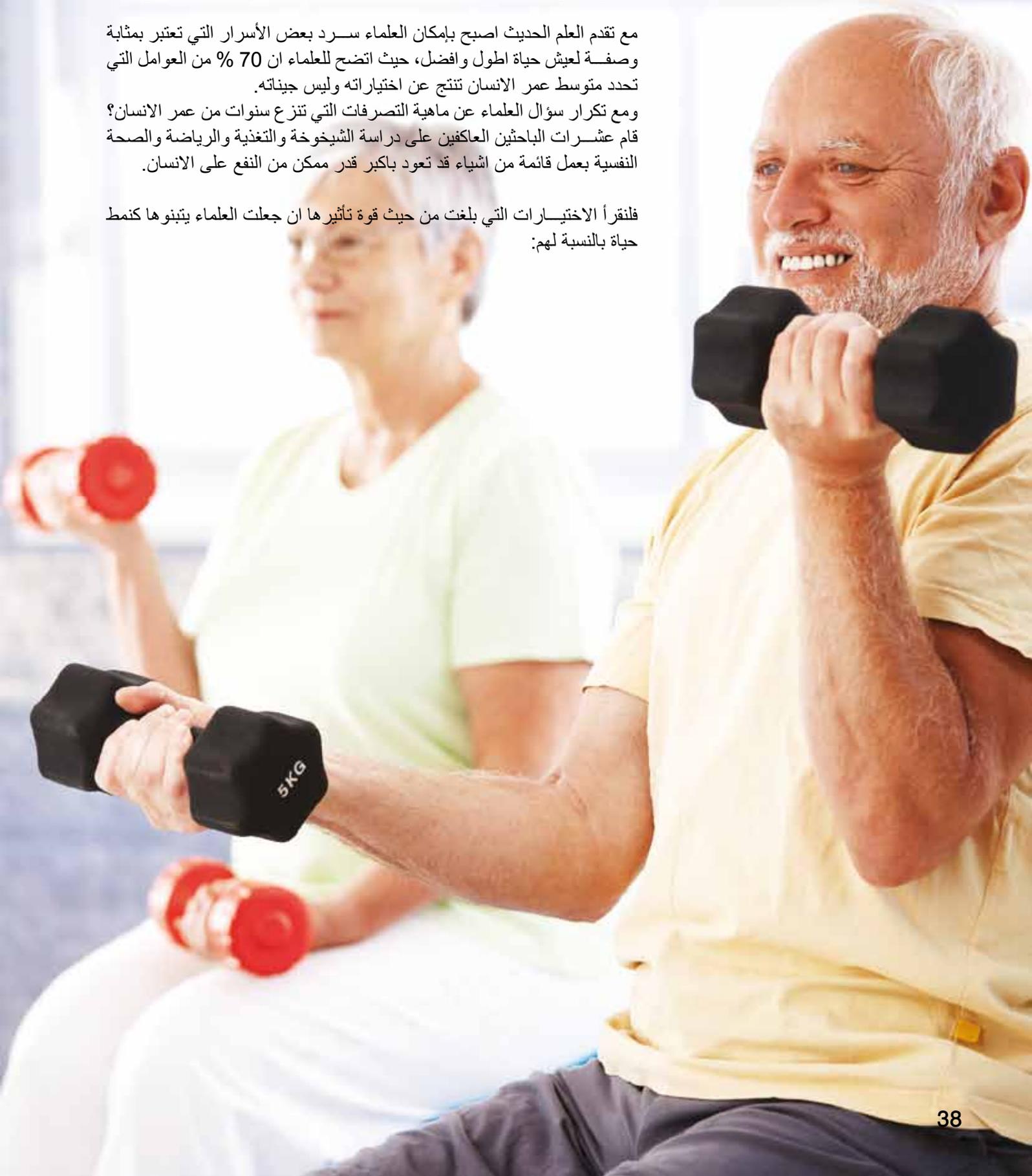
facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/

# خيارات لايقاف تقدم السن

مع تقدم العلم الحديث اصبح بإمكان العلماء سرد بعض الأسرار التي تعتبر بمثابة وصفة لعيش حياة اطول وافضل، حيث اتضح للعلماء ان 70 % من العوامل التي تحدد متوسط عمر الانسان تنتج عن اختياراته وليس جيناته.

ومع تكرار سؤال العلماء عن ماهية التصرفات التي تنزع سنوات من عمر الانسان؟ قام عشرات الباحثين العاكفين على دراسة الشيخوخة والتغذية والرياضة والصحة النفسية بعمل قائمة من اشياء قد تعود باكبر قدر ممكن من النفع على الانسان.

فلنقرأ الاختيارات التي بلغت من حيث قوة تأثيرها ان جعلت العلماء يتبنوها كنمط حياة بالنسبة لهم:





حتى يتم التوصل الى العلاج المناسب. عندها سيتحسن الجهاز المناعي بشكل متناسب.

#### - النزوهات الطويلة:

يعتبر المشي على الأقدام لفترات طويلة هو الفارق الشاسع بين الشريابين الأكثر مرونة بمرتين لمن يعتادون هذه الرياضة ومن اعتادوا على الكسل والجلوس على الأريكة لمشاهدة التلفزيون. كل ما يحتاجه الأمر هو المشي بنشاط لمدة نصف ساعة يومياً لمدة 30 دقيقة وتكرار ذلك خمسة ايام في الاسبوع.

هذه هي خلاصة ما توصل اليه باحثون في قسم الحركة بجامعة تكساس الامريكية بعدما قاموا بدراسة مرونة أوعية الاشخاص الدموية باستخدام الموجات الصوتية.

ومع تقدم السن تميل الأوعية الدموية إلى التيبس ولذلك نجد أن معظم الاشخاص فوق الستين يعانون من ارتفاع ضغط الدم نتيجة لهذا التيبس. وتعد الرياضة من أهم أسباب جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة كما تقلل التمارين الخفيفة من مخاطر مرض السكر وبعض أنواع السرطان والإكتئاب وتقدم عمر البشرة وحتى فقدان الذاكرة.

#### - القتال بشرف أو تركه جملة:

يتسبب الجدل بين الأزواج والأصدقاء في زيادة احتمالات انسداد الشرايين. ففي دراسة حديثة أجرتها جامعة يوتا اتضح أن قلوب السيدات تتأثر في حالة قولهن أو سماعهن لتعليقات جارحة كما تأثرت قلوب الرجال بشكل سلبي أيضاً عند سماعهم لتعليقات سيئة أو مستبدة.

يقول رئيس البحث الدكتور رونالد جلاسبر: «الخلافات بين

#### - المحافظة على وزن سن الثامنة عشرة:

يقول الباحث وولتر وبلت من قسم التغذية بكلية طب هارفارد أن ثاني أهم سبب للبقاء صحيحاً والعيش أطول بعد التوقف عن التدخين هو المحافظة على الوزن الذي كان الشخص عليه في سن الثامنة عشرة.

وتكمن أهمية التحكم في الوزن في أن الخلايا الدهنية تنتج هرمونات تزيد من أخطار الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر بالإضافة إلى انسداد الأوعية الدموية ومشاكل القلب والأعضاء المختلفة كما أن الوزن الأقل يقلل من احتمالات الإصابة بأنواع معينة من السرطان. وقد اوضحت دراسة حديثة أن الاشخاص الأقل وزناً يقللون من احتمالات التعرض للوفاة المفاجئة بمعدل النصف عند عمر 75 عاماً.

#### - اخذ الثنائي الفعال من ملحقات التغذية:

نوعين من المكملات الغذائية يراهن عليهما البروفيسور بروس اميس من قسم الكيمياء الحيوية في جامعة كاليفورنيا بيركلي وهما حمضين امينيين هما «ألفا ليبويك ، الاسيتايل كارنيتين» . ويقول اميس أن هذين الحمضين بالذات اقترنا بتقليل احتمالات الإصابة بالزهايمر ومرض السكر.

وكان اميس قد أجرى تجارب على فئران كبيرة السن ليجد أن من أخذ منها هذه المكملات اظهرت المزيد من الطاقة وجرت في المتاهات بشكل افضل. إلا أن تطبيق استخدام هذه المكملات يحتاج الى المزيد من التجارب المعملية.

#### - تفويت احد الوجبات:

قد يكون لهذه الخطوة أثر كبير على الصحة لأن وجبة واحدة تعادل مقدار 30 % من الغذاء الذي يحصل عليه الجسم يومياً. وخلال التجارب المعملية اتضح أن الفئران التي تغذت بنسب اقل بـ 30 % من اقرنائها عاشت لفترات اطول بـ 30 % من المعدل الطبيعي. وفي دراسة اجرتها كلية طب جامعة واشنطن الامريكية في مدينة سانت لويس اتضح أن قلوب الاشخاص النحفاء بدت اصغر بما يقرب من 10 الى 15 سنة من الأشخاص الطبيعيين. وفي دراسات أخرى تبين أن تقليل السعرات الحرارية يحسن مستويات الأنسولين في الجسم ويقلل من تلفيات الحمض النووي كما أن العلماء يعتقدون أن تناول كميات أقل من الطعام يقلل من ارهاق الخلايا والأنسجة من جراء تفاوت معدلات السكر والإلتهابات والمكونات المعروفة بالجذور الحرة.

#### - عدم تجاهل مواطن الألم:

تشير الدراسات إلى أن الألم المتواصل يتسبب في ضعف الجهاز المناعي للإنسان كما ظهرت دلائل على تسببه في الإكتئاب ورفع مستويات هرمون الكورتيسول المسبب للضغط النفسي. لذا فيجب التوقف عن اللامبالاة والاتجاه إلى الطبيب وعدم الملل



الزوجين أمر طبيعي لكن المهم هو طريقة مناقشة هذه الخلافات. التعليقات الجارحة والساخرة والشخصية واستخدام لغة التعبير الجسدية كالتحديق أو الابتسامات الخبيثة، كل هذه طرق غير صحية للنقاش. من الأفضل توضيح الاختلاف دون الخوض في أمور شخصية ويفصل الإبتعاد عنه بالكلية».

#### - ازرع بعض النباتات والأزهار:

تعتبر هواية زراعة النباتات والورود هواية لها ثمارها. فقد وجدت احدي الدراسات أن ضغط دم الشخص يرتفع لدى عمل وظيفة مرهقة إلا أن الضغط لم يزد عن ربع المقدار عند وجود نباتات أو أزهار بالغرفة. كما أن المرضى الذين يشاهدون اشجاراً ونباتات من النافذة شفوا بمعدل أسرع وغادروا المستشفى قبل الذين طالعوا الحوائط أو المباني.

#### - رفع الأثقال:

الجميع يعرف ما يسمى بتمرينات المقاومة وما لها من تأثير سحري يوقف تقدم الزمن ويكمن سر ذلك في أن الأشخاص الذين لا يحصلون على أي تمرينات عضلية يفقدون ربع مقدار العضلات سنوياً ويستبدلونها بالدهون. إلا أن دراسة حديثة اثبتت أنه حتى الأشخاص الذين تخطوا التسعين من اعمارهم استطاعوا الحفاظ على عضلاتهم والإضافة إليها من خلال رفع الأثقال مرتين أو ثلاثة مرات لمدة نصف ساعة على الأقل في الاسبوع. وتتلخص نتائج التمرينات العضلية في الوصول إلى زيادة الإحتمال وتقوية العظام وتقليل احتمالات الإصابة بالسكر والتفكير والنوم بشكل سليم.

#### - العطاء وفعل الخير:

تعتبر الأعمال الصالحة من الأشياء التي تبعث على الراحة النفسية والإطمئنان بشكل عام وقد تكون هذه الاعمال من البساطة بحيث لا تتعدى رفع ورقة من على الأرض والقائها في القمامة او مساعدة مسن على عبور الشارع وإن لم يطلب منك. ويعد كل ذلك بمثابة وازع اجتماعي يحث على التواصل مع الآخرين والعطاء دون انتظار مقابل. وقد اثبت أحد الأبحاث الذي أجرته جامعة برونيل للطب النفسي على اشخاص من مدينة نيويورك الأمريكية، اثبت أن الأشخاص الأكثر تواصل اجتماعياً والذين اعطوا اصدقائهم ومعارفهم أكثر مما اخذوا شعروا بتحسن نفسي وجسدي من غيرهم بشكل عام مع أخذ النشاط والحركة بعين الاعتبار.

وفي دراسة اخرى اجرتها جامعة ميتشيجن تم النظر إلى حالات 423 من الأزواج المسنين لتجد الدراسة بعد خمس سنوات من الملاحظة ان الأزواج الذين كانوا أكثر عطائاً كانت احتمالات وفاتهم خلال فترة الدراسة بما يقارب نسبة 50 %.

#### - الأطعمة البحرية وأهميتها:

لا تعد كل الأطعمة البحرية بنفس الأهمية من حيث القيمة الغذائية فمن المهم أن تكون الأسماك تحتوي على الدهون السميكية المعروفة باسم اوميغا 3 كالسلمون والسردين والبيوري. ويرجع العلماء اهمية دهون اوميغا 3 في كونها تعمل على حماية القلب من التوقف المفاجئ وتتخلص من الإكثتاب والزهايمر وتآكل قرنية العين المرتبط بتقدم السن والذي يؤدي في النهاية إلى فقدان البصر وبعض أنواع السرطان. وللحصول على المزيد من الدهون المفيدة بإمكانك تناول عين الجمل والتقليل من زيت الذرة واستبداله بزيت الزيتون.

#### - فوائد الشاي:

ووفقاً للدراسات التي اجريت على الفئران والخلايا المعملية والإنسان فان الشاي يقاوم سرطان البروستاتا والثدي وأمراض القلب. ولذلك تشرب دكتورة الطب الوقائي أنا ووه من جامعة جنوب كاليفورنيا ثلاث فناجين من الشاي الاخضر يومياً. ويعتبر الشاي الاخضر هو الأفضل إلا أن الشاي الأحمر له فوائد جمة أيضاً.

# أخيراً ودّعت ألام الرهدة. شكراً.. دار الشفاء

## قسم الأمراض الباطنية

كنت أشعر بالقلق والتعب دائماً وعلى وشك أن أصاب بانتكاسة صحية ستحرمني من الاستمتاع بالحياة مع أولادي. بفضل قسم الأمراض الباطنية في مستشفى دار الشفاء، استعدت راحة البال وأصبحت حياتي مع عائلتي أجمل.

نحن في دار الشفاء، نتميز بـ 49 عاماً من الخدمة العريقة، حيث اجتمعت أحدث المعدات الطبية، أفضل الأطباء والجراحين وأعلى مستويات الرعاية، لتحيطكم بالسلامة والشفاء.



مستشفى دار الشفاء  
للصحة يد ترعاهما



1 802 555 daralshifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/



## أسئلة و أجوبة حول عمليات السمنة :

إعداد د. مالك أديب الغيث

تقسم عمليات السمنة إلى أربع أنواع :

1 - بالون المعدة .

2 - تحزيم المعدة.

3 - تكميم المعدة.

4 - تحويل مسار الجهاز الهضمي .

سوف نقوم بهذا البحث بطرح عدة أسئلة و الإجابة عليها عن كل نوع من الأنواع السابقة لهذه العمليات . بداية نعرف السمنة بأنها الزيادة في كتلة الجسم الناتجة عن زيادة الوزن وهذه الزيادة تحسب عن طريق معادلة رياضية تشمل الوزن والطول وتسمى BMI وعندما تتجاوز هذه النسبة الرقم 25-30 تسمى زيادة وزن, ومن 30-40 تسمى بدانة ومن 40 وما فوق تسمى بدانة مرضية.

### 1 - بالون المعدة :

ما هو بالون المعدة ؟

هو عبارة عن بالون قابل للتمدد يوضع في المعدة بواسطة منظار المعدة و يملأ البالون بمحلول الملح المعقم ممزوج بصبغة زرقاء اللون.



- عملية تحزيم المعدة تجري للأشخاص الذين يزيد وزنهم عن الطبيعي بمعدل 25 كغ وأكثر وهي عبارة عن وضع جهاز دائري الشكل محاط بالون صغير للماء , يوضع هذا الجهاز حول الجزء العلوي للمعدة بواسطة عملية جراحية بالمنظار .

### كيف يعمل بالون المعدة ؟

- إن بالون المعدة يشغل حيزا كبير في المعدة مما يساهم في إعطاء المريض حالة من الامتلاء ( الشبع ) .

### هل يحتاج بالون المعدة إلى عملية جراحية ؟

- كلا لا يحتاج إنما يتم إدخاله إلى المعدة عن طريق الفم وبدون وجود أي جرح .

### من يمكنه استخدام بالون المعدة ؟

- يوضع بالون المعدة للأشخاص الذين فقدوا الأمل بأى نوع من أنواع الحماية الغذائية . ويعانون من زيادة بسيطة في الوزن .

### هل يوضع بالون المعدة للأشخاص المفرطى الوزن ؟

- نعم في حالة أننا نحضر المريض لإجراء عمل جراحى لتحويل المسار مثلا فإننا نضع بالون المعدة لتتنزل الوزن لحد معين ريثما يتم تحضير المريض لإجراء الجراحة الكبرى .

### ما هي المدة الزمنية التي يبقي فيها البالون داخل المعدة ؟

- من المتعارف عليه بأن هذا النوع من الإجراءات لتخفيف الوزن يستمر في المعدة لمدة 6 أشهر فقط وبعد ذلك يفقد البالون خصائصه ويجب إزالته .

