

# الشفاء تايمز

الإصدار الواحد والخمسون - أبريل 2022  
أول مجلة كويتية تصدر من مستشفى خاص

في هذا العدد

- «الديسك»  
ليس السبب الوحيد  
لآلام أسفل الظهر  
مع الدكتور عبدالله الخياط
- القدم المسطحة  
- مرض ارتفاع  
ضغط العين
- ابتسامة العروس  
مع الدكتورة منى عثمان
- هل تختلف آلام البطن  
حسب مكانها؟

# سرعة، أمان، دقة

تصوير الأشعة المقطعية  
مع أحدث ما أنتجته  
التكنولوجيا الألمانية  
بمركز التصوير التشخيصي  
في مستشفى دار الشفاء

Dual Source  
**FORCE CT Scan**



تصوير بدون قيود لرعاية أفضل:

- سرعة عالية
- جرعة إشعاعية منخفضة للغاية
- بدون إيقاف للتنفس أثناء التصوير
- صديقة للكلية ( 50% أقل في حقن الصبغة الملونة)
- أعلى مستويات الدقة والوضوح
- تقنيات التصوير المزدوج
- إمكانية التصوير المتزامن مع ارتفاع أوعدهم النظام ضربات القلب





## أعزائي القراء..

لأن مستشفى دار الشفاء يسعى دوماً إلى زيادة الوعي الصحي للمجتمع بثتى الوسائل والطرق الممكنة تلبيةً لنداء الواجب المنوط به للوصول إلى مجتمع مثقف صحياً بكافة شرائحه وفئاته، يسعدنا أن نلقي الضوء في هذا العدد على عدد المواضيع الطبية والنصائح المتنوعة في مختلف التخصصات الطبية التي يساندها على أرض الواقع أرفع الخبرات وأكثرها كفاءة على الإطلاق.

كما شهد المستشفى مؤخراً انضمام نخبة من الاستشاريين والاختصاصيين في عدد من التخصصات مثل المخ والأعصاب، الأنف والأذن والحنجرة، الجراحة العامة، النساء والولادة وغيرها من التخصصات.

وفي العدد، مجموعة متنوعة من اللقاءات المتميزة مع عدد من الكوادر الطبية المتميزة، التي أجمعت على أهمية الملف الإلكتروني للمريض في تحقيق التشخيص والعلاج السليم في وقت زمني قصير، بالإضافة إلى تمتع مستشفى دار الشفاء بإنجاز كافة التحاليل والأشعة والفحوصات المطلوبة للمرضى في فترة زمنية قياسية، وهو الأمر الذي يندر وجوده على المستوى العالمي، بالإضافة إلى تطبيق الكثير من النظم والبروتوكولات الصحية التي تعد الأفضل عالمياً.

**د. أحمد نصرالله**  
الرئيس التنفيذي

أول مجلة كويتية تصدر من مستشفى خاص

# كلمة العدد

## هيئة التحرير

### الرئيس التنفيذي

د. أحمد نصر الله

### رئيس التحرير

محمد جراق

### مدير التحرير

### و رئيس الهيئة الطبية

د. محمد إسماعيل

### فريق التسويق

حمد بدر

عمر المصري

نادين شبّاني



daralshifa



**مستشفى دار الشفاء**  
Dar Al Shifa Hospital  
للصحة يدعماً  
Hands That Care

سما الفن

للدعاية والاعلان والنشر والتوزيع

18

عملية شدّ الجفون



24

القدم المسطحة



26

علاج حالات الإغماء  
المفاجئ وأسبابها



في هذا العدد...

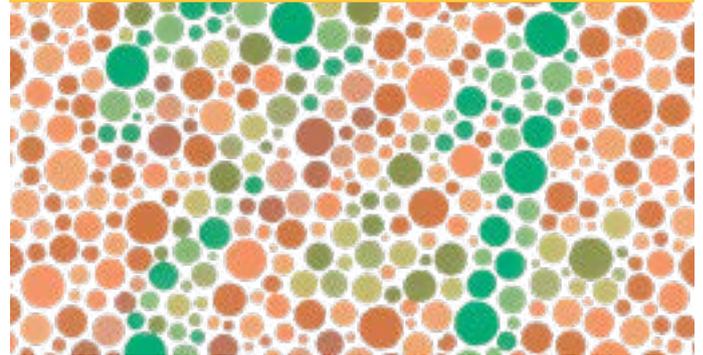
6

35% من البالغين  
في الكويت يعانون السمنة



14

ما هو عمى الألوان؟



16

مرض ارتفاع ضغط  
العين



43

قسم الأشعة التداخلية



28

مضاعفات خطيرة لانقطاع  
النفس أثناء النوم.. هكذا  
تتعامل معه



44

«الديسك»  
ليس السبب الوحيد  
لآلام أسفل الظهر



34

ابتسامه العروس..  
مع الدكتور منى عثمان



56

15% من الأطفال يصابون  
بالتبول اللاإرادي



38

هل تختلف آلام البطن  
حسب مكانها؟



## د. محمد السليمي

اختصاصي أول جراحة سمنة ومناظير  
وجراحة عامة



**35% من البالغين في الكويت  
يعانون السمنة**

- العامل الجيني أو الوراثي يستلزم التفكير جدياً في التدخل الجراحي
- الحماية وتغيير نمط الحياة تستخدم في مرحلة السمنة الأولى
- كورونا والأطعمة المشبعة بالدهون رفعا نسبة السمنة داخل المجتمع
- التوعوية المجتمعية بمخاطر السمنة وتأثيرها على الجسم ضرورة
- ملحمة
- تحويل مسار الاثنى عشر لمن يعانون من السمنة المفرطة المصاحبة
- لأمراض مزمنة
- السكر والضغط وضيق التنفس وصعوبة الحركة من الأمراض المصاحبة
- للسمنة
- السمنة المفرطة تؤثر سلباً على كافة أعضاء الجسم مثل القلب
- والمعدة وغيرهما
- التكميم هو أكثر العمليات شيوعاً لدى الأفراد والارتجاع الحمضي من
- آثاره الجانبية المعروفة
- دار الشفاء تمتلك أفضل الأجهزة عالمياً في مجال العمليات الجراحية
- للسمنة
- متابعة دقيقة لعمليات السمنة ومضاعفاتها على مدار الساعة
- والتعامل معها

أكد اختصاصي أول جراحة عامة والمناظير المتقدمة والسمنة في مستشفى دار الشفاء د.محمد السليمي أن الكويت من أكثر الدول معاناة للسمنة على مستوى العالم، مبيناً أن التدخل الجراحي لعلاج السمنة المفرطة يكون عن طريق التكميم أو تحويل مسار المعدة أو الاثنى عشر، مشيراً إلى أن العامل الجيني أو الوراثي يؤثر بشكل كبير في الإصابة بالسمنة ، وهو ما يدفع إلى التفكير جدياً في التدخل الجراحي.

ولفت أن نمط الحياة وانتشار فيروس كورونا والتدابير الاحترازية التي رافقته والتي ترتب عليها قلة الحركة، ومع تناول الوجبات المشبعة بالدهون، دفعت جميعها إلى تزايد الإصابة بالسمنة.

وفيما يلي التفاصيل ..

## مراحل السمنة

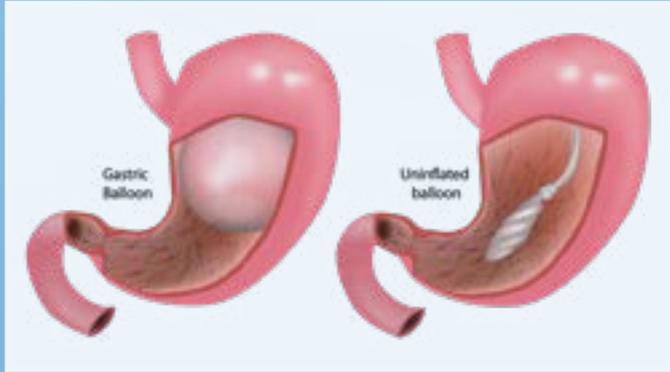


في البداية، تناول الدكتور محمد السليمي أمراض السمنة ومراحلها لدى المرضى بالقول، إن مرض السمنة منتشر بكثرة في الكويت والتي تعد من أكثر الدول المصابة بها.

ولفت السليمي أن السمنة تقسم إلى عدة مراحل، فالمرحلة الأولى تكون فيها كتلة الجسم من 30 إلى 34.9 وهي عبارة عن قياس الطول إلى الوزن والتدخل في العادة بتلك المرحلة غير جراحي عن طريق الحمية والرياضة، لافتاً أن من بين الوسائل المساعدة لإنقاص الوزن في تلك المرحلة مساعدة المرضى بوضع البالونات عن طريق المنظار أو الكبسولة الذكية والتي يقوم المريض بتناولها، حيث أن البالونة تساعد المريض على الإحساس بالشبع سريعاً وهو ما يقلل من سعرات الأطعمة التي يتناولها المريض، ما يترتب عليه إنقاص الوزن.

أما المرحلة الثانية، تكون كتلة الجسم فيها من 35 وأكثر، والتي تعتبر سمنة مفرطة لمن لديه أمراض مرافقة مثل: السكر والضغط والكوليسترول وضيق التنفس أثناء النوم والدهون وهي الأمراض المرافقة للسمنة والتي قد يرافقها مشاكل أو آثار جانبية على في المفاصل والظهر.

وعلاج تلك الحالة يكون عن طريق التدخل الجراحي.

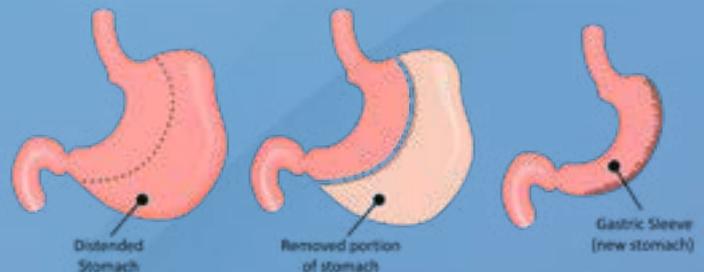


## عمليات السمنة

وفي تناوله للعمليات الخاصة بالسمنة، أوضح الدكتور السليمي أن أكثر العمليات انتشاراً في الكويت هي عملية التكميم، حيث يتم قص وتدبيس المعدة باستخدام المنظار لتتحول المعدة من حجم ثمرة البطيخ إلى مستوى حجم الموزة تقريباً.

وأشار إلى أن العملية التي يقوم بها الفرد تؤدي إلى الإحساس بالشبع بشكل أسرع، كما أن كمية السعرات التي يتم تناولها تكون أقل، الأمر الذي يترتب عليه إنقاص الوزن.

وبين أن عملية تحويل المسار من بين العمليات التي يتم إجرائها للمرضى الذين يعانون من سمنة مفرطة، حيث يتم تحويل الطعام مباشرة من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة دون المرور على الإثنى عشر ويتم قص 150 سم من الأمعاء الدقيقة، ما يترتب عليه خفض كمية الطعام التي يتم هضمها وكذلك السعرات التي تمتصها الجسم، والإحساس بالشبع بشكل أسرع.



## سمنة المفرطة

وحول التعامل مع حالات المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة والذين تزيد كتلة الجسم لديهم عن 55 كيلو جرام لكل متر، والمصاحبة لارتجاع حمضي بسبب عملية التكميم، بين السليمي أنه يتم إجراء عملية تحويل مسار الإثني عشر نفسه، مضيفاً أن تلك العملية تكون مفضلة للحالات الحرجة للتخفيف من كتلة الجسم ومعالجة الارتجاع الحمضي.

وقدر السليمي نسبة من يعانون السمنة في الكويت بمختلف درجاتها بحوالي 35 بالمئة من البالغين.

## كورونا والسمنة

وعن تأثير تداعيات كورونا على انتشار السمنة في الكويت، أشار السليمي أن الحالات زادت بالفعل خلال تفشي جائحة كورونا وما تلاها من تداعيات وإجراءات احترازية كورونا بسبب المكوث في المنازل وغياب الرياضة، وانتشار التطبيقات الالكترونية الخاصة بطلب الطعام من الخارج مع قلة الحركة، أدت جميعها إلى زيادة نسبة السمنة بين أفراد المجتمع، مضيفاً إلى أن غياب الوعي بأهمية التغذية السليمة جعل الوزن قابل للزيادة وبشكل سريع.

وبين أن انتشار وسائل التواصل والاتصال وجعلها متاحة للجميع ساهم، بلا شك، في زيادة نسبة السمنة بين أفراد المجتمع بسبب غياب الحركة لدى البعض وقلتها لدى آخرين.

واستدرك السليمي بالقول أن العوامل السابق ذكرها من قلة حركة وأطعمة مشبعة بالدهون وغياب القدرة على الحركة كانت أسباباً رئيسية في ظهور السمنة، موضحاً أن العامل الجيني أو الوراثي أحد العوامل الرئيسية المسببة للسمنة والتي لا يمكن التعامل معها.

## ووعي مجتمعي

وفي تعليق منه حول أهمية التوعية المجتمعية ودورها في العلاج، بمناسبة اليوم العالمي للسمنة الموافق ٣ مارس، أشار السليمي إلى أن التوعية بمرض السمنة وسبل علاجه كان جراحياً أو باتباع أنظمة غذائية محددة هام للغاية.