### هل يستطيع المريض تبديل البالون القديم بأخر جديد ؟

- نعم هناك بعض المرضى الذين يودون بإنقاص وزنهم أكثر فبالتالى نستطيع وفي جلسة واحدة سحب البالون القديم ووضع بالون جديد .

### ما هو مقدار الوزن الذي سيخسره المريض بعد إجراء البالون ؟

- من المتعارف عليه أن نسبة خسارة الوزن بعد وضع البالون تعتمد على اجتهاد المريض بإتباع الحمية اللازمة . وبشكل عام نستطيع خسارة وزن ما بين 15-25 كيلو جرام خلال 6 أشهر .

### هل سيعود الوزن إلى ما كان عليه قبل العملية بعد إزالة البالون ؟

- هذا الأمر أيضا يتعلق بالمريض حيث أن المريض وخلال فترة السنة أشهر يكون قد تعود علي نمط معين من الحماية الغذائية وكمية معينة من الأكل وبالتالي يستطيع المحافظة علي خسارة الوزن التي حصل عليها من خلال وجود البالون .

### هل هناك مضاعفات في وضع البالون داخل المعدة ؟

- الشيء الوحيد الذي يمكن أن تعاني منه هو الإحساس بالغثيان والقيء وهذا الشيء يستمر فقط من 3 - 5 أيام فقط مع بداية تركيب البالون ولا يوجد مخاطر كبيرة من وضعة داخل المعدة .

## 2 - تحزيم المعدة :

ما هي عملية تحزيم المعدة ؟

### ما هي آلية عمل الحزام ؟

- إن حزام المعدة يساعدنا علي تشكيل ما يسمى جيب معدي صغير أعلي المعدة أو ( معدة صغيرة ) بحيث يصبح لدينا معدة جديدة صغيرة الحجم وبالتالي تكون كمية الأكل تساوي حجم المعدة الجديدة .

### كيف يتم إجراء هذا العمل الجراحي ؟

- تعتبر عملية تحزيم المعدة عملية واسعة الانتشار في العالم ويتم إجراءها بواسطة المنظار الجراحي وذلك بعمل 4 فتحات صغيرة لا يتجاوز طول الفتحة الواحدة 1 سم في جدار البطن ومن خلال هذه الفتحات يتم إدخال حزام المعدة ووضعه حول أعلى المعدة و طبعاً هذا الإجراء يتم تحت تخدير عام و إقامة في المستشفى ليوم واحد .

### ما هي الإجراءات التي يجب أن تتخذ قبل هذه العملية ؟

- إن الإجراءات التي يجب عملها قبل إجراء هذا النوع من الجراحة هي شبيهة بأى عمل جراحي كإجراء التحاليل الدموية العادية و إجراء أشعة السونار على أعلى البطن لنفي وجود أى مشاكل صحية يعاني منها المريض كوجود حصيات مرارية وكذلك يتطلب إجراء منظار للمعدة لنفي وجود قرحة معدية إذا كان المريض لديه سوابق لهذه المشكلة .

### كم من الوقت تستغرق هذه العملية وهل هناك أيام بعدها ؟

- إن وقت هذا العمل الجراحي هو في 45 - 60 دقيقة بعدها يوضع المريض في غرفته الخاصة تحت الملاحظة لمدة 24 ساعة ولا يوجد أيام شديدة وإنما هناك أيام خفيفة و ذلك بسبب وجود الجروح الصغيرة . يعطي المريض المسكنات اللازمة .

### ما هي الحماية الغذائية بعد العملية ؟

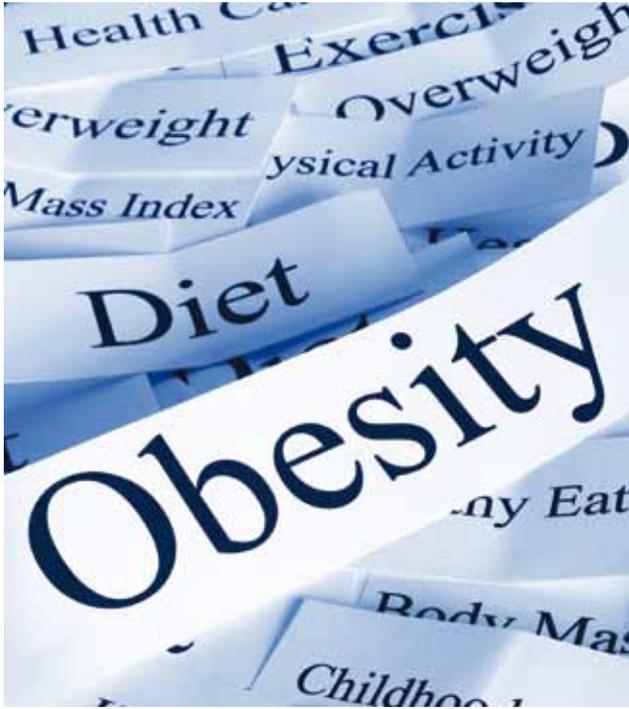
- بعد العملية يتم إعطاء المريض حمية غذائية وهي عبارة عن سوائل عن طريق الفم لمدة 10 أيام وبعدها أكل مهروس لمدة 10 أيام . و بعد ذلك يعطي المريض برنامج غذائي كامل بإشراف أخصائية التغذية .

### هل هناك متابعة ما بعد العمل الجراحي ؟

- نعم يجب علي المريض مراجعة العيادة بعد أسبوع للاطمئنان عن التئام الجروح . و هناك متابعة دورية كل شهر و ذلك لمراجعة نزول الوزن .

### ما هي الإبرة التي يتم حقن الماء بواسطتها في جدار البطن بعد العملية ؟

- إن تحزيم المعدة هو عبارة عن قطعتين واحدة توضع حول المعدة



وجهاز صغير يوضع تحت جلد البطن و الاثنان موصولان بواسطة أنبوب داخل البطن . لذا عند مراجعة المريض عيادة الجراحة ومراقبته الوزن إذا وجدنا بأن المريض يأكل بشكل عادي ووزنه لا ينزل فعند ذلك يتم حقن الجهاز الموجود تحت الجلد بسائل ملحي وذلك بهدف تصغير البالون الموجود حول حزام المعدة و ذلك لتصغير الجيب المعدي الذي أشرنا له سابقا و بذلك لا يستطيع المريض أكل كميات كبيرة و هذا الإجراء يمكن أن نكرره عدة مرات وبفواصل شهرية .

**ما هي مخاطر هذه العملية وكيفية تفاديها ؟**

- بشكل عام هذا الإجراء الجراحي ليس له أي مخاطر في حال كان المريض متعاوناً مع الجراح ومتابعاً لحالته

**ولكن هناك بعض الحالات من المضاعفات حصلت منها :**

- انزلاق الحلقة إلى أسفل المعدة .  
- انتقاب جدار المعدة و هجرة الحلقة داخل المعدة .  
طبعاً هذه الحالات نادرة جداً ويساعد علي حدوثها عدم تقييد المريض بالتعليمات كأن يتناول المريض وجبة أكبر من الجيب المعدي مما يسبب اقياءات متكررة وبالتالي يتسبب في انزلاق حزام المعدة أو حصول هجرة الحزام داخل المعدة و هذه الإختلاطات تتطلب عمل جراحي لإزالة الحلقة .

**ما هي مدة بقاء حزام المعدة داخل الجسم ؟**

- لا يوجد أي مدة محددة لوجود حزام المعدة ويمكن أن يبقى لسنين طويلة إلا إذا المريض أراد إزالته بعد أن وصل إلي وزنه المثالي وقتها تتم إزالة الحزام بواسطة عملية جراحية بالمنظار وبنفس الجروح السابقة .

### **3 - تكميم أو تدبيس المعدة :**

**ما هي عملية تكميم المعدة ؟**

- هي عملية الهدف منها تصغير حجم المعدة بواسطة إزالة جزء من المعدة يتراوح بين 60-80 % من حجمها .

**ما هي الفكرة والفائدة من هذه العملية ولمن تجرى ؟**

- تجري هذه العملية للأشخاص اللذين يعانون من بدانة مفرطة وذلك بزيادة الوزن من 30 كغ و أكثر والفكرة من هذه العملية التقليل من كمية الطعام المأخوذ يومياً .

**كيف يتم إجراء هذه العملية ؟**

- يتم إجراء هذه العملية بواسطة المنظار الجراحي ويعمل أربع جروح صغيرة في جدار البطن و من خلال هذه الجروح يتم إدخال أدوات خاصة بحيث يتم قطع جزء من المعدة و إخراجها خارج

البطن .

**ما هي الإجراءات قبل العملية ؟**

- إجراء تحاليل دم روتينية  
- إجراء سونار للبطن لنفي وجود أي مشاكل صحية لدى المريض كوجود حصيات مرارية .  
- إجراء منظار للمعدة عن طريق الفم لنفي وجود قرحة أو أي أورام داخل المعدة .

**ما هي مدة العملية ومدة البقاء في المستشفى ؟**

- مدة العملية تتراوح بين ساعة وساعة ونصف و مدة البقاء في المستشفى يومين .

**ما هي مخاطر العملية أو كيفية تدبيرها ؟**

- بشكل عام لا يوجد مخاطر إلا بنسبة قليلة الحدوث كحصول تسريب من الجزء المعدي المتبقي داخل البطن أو حصول نزيف في المعدة ويتم تدبير هذه الإختلاطات بواسطة وضع دعامة داخل المعدة عن طريق منظار المعدة في حال حصول تسريب للمعدة و يوقف النزيف بإجراء عملية جراحية أو إعطاء الدم عن طريق الوريد.

**ما هي الحمية بعد هذه العملية ؟**

- تتم متابعة المريض بواسطة أخصائية التغذية الموجودة داخل المستشفى لإرشاد المريض علي الحمية اللازمة وهي سهلة التطبيق.

**هل تعود المعدة إلي حجمها الأصلي بعد فترة ؟**

- هناك حالات من توسع المعدة وذلك بعد مرور فترة زمنية طويلة



بواسطة الجراحة.

أكثر من سنتين وهذا يتعلق بكمية الأكل ونوعيته و العادات التي يتبعها المريض .

#### متى يعود المريض إلي حياته الطبيعية ؟

- يعود المريض إلي حياته الطبيعية بعد فترة عشرة أيام ويمكن أن يمارس الرياضة بعد شهر من العمل الجراحي .

#### هل يوجد متابعة للمريض بعد العملية ؟

- نعم خلال الفترة ما بين أسبوعين وشهر يراجع المريض عيادة الجراحة للاطمئنان عن الجروح و عن عدم حدوث أي اختلاطات وبعد ذلك يراجع المريض عيادة التغذية لمتابعة نزول الوزن و إعطاء الفيتامينات والمكملات الغذائية .

#### 4 - تحويل مسار الجهاز الهضمي :

##### ما هي عملية تحويل المسار ؟

- هي عملية الهدف منها تحويل مسار الأكل في المعدة إلي الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وذلك بغية الوصول إلي عدم امتصاص الجهاز الهضمي لكمية كبيرة من الأكل المأخوذ عن طريق الفم .

##### لمن تجري هذه العملية ؟

- تجري هذه العملية للمرضي المفرطي البدانة وبزيادة وزن أكثر من 40 كغ .

##### كيف يتم إجراء هذه العملية ؟

- يتم إجراء هذه العملية تحت مخدر عام بواسطة المنظار الجراحي ومن خلال 4 ثقوب بجدار البطن حيث يتم إدخال الأدوات وإجراء تقنية معينة يتم فيها اختصار مسار الطعام داخل الجهاز الهضمي .

##### ماذا يتطلب إجراءه قبل عملية تحويل المسار ؟

- كأي عمل جراحي يتطلب إجراء تحاليل دموية وسونار للجهاز الهضمي لنفي وجود حصيات بالمرارة وإجراء منظار معدة لنفي وجود قرحة أو أي أورام داخل المعدة .

##### ماهي مدة العملية ؟

- تتراوح مدة العملية من ساعة ونصف إلي ساعتين ومدة البقاء في المشفى من يومين إلي ثلاثة أيام .

##### ما هي مخاطر هذه العملية وكيفية تدبيرها ؟

- لهذا النوع من الجراحة مخاطر قليلة الحدوث نذكر منها :  
• مخاطر مبكرة كحدوث نزيف من مكان التحويل أو حدوث تسريب ويتم تدبير هذه الإختلاطات بواسطة الجراحة .  
• مخاطر متأخرة كحدوث فتق داخلي في البطن و أيضا يتم تدبيره

##### ماهي الحمية المتبعة بعد تحويل المسار ؟

- حمية سوائل لمدة 10 أيام ثم حمية أكل مهروس لمدة 10 أيام أخرى وبعد ذلك تتم متابعة المريض من قبل أخصائية التغذية .

##### هل هناك احتمال لمشاكل أخرى بعد العملية ؟

- يعاني أغلب المرضي بعد هذه العملية من نقص في الفيتامينات كفيتامين B, D والحديد والبروتينات لذلك تتم متابعة المريض وإعطاءه المكملات الغذائية .

##### متي يعود المريض إلي حياته الطبيعية بعد تحويل المسار ؟

- يعود المريض إلي حياته الطبيعية بعد فترة أسبوعين ويمكن أن يمارس الرياضة بعد شهر .

##### هل يوجد متابعة للمريض بعد العملية ؟

- نعم خلال الفترة ما بين أسبوعين وشهر يراجع المريض عيادة الجراحة للاطمئنان عن الجروح وعن عدم حدوث أي اختلاطات جراحية وبعد ذلك تتم متابعة المريض من قبل أخصائية التغذية للإشراف على الحمية و إعطاء المريض المكملات الغذائية و مراقبة الوزن .

# كوني جميلة ك كليوباترا

إعداد : سحر علي

أسرار الجمال التي تتخلص عند المرأة الفرعونية في ثلاث جمل بسيطة وهي:  
البشرة النضرة الصافية.  
والعيون الجميلة الساحرة.  
والشعر النظيف المهدب.  
أما مفتاح هذا الكنز فيمكن تلخيصه في كلمة واحدة هي ((الطبيعة)).

تشهد وسائل التجميل القديمة، التي قال التاريخ أنها السبب في احتفاظ ملكة مصر كليوباترا بجمالها، إقبالا شديدا من الناس خاصة الأجانب الذين تشدهم الحضارة الفرعونية.

ولا يزال سحر الفراعنة سرا من الأسرار التي انغلق عليها التاريخ إلا ما استطاع الخبراء اكتشافه، ولأنها كانت المفتاح وعنوان لحضارة الفراعنة عادت كليوباترا لتحل المكان الأول ولكن من حيث جمالها، فكثيرا ما تلجأ المختبرات العالمية إلى الاستعانة بما يعرفونه عن وسائل التجميل التي كانت تستخدمها تلك الملكة للحفاظ على جمالها.

ربما الكثير مما ينشر عنها وعن جمالها أمرا لم يبت بصحته، إلا أن الأكيد أن استخدام الاسم هو مفتاح لجني الأرباح، والسبب هو السحر الخاص الذي انفردت به ملكات الفراعنة، فقد بدأت مراكز التجميل والأندية الصحية تعتمد على الأسلوب الفرعوني في العناية بالبشرة معتمدة على شغف الأوروبيات بالبحث عن أسرار جمال الفراعنة خاصة (حمام كليوباترا).

وحمام كليوباترا ليس في أبهة المكان ولا الجدران المطلية بالذهب، ولكن بسبب المواد التي كانت تستخدمها في حمامها، والطريقة التي كانت تستخدمها.

نداء إسماعيل عبد المنعم مديرة إحدى النوادي الصحية قالت أن أول ما فكرت به هو دراسة فن الجمال في العصور القديمة، وقد قامت بالعديد من البحوث، توصلت من خلالها إلى اكتشاف العديد من الأسرار والخفايا التي فتحت أمامها المجال لا لتكون خبيرة في التجميل الفرعوني، ولكن خبيرة بوسائل الرعاية الصحية أيضا.

ووجدت نداء إسماعيل أن وسائل التجميل القديمة تشهد إقبالا كبيرا من الأجانب وليس النساء المصريات، مع أن الكثيرات منهن يعرفن أن تكلفة مثل تلك الطريقة عليهن أقل بكثير بسبب معرفتهن بطريق الوصول إلى العطار..

وأكثر ما تشهده وسائل الحفاظ على الجمال والصحة هي الطريقة التي كانت تتبعها كليوباترا في حمامها، والتي تنصح باستخدامها الخبيرة نداء إسماعيل:

### حمام كليوباترا

أن كليوباترا كانت مشهورة بجمال بشرتها فكان لها حمام خاص اشتهرت به وطريقته هي:

أولاً: إضافة عدد 3 لترات لبن إلى ماء الحمام وعدد 5 ليمونات مقطعة دوائر وعدد كبير من أوراق الورد الأحمر ويفضل الورد البلدي لرائحته الجميلة.

ثانياً: إضافة عدة قطرات من زيت اللوز أو اللوتس وهو موجود عند العطار، وأيضا رائحة الياسمين والتفاح.

ثالثاً: تجلس المرأة في ماء الحمام مع عمل تدليك للوجه والرقبة لمدة 30 دقيقة.

ويمكن عمل هذا الحمام بطريقة أخرى وهو الحمام الجاف بمعنى الحصول عليه عند اللزوم.