كما أن من يعانون السمنة بسبب العامل الجيني أو الوراثي، يجعل التفكير للتفكير في إجراء تدخل جراحي والتخلص منها أمر على درجة كبيرة من الأهمية. السمنة.

وحول تأثير السمنة على أجهزة الجسم، بين السليمي أنها تؤثر على كافة أجهزة الجسم مثل القلب والجهاز التنفسي، حيث أن السمنة باتت مرضاً مزمناً في حد ذاته وبالتالي لابد من إيجاد حل له بالطرق التي تم تناولها.

## أفضل الأجهزة عالمياً

وحول المزايا التي تتمتع بها دار الشفاء في مواجهة السمنة، أشار إلى أن المستشفى يتواجد بها العلاج على مدار الساعة في اليوم، وهو ما يمكن من مواجهة أية مضاعفات يشعر بها المريض والذي بموجبه يتلقى العلاج، كما أن المستشفى تستخدم أفضل وأحدث الأجهزة المعروفة عالمياً وخليجياً في العمليات الجراحية مثل: الدباسات للتكميم وتحويل المسار، مؤكداً أن الأجهزة التي يتم استخدامها هي نفسها المستخدمة في أميركا، مشيراً إلى أنه يتم استخدام أفضل الأجهزة التي تناسب المريض.

## محطات مهنية

وتناول الدكتور السليمي أهم محطات سيرته الذاتية، قائلاً: تخرجت من جامعة الكويت عام 2007 من كلية الطب، والتحق ببرنامج تدريبي في جامعة ميامي بالولايات المتحدة وانتهيت من البرنامج وحصلت على البورد الأميركي في الجراحة العامة والتحق ببرنامج زمالة عمليات المناظير والسمنة وقد تخصصت في هذا المجال بمستشفى كليفلاند كلينك في أميركا والذي يعتبر ثاني أفضل مستشفى بالعالم في الوقت الراهن.

وقد تخصصت في عمليات السمنة والمناظير في الجهاز الهضمي، كما تخصصت بعمليات الفتق بجميع أنواعها وعندما عدت إلى الكويت التحقت بالعمل في مستشفى الصباح والتحق بمستشفى دار الشفاء من أول يناير عام 2021، بدوام جزئي. وحالياً وظيفتي هي اختصاصي أول جراحة عامة والمناظير المتقدمة والسمنة.



## قسم النساء والولادة

نرحب بانضمام

### د. فاطمة العميري

اختصاصي أول طب النساء والولادة

#### الشهادات:

- البورد الكويتي في أمراض النساء والولادة



#### مجالات التخصص:

- رعاية ما قبل الولادة للحمل المصحوب وغير المصحوب بمضاعفات
- الولادات بالطرق العادية والمساعدة الجراحية
- تنظير البطن التشخيصي والجراحي
- استئصال الرحم عن طريق البطن أو المهبل
- عمليات ترميم قاع الحوض والمهبل
- علاج اضطرابات الدورة الشهرية والأورام الليفية
- الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم
- علاج أعراض واضطرابات سن اليأس
- علاج حالات الإجهاض المتكرر واضطرابات العقم
- طرق منع الحمل

# توهقت بالسفره؟!!

لا داعي للقلق في حال واجهت أي  
طارئ طبي أثناء تواجدك خارج البلاد..

يمكن لطبيبك بالخارج الحصول على  
تاريخك الصحي من خلال البوابة  
الطبية الإلكترونية صحتي أونلاين.

سجل الآن

توجه إلى أقرب مكتب استقبال للتسجيل  
حسابك الخاص على "صحتي  
أونلاين" متوفر من خلال الرابط:  
<https://daralshifa.iqhealth.com>



Download on the App Store | Get it on Google Play



مستشفى دار الشفاء

Dar Al Shifa Hospital

للحياة نبتة عناية Hands That Care

Tel.: 1 802 555 | [www.daralshifa.com](http://www.daralshifa.com) | daralshifa



## قسم جراحة العظام

### د. مصعب الجلاهمة

اختصاصي جراحة العظام

#### الشهادات:

- البورد الكويتي لجراحة العظام
- زمالة تخصصه في جراحة القدم والكاحل - المملكة المتحدة
- رئيس سابق لقسم جراحة العظام - مستشفى الغروانية



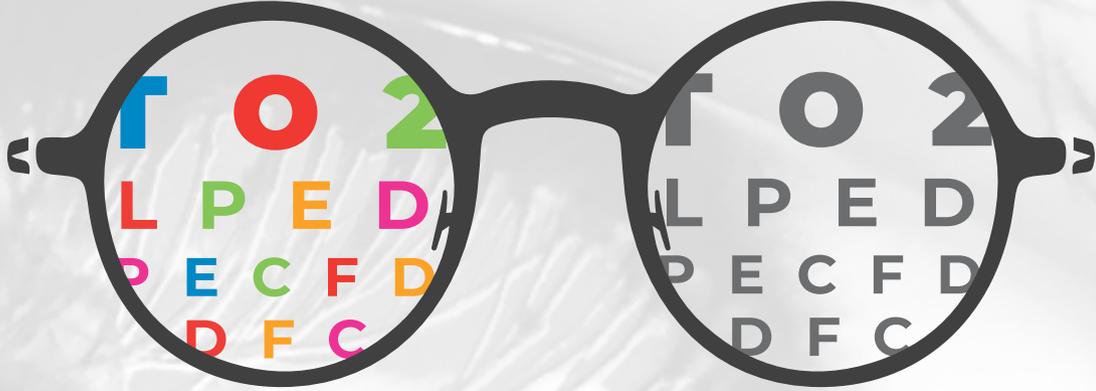
#### مجالات التخصص:

- تشخيص وعلاج الكسور.
- تشخيص وعلاج الالام الجهاز الحركي المزمن.
- تشخيص وعلاج تشوهات وانحراف ابهام القدم.
- تشخيص وعلاج تشوهات وانحراف أصابع القدم.
- تشخيص وعلاج خشونة مفاصل القدم والكاحل.
- تشخيص وعلاج مشاكل القدم السكري.
- تشخيص وعلاج تفلطح القدم (الفلات فوت).
- تشخيص وعلاج تجوف القدم (cavus foot).
- تشخيص وعلاج الاصابات الرياضية وتمزق الاربطة والاورتار للكاحل والقدم.
- عمليات مناظير الكاحل والتدخل الجراحي المحدود.
- تشخيص وعلاج امراض وتر العرقوب.
- تشخيص وعلاج العظمة الشوكية.

# ما هو

# عمى الألوان؟

وهو مصطلح يعني إصابة الإنسان بخلل يفقده القدرة على رؤية أحد الألوان الثلاثة التالية: الأحمر، الأزرق أو الأخضر، أو اللون الناتج عن خلطهما معاً. وهي الحالة التي لا يستطيع فيها الإنسان أن يرى ألواناً على الإطلاق، ونادرة جداً.



## أعراض عمى الألوان

قد تختلف أعراض عمى الألوان من حالة إلى أخرى، وقد تشمل:

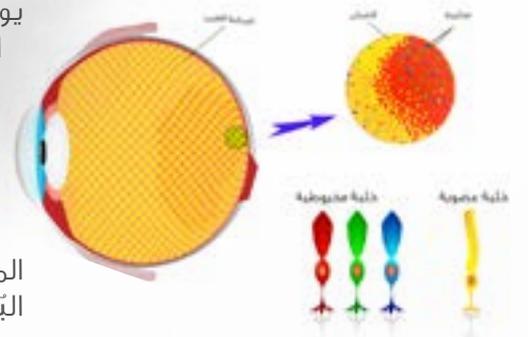
- القدرة على رؤية طيف واسع من الألوان المختلفة، بحيث لا يكون المصاب مدركاً لحقيقة أنه يرى الألوان بصورة مختلفة عما يرى الآخرون.
- القدرة على رؤية القليل فقط من الألوان المختلفة، بينما يستطيع الآخرون رؤية الآلاف منها.
- في حالات نادرة جداً، تقتصر قدرة المصاب على رؤية ثلاثة ألوان فقط، هي: الأسود، الأبيض، والرمادي.

## أسباب وعوامل خطر عمى الألوان

إن أحد أهم أسباب عمى الألوان هو العامل الوراثي (الجيني)، إذ يولد الإنسان مع الإصابة.

يوجد في عين الإنسان، بصورة عامّة، ٣ أنواع مختلفة من الخلايا المخروطية، (هي خلايا مستقبلة للضوء في شبكية العين - Cone cells). كل واحد من هذه الأنواع يستطيع أن يستقبل (يلتقط) واحداً فقط من الألوان الثلاثة الأساسية التالية: إما الأحمر، الأزرق أو الأخضر.

يستطيع الإنسان رؤية الألوان المختلفة عندما تلتقط الخلايا المخروطية، التي في داخل العين، مستويات مختلفة من الألوان الأساسية الثلاثة المذكورة (الأحمر، الأزرق والأخضر). غالبية الخلايا المخروطية موجودة في البقعة (macule)، وهو الجزء المركزي في شبكية العين.



## العامل الوراثي

يحدث عمى الألوان على أساس وراثي عند حصول نقص في أحد الأنواع الثلاثة من الخلايا المخروطية، أو عندما لا تعمل هذه الخلايا كما ينبغي. قد لا يستطيع المرء رؤية أحد الألوان الأساسية الثلاثة المذكورة، أو قد يرى درجات مختلفة من اللون ذاته، أو قد يرى لونا مختلفاً تماماً. هذا النوع من عمى الألوان لا يتغيّر ولا يتحسن مع مرور الوقت.

## عوامل اخرى

العوامل الوراثية ليست هي المُسبب لظاهرة عمى الألوان دائماً، إذ قد تنتج، في بعض الأحيان، عن عوامل مكتسبة، فقد تحدث الإصابة بعمى الألوان نتيجة لـ:

- التقدّم في السن.
- مشاكل في العينين، مثل: الزرق، الضمور البقعي، الساد، أو اعتلال الشبكية السكري.
- إصابة في العين.
- غرض لتعاطي أدوية معينة.

## مضاعفات عمى الألوان

عمى الألوان قد يغيّر مجرى حياة من يصاب به. فقد يزيد من صعوبة تعلّم القراءة، وقد يحدّ من إمكانية التقدّم في العمل في مجالات معينة.

لكن الذين يعانون من عمى الألوان، سواء الأطفال منهم أو البالغين، يستطيعون مع الوقت التأقلم والتعويض عن عدم قدرتهم على رؤية ألوان معينة.

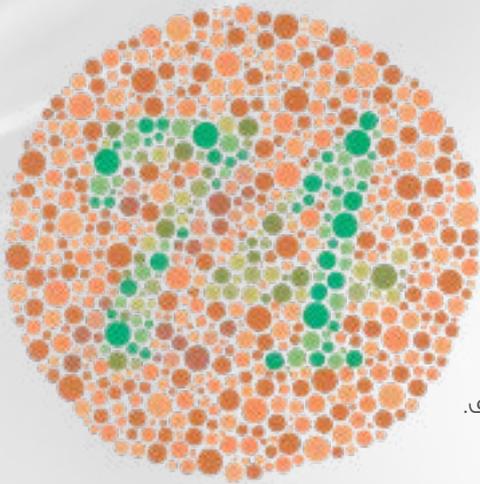
## تشخيص عمى الألوان

هناك فحوصات تعتمد معايير معينة تكشف كيفية التمييز بين الألوان المختلفة.

في أحد هذه الفحوصات، يُطلب من المريض النظر إلى مجموعة نقاط بأطياف مختلفة ومحاولة اكتشاف شكل معين في داخلها، مثل حرف أو رقم.

الشكل الذي يحدّده المريض يساعد الطبيب في تحديد الألوان التي من الصعب عليه (على المريض) رؤيتها.

وفي فحص آخر، يُطلب من المريض ترتيب قطع لعبة ملوّنة بمجموعات ألوان وأطياف. المصابون بعمى الألوان غير قادرين على تصنيف وترتيب القطع كما يجب.



## علاج عمى الألوان

علاج عمى الألوان الوراثي أو تصحيحه عصبي، بحيث يمكن معالجة جزء من مشاكل عمى الألوان المكتسب، وهذا يتعلّق بالمُسبب.

بإمكان المصاب بعمى الألوان اتّباع الخطوات الآتية للتعويض عن عجزه عن رؤية الألوان:

- استعمال عدسات لاصقة أو عدسات لنظارات خاصّة تساعد على التمييز بين الألوان المختلفة. لكن هذه العدسات الخاصة لا تضمن رؤية ألوان طبيعياً، إذ إنها قد تشوّه صورة أجسام معينة.
- استعمال عدسات لاصقة أو نظارات خاصّة تمنع الانبهار (بمساعدة واقيات جانبية أو واقيات فارغة)، قد تساعد الأشخاص الذين يعانون من عمى الألوان كثيراً وتمكّنهم من التمييز بشكل أفضل بين الألوان، عن طريق تعطيل الإبهار وتخفيف الإشعاع. الأشخاص الذين يعانون من عمى الألوان يستطيعون التمييز بينها بشكل أفضل عندما تكون الإضاءة حولهم غير قوية.
- تعلّم استغلال درجة وضوح اللون أو موقعه، بدلاً من اللون نفسه. فمثلاً، تعلّم ترتيب مواقع ألوان الإشارة الصوتية الثلاثة.