وطريقته: علبة لبن جاف بما يعادل 2 كوب وثلاث ملاعق لوز مطحون ثم إضافة رائحة الورد تخلط المكونات معا حتى تصبح مزيج متجانس، وتضاف كمية منه إلى ماء الحمام عند الاستحمام.

وتضيف أن القدماء اشتهروا أيضا بحمام القدم وهو عبارة عن ماء ساخن مضاف إليه ملح وليمون وقطرات من الزيوت العطرية وتترك فيه القدمان مع عمل مساج لهما مما يكسب الجسم راحة تامة.

عندما أدركت أن بشرتها تحتاج لرعاية واهتمام أكبر استخدمت الكثير من الزيوت النباتية لترطيبها وتغذيتها كزيت ((البابونج))، الذي بدأت بيوت التجميل في استخدامه الآن كعنصر أساسي للعديد من أقنعة البشرة المغذية والتي ليس لها آثار جانبية.

كما استخدمت المرأة الفرعونية زيت الخروع وزيت زهرة اللوتس وهما يستخدمان حالياً على نطاق واسع للعناية بالبشرة الدهنية.

أما زيت الحلبة الذي اثبتت التجارب فاعليته في مقاومة التجاعيد والقضاء على النمش فقد استخدمته الملكة ((كليوباترا)) للعناية ببشرتها و الحفاظ على شبابها.

من الواضح أن المرأة الفرعونية لم تكن تهتم بجمال وجهها فقط بل كان لنعومة جسدها أيضاً اهتمام خاص، فلقد حرصت على التخلص من الشعر الزائد به من خلال شفرات حادة صنعت من معادن مختلفة أو أحجار شديدة الصلابة

وقد عثر بمقبرة أم الملك (خوفو) على شفرات صنعت من الحجر محفوظة في أكياس من الجلد.

كما عثر على بعض الأدوات الدقيقة والأحجار الاسفنجية التي كانت تستخدم لتنعيم الكعبين وتنظيف وتهذيب الأظافر ويؤكد خبراء التجميل والآثار الفرعونية أن المرأة الفرعونية تعاملت مع مستحضرات التجميل بوعي وإدراك وبلا مبالغة ودون ان تخفى ملامح وجهها أو لون بشرتها الطبيعي بل وتضفي عليها





كما عرفت مثبتات متنوعة للشعر من المواد ((الراتنجية)) والدهون الحيوانية بالإضافة الى المثبتات المعدنية الجميلة. ولقد تغلبت المرأة الفرعونية على مشاكل شعرها بأسلوب علمي فتخلصت من مشاكل الشعر المعقد باستخدام مجموعة من الزيوت الطبيعية منها زيت الخروع وزيت الزيتون المضاف إليه خام الحديد وذلك لإكساب الشعر النعومة والبريق ويعرف هذا المركب حالياً باسم ((البرماننت)). ولترطيب شعرها وتغذيتها استخدمت الأعشاب والمواد الحيوانية مثل الحنة وخشب الصندل والمسك والعنبر وعملت بها عجائن تبسط فوق شعرها فتزيد من حيويته ونعومته كما عرفت تلوين الشعر وصباغته بألوان جميلة زاهية باستخدام الأعشاب الطبيعية. ويبدو أن المرأة الفرعونية لم تكتف بجمال وجهها بل ادركت بذكائها وفطنتها ان هذا الجمال لن يكتمل الا بجسد جميل التكوين والقوام و من ثم حرصت على ممارسة الرياضة وشاركت في حفلات الرقص لتكتسب الرشاقة والتوافق العضلي.

كما أنها لم تنس عطورها لتصبح كالزهرة الجميلة اليانعة وكان العطر ((المنديسي)) من أشهر العطور لدى المرأة الفرعونية و أغلاها ثمنا لما يحتويه من مواد عطرية وزيوت خاصة فالعطر هو خير زاد لجسدها وجمالها وروحها. هكذا كانت أسرار المرأة الفرعونية في الجمال فاستحقت لقب ست الحسن والجمال.

مزيداً من الجمال وكانت تستخدم لذلك الحجر الثلجي او السيلكا، بعد طحنها ووضعها في أوعية خاصة للاستخدام. ولإضفاء المزيد من الحيوية على وجهها كانت تلون وجنتيها بلون وردي تحصل عليه من الأكاسيد الطبيعية كأكسيد الحديد الأحمر أو ثمار الرمان الجافة. كما كانت تلون شفتيها بلون أحمر داكن وذلك باستخدام مزيج من الأكاسيد الطبيعية والدهون للمحافظة على ليونة الطلاء والشفاه وإكسابها برياقاً مميزاً كما أنها استخدمت فرشاة خاصة لتحديد الشفاه قبل طلائها وهو ما نعتبره حالياً أحدث صيحات الموضة وتوجد في متحف تورينو بايطاليا بردية عليها رسم لسيدة مصرية تمسك بيديها فرشاة لتحديد الشفاه قبل طلائها. وعرفت مصر القديمة مهنة تصفيف الشعر وكانت ((الكوافير)) تسمى ((نشت)) التي تتلخص مهمتها في إعداد التسريحات وتهذيب الشعر ونظافته. والأثار المصرية حافلة بالعديد من التماثيل والرسوم للمرأة الفرعونية بتسريحات مختلفة نعرفها اليوم كالكاريه والبانك والشعر المسدل والشعر المعقد، والمتدرج، والقصير، والجداول. وكانت المرأة الفرعونية تغير تسريحة شعرها من وقت لآخر حيث شاع في ذلك الوقت استخدام الشعر المستعار الذي عرفتة المرأة الفرعونية بجميع أشكاله كالخصلات والحشو والباروكات

في مركز الأسنان في دار الشفاء كلينك، تجتمع أفضل الخبرات وأحدث المعدات لمنحك الإبتسامة الأفضل على الإطلاق.  
وتفخر دار الشفاء كلينك بأطباء الأسنان المختصين من طاقمها:

**وتضم عيادات الأسنان:**

- قسم التركيبات وتجميل الأسنان
- قسم أسنان الأطفال
- قسم تقويم الأسنان
- قسم علاج العصب
- قسم جراحة الفم والفكين
- قسم طب الأسنان العام



**دار الشفاء كلينك**

25 666 999 daralshifa.com  
hotline: | 802 555

# عنوانك .. للابتسامة المشاهير



د. علاء جمال

د. علاء محمد الموسوي

د. جايا دانيال

د. روشيلا جورج

د. هاني المزيدي

د. يوسف بهبھاني

د. جون ديكون

د. محمد السيد  
عبد اللطيف



# لصحة طوال العام استمع إلى نصائح الأطباء

## أطباء العظام:

### تمرني ببطيء

اكتشاف مرض الجلوكوما والذي يعتبر سبب رئيسي في الإصابة بالعمى، فهو مرض خفي وخطير فيفقد الناس نظرهم خطوة بخطوة وببطيء ولا يشعرون بذلك إلا عند حدوث العمى كما أن فحص العين بصورة دورية قد يؤدي إلى اكتشاف أمراض أخرى مثل السكري واللوكيميا في مرحلة مبكرة مما يسهل من علاجها.

الحركة هي سر الحياة فهي التي تساعد على تدفق الدم وسريانه وتخلص الأنسجة من السموم وتقوية المناعة وتقوية العظام ولذلك ينصح أطباء تقويم العظام بممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالمشي واليوجا والقيام بها بصورة منتظمة لمساعدة الجسم على النمو بصورة طبيعية وبذلك يساعد في التخلص من أمراض العظام ومشاكل الظهر ولكن تدرى ببطيء.

## أطباء الأنف والأذن والحنجرة: ضعي سدادات الأذن

مهما كان عمرك.. فمن المفيد حماية أذنيك إذا كنت ترغبين في حياة سعيدة لاحقاً، أننا نعيش في عالم مليء بالضوضاء حيث يعلو صوت الموسيقى والسيارات والتي قد تؤدي إلى إصابة إذنيك بالضرر حيث يصل نسبة الضوضاء أحيانا إلى 90 ديسيبل لذلك يجب عليك الاحتفاظ ببعض سدادات الأذن ووضعها عند الحاجة لفترة وتقليل الضوضاء وحماية إذنيك.

## أطباء الأمراض الباطنية

### تمتعي بكوب من الماء الدافئ بالليمون والعسل صباحاً

نحتاج إلى شرب المزيد من الماء فإبداء عادة بشرب كوب من الماء الدافئ مع ملعقة من الليمون والعسل كل صباح والتي تعتبر طريقة قليلة التكلفة لتغيير حياتك وإشباع جسمك بالماء كما أنها طريقة جيدة لمساعدة الكبد على التخلص من السموم ومساعدة الجهاز الهضمي على أداء وظيفته، كما يجب عليك شرب النعناع والشاي، فالنعناع مهم للعملية الهضمية ويساعد الشاي على تفتيت الدهون.

## خبراء التغذية:

### الهضم الجيد

إذا كنت تعانين من مشاكل في الهضم فإن ذلك يعني أن لديك بعض المشاكل في امتصاص المواد الغذائية المهضومة بشكل جيد وللتخلص من تلك المشاكل ينصحك خبراء التغذية بأكل الأطعمة التي تحتوي على ألياف طبيعية مثل التفاح وتوقفي عن شرب الشاي والقهوة وأكل الشيكولاته

## أطباء التجميل:

### تناولي الكثير من السمك

يمكنك إبطاء ظهور علامات تقدم البشرة بمجرد تناول كمية كبيرة من زيت السمك أو المكونات التي تحتوي على مصادره فهي غنية بالأحماض الدهنية التي تحتاجها البشرة وتساعد على توازن الهرمونات ومكافحة التورم كما ينصح بتناول فيتامين E .

## خبراء الأعشاب:

### قومي بتنقية كبدك

للحصول على كبد نقي وخال من السموم بتجنب شرب الكحوليات وعدم تناول القهوة وكبدك يمكنك تناول الزنجبيل والكرم وجذور الهندباء والحليب، فالكبد أهم عضو في جسم الأسنان حيث يقوم بتنقية الجسم من السموم ويعتبر مخزناً للفيتامينات ومصنعا للبروتين لذلك يجب الحفاظ على كفاءته عالية.

## أطباء العيون:

### افحصي عينك لاكتشاف المشاكل الخفية

ينصح خبراء طب العيون بأن يتم فحص العين مرة على الأقل كل سنتين خاصة إذا كنت فوق سن الـ40 والسبب الرئيسي هو





# تحذير من الفلور في الماء ومعجون الأسنان

جانب آخر يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام وسبب ذلك المبالغة في استهلاكه فيؤدي إلى التيبس في بعض الأحيان، ويتسبب في الشعور بالألم مع ظهور أعراض التهاب المفاصل.

و تشير دراسات أخرى إلى أن تعرض الصبية له قد يؤدي إلى زيادة الإصابة بسرطان العظام النادر. فضلا عن ذلك فهو يؤثر تأثيرا خطيرا على وظيفة الدماغ البشري

## طرق تجنب الفلور

- الرضاعة الطبيعية لأن الحليب الصناعي يحتوي على نسبة تزيد من 100 إلى 200 مرة مقارنة بالموجود في حليب الأم.
- شراء معجون لا يحتوي على الفلور وعدم ابتلاع أي شيء منه.
- تعزيز صحة الأسنان بتناول غذاء متكامل لضمان الحصول على الكفاية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- تقليل استهلاك المشروبات المعلبة لأنها مصنعة من المياه المفلورة.
- تجنب أواني التفلون لأنها تزيد الفلور في الغذاء واستبدالها بأخرى من البايركس الزجاجية مثلا.

حذر علماء كنديون من الأضرار التي قد تترتب على اضافة الفلور إلى مياه الشرب. وأكد العلماء ان ضرر الفلور في الماء أكثر من نفعه وتساءلوا ما إذا كنا نستحق تلك المخاطرة بتناول تلك المياه المفلورة.

ومنذ أربعينات القرن الماضي والمعروف أن سر الأسنان البيضاء يكمن في الفلور المضاف إلى ماء الشرب ومعجون الأسنان.

وبطبيعة الحال فإن نسبة كبيرة من الناس تشرب المياه المضاف إليها الفلور من الحنفيات في الكثير من البلدان.

ويشير العلماء إلى أن الفلور مادة سامة وان استخدامه في الماء وفي معجون الأسنان وفي المضادات الحيوية والمواد الغذائية قد يؤدي إلى تراكمه في الأمعاء. كما أن الكمية المتوفرة في معجون الأسنان تكفي لإلحاق الضرر بصحة الطفل.

واستجابة للمعارضة المتزايدة على استخدامه في الماء والمعجون والمواد الغذائية فقد منعت حكومات استراليا وبلجيكا والدنمارك وفرنسا وفنلندا وكسمبورغ والنرويج وسويسرا وألمانيا وهولندا وإيطاليا إضافة حامض الهيدرو فلوروسيليك إلى مياه الشرب.

ولا يخفي مستشار جمعية أطباء الأسنان الكندية البروفسور ليمباك مخاوفه فقد حذر من أن الأطفال تحت سن الثالثة ينبغي منعهم من شرب الماء المفلور أو استخدام معجون الأسنان المحتوي على الفلور خشية أن يلحق الضرر بمستقبل حياتهم الصحية.

كما أن هناك أدلة واقعية تشير إلى أن الفلور قد يتسبب في نخر العظم وإحداث مشاكل كتلة الهيكل العظمي وظهور أعراض التهاب المفاصل وأمراض في الدماغ مثل الخرف والإصابة بقصور في الغدة الدرقية، والسرطان.

ويعترف الأطباء الآن بأن المبالغة في تعريض الأسنان للفلور يؤدي إلى تخريبها.

وفي الوقت الذي يضاعف فيه الفلور كثافة العظم فإنه من



## معلومات طبية تهمك

### تخلص من آثار الحروق

عندما تحرق إصبعك عرضياً على فرن الغاز، نظف الجلد واضغط بشكل خفيف على مكان الحرق بأصابع يديك الأخرى. الثلج سيخفف ألمك بسرعة أكبر. لكن الطريقة الطبيعية ستعيد الجلد المحروق إلى درجة الحرارة الطبيعية، فيصبح الجلد أقل تشوهاً.

ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشيغان الجامعية

### عالج ألم الأسنان دون فتح فمك

لماذا لا تجرب فرك قطعة ثلج على باطن يدك؟ على المنطقة الغشائية على هيئة V بين إبهامك وسبابتك. لماذا لأن هناك توجد ممرات الأعصاب التي تحفز الدماغ وتمنع إشارات الألم الصادرة من الوجه والأيدي.

دراسة كندية

### حتى لا تصاب بالدوخة

ضع يدك على شيء ثابت لأن اليد تحتوي على أعصاب تعطي الدماغ مؤشر بأنك متوازن. بعد الإشارة التي ترسلها القوقعة، الجزء المسئول عن التوازن في الأذن. يعوم الجزء المسئول عن التوازن في سائل من نفس كثافة الدم. بينما يخفف الكحول الدم فيصبح أقل كثافة و ترتفع القوقعة مما يسبب الدوخة.

الدكتور سكوت شافير، رئيس مركز الأذن والأنف والحنجرة

في نيوجيرسي

### خفف وخز الألم في جانبك الأيمن

هل تشعر بوخز مؤلم عندما تركض؟ هذا لأنك تخرج الهواء 'تزفر' بينما تضرب قدمك اليمنى الأرض. مما يضع ضغطاً على كبدك الموجود على الجانب الأيمن من الجسم ويسبب شداً للحجاب الحاجز الذي يرسل إشارة بوخز جانبي. ببساطة تعلم أن تزفر عندما تضرب قدمك اليسرى الأرض.

كتاب العلاج المنزلي للرجال

### أوقف نزيف الدم من الأنف

أغلق انفك وارجع رأس للخلف، بالطبع إذا كنت تريد الاختناق بدمك. أما الطريقة الصائبة فهي وضع قطن على لثتك العليا التي تقع أسفل الأنف واضغط عليه بقوة. لماذا؟ يأتي أكثر النزف من جبهة الحاجز، جدار الغضروف الذي يقسم الأنف، والضغط عليها يوقف النزيف.

بيتر ديسماريس اختصاصي أذن وأنف وحنجرة في مستشفى اينتابيني، في ديربان، جنوب أفريقيا

### أجعل قلبك يتوقف

هل تريد أن تهدأ ضربات قلبك؟ انفخ على إبهامك. لماذا؟ يمكن السيطرة على عصب فاغوس، الذي يتحكم بمعدل نبضات القلب، من خلال التنفس. وسوف تستعيد معدل نبضات قلبك إلى

الوضع الطبيعي  
بن أبو ، اختصاصي خدمات طبي طارئ في جامعة بيتسبيرج

يسمح للطعام والأحماض بالتسرب إلى المريء والحلق. بينما عندما تنام على الجانب الأيسر تصبح المعدة أدنى من المريء وهكذا تصبح الجاذبية لمصلحتك.

انتوني ستاربولي، متخصص بأمراض المعدة والأمعاء وأستاذ مساعد في كلية نيويورك الطبية.

ملحوظة : النوم على الشق الأيمن من السنة فلذا ينبغي و الأفضل أن تنام ومعدتك خفيفة

### ماذا تفعل لو علقت عظمة سمكة في البلعوم؟

هناك من يحب السمك ومن كثرة حبه يأكله بعظمة يحب كثير من الناس أكل الأسماك لأنها لذيذة ومفيدة لصحة الإنسان ولكن قد يعاني البعض من مشكلة عظامها إذا علقت في البلعوم وغالباً ما تكون مشكلة مزعجة .

### طريقة شعبية لازالة العظام

تأخذ أولاً بعض حبات الزيتون وتضعها في قدر مع بعض الماء البارد وتغليها علي النار لمدة ، ثم تشرب هذا العصير الساخن شيئاً فشيئاً وتبلعه جرعة بعد جرعة لكي يمر عصير الزيتون لوقت اطول علي العظمة . وبعد دقائق تختفي العظمة تلقائياً ويختفي معها الازعاج من البلعوم . إذا كنت لا تصدق فعالية هذه الطريقة فيمكنك ان تضع بعض عظام السمك في مثل هذا العصير لترى ماذا يحدث ستصبح عظام السمك بعد دقائق لينة جداً كأنها مكرونة مطبوخة



### حافظ على بصرك

البصر الرديء سببه وراثي ولكن الاستعمال الخاطيء للعيون أيضاً يسبب ضعف البصر مثل التحديق المستمر في شاشات الحاسوب ، وللتخفيف من هذه المشكلة يمكنك القيام بهذا التمرين البسيط . بعد كل ساعة، قم بأخذ نفس عميق، وأغلق عيونك، ثم انفخ الهواء وأرخي جميع عضلاتك، كرر هذا التمرين وستشعر بأن الضغط على عيونك قد خف

### الحكة أو الدغدغة في الحنجرة

إذا أصابتك حكة أو دغدغة في الحنجرة، افرك أذنك! لماذا ؟ هناك أعصاب محفزة في الأذن، وعند حك الأذن تقوم بعمل رد فعل في الحنجرة يمكن أن يسبب تشنج العضلة، هذا التشنج يخفف الحكة المزعجة أو الدغدغة.

الدكتور سكوت شافير، رئيس مركز الأذن والأنف و الحنجرة في نيوجيرسي.

### لا تشعر بالألم

هل تخاف من الحقنة ؟ ومن لا يخاف منها. ولكن الآن بإمكانك التخلص من الخوف والألم معاً عن طريق السعال أثناء اخذ الحقنة. حيث اكتشف باحثون ألمان بان السعال أثناء الحقن يقلل الألم لأن السعال يسبب ارتفاع مؤقت مفاجئ في ضغط الصدر والقناة الشوكية ويمنع تركيب إجراءات الشعور بالألم في الحبل الشوكي.

تاراس اوزشينكو، مؤلف دراسة الظاهرة

### تخفيف احتقان الأنف

هل تعاني من احتقان الأنف المزمن ولم تنفع معك الأدوية ؟ إليك طريقة أرخص وأسرع وأسهل للتخفيف من ضغط الجيوب قم بدفع لسانك ضد سقف فمك بالتناوب، ثم اضغط بين حواجبك بإصبع واحد. هذا يسبب هز عظمة فومر التي تمر عبر الممرات الأنفية إلى الفم، وهذه الهزات تسبب تحرك الاحتقان، بعد 20 ثانية ستشعر بأن الاحتقان بدء بالتحلل.

ليسا ديستيغانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشغان الجامعية

### كافح الحرقة دون ماء

هل تزعجك الحرقة عندما تنام. أصبح الحل أسهل أثبتت الدراسات بأن النوم على الجانب الأيسر يقلل من الشعور بالحرقة. حيث يرتبط المريء والمعدة بوصلة عند الزاوية، فعندما تنام على اليمين تصبح المعدة أعلى من المريء، مما

# المعتقدات الغذائية السائدة معظمها خاطئ

هناك الكثير من المعتقدات السائدة عن جودة أو مدى إفادة الطعام لجسم الإنسان وأخرى عن العادات الغذائية السليمة التي تعتمد على الأساطير القديمة ووصفات الأجداد. ولذلك فقد قامت هيئة المعايير الغذائية البريطانية بنشر بعض المعتقدات الغذائية الخاطئة والمتعارف عليها بشكل كبير وأرقت بها التفسير العلمي الصحيح وصحت الخاطئ منها.

ومن بين هذه المعتقدات الخاطئة المتعارف عليها ما يلي:  
- إذا كتب على عبوة المنتج الغذائي أن الدهون فيه قليلة أو منخفضة فهذا يعني أن الطعام صحي (خطأ)  
وذلك أن الدهون عادة ما تستبدل بمكونات أخرى قد تجعل السرعات الحرارية في المنتج الغذائي إما مساوية أو أعلى مما لو كان كامل الدهن.

- غالبية الملح الذي يحتويه النظام الغذائي تأتي من الملح المضاف إلى الطعام أثناء الطهي (خطأ)  
فإن نسبة الملح المضافة أثناء الطهي تتراوح ما بين 10 % إلى 15% فقط، في حين أن 75 % من الملح الموجود في الوجبات الغذائية يأتي من الوجبات المحفوظة. مع العلم بأن المعدلات التي يوصى بها هي 6 جرامات من الملح يوميا، في حين أن الإنسان يتناول 9 جرامات من الملح يوميا على الأقل.

- الطعام المجفف غير صحي ويفضل تناول الخضروات والفاكهة الطازجة (خطأ)  
لأن المعدلات اليومية التي ينصح بها من الخضروات والفاكهة هي خمس وحدات يوميا، ولا يهم إن كانت طازجة مجمدة ومعلبة ومجففة على الرغم من أن شرب العصير الطازج يعادل وحدة واحدة من التي يوصى بها، كما أن الفواكه المجففة مثل التين أو التمر تمد الجسم بالطاقة، وهي أيضا مصدر جيد للسكر والألياف.

- الوجبات النباتية صحية أكثر من الوجبات العادية (خطأ)  
بعض الوجبات النباتية تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، في حين أن اللحوم الحمراء قد تحتوي على نسبة أقل من الدهون إذا كانت أزيلت منها الدهون الظاهرة، ومن بين الاختيارات الصحية الأخرى الدجاج إذا نزع جلده أو السمك المطهي بكميات قليلة من الزيت.



<b>Total Fat</b> 0 g	
Saturated Fat 0 g	
<b>Cholesterol</b> 0 g	
<b>Sodium</b>	
<b>Total Carbohydrate</b> less than 1 g	
Dietary Fiber 0 g	
Sugars less than 1 g	
<b>Protein</b> 0 g	
Vitamin A 0 %	
Calcium 0 %	

# خبرتنا العريقة ضمان صحتكم

## قسم الجراحة العامة و المناظير

يقدم مستشفى دار الشفاء فريق الجراحة العامة الطبي المتميز بالكفاءة العالية والخبرة العريقة للعناية بكم وإحاطتكم بالرعاية الدائمة .

### الجراحة العامة:

- علاج البواسير بالدباسة الجراحية والشرخ والناصور الشرجي.
- علاج حالات الناصور الشرجي المعقدة.
- استئصال المرارة والزائدة الدودية بالمنظار.
- استئصال آفات أورام الثدي.
- علاج واستئصال أورام الغدة الدرقية وجارات الدرقية.
- إصلاح فتق السرة والفتق الإربي للأطفال.
- إصلاح فتق السرة بالمنظار وبالجراحة التقليدية.
- إصلاح الفتق الإربي بالمنظار وبالجراحة التقليدية.
- إصلاح الفتق الجراحي بالمنظار وبالجراحة التقليدية.
- علاج الخصية المعلقة والقيمة المائية.
- علاج مرض كرونز بجراحة المنظار.
- علاج واستئصال القولون التقرحي بجراحة المنظار.
- استئصال أورام القولون والمستقيم بجراحة المنظار.
- إجراء المنظار للمعدة والقولون.
- علاج الحالات الجراحية الطارئة على مدار الساعة.

### عمليات السونة

- زراعة بالون المعدة.
- تركيب حزام المعدة.
- تكيم المعدة.
- تصغير وتحويل مسار المعدة.

- د. خالد عياش / استشاري جراحة عامة ومناظير
- د. حسام عبد الرازق / استشاري جراحة عامة ومناظير
- د. عبد الله الحداد / أخصائي جراحة عامة ومناظير
- د. رفعت العطار / مسجل جراحة عامة
- د. مالك النيث / مسجل جراحة عامة
- د. محمد داود / مسجل جراحة عامة
- د. خالد جمعة زاده / م. مسجل جراحة عامة

# كيف تؤمن نفسك من موجات المحمول





البداية المعروفة. وذلك لان السماعات السلكية تثبت الإشعاعات أيضاً فضلاً عن أنها تجذب الموجات المغناطيسية إليها من المحيط الخارجي.

#### إبعاد المحمول عن الجزء الأسفل من الجسم

وينطبق ذلك على الرجال والنساء معاً لما للجزء الأسفل من الجسم من امتصاصية عالية للإشعاع. وقد أشارت دراسة إلى أن وضع المحمول بشكل مستمر في جيب البنطلون يؤدي إلى انخفاض تعداد الحيوانات المنوية بنسبة 30%.

#### انتظر حتى وصول المكالمة

بدلاً من وضع المحمول على الأذن بمجرد بدأ المكالمة يجب الانتظار حتى وصول المكالمة ورد الطرف الآخر ثم رفع المحمول للأذن.

#### لا تستخدم المحمول في الأماكن المعدنية المغلقة (المصعد)

وذلك لأن الأسطح المعدنية تعمل على حجز الإشعاعات بالداخل بل وعكسها إلى مصدرها مرة أخرى مما يضاعف من كمية الإشعاعات بشكل كبير.

#### لا تستعمل المحمول مع انخفاض إشارة الشبكة

وذلك لأن المحمول يعمل بشكل أقوى في أوقات انخفاض الشبكة مما يزيد من الإشعاعات.

#### نوعية المحمول

هناك ما يسمى بمعامل الامتصاص (SAR) وهو معدل امتصاص ترددات المحمول. وكلما انخفض معامل الامتصاص كلما قلت موجات المحمول مما يستدعي المراعاة عند شراء المحمول.

هل تعلم أن التعرض الزائد لإشعاعات المحمول تعمل على تدمير الإبصار وارتفاع ضغط الدم. وللعلم أيضاً فهناك قرابة 1,9 بليون مستخدم للتليفون المحمول حول العالم.

ووفقاً لأحد الدراسات المنشورة عن مخاطر إشعاعات المحمول وما يترتب عليها من صداع وارتفاع في ضغط الدم وأورام وسرطانات، فإن علماء أبحاث أمان صناعة التليفونات المحمولة – والتي تصل تكلفتها إلى 28 مليون دولار سنوياً – يتنبئون بظهور 500,000 حالة جديدة من سرطان المخ والعين نتيجة لاستخدام المحمول. علماً بأن الإحصائيات تشير إلى ظهور ما بين 30 و 50 ألف حالة كل عام.

وبعد الاطلاع على هذه الإحصائيات ومدى خطورة التعرض لإشعاعات المحمول فقد كان من الضروري أخذ بعض الاحتياطات منها الآتي:

#### الحد من الاستخدام

تعتبر أي مكالمة تستغرق أكثر من دقيقتين كفيلاً بإدخال تغيير على النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ وهو ما يجعل استخدام المحمول دون ضرورة أشبه بالانتحار. لذا ينصح بعدم استعمال المحمول إلا للضرورة ولأقل مدة ممكنة للمكالمة الواحدة.

#### أبعد المحمول عن متناول الأطفال

لأن هذه الإشعاعات هي أكثر خطراً على صغار السن من البالغين نظراً لعملية نمو المخ لديهم ولذا لا يجب أن يستخدم الأطفال المحمول إلا للضرورة القصوى وفي حالات الطوارئ.

#### أنبوب الهواء

هناك أيضاً سماعات أنبوب الهواء وهي عبارة عن خرطوم مطاطي تثبت على مخرج الصوت في المحمول وتنقل الصوت بالطريقة

ثقة طفلي بالمشي  
تزداد يوماً بعد يوم.  
شكراً.. دار الشفاء

### قسم جراحة العظام والحوادث



يرحب مستشفى دار الشفاء بإتضمام  
الطبيب الإستشاري الوحيد في  
الكويت الحاصل على  
زمالة الأكاديمية الأمريكية  
لجراحة عظام الأطفال

#### الدكتور محمد جاسم القبيبي

إستشاري جراحة عظام الأطفال  
• زميل الأكاديمية الأمريكية لجراحة عظام الأطفال  
• خبرة أكثر من عشر سنوات في أمريكا  
مجالات التخصص:

- خلع مفصل الفخذ الوراثي
- إغوجاجات الأطراف عند الأطفال
- تشوهات القدمين
- كسور عظام الأطفال
- آلام العظام والمفاصل عند الأطفال



مستشفى دار الشفاء  
للصحة يدبرها



802 555 daralshifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/



## مولود جديد في البيت

إعداد : سحر علي

هل رأيت كيف يببوا المواليد في التلفزيون والمجلات؟ هل لاحظت بشرتهم الناعمة النقية وابتساماتهم الخلابية؟ حسنا! لا تتوقع أن يكون المولود مثل هولاء الذين تراهم في التلفزيون. فهو خارج لتوه من رحم الأم وقد عاش تسعة أشهر في محيط مائي. سيبدو ذلك واضحا على بشرته التي ستبدو منتفخة بعض الشيء وغامقة اللون. ربما لن يكون مولودك كما تخيلته في أحلامك ولكنه سيبدو جميلا، بل أجمل ما رأيت عينيك خلال يوم أو يومين من لقاءه لأول مرة والتعود على وجوده. كيف سيبدو المولود إذن عندما يضعونه بين يديك وتراه أول مرة؟

في التلاشي تدريجيا حتى يظهر اللون الطبيعي للجلد خلال أيام قليلة.

**تجاعيد وقشر وبقع:**

هذه التجاعيد التي تظهر على بشرة المولود نتيجة المحيط المائي الذي عاش فيه طيلة الأشهر الماضية. مع الوقت سوف تجف البشرة وتختفي التجاعيد بل سيبدو وكأن الجلد يقشر حول الرصغ والكاحلين. كذلك البقع سوف تختفي خلال أيام قليلة.

**حجم صغير جدا:**

لن تصدق كم هو صغير وضعيف إلا عندما تحمله لأول مرة. كن حذرا وأنت تتفقد كفه الجميل والرفيق

**لون البشرة مائل للإحمرار:**

المواليد يخرجون للعالم وبشرتهم تميل للأحمر الغامق الذي يأخذ



### رأس مدببة بعض الشيء:

في بعض الأحيان ونتيجة لطريقة الولادة الطبيعية في شد المولود من رأسه للخروج، ستبدو رأسه مدببة بعض الشيء ولكن سرعان ما يختفي هذا الشكل وتستعيد الرأس استدارتها.

### جسم ضعيف وغير متماسك:

نعم ستري كم هو ضعيف هذا الكائن الصغير وهو يبدو «رجله في ناحية ويده في ناحية» لذلك نحرص على لف المواليد جيدا كما ستري.

### كيفية حمل المولود

يمكن حمل المولود بعدة طرق، مع الأيام سوف تتقن حمله بسهولة وبأي طريقة من الطرق التالية:

### طريقة المهدي:

حيث تجعل ذراعيك كالمهدي وتحمله ممدا عليها.

### على الكتف:

إذا وضعت رأسه على كتفك وهددته قليلا وهو نعان فيسنام. وإذا كنت تريد أن تجعله «يكشط» بعد الرضاعة ضع صدره على كتفك وربت على ظهره حتى يكشط. لا تنسى أن تضع قماشة على كتفك حتى لا تتسخ ملابسك.

### مسكة كرة القدم:

أي أن تمسك المولود بذراع واحدة، الرأس عند الكف وبقيّة الجسم بطول الذراع. أيا كانت الطريقة التي تحمله بها، احمله كثيرا، فالحمل هي أفضل طريقة للتواصل مع الأطفال.

### النوم مع الرضع.. ميزات وعيوب

نوع الرضيع مع الأبوين في نفس السرير من الأمور الشائعة جدا في مجتمعنا. بل تكاد تكون من المسلمات.

والحقيقة أن النوم المشترك مع الرضيع له ميزات عدة: النوم المشترك أيسر للأم إذا كانت الرضاعة طبيعية. فلا تتضاقر أن تغادر سريرها ليلا عدة مرات لترضعه ستسمع الرضيع بمجرد أن يستيقظ فلن يحتاج للبكاء الطويل حتى تسمعه وتصلون إليه الشعور بأنكم أسرة واحدة متقاربة مما يبعث على الراحة والأطمئنان من ناحية أخرى، للنوم المشترك عدة مساوئ نلخصها كالتالي:

إذا كان نوم أحد الأبوين ثقيل، فهذا أمر خطير لا يجب أن يتم بجوار المولود. فأنت بهذه الطريقة لن تشعر به وربما تؤذيه وأنت نائم دون أن تشعر. ليس أمامك خيار آخر في هذه الحالة، يجب ألا ينام معكما المولود. احضر له مهدا بجانب السرير. سيكون من الصعب الدخول والخروج باستمرار من الحجرة حتى لا تززع المولود النائم أن ينام معكما المولود، ففي يوم من الأيام سيكبر ولا بد أن ينام في سريره هو. في الغالب سوف تواجه رفضا من الطفل أن يترك السرير الذي تعود النوم فيه وبين الشخصين الذين ارتبط بهما لينام وحيدا في غرفة مظلمة. وسيكون عليك أن تقنعه وسوف تأخذ وقتا في هذا.