# مرض ارتفاع ضغط العين

هو من الأمراض العنصرية التي قد تصيب العين وقد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

العين هي العضو المسؤول عن النظر، وهي كأي جزء في الجسم، قد تتعرض للإصابة بالأمراض المختلفة التي تؤدي بدورها إلى حدوث اضطراب وخلل في إدارة وظيفتها الرئيسية.

ومن أشهر الأمراض العنصرية التي قد تصيب العين، هو مرض ارتفاع ضغط العين والذي يؤدي في بعض الأحيان إلى فقدان البصر.

## ما هو ضغط العين؟

يشير مصطلح ضغط العين إلى ضغط السوائل داخل العين، وهو ما يطلق عليه اسم (الخلط المائي).

وهو عبارة عن سائل يشبه في تركيبه البلازما ولكن يحتوي على كمية قليلة من البروتين، مما يعطيه صفاءً لعدم منع حجب الضوء عن المرور، وهو يوجد بين القرنية وعدسة العين.

ويُعد ضغط العين هو المسؤول عن إعطاء العين شكلها الدائري، بالإضافة إلى أنه يساهم في تنظيم مرور المواد الغذائية والأكسجين من الدم إلى أنسجة العين، ويتم ذلك عن طريق فرق الضغط بين الأوعية الدموية الموجودة في العين والخلط المائي.

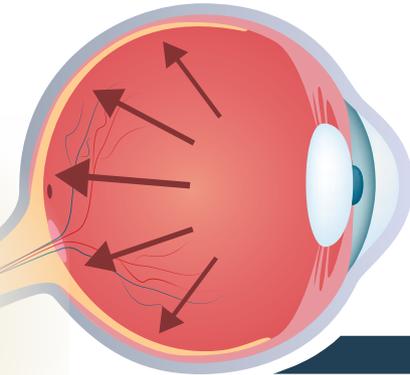
## ماذا نعني بارتفاع ضغط العين؟

تعتبر عملية الخلط المائي أو إنتاج السوائل مستمرة، وتليها عملية التخلص من تلك السوائل بعد إنتاجها بفترة وجيزة لمنع تراكمها، هذا التدفق في السوائل يؤدي إلى عدم قدرة الأعضاء المسؤولة عن التخلص منها بالتحكم بها نظراً لتراكم كميات كبيرة منه داخل وخارج العين. الأمر الذي يؤدي إلى تلف العصب البصري المسؤول عن نقل الصورة إلى الدماغ وبالتالي حدوث اضطراب الرؤية. وتُعرف ظاهرة اختلال كمية إنتاج سائل العين وتراكمه داخل العين بارتفاع ضغط العين.

## قياس ضغط العين

يُعتبر ضغط العين طبيعياً إذا تراوحت نسبته ما بين عشرة إلى عشرين مليمترًا زئبقياً، وتكون العين مُصابة بضغط العين إذا تجاوزت مدته عن الحد الطبيعي.

ويتم قياسه باستخدام جهاز دقيق يُدعى ( مقياس توتر العين) الذي يقيس ضغط العين الواحدة أو كليهما.



## أعراض ارتفاع ضغط العين

من الصعب اكتشاف أو الشعور بأن ضغط العين مرتفع، ومن أهم الأعراض شيوعاً:

- الشعور بألم حاد في العين.
- احمرار شديد في العين.
- الشعور بألم في الرأس.
- عند النظر المباشر إلى الضوء تظهر ألوان قوس قزح.
- اضطراب في الرؤية.
- تصبح الرؤية غير واضحة وكأن الشخص ينظر في نفق.
- فقدان البصر.
- وجود بقعة عمياء في مجال الرؤية الخارجية.

## المرشحون للإصابة بارتفاع ضغط العين

يُستحسن إجراء فحص ضغط العين بانتظام للحالات أدناه.

- المصابون بمرض السكري وأمراض القلب والشرابيين.
- الذين يعانون من السمنة المفرطة.
- الذين يتعرضون للتهابات العين المتكررة.
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم في الجسم.
- المصابون بأورام سرطانية خبيثة وحميدة داخل العين.
- الذين تزيد أعمارهم عن ستين عاماً.

## كيفية تشخيص مرض ارتفاع ضغط العين

عند زيارة الطبيب، سيقوم بإجراء الفحوصات التالية:

- القياس باستخدام أداة تسمى جهاز التونوميتر.
- فحص العصب البصري.
- اختبار المجال البصري، وهو اختبار لتقييم الطرفية (أو الجانب) للرؤية.
- فحص مجرى الزاوية التي يتم من خلالها استنزاف السوائل داخل العين حيث يقوم الطبيب المتخصص في العناية بالعين والجراحة بتقييم نظام الصرف (الزاوية) إن كان مفتوحاً أو مسدوداً.



# عملية شدّ الجفون



من ممّا لا يحلم بالحفاظ على شبابه وجماله لأطول فترة ممكنة؟ ومن ممّا لا تزججه التجاعيد، ويؤذيه ظهور علامات التقدم في العمر على وجهه بشكل عام، وعلى جفنيه بشكل خاص. هل يمكننا التخلص من تجاعيد الجفون المزعجة؟

الحقيقة أنّ ظهور علامات التقدم في العمر ليست هي المشكلة الوحيدة التي تنتج عنها تجاعيد الجفون وتهدها، فتجاعيد الجفون تؤثر أيضاً على مجال الرؤية، مما قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة عند القيادة أو عند تشغيل الآلات التي تحتاج إلى حذر وإحاطة تامة بمجال الرؤية. في هذه الحالة لابد من البحث عن حل لهذا الخلل الوظيفي والجمالي، ويكمن الحل في عملية شدّ الجفون وتجميلها.

## ما هي عملية شدّ الجفون؟

عملية شدّ الجفون هي عملية إزالة ترهلات الجفنين العلوي والسفلي، هذه الترهلات التي تضيفي مظهر الإرهاق على وجهك، وتحدّ من مجال الرؤية فتزعج كبار السن وتسبب خلل وظيفي في الإبصار. تُجرى هذه العملية لأسباب تجميلية ولأسباب مرضية أيضاً لدى بعض الناس، وبإمكانها أن تخلّصك من الإنتفاخ حول عينيك ومن تهدّل الجفون. لكن هذه الجراحة لن تستطيع أن تخلّصك من أي هالات سوداء تحيط بعينيك ولا من أي تجاعيد أخرى في الجبهة أو أي منطقة أخرى من الوجه.



## المرشّحون لعملية شدّ الجفون

- المرشّح المثالي لهذه العملية هو شخص بحالة صحية جيدة، ولا يعاني من أي أمراض مزمنة.
- ينبغي أن تكون توقعاتك واقعية، وأن تحدّد أهدافك حتى لا تُصاب بخيبة الأمل على الرغم من نجاح العملية.
- على الأغلب سيكون عمرك 35 عام أو أكثر حتى تُعاني من تجاعيد في منطقة الجفون، لكن من الممكن أن تعاني منها قبل هذا السن، وحينها يُمكنك الخضوع للعملية. في هذه الحالة، فقد يرجع السبب في الإصابة بهذه التجاعيد إلى أسباب وراثية وهرمونية.
- ينبغي أن يكون المرشّح لهذه العملية من غير المدخنين.
- ينبغي أن يكون الشخص غير مصاب بأي أمراض في العين أو أي فيروسات نشطة.

## التعافي من عملية شدّ الجفون، وفترة النقاهة المتوقعة

إذا خضعت لعملية جراحة شدّ الجفون العلوية أو السفلية، فستخرج من العملية ببعض الغرز في الجفن أو على جانبه، وستبقى هذه الغرز فترة تصل إلى أسبوع. قد تُعاني من بعض الإنتفاخ، والتورّم في عينيك، لكن هذا طبيعي وسيزول خلال أسبوع إلى أسبوعين بعد العملية. بخلاف هذا، يُمكنك العودة إلى ممارسة أنشطتك الطبيعية خلال أسبوع بعد العملية.

أما في حالة إجراء عملية شدّ الجفون بدون جراحة، فلن تحتاج إلى ما يزيد عن يوم أو يومين للتعافي من العملية والعودة إلى حياتك الطبيعية، وأقصى فترة نقاهة قد تحتاجها في هذه الحالة لن تتجاوز بضعة أيام. ومع سهولة العملية وسرعة التعافي منها، إلا أنه ينبغي على المريض الإلتزام التام بتعليمات الطبيب حتى تتم العملية بنجاح.

## نتائج عملية شدّ الجفون

ينبغي أن تلتزم بالنظرة الإيجابية المتفائلة بشرط أن تحتفظ بواقعية تصوّراتك عن نتائج العملية. بعد العملية ستختفي التجاعيد فوراً، لكن قد يتبقى بعض الانتفاخ والتورّم حول عينيك من أثار العملية. من المتوقع أن يختفي هذا الانتفاخ خلال شهر على الأكثر لتظهر النتائج النهائية للعملية وتتمتع بمظهر جديد أكثر شباباً وحيوية. في حالة شدّ الجفون بالليزر أو الشدّ بالجراحة أو بالغرز بدون جراحة، فإن التجاعيد ستختفي فقط، أما في حالة شدّ الجفون من خلال الحقن بالفيلر، فإنك ستتمتع بميزة أخرى وهي نضارة البشرة في مناطق الحقن.



## إجراء عملية شدّ الجفون جراحياً

### التخدير

تُعتبر عملية شدّ الجفون عن طريق الجراحة عملية كبرى تستلزم الخضوع إلى التخدير الكلي، أو إلى التخدير الموضعي مع التهدئة بحقنة منومة. أما عمليات شدّ الجفون بالليزر، وشدّ الجفون بدون جراحة بغيرها من الطرق، فإنها تتم عن طريق التخدير الموضعي. وعامة، فإن لكل حالة ما يناسبها، وينبغي عليك استشارة طبيبك المُعالج في طريقة التخدير الأنسب لحالتك.

### الشق الجراحي

في حالة استخدام الطرق الجراحية، أو شدّ الجفون بالخياط الجراحية، يُحدث الطبيب شقّ صغير للغاية يتماشى مع الخطوط الطبيعية لجفن العين، وغالباً ما يكون طول هذا الشق بضعة ملليمترات.

### التخلص من الانتفاخات والترهلات

يبدأ الطبيب في فصل الجلد عن الطبقات التالية، ويليه إزالة الجلد والدهون الزائدة من هذه المنطقة.

### إغلاق الشق الجراحي

يبدأ الطبيب في إغلاق الشقّ الجراحي بغرز صغيرة للغاية، وتحتاج عملية شدّ الجفن العلوي إلى ثلاثة غرز وقد تصل إلى ستة غرز، أما عملية شدّ الجفن السفلي، فقد لا تحتاج إلى غرز على الإطلاق وقد تحتاج إلى غرزة واحدة وحتى ثلاثة غرز بحسب الحالة. وتستغرق العملية بأكملها ساعتين وحتى ثلاث ساعات في غرفة العمليات.

## إجراء عملية شدّ الجفون بدون جراحة

يخضع الشخص إلى التخدير الموضعي، وبعدها يبدأ الطبيب في إتمام العلاج، ففي حالة شدّ الجفون بالليزر، يتم العلاج بالليزر، وفي حالة العلاج بالفيلر، يخضع الشخص إلى حقن الفيلر، أما في حالة العلاج بالغرز الجراحية، يبدأ الطبيب بخياطة الغرز الجراحية المناسبة للحالة في المنطقة المناسبة بدون الحاجة إلى شقّ الجلد أو غيره. لكن هذه الطرق غير الجراحية لا تصلح إلا لعلاج الحالات البسيطة فقط، ولا يُمكن استخدامها لعلاج الحالات المتقدمة التي يحدث فيها تهدّل شديد في جفن العين.

## المخاطر والمضاعفات المحتملة لعملية شدّ الجفون

تتضمّن جميع العمليات الجراحية بعض المخاطر، ومن المخاطر التي قد تحدث خلال عملية شدّ الجفون:

- مخاطر التخدير المعتادة.
- مخاطر النزيف أثناء العملية أو بعدها.
- مخاطر الحساسية للشمس أو للضوء الساطع.
- الألم الذي قد يدوم بعد العملية.
- صعوبة التئام الجرح.
- حدوث ندوب غير متوقعة.
- مخاطر جفاف العين بعد العملية.
- من الطبيعي أن تُعاني من صعوبة في إغلاق العين وأن تشكو من عدم قدرتك على إغلاقها بالكامل، وهذا أمر طبيعي ويختفي خلال بضعة أسابيع.

# صحتي أونلاين .. بوابتك الطبية الإلكترونية

create an account

 User name

 \*\*\*\*\*

Remember me on this computer

[Forgot Password?](#)

Log In



سجل الآن

توجه إلى أقرب مكتب استقبال للتسجيل.. واطلع  
بشكل آمن وفعال على المعلومات الصحية  
الخاصة بك من أي مكان وزمان. كما يمكنك من  
خلالها الحصول على العديد من الخدمات الصحية  
بشكل سريع توفيراً لوقتك وجهدك.

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



# The Royal Suite الجنّاح الملكي

الجنّاح الملكي يعطي قيمة جديدة للفخامة من خلال تقديم أعلى مستويات الضيافة والمرافق المتطورة لمواكبة جميع احتياجاتك. طرازه الحديث ومظهره الراقى يمتد على مساحة ٧٥ متر مربع ، ويشمل خدمات عالية الجودة ولمسات فنية تلائم أذواقكم بالمستوى والأناقة.