### المشاركة في نشاطات الرضيع المختلفة

لا تعتبر نفسك ضيفا يلاعب الرضيع ويقضي وقتا لطيفا معه. بل يجب عليك أن تشارك الأم في نشاطات المولود المختلفة مثل التحميم وتغيير الحفاضات ومحاولات تنويم الرضيع. ربما تكون أمورا غريبة في بادئ الأمر ولكنها تزيد من ارتباطك بابنك وتظهر تعاطفك واستعدادك للتعاون مع زوجتك من أجل تربية طفلكم والاهتمام به.





## أفكار خاطئة عن نزلة البرد

إعداد : سحر علي

اعتدنا منذ الصغر أن نستمع إلى نصائح الكبار بتجنب بعض الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بفيروس الأنفلونزا والتي تحولت إلى أساطير نتناقلها فيما بيننا، لكن التجربة العملية والدراسات العلمية أثبتت خطأ الكثير منها، كما سنرى.

### (1) الخروج من المنزل بشعرك مبتلاً يجعلك مريضاً

من أكثر الوسائل المساهمة في إصابتك بنزلة البرد سريعاً، من جهة أخرى فلا يمكنك أن تمنع فيروس البرد أن يصل إليك وحتى وإن قمت بتجفيف شعرك أو حتى وإن لم تخرج من منزلك، لأن هذا الفيروس يوجد في كل من حولك.

### (2) إطعام البرد وتجويع الحمى

هل تعتقد أن فيروس البرد لن يموت إلا بعد أن يكتمل؟ بالطبع لا، فبينما قد يسبب البرد أو الحمى فقدان الشهية، فالجسم في أمس الحاجة إلى المواد الغذائية التي تقوي جهاز المناعة، كما أنه في حاجة إلى الكثير من السوائل.

### (3) فيتامين سي يقتل للبرد

على الرغم من الفائدة الصحية العظيمة التي يمنحها فيتامين سي للجسم (حيث يقلل التجاعيد، ويقلل من الإصابة بأمراض القلب والسرطان والزهايمر) إلا أنه لن يجدي نفعا بعد إصابتك الفعلية بالبرد. فهو يقيك منه قبل الإصابة به.

### (4) تخلص من البرد بالعرق

الطبقات العديدة من السترات الثقيلة تتسبب في المزيد من العرق لكنها لن تساعدك في التخلص سريعاً من فيروس البرد. فهناك من فيروسات البرد 200 نوع تستغرق أياماً أو حتى أسابيع قبل أن تخرج من جسديك.

### (5) نبات القنفذية يقضي على البرد

أثبتت إحدى الدراسات المنشورة في دورية «الطب الباطني» «Internal Medicine» والتي أجريت على أكثر من 700 طالب بجامعة «ويسكنسن» أن نبات القنفذية مجرد علاج وهمي يستخدمه الناس لتقصير مدة البرد.

### (6) لقاح الأنفلونزا يسبب لك أنفلونزا

أوضح مركز الحد من ومنع الأمراض «Center for Disease Control and Prevention» أن التطعيم يقلل من فرص إصابة الشخص السليم بالأنفلونزا بنسبة من 70% إلى 90%. لكنهم لم يقدموا لنا إحصائيات عن مدى التأثير السلبي لهذا التطعيم في الإصابة بالفيروس، والسبب في ذلك بكل بساطة أنه من المستحيل أن يؤدي التطعيم إلى ذلك لأنه لا يحمل سوى فيروسات ميتة. ويعود السبب في اعتقاد الناس أن اللقاح يسبب الإصابة يرجع إلى أن الشخص الذي تلقى اللقاح يكون مصاباً بالفعل بفيروس الأنفلونزا لكن أعراضه لم تكن واضحة أثناء التطعيم. وذلك لأن الفيروس يستغرق 24 ساعة قبل أن تظهر أعراضه.

يرحب فريق العمل بدار الشفاء كلينك  
بانضمام



د. صالح علي العنزلي

يرحب فريق العمل بدار الشفاء كلينك بانضمام  
د. صالح علي العنزلي

- استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي
- زمالة الكلية الملكية البريطانية
- الزمالة الكندية للأمراض الباطنية
- عضو الجمعية الأمريكية للجهاز الهضمي

#### مجالات التخصص:

- ارتجاع المريء وقرحة المعدة والإثني عشر
- أمراض القولون المستعرض
- القولون العصبي
- معالجة ومتابعة ارتفاع أنزيمات الكبد والفيروسات
- جميع مناظير الجهاز الهضمي التشخيصية والعلاجية
- مناظير القنوات المرارية والبنكرياس العلاجية والتشخيصية
- تركيب وغزالة جميع الدعامات الخاصة بالجهاز الهضمي
- عينات الكبد وفحص جرثومة المعدة
- تركيب بالون المعدة (علاج السمنة)



دار الشفاء كلينك

25 666 999 daralshifa.com

# معدة سوية.. صحة قوية





## نصائح للعناية بالقدمين

نظافتهما بشكل دائم. وبلا شك فإن المواظبة على أداء الصلوات الخمس تحقق أفضل طرق العناية بالقدمين لما يوجبه الوضوء من غسل القدمين بشكل مستمر. ولا تقتصر النظافة على ذلك فقط بل لا بد لنا من غسلهما وبشكل جيد بالماء الدافئ والصابون عند العودة إلى المنزل من بعد ساعات العمل الطويلة مع الحرص على تهوية وتجفيف القدمين خصوصا المناطق ما بين الأصابع بشكل يومي ولأطول فترة ممكنة وخصوصا ما بعد الوضوء والاستحمام للمحافظة على نظافة ورائحة القدمين وللوقاية من العدوى والالتهابات.

لا يقتصر مقياس جمال القدمين على الهيكل العظمي المتسق أو اعتدال الحجم، بل يتعدى ذلك إلى طبيعة الجلد والأظافر ورائحة القدمين. وبطبيعة الحال فإن القدمين من أعضاء الجسم التي تتحمل الكثير من الضغوط والأعباء الداخلية والخارجية، وكثيرا ما ينعكس ذلك عليها بالجفاف وتشققات الجلد واعقاب القدم، مسمار القدم أو عين السمكة وزيادة التعرق التي ينتج عنها رائحة كريهة للقدم، وزيادة فرص الإصابة بفطريات القدم. وتعد أهم وسيلة للعناية بالقدمين هي المحافظة على



كما يراعى تجنب ارتداء الأحذية المصنوعة من الجلد الصناعي، والمطاط، أو البلاستيك، وكذلك الجوارب المصنوعة من الألياف الصناعية كالنايلون. ويعد ارتداء الأحذية والجوارب المصنوعة من المواد الطبيعية كالجلد الطبيعي والقطن هو أفضل طريقة لإبقاء القدمين بحالة جيدة. وينصح بتغيير الحذاء يوميا كتغيير الجوارب مع الحرص على تنظيف وتهوية الحذاء بشكل يومي قبل ارتدائه مرة أخرى. ويراعى عند تقليم أظافر القدمين أن يكون القص من الأطراف الخارجية مع عدم قص الجوانب عند اتصالها بالجلد وذلك حتى لا تسبب تقرحات مؤلمة. وعند استخدام المبرد، يجب أن تكون الحركة في اتجاه واحد من الطرف إلى الوسط حتى لا تتعرض الأظافر للتقصف والإصابة.

تعتبر عملية نقع القدمين في ماء دافئ مرة أو مرتين في الأسبوع ولمدة 10-15 دقيقة ضرورية جدا لما لهذه العملية من فوائد جمة كتنشيط الدورة الدموية للقدمين وتجديد النشاط والحيوية في الجسم كله وتدفئة القدمين الباردتين وتصريف ورم رسغ القدم والتقليل من الدوالي، وتلطيف جلد القدمين وتنظيفه وتليين مسمار القدم وعين السمكة وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي تؤلم وتشوه القدم.

كما يمكن عند نقع القدمين إضافة بعض المواد التي تساعد على تقشير القدم للتخلص من الجلد الميت وتفتيح لون جلد القدم كقليل من الملح الخشن، أو ملح الطعام، أو شرائح من الليمون. كما ان نقع النعناع، عشبة الزعتر، والمسك يساعد على التخلص من اي روائح.

وهناك الكثير من الأعشاب والزيوت التي قد تساهم في تلطيف ونعومة جلد القدمين وتمنحهما رائحة زكية، كما انها تساعد في التخلص من آلام القدمين، من هذه الزيوت والأعشاب زيت السمسم، زيت الزيتون،

عميقة وخصوصا اذا كنت ممن يعانون من داء السكر بجميع انواعه، أو فقر الدم وغيرها من أمراض المناعة المكتسبة.

كما أن رياضة المشي واليوغا والمساج تساعد على تنشيط الدورة الدموية للقدمين والتي تمنح جلد القدمين كل من الاوكسجين وباقي المواد الاساسية لنضارة وجمال القدمين.

زيت القرنفل، البابونج، وزهر الأقحوان. وهناك محظورات لعملية نقع القدمين منها عدم استخدام الماء الساخن لما له من آثار سيئة كجفاف أو حرق الجلد، وهناك بعض من الحالات الصحية التي تمنع استخدام الماء وبكثرة للقدمين مثل التقرحات العميقة. ويراعى ايضا استشارة طبيب مختص عند الإصابة بجروح سطحية أو



## يسألك الطبيب أن تخرج لسانك عند الفحص للأسباب التالية:

لأنه إذا كان لون لسانك يميل إلى الاصفرار فهذا قد يدل على أن نسبة الصفار عالية في الدم .  
أما إذا كان لون لسانك يميل إلى الزرقة فهذا قد يدل على وجود مرض بالقلب أو الجهاز التنفسي .  
أما إذا كان لون اللسان باهتاً فذلك قد يدل على وجود أنيميا .  
أما إذا كان يكسو اللسان طبقة بيضاء فهذا قد يدل على وجود حمى وإضطراب في الهضم .  
أما إذا كان هنالك رعشة في اللسان عند إخراجه من الفم فهذا قد يدل على وجود تسمم أو توتر عصبي .  
أما إذا كان لون اللسان أحمر وريدياً فهذا يدل على الصحة .



# Recipes

R e c i p e s

Recipes Recipes

## بان كيك بالموز

الموز فاكهة استوائية، وهو معروف بقيمته الغذائية العالية ويتميز بحلاوة طعمه ونكهته المميزة. الموز غني بالألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية. يمد الجسم بالطاقة الحرارية، سهل الهضم، ومفيد في حالات الإرهاق. وقد أثبت بحث علمي أن موزتين فقط يمكنهما أن يزودا طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة 90 دقيقة.

المقادير:

موزتان كبيرتان

كوب من الدقيق

ملعقتان صغيرتان من البايكينغ باوور

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من القرفة

1 ملعقة كبيرة من السكر

1 كوب من الحليب

بيضتان

ملعقة كبيرة من زيت نباتي

طريقة التحضير:

اهرسي الموز ثم اتركه جانباً.

ضعي الدقيق والبايكينغ باوور والملح والقرفة والسكر في إناء متوسط واخلطيها جيداً.

تقلب المقادير الجافة معاً في إناء متوسط الحجم ثم أضيفي الموز المهروس والحليب والبيض مع التقليب

جيداً حتى يتجانس الخليط.

رشّي القليل من الزيت على سطح المشواة وضعي ملعقة كبيرة من الخليط وما إن تستوي اقليها على

الجانب الآخر حتى تحمر وتنضج من الداخل، قدميها مع صلصة الكراميل.



## سلطة السلمون والأفوكادو

سلطة سريعة التحضير تستغرق 10 دقائق فقط وهي مغذية إذ تحتوي على سمك السلمون والأفوكادو بالإضافة إلى الخضار الطازجة.

المكونات:

حبتا أفوكادو

ملعقة طعام ليمون حامض

ملعقة صغيرة بصل مفروم

رشة ملح ورشة فلفل أبيض

400 غ من شرائح السلمون المدخن

الخضار الطازجة وصفة صلصة الخل البلسمي

8 حبات زيتون

خس أخضر

خيارة وبندورة كرزية

6 ملاعق طعام زيت.

طريقة التحضير:

يقطع الأفوكادو إلى قطع ويضاف إليه عصير الليمون الحامض

والبصل المفروم ورشة ملح وفلفل أبيض. وتضاف شرائح السلمون

فوق الأفوكادو وحبات الزيتون والبندورة والخيار.

تسكب فوقها صلصة الخل البلسمي. وزيتي الطبق بشرائح الليمون.



## شوربة ثمار البحر

السّمك يحتوي على الكثير من البروتينات المفيدة للجسم والصحة ما يجعله غذاءً مهماً جداً في مرحلة النمو وفي مرحلة المراهقة وخلال الحمل. إنه يحتوي على أوكسيد دهني يسمى أوميغا 3 ضروري لجهاز الحماية والحماية من الأمراض الالتهابية. أكثرّي من تناوله ولقد جهزنا لك شوربة بالسّمك وثمار البحر لتحضري بنفسك طعاماً لذيذاً ومغذياً لعائلتك.

### المقادير

- 1 كغ من فيليه السمك
- 300 غم من الكلّمار
- 300 غم من القريدس
- 300 غم من «المول»
- ملعقتان صغيرتان من الثوم
- بصلة متوسطة الحجم
- حبّتا بندورة كبيرتان
- ليتران من الماء
- ربع كوب من عصير الحامض
- ملعقتان من الخل
- 8 ملاعق من زيت الزيتون
- رشّة زعتر
- رشّة ملح
- رشّة بهار أسود مطحون

### طريقة التحضير:

- نظفي المول وضعيهم على النار مع 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، أضيفي البهار واتركيها لمدة 8 دقائق جانباً كي تتفتح المول.
- قطعي سمك الفيليه واغمريه بعصير الحامض واتركيه جانباً لمدة 15 دقيقة.
- قطعي البصل والثوم إلى شرحات متوسطة. وقطعي البندورة إلى مكعبات صغيرة.
- ضعي 4 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون في وعاء وأضيفي البصل والثوم مع البندورة واتركيها على النار مدة 10 دقائق وأضيفي رشّة زعتر مع الملح والبهار واتركيها لمدة لا تقل عن 5 دقائق من ثم أضيفي الخل.
- وبعدها تدريجياً أضيفي المول والسّمك مع الماء، وانتظري قرابة 10 دقائق قبل زيادة الكلّمار واتركي الشوربة تغلي على النار لـ 15 دقيقة وتذوقي الشوربة ساخنة.



## سمك فيليه مشوى

المقادير:

- سمك فيليه
- ريحان طازج
- اوراق سبانخ
- شرائح ليمون
- شرائح بصل
- ملح - فلفل

طريقة التحضير والطهى:

1. لفي قطع الفليه فى ورق الالومنيوم
2. ضيفي إليها شرائح البصل واوراق السبانخ وشرائح الليمون
3. رشى القليل من الملح والفلفل
4. ضعيه فى الفرن لمدة 15 دقيقة إلى ان ينضج
5. قدميه ساخنا



وأخيراً عرفت عبق الطبيعة  
لأول مرة.  
شكراً.. دار الشفاء

Finally, I can breathe freely  
and enjoy the spirit of nature.  
Thank you.. Dar Al Shifa

قسم الأنف والأذن والحنجرة  
Ear, Nose, Throat Dept.



مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital

للصحة يد ترعاها  
Hands That Care



Hospital: 1 802 555, Clinic: 25 666 999  
daralshifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/



اخبار دار الشفاء  
Shifa News

إنضمام د. محمد جاسم القعيمي - إستشاري جراحة عظام الأطفال للفريق الطبي في مستشفى دار الشفاء

## تخصص دقيق في جراحة عظام الأطفال ومن الأطباء القلائل في الكويت في هذا المجال



أعلن مستشفى دار الشفاء عن انضمام الدكتور / محمد جاسم القعيمي إلى قسم جراحة العظام والحوادث كإستشاري عظام أطفال.

تأتي هذه الخطوة ضمن إستراتيجية المستشفى بإستقدام الخبرات الطبية ذات الكفاءة العالية ، وإنضمام د. القعيمي للطواقم الطبي يعتبر إضافة و إستكمالاً لأهداف مستشفى دار الشفاء وتطلعاته.

عن د. محمد جاسم القعيمي :فقد تخرج من كلية الطب / جامعة الكويت / سنة 1989 ومن ثم أكمل دراسته في الولايات المتحدة الأمريكية حيث التحق بجامعة فلوريدا ودرس فيها لمدة 6 سنوات ليحصل بعدها على البورد الأمريكي في العظام ثم أضاف سنة أخرى ليحصل على تخصص دقيق في جراحة عظام الأطفال.

عاد إلى الكويت سنة 2000 وعمل في مستشفى الرازي للعظام حتى عام 2004. بعدها قرر الذهاب إلى الولايات المتحدة الأمريكية ليعمل كإستشاري جراحة عظام في ولاية أوهايو لمدة 7 سنوات أجرى خلالها العديد من جراحات العظام الناجحة للأطفال.

تخصص د. محمد القعيمي في جراحة عظام الأطفال بشكل خاص فهو يعالج كافة كسور الأطفال وكذلك كافة تشوهات وإعوجاجات الأطراف العليا وكذلك السفلى وله خبرة كبيرة في تشخيص وعلاج الخلع الوراثة لمفصل الفخذ عند الأطفال. ويعد من الأطباء القلائل في الكويت المتخصصين في جراحة عظام الأطفال.

وعن إنضمامه لمستشفى دار الشفاء، صرح د. القعيمي «إنني سعيد بإنضمامي لمستشفى دار الشفاء وهو أول مستشفى خاص في الكويت وفيه واحد من أكبر الأقسام المتخصصة في جراحة العظام والمفاصل بين المستشفيات الخاصة. وهذا

القسم مشهود له بالدقة والنجاح في علاج كافة أمراض العظام والمفاصل ولهذا السبب أحببت ان أكون أحد الأطباء العاملين فيه. »

وأضاف د. القعيمي «من المعروف أن مستشفى دار الشفاء يحرص دائماً على إستقدام أحدث التقنيات وأكفا الكوادر الطبية مما جعله من أهم المستشفيات الخاصة في الكويت. وعليه فإن عملي في دار الشفاء يعتبر إضافة لخبراتي وبالمقابل ستأتي خبرتي في هذا المجال لصالح مرضى المستشفى.»

وختم د. القعيمي قائلاً : أود أن أتقدم بالشكر لإدارة المستشفى على منحي الثقة متمنيا للإدارة الكريمة المزيد من النجاح .

### سبق جراحي في دار الشفاء



أعلن مستشفى دار الشفاء عن قيام الفريق الطبي في قسم الجراحة العامة لديه بإستئصال نصف القولون بأحدث التقنيات الجراحية .

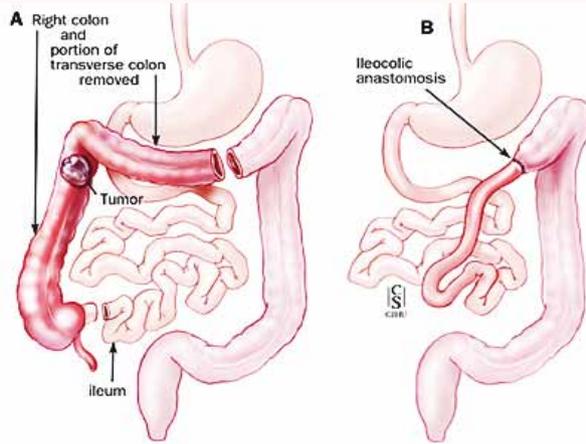
وعن تلك التقنية الجراحية تحدث د. عبدالله الحداد – إختصاصي جراحة عامة وجراحة القولون والمستقيم في مستشفى دار الشفاء والذي قام بإجراء العملية بمساعدة فريق من الجراحين قائلا : « إن هذه العملية الجراحية تعتبر الأولى في القطاع الخاص حيث تم استئصال نصف القولون من خلال الثقب الجراحي الواحد لمريض كان يعاني من ورم في القولون المستعرض.

وتعتبر جراحة الثقب الواحد SILS من العمليات الجديدة والمعقدة بنفس الوقت لأنها تحتاج إلى تدريب وأدوات خاصة لإجراءها. حيث أن إجراءها يتم من خلال جرح بسيط في البطن من 2-4 سم ومن خلال هذا الجرح وباستخدام الأدوات الخاصة لهذه العملية ، يتم استئصال الورم أو أي جزء من الإمعاء الدقيقة أو الغليظة .»

و أكمل د. الحداد « إن الفائدة من إجراء هذه العملية بهذه الطريقة تكمن في :

تقليل نسبة الآلام بشكل كبير.  
تقليل نسبة الالتصاقات في البطن بين الإمعاء وجدار البطن.  
مكوث المريض في المستشفى لفترة قصيرة.  
إستعادة وظائف الجهاز الهضمي طبيعتها في وقت قصير مقارنة بالعمليات الأخرى كعمليات فتح البطن.  
من الناحية الجمالية ، تقليل نسبة حدوث الندبات .

ومن العوامل الهامة التي ساعدت على نجاح هذه العملية التي تعتبر نادرة الحدوث نوعا ما، تميز قسم الجراحة العامة بالمستشفى بالكادر الطبي ذو الكفاءة العالية إلى جانب المعدات الطبية الحديثة. »



لجراحة القولون والمستقيم. ويتمتع الدكتور عبد الله الحداد بخبرة عالية في مجال المناظير المتقدمة وعمليات الثقب الواحد وعمليات الإلتهابات القرحية والكرونز للأمعاء الدقيقة والغليظة بالإضافة إلى الحالات المستعصية والمعقدة لفتحة الشرج شاملة السلس البرازي والنواصير المتشعبة والأورام وغيرها .

الجدير ذكره أن الدكتور عبد الله الحداد هو إختصاصي جراحة عامة وجراحة القولون والمستقيم وأستاذ مساعد في جامعة ميامي، وهو حاصل على البورد الأمريكي والكندي للجراحة العامة والكويتي الوحيد الحاصل على البورد الأمريكي

في مؤتمر صحفي عقد

## شركة Zeiss العالمية تعتمد مستشفى دار الشفاء كمركز وحيد في الكويت خاصة والشرق الأوسط عاماً في حالات طب وجراحة العيون



إن جهاز Visu Max مصمم لتوفير عملية قطع سلسلة ودقيقة خلال جراحة الليزر الانكسارية عبر استخدام الاتجاهات الجديدة في جراحة القرنية وبنائج ممتازة وتمنح أكبر قدر من الراحة للمرضى .  
عقد مستشفى دار الشفاء مؤتمراً صحفياً أعلن فيه عن استقدامه جهاز VisuMax الألماني الصنع لتصحيح النظر بالليزر والذي يعد من الأجهزة الأكثر تقدماً من الناحية التكنولوجية في العالم. ومع هذا النموذج الأحدث من طراز VisuMax والذي أدخله المستشفى لأول مرة في الكويت، سيُتلقى المرضى أفضل رعاية طبية في مجال طب وجراحة العيون.

النظر، بالإضافة إلى تقديم التطبيقات العلاجية للقرنية». أيضاً تحدث السيد اكسيل ويرباخ – مدير المبيعات في الشرق الأوسط بشركة كارل زايس الألمانية عن سعادته لتواجده في مستشفى دار الشفاء وعن تقديره لأختيار المستشفى لشركة كارل زايس كشريك في النجاح.

كما هنا المستشفى على استقدامه أحدث إصدار من جهاز VisuMax والذي يعد آخر ما توصلت إليه التكنولوجيا الحديثة في مجال تصحيح النظر والذي يقدم أفضل النتائج التي تمنح المرضى أكبر

تكنولوجيا femtosecond laser والتي تتميز بدقتها في القطع وسرعتها غير المسبوقة بالإضافة إلى عملية التعافي. تتميز كافة معايير هذا الجهاز بالدقة وذلك لزيادة الكفاءة وتحقيق نتائج مثالية في علاج أمراض العيون».

وتابع د. الظفيري: «هذا الجهاز يوفر نتائج ممتازة إلى جانب طريقة عمل سلسلة وفريدة من نوعها لمساعدة الجراحين على أداء مهمتهم كما يوفر أيضاً الراحة القصوى للمرضى. ومع استقدام هذا الجهاز، أصبح لدينا الآن القدرة الكاملة على تقديم الخدمات الشاملة لتصحيح

هذا وقد تم تصنيع جهاز VisuMax من قبل مصنع التكنولوجيا الطبية الألمانية الشهير كارل زايس، وتم تطويره وتعزيزه ليصبح الأفضل من نوعه وليشكل قفزة مستقبلية في مجال جراحة القرنية.

وفي هذا الصدد، تحدثت الصحافاة الدكتور يوسف الظفيري، استشاري العيون ومن الأطباء النخبة في هذا المجال بمستشفى دار الشفاء: «نحن فخورون بأن نقدم في الكويت ولأول مرة أحدث إصدار من جهاز VisuMax. تشكل هذه التكنولوجيا الجديدة انجازاً رائداً وجديداً في مجال الجراحة الانكسارية، و تقوم باستخدام

قدر ممكن من الراحة.

وأضاف السيد ويرباخ « وهذه الخطوه جعلت من مستشفى دار الشفاء المركز والمرجع الوحيد في الكويت خاصة وفي الشرق الأوسط بصفة عامة والذي يمكن للجوء إليه للحصول على هذه التقنية المتقدمه من العلاج. وأكد على أن المريض غالباً ما يبحث عن كل ما هو متقدم فيما يخص رعايته الصحيه وهذا هو ما اعتادت مستشفى دار الشفاء على توفيره لمرضاهها».

يستخدم جهاز VisuMax ابتكار Meib80، الذي تم تصميمه لجعل عملية تصحيح عيوب النظر أكثر أماناً، وأكثر راحة للمرضى. ويستخدم الجهاز تقنية femtosecond laser والذي يوفر أقصى قدر من الدقة والفعالية والنتيجة المضمونة والراحة خلال عملية القطع. ويعتبر الجهاز التطبيق المثالي والأكثر تطوراً للطرق الحديثة في جراحة القرنية بما في ذلك تقنية الـ Flap، و Keratoplasty، والـ ICR و RELEX.

مع تقنية الـ Flap، يستخدم جهاز VisuMax تقنية femtosecond laser والليزر في الوقت نفسه لعلاج طول النظر، وذلك عبر توليد نقاط قريبة من بعضها، وبالتالي يمكن التركيز على العمق المطلوب وقطعه بأشعة ليزر التي تصل سرعتها إلى جزء من ربع مليون جزء من الثانية، وبذلك تقوم بقطع القرنية بدقة متناهية لم تعرف من قبل. وعلاوة على ذلك، يقدم VisuMax مجموعة واسعة من عمليات زرع القرنية، بما في ذلك راب القرنية الصفاحي أو راب القرنية الاخرافي، مع قطع عالي الدقة والجودة، وسرعة في الشق وقدرة على ترقيع القرنية بدقة وتحضيراً مثالياً لقرنية المرضى.

ويتميز الجهاز أيضاً باستخدام تقنية femtosecond laser وذلك لغرس حلقات داخل القرنية. ويسمح الجهاز باستحداث أشكال هندسية مائلة وأنفاق للحلقات أصغر من 360 درجة، ويقدم بذلك درجة غير مسبوقه من المرونة عند تحديد النفق. ومع تقنية RELEX التي تتضمن حداً أدنى من الإجراءات الغازية والانكسارية، يستطيع جهاز VisuMax اجراء عملية بدون تقنية الـ lap وفي خطوة واحدة يخلق الليزر انكسار بشكل العدسة، ليقوم بدوره بعملية استخراجها.

و تستخدم خلال هذه العملية عدسة زجاجة خاصة، وهو الامر الذي يمنع الارتفاع الشديد في ضغط العين وفقدان الرؤية المؤقت أثناء العملية، وتأتي نتيجة هذه العملية سريعة وأمنة ومريحة.

وقد أرسى VisuMax مستوى جديد من الكفاءة في جراحة القرنية مع ليزر بمعدل نبض يصل الى 500 كيلو هرتز، وهو ما يجمع بين الدقة الممتازة والسرعة والأداء المثالي للتطبيقات التي تقدمها تقنية femtosecond laser. كما يمتاز الجهاز بأنه يقدم للمرضى عمليات سريعة لا تتطلب وقتاً ويظهر نتائج مميزة ومضمونة، وفي الوقت نفسه يقدم أسلوب عمل مريح وفعال ومنتج للجراحين. ويتيح الجهاز للجراحين خلق شقوق ثلاثية الأبعاد داخل القرنية، مما يزيد دقة الجراحة الانكسارية وفعاليتها حيث تقوم هذه العملية على تلافياً أقل للأنسجة.

وفي دراسة اقيمت حديثاً في الولايات المتحدة، تبين أن 98% من المرضى الذين استخدموا جهاز VisuMax قاموا بتصحيح عيوب نظرهم بنسبة 20/20 وذلك خلال ثلاثة اشهر. مجمل النتائج تضمنت 97% من المرضى قد قاموا بمعالجة عيوب انكسار العين ضمن نسبة +0.5D. وتوصل الأطباء أيضاً إلى ان القطع الجانبي الذي يتم للمرضى عند استخدام جهاز VisuMax يعد أصغر بـ 80% مرة، مما يعني ان الطبقات العليا للقرنية لا تمس اثناء العملية. هذا وبالإضافة إلى ان منطقة زرع القرنية هي أصغر بنسبة 1/3 بالمقارنة مع الـ Femto-Lasik.

واشار الدكتور الطيفيري إلى ان: «جهاز VisuMax يتميز بالعديد من الفوائد. من اهم تلك المميزات للمرضى ان تقنية الليزر ذات المركز المتنقل هي اقل بكثير من الوقت المستخدم من قبل تقنية الليزر ذات النبض بالإضافة إلى التمتع بعلاج مريح وسرعة في استعادة النظر. اما لمتخصصي طب العيون، يقدم جهاز VisuMax مجموعة واسعة من التطبيقات ويمكن ضمه مع نظام femtosecond laser. ويقوم الجهاز أيضاً بتوفير نقل المعلومات بطريقة سهلة ويتميز بالسرعة في الإستخدام فضلاً عن النظام المتكامل لدعم المريض.»

يذكر أن الشراكة والتعاون بين مستشفى دار الشفاء وشركة كارل زايس الألمانية قائم منذ أعوام حيث استقدمت المستشفى العديد من الأجهزة والمعدات الطبية منها كجهاز فحص القرنية وجهاز قياس العدسة و OCT وتكملت قائمة التعاون بجهاز VisuMax والذي يأتي استقدامه ضمن مسؤولية مستشفى دار الشفاء الإجتماعية تجاه مرضاه والتزامه بتقديم مستوى رعاية افضل لهم.

مؤتمر عن افضل الممارسات والأساليب في مجال التصوير وذلك بحضور نخبة من أطباء الإختصاص

## مستشفى دار الشفاء أول من يعتمد تقنية تصوير القلب بالرنين المغناطيسي في الكويت



عقد مستشفى دار الشفاء مؤخراً مؤتمراً سلط الضوء على أفضل الأساليب والممارسات لتصوير القلب بالرنين المغناطيسي وعلى إظهار القيمة العالية لفحص القلب بشكل عام. وشارك في الحدث، الذي أقيم في فندق سفير مارينا، أشهر أطباء أمراض القلب و الأشعة التداخلية في الكويت، الذين قاموا بتبادل المعلومات والآراء، وقاموا بعرض أحدث نتائج الأبحاث.

وفي هذا الصدد، قال رئيس اللجنة العليا لمستشفى دار الشفاء السيد طالب جراق: «نحن سعداء لإستضافة مثل هذه اللقاءات العلمية التي بدورها تعكس ريادتنا في مجال الرعاية الصحية. وتعد هذه الندوة التفاعلية جزءاً أساسياً من استراتيجيتنا الشاملة لتفاسم الآراء والخبرات الرائدة، وفهم أفضل التقنيات واستخدامها في عملياتنا اليومية.»

ويضيف السيد جراق: «إن خدمة تصوير القلب بالرنين المغناطيسي في مستشفى دار الشفاء هي إضافة جديدة إلى مركز التصوير الذي يملك إمكانات كبيرة تمكنه من أن يصبح مركز التصوير المفضل لكثير من مرضى القلب.»

وخلال الأمسية قدم الدكتور طارق سنان- إستشاري أشعة تداخلية ورئيس مركز التصوير التشخيصي في مستشفى دار الشفاء ملاحظاته التمهيدية، وأعطى الكلمة لإستشاري الأشعة في مستشفى دار الشفاء الدكتور رافي ماثاي، الذي القى محاضرة عن موضوع تصوير القلب والأوعية الدموية بالرنين المغناطيسي. وشدد د. ماثاي خلال العرض الذي قدمه على أن القياس في التصوير بالرنين المغناطيسي للقلب دقيق جداً، لأنه لا يضع افتراضات هندسية عن شكل البطين. ويستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي لتشخيص وتقييم العديد من الأمراض والحالات بما فيها الضرر التاجي في القلب والأمراض الناجمة عن الأزمات القلبية، وفشل القلب، ومشاكل

صمام القلب، والعيوب الخلقية في القلب، والالتهابات التي تصيب القلب، وكذلك الأورام القلبية.

لقد أظهر تصوير القلب بالرنين المغناطيسي أنه يعطي نتائج ممتازة في موضوع الدارسة الداخلية للجسم، وقد أثبت أنه المعيار الذهبي لقياس حجم البطين، وهو يقدم في الوقت نفسه عدة زوايا لرؤية القلب توفر معلومات غزيرة عن حالة القلب الهيكلية وعن ادائه الوظيفي وكل ذلك في اختبار واحد. هذه العملية آمنة وغير جراحية، ولا تنطوي على استخدام

# اخبار دار الشفاء

## shifa news



الإطار. ويتم الانتهاء من الفحوص الشاملة في بضع ثوان، وذلك باستخدام أقل مستوى من جرعات أشعة CT في العالم. هذا وقد تأسس مستشفى دار الشفاء في عام 1963 ليصبح أول مستشفى خاص في دولة الكويت . بدأت خدمات المستشفى في التوليد والأمومة، ثم إنتقلت إلى العديد من المراحل لتحقيق نموا وإزدهارا لتشمل مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية في مختلف التخصصات. أسس مستشفى دار الشفاء مختلف الشراكات المهنية عالية المستوى في مجال الرعاية الصحية. ففي العام 2004 ارتبطت بشراكة مع منظمة كير العالمية البريطانية (CARE-Fertility) وذلك في مجال علاج مشاكل الإخصاب . وفي العام 2007 أصبح مستشفى دار الشفاء أول مستشفى على صعيد الشرق الأوسط يحصل على الإعتماد من قبل المجلس الكندي لإعتماد خدمات الرعاية الصحية (CCHSA) . وفي العام 2011 كان مستشفى دار الشفاء أول مستشفى في القطاع الخاص يبدأ بإجراء عمليات جراحة القلب المفتوح، وهو ما يعكس مسيرة التميز والتطوير المتواصلة.