## خدمات الأجنحة الملكية

### السرير والحمام

- فراش السرير من Posturepedic.
- أريكة سرير.
- مرافق الحمام.
- أرواب حمام، مناشف ونعال من القطيفة.
- مجفف للشعر.

### الترفيه

- تلفزيون ذكي كبير 65 بوصة مع توزيع الصوت.
- الاتصال بشبكة إنترنت لاسلكي بلا حدود.
- كاميرا مراقبة للأطفال داخل الجناح.
- الجرائد.

### المرافق داخل الجناح

- كرسي مساج.
- كمبيوتر محمول ( عند الطلب).
- مطبخ مجهز بالكامل داخل الجناح.
- صالة استقبال.
- حمام إضافي للزوار.
- سجادة صلاة وقرآن.
- كراسي وطاولات إضافية.
- خزنة أمانات.

### الخدمات داخل الجناح

- خدمة المُساعد الشخصي.
- أدوات تقديم فاخرة.
- وجبات حسب الطلب لأربعة أشخاص (ثلاث وجبات لكل شخص).
- وجبات خفيفة مسائية ومشروبات (وفق النظام الغذائي المحدد).
- تشكيلة من أنواع الشاي المختلفة.
- معدات تحضير القهوة.
- عيوات مياه يومية.
- سلة فواكه.
- خدمات التنظيف 24 ساعة.
- شواحن هواتف نقالة.
- خدمات الإرشاد والتوجيه.

### خدمات بتكاليف إضافية

- تنظيم حفل استقبال كامل من أي نوع.
- خدمة المُساعد الشخصي وأواني تقديم.
- تشكيلة من أغذية الأسرة الإيطالية.
- خدمات المصبغة ( من الساعة 9.00 صباحاً - 5.00 مساءً).
- خدمات المساج (للنساء فقط).
- خدمات صالون التجميل ( للنساء فقط).



# القدم المسطحة (Flat Feet)

## عند البالغين

الأشخاص ذوي الأقدام المسطحة تكون أقواس القدم لديهم منخفضة أو معدومة، والضغط من القدم يكون تقريباً ضد الأرض. القوس هو الجزء الأوسط من القدم الذي عادة ما يكون مرتفعاً عن الأرض عند الوقوف، في حين أن بقية القدم تبقى مسطحة على الأرض.

لدى الأطفال الصغار لا يكون هذا القوس مرئياً، بسبب دهون الطفل والأنسجة الضامة في أقدامهم، وسرعان ما يتطور ويظهر القوس مع تقدمهم في العمر.

مع ذلك، بعض الأشخاص لا يقومون بتطوير هذا القوس فتبقى القدم مسطحة على الأرض دون قوس، وهذا ما يعرف بالقدم المسطحة (**Flat Feet**). وفي بعض الأحيان يكون الأفراد قد ورثوا القدم المسطحة من والديهم.

### ما الذي يسبب الأقدام المسطحة؟

ببساطة كثير من الأشخاص يرثون الأقدام المسطحة من والديهم، ولكن أحياناً يمكن أن يكون نتيجة لـ:

- عظام القدمين لا تكون قد تشكلت بالشكل الصحيح داخل الرحم.

- بعض الحالات التي قد تؤثر على العضلات والأعصاب مثل الشلل الدماغي أو ضمور العضلات.

- استئصال النسيج الضام حول القدمين بشكل مفرط مما يؤدي إلى التهابه، وقد يكون ذلك نتيجة ارتداء الأحذية غير الداعمة، الإصابات أو التهاب المفاصل الروماتويدي .

### هل تعتبر الأقدام المسطحة مشكلة؟

وجود القدم المسطحة عند البالغين لا يعد شيئاً يدعو للقلق، حيث أن كثير من الأشخاص لديهم هذه الظاهرة ولا يعانون من أي مشاكل مرتبطة بها، ولكن إذا تم اكتشاف هذه المشكلة عند الأطفال فوق سن الثلاث سنوات فإنه يوصى بعلاجهم لارتباط القدم المسطحة بالعديد من المشكلات المستقبلية مثل:

- آلام القدمين، الكاحلين، الساقين، والوركين وأسفل الظهر.

- انحراف القدمين إلى الداخل بشكل كبير، حيث انه يتم ملاحظة الانحراف من سرعة اهتراء الحذاء وأحياناً تكرار سقوط الطفل أو تعرضه لإصابات.

- يمكن أن يسبب مشكلة حقيقية في العظام والعضلات أو الأنسجة الضامة حول القدم.



القدم الطبيعية



القدم الجوفاء



القدم المسطحة



## هل هناك علاج للأقدام المسطحة ؟

يتم علاج الأقدام المسطحة لتجنب حدوث المشكلات المرتبطة بوجودها، وغالباً ما يوصى بالعلاجات غير الجراحية أولاً، إلا أنه في بعض الحالات قد تكون الحاجة شديدة للتدخل الجراحي.



## العلاجات غير الجراحية

قد يوصي طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي بما يلي:

- ارتداء الأحذية الداعمة التي تلائم قدميك بشكل جيد.
- ارتداء النعال (الضبانات الطبية) المصنوعة خصيصاً لتقويم العظام، حيث توضع داخل الحذاء وتقدم الدعم اللازم لقدميك.
- الحرص على فقدان الوزن لمن يعانون من زيادة في الوزن .
- سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بإعطائك التمارين المناسبة لتخفيف الألم .

عند الكبار بالسن هذه العلاجات لن تقوم بتغيير شكل القدم ولكنها ستساعد على تخفيف بعض المشاكل المرتبطة بالقدم المسطحة

## العلاجات الجراحية

يتم التدخل الجراحي فقط إذا لم تساعدك الوسائل غير الجراحية في حل المشكلات المرتبطة بالقدم المسطحة، حيث أن الإجراء الجراحي الموصى لك سيعتمد على السبب الرئيسي للقدم المسطحة لديك. على سبيل المثال، إذا كان السبب أن العظام قد تشكلت بشكل غير طبيعي أو التصقت معاً ستكون بحاجة لأن يتم فصلها عن بعضها البعض، أما إذا كانت بسبب مشكلة في الأنسجة الضامة فإنه يتم علاجها عن طريق إصلاح هذه الأنسجة. بالطبع سوف يتحدث الجراح معك عن العملية التي قد تحتاجها وماذا يتضمن ذلك.



# علاج حالات الإغماء المفاجئ.. و أنواعها وأسبابه

## أسباب حالات الإغماء المفاجئ

- السبب الرئيسي هو نقص كمية الدم الواصلة إلى المخ وقد يكون ذلك بسبب أن القلب فشل في ضخ الدم أو أن الأوعية الدموية ليس لديها القوة الكافية للحفاظ على ضغط الدم الذي يصل به إلى المخ ، أو نقص الدم أو سوائل الجسم داخل الأوعية الدموية.
- قد يكون السبب لذلك أيضاً الضغط العصبي والخوف الشديد أو الألم الشديد ، النوم فترة طويلة و نزول الدم فجأة إلى الساقين عند الوقوف.
- ومن الممكن أن يكون نتاجاً لأمراض الجهاز العصبي أو الرئتين.