الإشعاعات المؤينة أو عوامل تضر الكلى. ويوفر تصوير القلب بالرنين المغناطيسي صوراً ثابتة متحركة للقلب وللوعية الدموية الرئيسية، ويستخدمه الأطباء للحصول على صور من القلب وهو ينبض وذلك للإطلاع على حالته البنيوية وإدائه الوظيفي، وذلك بهدف تحديد أفضل طريقة لعلاج الأشخاص الذين لديهم مشاكل في القلب.

من ناحيته، أشار استشاري ورئيس قسم امراض القلب والشرابين في مستشفى دار الشفاء الدكتور أحمد علاء الدين إلى أن نجاح خدمة تصوير القلب بالرنين المغناطيسي في مستشفى دار الشفاء يرجع إلى التعاون المثمر بين قسم أمراض القلب وفريق التصوير الشعاعي، مضيفاً أن مثل هذه المبادرات تظهر جودة الخدمات التي يوفرها المستشفى. وتحدث الدكتور علاء الدين خلال العرض الذي قدمه، عن الوقت الذي ينبغي لأصحاب الأمراض القلبية المضي قدماً للتصوير بالرنين المغناطيسي.

هذا ويواصل مستشفى دار الشفاء تقديم الأفضل في مجال التصوير الشعاعي، وتقديم افضل التكنولوجيات في هذا

### في اطار استراتيجيته لجذب أفضل الأطباء لتأمين رعاية صحية متميزة لكافة المرضى دار الشفاء كلينيك يرحب بانضمام د. بلال صقر الى عيادة الأطفال



الأمرض الجلدية، عيادة الأمراض الباطنية والغدد الصماء، عيادة العيون، عيادة الأطفال، عيادة النساء والولادة، إضافة إلى مختبر مجهز بالكامل وكذلك صيدلية لتلبية حاجات المرضى من الأدوية.

يقع قسم طب الأطفال في المقر الرئيسي لدار الشفاء كلينيك في ميدان حولي. لمزيد من المعلومات، يتعين على المرضى للاتصال بالرقم: 1802555 أو 25666999

أعلن دار الشفاء كلينيك مؤخراً عن انضمام د. بلال صقر الى عيادة الأطفال. وقد جاءت هذه الخطوة الجديدة في إطار استراتيجية دار الشفاء كلينيك لجذب أفضل المواهب الطبية وتوفير أفضل خدمات الرعاية الصحية للمرضى وفق أعلى المعايير الدولية.

هذا ويتضمن السجل المهني لد. صقر تخصصات واسعة في ما يتعلق بالممارسة العامة لطب الأطفال مثل طب الأطفال العام، وصحة الأطفال، وكذلك العناية المركزة للأطفال وحديثي الولادة.

ويملك د. صقر تجربة مهنية واسعة شملت العمل في مؤسسات رعاية صحية رائدة في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا. ومن أهم إنجازاته التنفس الصناعي المرتبط بمعالجة الالتهاب الرئوي عند الأطفال وحديثي الولادة والذين يولدون بوزن منخفض بالإضافة إلى الوقاية والعلاج من الالتهاب الرئوي الذي يصيب المواليد الجدد.

د. صقر، الذي عمل في مستشفى المواساة، هو عضو في نقابة الأطباء اللبنانيين، والجمعية اللبنانية لطب الأطفال، ونقابة الأطباء في الكويت، وهو طبيب للمحاكم الشرعية في لبنان، وكذلك عضو في فريق مبادرة مستشفى اصدقاء الأطفال في الكويت التابع لمنظمة اليونيسيف.

وفي هذا الصدد قال د. صقر: «إن دار الشفاء كلينيك التابع لمستشفى دار الشفاء، يعد أحد المؤسسات الطبية المتميزة في الكويت، والمعروف بإستخدام أحدث التقنيات الطبية. أنا متفائل بشأن هذه الخطوة الجديدة، وخصوصاً انتقالني الى عيادة الأطفال. أمل أن تساعد خبرتي في مجال الرعاية الصحية للأطفال في معالجة المرضى، وفي تقديم أفضل رعاية ممكنة لهم.»

هذا ويقدم دار الشفاء كلينيك لمرضاه حلولاً طبية شاملة تضم مجموعة واسعة من العيادات مثل مركز الأسنان، عيادة

يرحب فريق العمل بدار الشفاء كلينك  
بانضمام



د. بلال محمد صقر

- ماجستير طب الأطفال وحديثي الولادة  
(الجامعة الأميركية - بيروت)
- عناية أطفال وحديثي الولادة (ليل - فرنسا)
- طب عام (جامعات كاونس الطبية - ليتوانيا)

**مجالات التخصص:**

- حالات الحساسية والربو عند الأطفال
- حالات نقص المناعة
- حالات التأخر في النمو
- الأمراض الوراثية
- أمراض الجهاز التنفسي العلوي والسفلي
- أمراض الجهاز الهضمي
- أمراض الجهاز البولي



دار الشفاء كلينك

25 666 999 daralshifa.com

# نستلهم رعايتنا لطفلك من حرصك عليه



## مستشفى دار الشفاء يعلن عن انطلاق حملة « لا تنتظري ساعة الصفر» للكشف عن سرطان الثدي



أقام مستشفى دار الشفاء مؤخرًا مؤتمرًا صحفيًا للإعلان عن إطلاق حملة التوعية عن سرطان الثدي طوال شهر أكتوبر الحالي تحت شعار « لا تنتظري ساعة الصفر». وأشار المستشار الطبي لمستشفى دار الشفاء د. يوسف الرويسان الطيفري أن المستشفى سيقدم كشفًا طبيًا واستشارات تخصصية كجزء من حملته التوعوية في جناحه المخصص في مول 360 حيث يتواجد به الفريق الطبي وذلك لتعريف كافة الزوار من النساء على الفحص الذاتي. وستتوفر أيضًا مختلف الكتيبات التعريفية عن سرطان الثدي عند جناح المستشفى.

كما أكد د. حسام عبدالرازق -إستشاري جراحة عامة في مستشفى دار الشفاء، أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء تشكل واحد لكل عشر سيدات، مشيرًا إلى أن الإصابة المبكرة تعود إلى التاريخ الوراثي ويمثل 5% من إجمالي الإصابة، الزواج المتأخر، الإمتناع عن الرضاعة الطبيعية ونزول الطمث في سن مبكر ويعد سرطان الثدي ثاني أكثر سرطانات المرأة إصابة بعد سرطان عنق الرحم. وأضاف أن الكشف المبكر يساهم في العلاج بشكل كبير خصوصًا في سن الأربعين حيث لا تظهر أعراض المرض.

أيضًا أكد د. زكريا أبو المعاطي - أخصائي أمراض النساء والولادة في مستشفى دار الشفاء، أن حبوب منع الحمل تساهم في زيادة طفيفة للإصابة بسرطان الثدي مؤكدا أن نسبة الإصابة بين النساء

من الجسم كالجلد والكبد والدماع والرئة والعامود الفقري إذا لم يتم تشخيصه وعلاجه. وتشمل علاجات سرطان الثدي الجراحة، العلاج بالأشعة، العلاج الكيميائي، علاج مضاد لهرمونات الغدد الصماء. ويلعب عمر المريضة، كما مرحلة نمو السرطان ونوعه، وانتشاره إلى العقد الليمفاوية أو الأعضاء الأخرى، دورًا كبيرًا في مرحلة العلاج. ويعتبر الكشف هو خطوة الوقاية الأولية حيث يجري تشخيص المرض في مراحل مبكرة وهو الأمر الذي يسمح باتخاذ إجراءات طبية أولية وضمن بالتالي فرصًا أكبر بالنجاة والتعافي من السرطان.

وختم د. اسماعيل «أن النساء مدعوات لزيارة المستشفى والإستفادة من خصم 50% على فحص سونار الثدي وأشعة الثدي في مستشفى دار الشفاء، بالإضافة إلى فرصة إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي للثدي بخصم 50% خلال شهر أكتوبر 2012 ويعتبر مستشفى دار الشفاء متميزًا بإستخدام أحدث جهاز للرنين المغناطيسي للثدي عن باقي المستشفيات الخاصة الأخرى.»

الحوامل واحدة لكل ثلاث آلاف سيدة. وفي هذا الصدد قال د. محمد اسماعيل - إستشاري الأشعة في مستشفى دار الشفاء: «من الضروري تشخيص سرطان الثدي في مراحل المبكرة و التعرف على أعراضه وفهم طرق علاجه. لقد تم تطوير التكنولوجيا الحديثة بهدف تأمين تشخيص شامل ودقيق لسرطان الثدي.

وأضاف د. اسماعيل: «إنّ سرطان الثدي هو احد الأمراض المنتشرة على نطاق واسع، ويعد من الأسباب الرئيسية المرتبطة بالوفيات لدى النساء حول العالم، ولكن علاجه والشفاء منه ممكن إذا تم اكتشافه في مراحل المبكرة. وهذا هو الهدف الاوّل الذي دفع مستشفى دار الشفاء لإطلاق حملة التوعية والكشف المبكر لسرطان الثدي، وأيضًا لتقديم الحقائق والمؤشرات التي يجب على المرأة التنبه لها لمحاربة هذا المرض من خلال تعرفها على طرق الفحص الذاتي.»

إنّ مرض السرطان على مختلف انواعه هو نتاج عن نمو عشوائي لخلايا غير طبيعية، ومع مرور الوقت، يمكن للسرطان أن ينتشر من الثدي إلى أعضاء أخرى

لم يعد للقلق مكان  
وزادت حياتي اطمئناناً.  
شكراً.. دار الشفاء

I have no more worries  
in my life, now I have  
peace of mind.  
Thank you.. Dar Al Shifa

مركز التصوير التشخيصي  
Diagnostic Imaging Center



مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital

للصحة يد رعاها  
Hands That Care

Hospital: 1 802 555, Clinic: 25 666 999  
daraishifa.com



facebook.com/daraishifa twitter.com/daraishifa daraishifa.blogspot.com

## دار الشفاء كلينك يتبنى شعار «التعليم والوقاية من مرض السكري» الذي وضعه الاتحاد الدولي للسكري

### دار الشفاء كلينك احتفل باليوم العالمي للسكري



يقال من عملية تدفق الدم إلى الأطراف (القدمين واليدين). وإذا حصل أي التهاب أو جرح ممكن أن يؤدي إلى الغرغرينا وإنعدام الإحساس بالأطراف. ولذلك يجب على المريض متابعة فحص السكري لتفادي مثل هذه الأعراض.

هذا وسلط د. يوسف الظفيري، استشاري امراض العيون حول تداعيات مرض السكري على الأعين، حيث اشار إلى انه من تعقيدات مرض السكري تأثيره الشديد على العين والإصابة بمرض الجلوكوما (المياه الزرقاء).

ويتم الإحتفال باليوم العالمي للسكري في 14 نوفمبر من كل عام، وذلك من خلال أكثر من 200 جمعية تتعامل مع المرض في أكثر من 160 دولة مختلفة. وتساهم هذه المناسبة في توحيد الطاقم الطبي والهيئات المختصة والأفراد في جميع أنحاء العالم في مواجهة مرض السكري ومكافحته. يذكر ان حوالي 25% من سكان دولة الكويت يعانون من مرض السكري وذلك وفقاً لدراسات منظمة الصحة العالمية.

احتفل دار الشفاء كلينك مؤخراً باليوم العالمي لمرض السكري الذي ينظم في 14 نوفمبر. وبهذه المناسبة، قدم دار الشفاء كلينك لزواره مجموعة واسعة من الفحوصات، منها تحليل بنية الجسم، وقياس ضغط الدم الى جانب المشورة المتخصصة وفقاً لنتائج هذه الفحوصات والاختبارات.

هذا وتلقى المرضى الذين يزورون دار الشفاء كلينك خدمات صحية مجانية شملت فحص نسبة السكر في الدم وفحص مؤشر كتلة الجسم BMI، إضافة الى معلومات تثقيفية واستشارات حول مرض السكري ومتطلباته، وكيفية الوقاية من المرض ومكافحته، إلى جانب مجموعة من النصائح المتعلقة بالنمط الغذائي الواجب اتباعه و المقدمه من اختصاصية التغذية في دار الشفاء كلينك، السيدة آية سمارة.

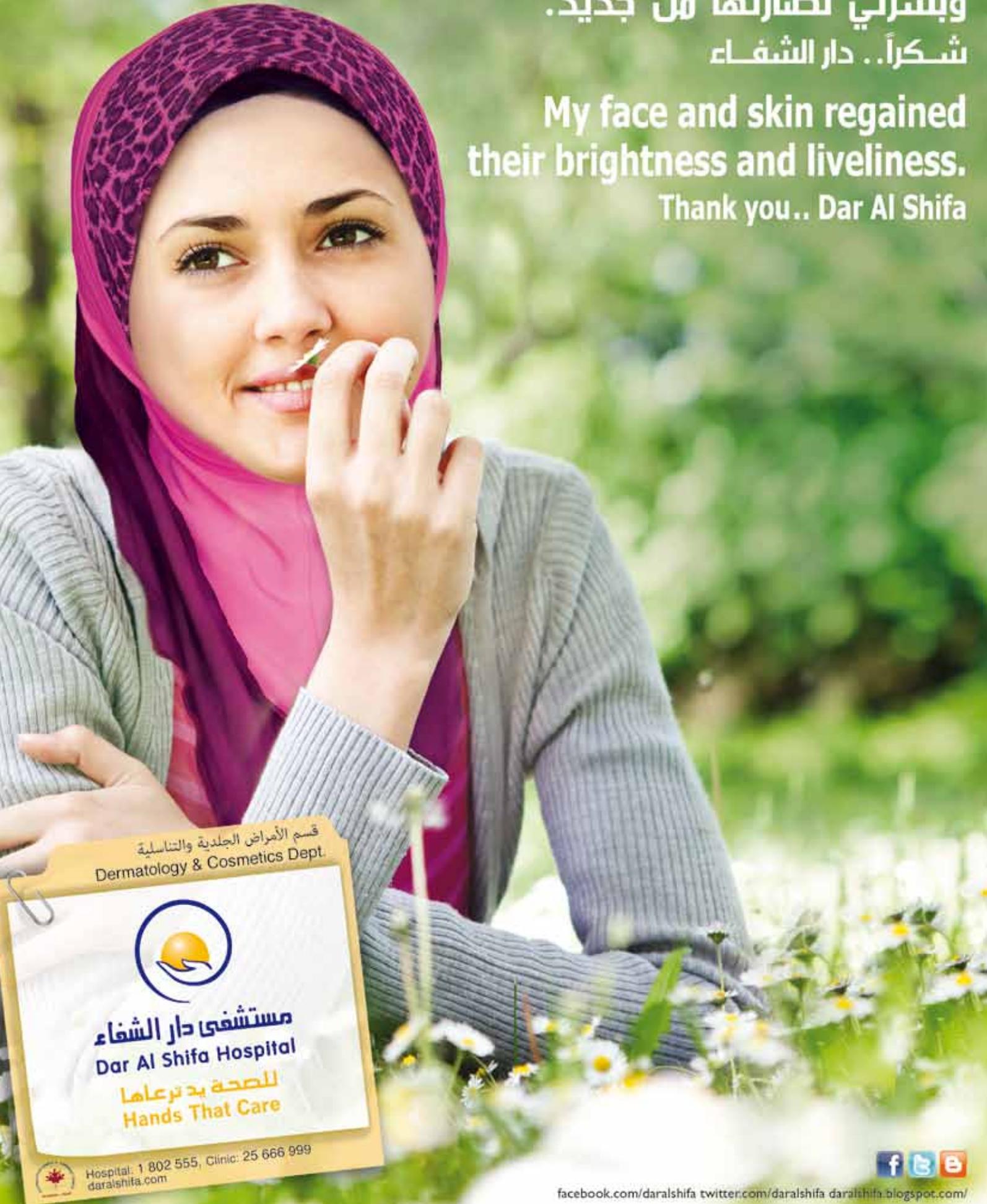
وفي هذا الصدد، قال د. سمير الشمري، إستشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري في دار الشفاء كلينك: « يجب اعتبار كافة الفحوصات المتعلقة بمرض السكري ضرورية وإلزامية، نظراً لحقيقة أن واحداً من كل اثنين من المصابين بمرض السكري ليس على علم بأنه يعاني من هذا المرض. كما يساعد الفحص الطبي المبكر المرضى على التعرف على المخاطر المحتملة وبالتالي اتخاذ تدابير وقائية مبكرة. من المهم أن يتم رفع الوعي العام في المجتمع بشأن الخطوات المختلفة لتحديد وعلاج مرض السكري وذلك لخفض المخاطر في المستقبل.»

واضاف د. الشمري قائلاً: «تؤدي زيادة الوزن بشكل كبير إلى الإصابة بالسمنة المفرطة مما يرفع نسبة الإصابة بمرض السكري و الكوليسترول وإرتفاع ضغط الدم حيث أن المصابون بالسمنة معرضون بنسبة 20-25% للإصابة بمرض السكري مقارنة بالأفراد ذوي الوزن الطبيعي .

وفي السياق ذاته اشار الدكتور رفعت العطار، طبيب جراحه عام، إلى ان مرض السكري يؤثر على الأعصاب الطرفية في القدمين والذراعين كما أنه سبب رئيسي لتصلب الشرايين وبالتالي

استعاد وجهي إشراقته  
وبشرتي نضارتها من جديد.  
شكراً.. دار الشفاء

My face and skin regained  
their brightness and liveliness.  
Thank you.. Dar Al Shifa



قسم الأمراض الجلدية والتناسلية  
Dermatology & Cosmetics Dept.



مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital

للصحة يد رعاها  
Hands That Care

Hospital: 1 802 555, Clinic: 25 666 999  
daralshifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/

## تخلل الحدث برامج ترفيهية وثقافية للطفل دار الشفاء كلينك يستضيف يوماً مفتوحاً بمناسبة اليوم العالمي للأطفال الخدج



نظم دار الشفاء كلينك مؤخراً يوماً مفتوحاً بمناسبة اليوم العالمي للأطفال الخدج، تخلله سلسلة من المحاضرات التثقيفية وذلك بهدف تسليط الضوء على أحدث اساليب وطرق رعاية الأطفال الخدج وأيضاً على صحة الأطفال العامة. وحضر الحدث عدد من الأطباء والمرضى إلى جانب الجمهور العام، وتناول موضوعات متنوعة مثل رعاية الأطفال الخدج، وصحة الأطفال بشكل عام، والتغذية الصحيحة فضلاً عن صحة الفم للطفل.

ونظم هذا اليوم في 17 نوفمبر الجاري، متضمناً برنامجاً مكثفاً من ورش العمل والأنشطة الترفيهية الى جانب الهدايا المجانية للأطفال ومجموعة من الخصومات والعروض للأهالي واطفالهم على حد سواء.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور اشرف عزاز، طبيب اطفال في دار الشفاء كلينك: « يولد كل عام حول العالم حوالي 15 مليون طفل في وقت مبكر عن وقت ولادته وللأسف حوالي مليون من هؤلاء الأطفال لا يتمكنون من الصمود والبقاء على قيد الحياة. الأطفال الخدج يمثلون أكبر مجموعة من الأطفال المرضى وعددهم في تزايد مستمر بالرغم من أن إجمالي عدد المواليد يتناقص بإطراد ملحوظ. من المهم جداً أن تتواصل الجهود لرفع الوعي بصحة الأطفال ودعم المتطلبات الصحية التي يحتاجون اليها.»

وقد سلط الدكتور عزاز الضوء اثناء المحاضرة التي قدمها في اليوم المفتوح حول عدة ان الدراسات قد أثبتت أن المواد المضافة مثل المواد الملونة و المواد الحافظة تسبب زيادة في النشاط الحركي عند الأطفال مما يؤدي إلى عدم تركيز الأطفال الذين يعانون من زيادة النشاط الحركي و بالتالي صعوبة في التعلم .

وتابع الدكتور عزاز: «الى أن صحة الأطفال أمر بالغ الأهمية من أجل تنشئة جيل صحي في المستقبل. ونحن في دار الشفاء كلينيك ملتزمون بمواصلة تقديم الخدمات الطبية الرائدة بما نملكه من معدات وأجهزه طبية حديثة وعالية الجودة بهدف تقديم

# اخبار دار الشفاء shifa news



ومن الجدير بالذكر أن عيادة الأطفال في دار الشفاء كلينيك هي من العيادات الرئيسية التي توفر خدمات رعاية صحية متميزة للأطفال.

يوفر دار الشفاء كلينيك لمرضاه حلولاً طبية شاملة ويضم مجموعة واسعة من العيادات مثل مركز الأسنان، عيادة الأمراض الباطنية والغدد الصماء، عيادة التغذية، عيادة العيون، عيادة الأطفال، عيادة النساء والولادة، ومختبر مجهز بالكامل وكذلك صيدلية لتلبية حاجات المرضى من الأدوية.

يقع قسم طب الأطفال في مقر دار الشفاء كلينيك في ميدان حولي. لمزيد من المعلومات، يتعين على المرضى الاتصال بالرقم 1802555 أو 25666999.



الرعاية الصحية السليمة للأطفال من جميع الأعمار.»

اما الدكتور جون ديكون، أخصائي طب اسنان الأطفال في دار الشفاء كلينيك، فقد تحدث بدوره عن صحة الفم لدى الأطفال وقد اشار إلى الزيارة الأولى لطبيب الأسنان يجب ان تتم بعد ستة أشهر من بزوغ الأسنان ولا تزيد عن سنة بالإضافة إلى ان العناية بالفم يجب ان تبدأ من السنة الثالثة.

كما قامت د. روشيلا جورج أخصائي طب أسنان الأطفال في دار الشفاء كلينيك بتقديم محاضرة بأسلوب سلس للأطفال والأهل لتعريفهم عن فمهم وأسنانهم وما هي العادات السيئة للأكل التي تسبب تسوس الأسنان، وكيفية الحفاظ على صحة الفم وسلامته من خلال نظافة الأسنان.

النساء هن الأكثر خضوعاً لتلك العمليات وتتم بنجاح كبير  
يضمن للمريض حياة أفضل

## جراحات السمنة تحتل نسبة مرتفعة في مستشفى دار الشفاء



الكويت، 23 إبريل 2012: أعلن مستشفى دار الشفاء اليوم إن قسم الجراحة العامة لدى المستشفى يواصل نجاحاته في جراحات السمنة التي تحتل النسبة الأكبر من بين باقي الجراحات الأخرى. وأن نسبة المرضى اللذين يخضعون لتلك الجراحات في تزايد مستمر لما تضمنه تلك الجراحات من نجاح يضمن للمريض حياة صحية واثقة وأفضل. إضافة إلى أن القسم يوفر مجموعة متكاملة من العمليات الجراحية لجميع الفئات العمرية مع التخصصات في المشاكل الصحية المعقدة. أطباء المستشفى مدربين تدريباً عالياً لأداء الجراحات العامة وجراحة المناظير التي تشمل علاج البواسير والتشققات، اضطراب الثدي، أمراض الغدة الدرقية والأورام المزمنة، hydrocel، الفتق والدوالي وعلاج المصابين بالسكري، والشريان السباتي والأبهر، وأمراض الأوعية الدموية السطحية، التي تندرج تحت جراحات الأوعية الدموية. ويتميز هذا القسم على نطاق واسع بفضل العمليات الجراحية التي تتمحور حول السمنة، والتي تشمل ربط (حزام) المعدة والبالون والتكميم. تصغير المعدة وتحويل المسار.

الحفاظ على الفوائد من هكذا عمليات بشرط أن يتبع المرضى حمية غذائية صارمة يحددها الطبيب. هذه العمليات الجراحية هي العلاج الأمثل للنساء الساعيات لانقاص الوزن والعيش أطول والتمتع بحياة صحية أفضل».

وقال د. هيثم الخياط اختصاصي الجراحة العامة بمستشفى دار الشفاء « نظراً لارتفاع عدد النساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن في البلاد وللمخاطر التي تنتج عن السمنة، فإن عدداً كبيراً من النساء تخضعن لعمليات المعدة لتجنب المشاكل الصحية في المستقبل والتي تتراوح بين ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الروماتيزم والسرطان. هذا وتعد العملية الجراحية في المعدة خياراً آمناً وصالحاً لأولئك الذين يحتاجون إلى نتائج سريعة على عكس الأساليب التقليدية مثل ممارسة الرياضة والحميات الغذائية والأدوية».

بالإضافة إلى ما سبق، إن السمنة أو جراحات المعدة هي الأكثر شيوعاً من بين العمليات الجراحية التي تجرى بين النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 18 و 60 عاماً في قسم الجراحة العامة في مستشفى دار الشفاء.

وفي هذا السياق، يقول الدكتور خالد عياش، إستشاري ورئيس قسم الجراحة العامة في مستشفى دار الشفاء: «تم تجهيز قسم الجراحة العامة لدينا بأحدث التكنولوجيا المتطورة وهو الأمر الذي يمكن الأطباء من أداء معظم العمليات الجراحية المتقدمة بكفاءة عالية. ومن أهم هذه العمليات، جراحة التكميم. تصغير المعدة وتغيير المسار وحلقة (حزام) المعدة وهي العملية التي يفضلها معظم المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة لأنها تحد من كمية الطعام المتناولة وينصح بها عادة من قبل الجراحين للمرضى الذين يتعرضون لمخاطر صحية متزايدة. ويمكن

## حوار طبي تجميلي جمع الدكتور علاء الموسوي مع المذيعة سودابه علي



إعداد : ريان خليل

واكد ان الاسنان مرآه عاكسه لصحة الاسنان ويجب الاهتمام بها لانها تعتبر واجهه الانسان ومن الاعضاء الملقته للانتباه سواء في الحديث او الابتسامه . ومن اهم النقاط التي طرحها الاعتناء اليومي المكثف من خلال تنظيفها بفرشاه الاسنان والخيط المخصص لها ، واكد ان الاهتمام بالاسنان امر سهل وفي متناول ايدينا ، وحدثنا عن افضل طرق العناية بالاسنان ومنها : نظافه الاسنان بعد تناول كل وجبه ، فهذا يؤدي الى ازاله الطبقات الجديده وتبييضها ، بالاضافه الي الانتعاش بالرئحه الذكيه والنفس النقي . كما اشار الى التنظيف والتبييض الدوري وهذا طبعا يعتمد علي

في تاريخ ١٢-١٢-٢٠١٢ في هذا اليوم المميز ، استضاف الدكتور علاء الموسوي استشاري جراحه الفم والفكين والوجه المذيعة / سودابه علي بعيادته وذلك عند قيامها بزيارتها الدوريه للاطمئنان علي صحه اسنانها التي اكدت انها حريصه جدا علي زياره طبيب الاسنان بين الحين والآخر وذلك لمعرفة علي اهميه الاسنان في ابراز جمال الوجه ، فهي تؤمن بان الابتسامه الصادقه البعيده عن التصنع تعثر جسرا للعبور لقلوب الناس ، ولم يبخل الدكتور علاء بتقديم اهم النقاط الاساسيه في المحافظه علي الاسنان واعطاء الكثير من النصائح وطرق للعنايه بالاسنان.



كل نوع من انواع الاسنان ويتم هذا تحت اشراف طبي مطمئن . كما اشار الى اهميه الزيارات الدوريه للاطمئنان علي صحه الاسنان. وتطرق ايضا لعمليات زراعه الاسنان بعد خسارتها سواء بسبب التعرض لحادث ، تسوس او اهمال وسهوله هذه العمليات مع الاجهزه الجديده التي تلائم كل انواع الاسنان .

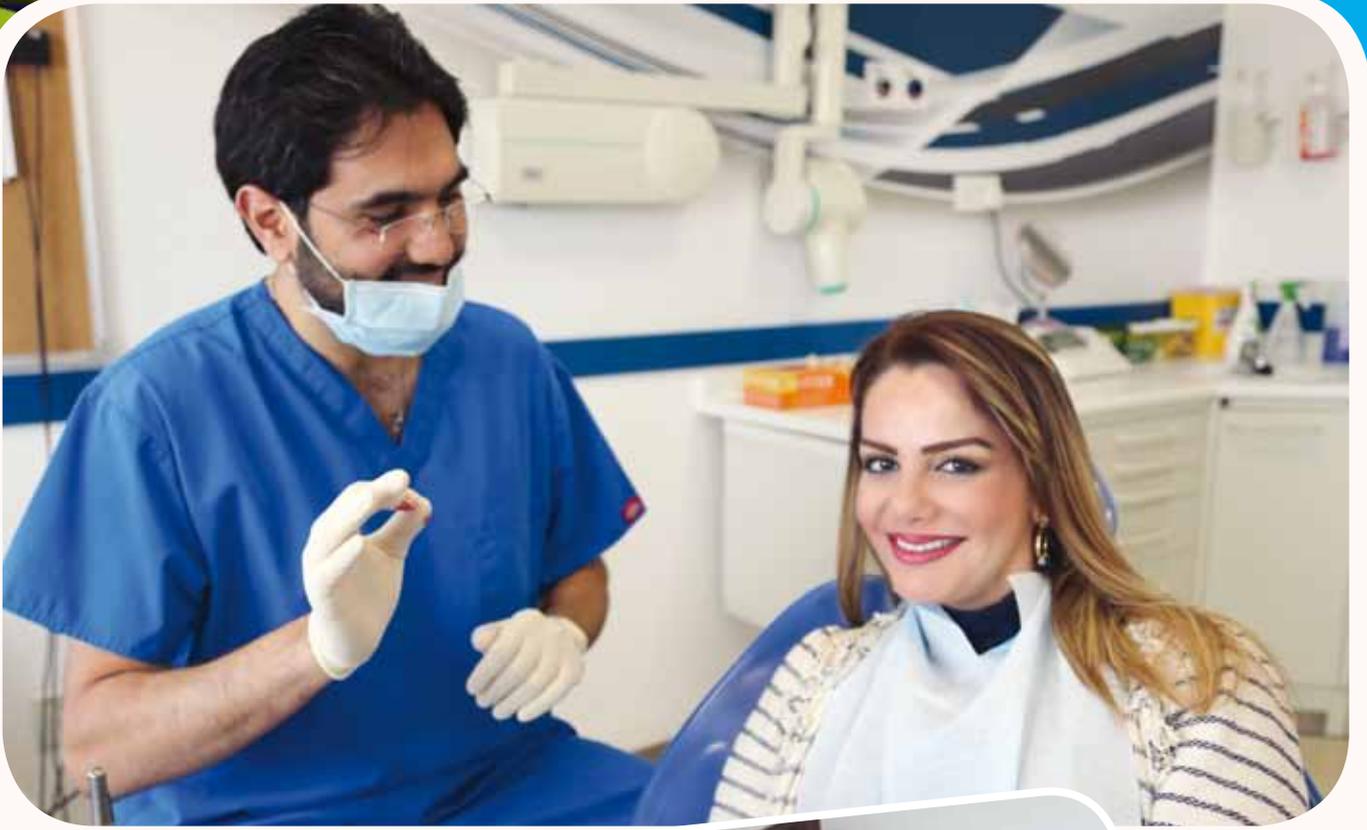
### كلمه الدكتور :-

ارجو من جميع الشعب بعدم الاهمال بصحه اسنانه وعدم التردد بالزياره لعياده طبيب الاسنان بشكل مستمر وذلك لصحه اسنانه وابتسامته .

### كلمه المذيعة :-

اكدت المذيعة سودابه علي اهميه الاهتمام بصحه الاسنان واختيار طبيب الاسنان بعنايه فائقه .فدور الطبيب كبير جدا خاصه في نفسه المريض . فعلى طبيب الاسنان ان يولد نوع من الالفه بينه وبين المريض ويبعده عن هاجس الخوف من ادواته . وايضا توصي الابهاء والامهات الاهتمام باسنان اولادهم منذ الطفوله المبكره فالاسنان كنز يجب المحافظه عليها . واكدت زياره طبيب الاسنان بصوره مستمره حتى لا تصل الى مرحله حرجه في العلاج .

اخبار دار الشفاء  
shifa news



اخبار دار الشفاء

shifa news



(شكر خاص لعدسة الكويت - Kuwaitlens)

فرحتي بهظهري الجديد  
زادتي ثقة بنفسي.  
شكراً.. دار الشفاء

My new look and appearance  
makes me feel more confident.  
Thank you.. Dar Al Shifa

قسم الجراحة التجميلية  
Plastic Surgery Dept.



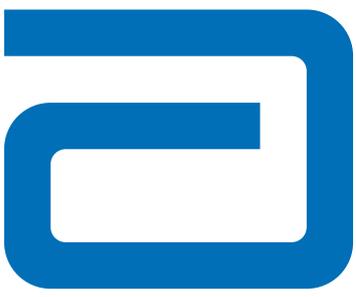
مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital

للصحة يد ترعاها  
Hands That Care

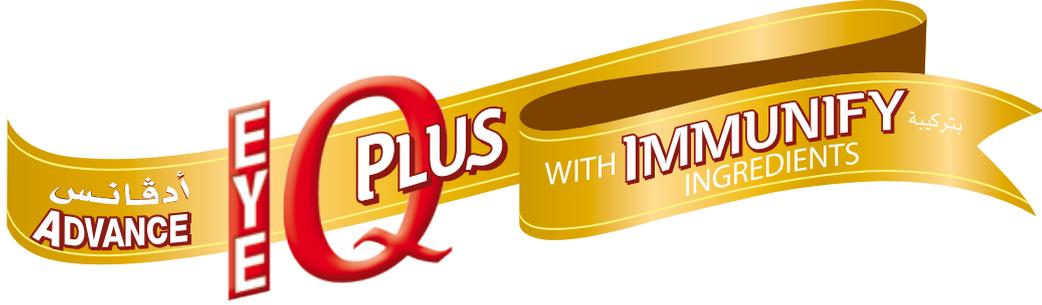
Hospital: 1 802 555, Clinic: 25 666 999  
daraishifa.com



facebook.com/daralshifa twitter.com/daralshifa daralshifa.blogspot.com/



# تعرفني علي تركيبة الحليب الأكثر تطوراً



حليب ما قبل المدرسة من ٣ سنوات فما فوق



حليب داعم للنمو من سنة فما فوق

## كلك فهم.. كلك نظر.. كلك مناعة



التحمل والهضم



النمو



المناعة



المخ