## أعراض الإغماء المفاجئ

- لا يدري المريض ما يحدث له ، فقط يقع على الأرض ولا يعي ما يحدث إلا بعد الإفاقة.
- قد يشعر المريض أن رأسه خفيفة جداً و يشعر بغيثان وضعف وعرق بارد قبل الإغماء، قد يشعر أيضا بدوار وقد تتغير الرؤية ويشعر بتنميلة خفيفة بجسمه.
- عند الإغماء قد ينتفض الجسم بضع مرات، وقد يشعر ببعض الدوار عند الإفاقة تستمر لعدة ثواني قبل أن تزول.

## ما هو الإغماء المفاجئ ؟

هو فقد مؤقت للوعي قد يصاحبه استرخاء العضلات مما يسبب السقوط أرضاً، ثم يستيقظ المصاب مرة أخرى ويعود له كامل وعيه.

## ويقسم الإغماء المفاجئ إلى:

- الإغماء الذي يتسبب فيه انخفاض ضغط الدم فيؤثر على المخ.
- إغماء المواقف وهو الإغماء الذي يحدث عندما يثير الأعصاب بصورة كبيرة مثل القلق والخوف والألم والجوع أو استخدام الكحول والأدوية
- الإغماء الموضعي وهو الذي يقل فيه الضغط فجأة عند تغيير الوضع من نائم إلى قائم مثلاً
- الإغماء القلبي وهو الذي يكون السبب فيه مشاكل في القلب أو الأوعية الدموية
- الإغماء العصبي وهو الذي يكون السبب فيه مشاكل المخ مثل الصرع والتشنجات.

## الإسعافات الأولية لعلاج حالات الإغماء

- ابحث عن أي استجابة للمريض.
- اتصل بالطوارئ فوراً.
- حاول عمل الإنعاش السريع إذا كنت لا تلاحظ أي تنفس بالضغط على منتصف الصدر ٣٠ ضغطة إلى كل نفسين إلى فم أو أنف المريض.
- لا تعطي المصاب أي شيء يؤكل أو يُشرب.
- إذا كان الشخص على وشك الإغماء المفاجئ حاول التمسك به جيداً حتى لا يسقط على وجهه .
- اجعل المصاب يستلقي على ظهره بحيث تكون رأسه في مستوى منخفض عن قلبه مع رفع القدم بزاوية ٣٠ درجة.

## هل يمكن الوقاية من هذه الحالة ؟

### على حسب السبب وإليك الأمثلة:

- الشخص الذي يصاب بالإغماء نتيجة الخوف الشديد أو التعب الشديد أو الألم الشديد ، عليه الجلوس فوراً إذا أحس بأعراض ما قبل الإغماء.
- أما الأشخاص الذين يفقدون الوعي عندما يقفون بعد جلوس طويل ..عليهم الانتظار ثانية إلى ثانيتين قبل تغير موضعهم .
- سوائل كثيرة إذا كان الشخص مصاباً بالأنيميا والجفاف.
- النهوض ببطء من السرير بعد الاستيقاظ الابتعاد عن ملابس قد تخنق الرقبة.
- لا تقوم بتمارين رياضية عنيفة في جو رطب أو حار وأخيراً الاهتمام بالصحة والكشف الدوري على جسمك يقيك من أي مخاطر مفاجئه قد تتعرض لها.

## تشخيص الإغماء المفاجئ

- نظراً لأن حوادث الإغماء لا تحدث أمام الطبيب، فلا بد من التحدث مع المريض وأخذ تاريخ مرضي كامل عن صحته الكشف الميدئي البسيط وذلك بقياس الضغط والنبض وسماع أصوات القلب والرئتين يساعد في توجيه التشخيص ناحية جزء معين لمعرفة مصدر المشكلة.
- ومن المهم عمل رسم قلب وصورة دم كاملة لكشف الأنيميا ، ونسبة الأملاح والسكر ووظائف الكلى واختبارات الغدة الدرقية.
- وقد يلجأ الطبيب لعمل رسم قلب بجهاز محمول يظل مع المريض عدة أيام لكشف حالته. أيضاً عمل أشعة مقطعية ورنين مغناطيسي على المخ.

## علاج حالات الإغماء المفاجئ

- إذا كان السبب شيء عادي ، سنسرد طرق التعامل أما إذا كان مشكوك في خطورته فيرجى الاتصال بالطوارئ فوراً .
- أما إذا حدثت وأفاق منها المريض في عدة دقائق دون أي إصابات ، فيجب استشارة الطبيب لتحديد السبب والعلاج.
- أما إذا كان ليس هناك تنفس أو نبض بالمريض، فينبغي الاتصال بالإسعاف وعمل خطة دعم الحياة.
- عند الذهاب إلي المستشفى يتم إدخال المحاليل وقياس نسبة السكر وعمل رسم قلب مستمر ولكن العلاج المستقبلي من الحالة يتم بتحديد السبب.



# مضاعفات خطيرة لانقطاع النفس أثناء النوم.. هكذا تتعامل معه



يعد انقطاع النفس النومي اضطراب حاد يحدث عند توقف تنفس الشخص أثناء النوم، ما يعني أن المخ والجسم قد لا يستطيعان الحصول على الأكسجين الكافي، وفي حال ترك هذه الحالة دون علاج، فمن الممكن أن تسبب مشكلات صحية مثل: ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وفشل القلب والسكري والصداع الحاد.

ويحدث انقطاع النفس اليومي إما بسبب انسداد مجرى الهواء بالجسم أو فشل المخ في إرسال إشارة للعضلات للتنفس، ويرتفع خطر الإصابة بهذا الاضطراب لدى الرجال والبدناء وأصحاب الأعضاء الكبيرة (الرقبة أو اللوزتين أو اللسان أو عظام الفك) والذين يعانون من تاريخ عائلي مرضي، وتؤثر هذه الحالة على الأشخاص في أي عمر سواء أطفال أو بالغين، إلا إنها تزداد لدى أولئك الذين تصل أعمارهم ٤٠ سنة أو أكثر.

وهناك بعض النصائح الضرورية للتعامل الصحيح مع مشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم، وذلك تجنباً لحدوث مشكلات صحية:

## وضعية النوم

هناك بعض الوضعيات الملائمة وأخرى غير موصى بها لمرضى انقطاع النفس النومي،

### - الجانب الأيسر والأيمن:

تساعد هذه الوضعية على فتح مجرى الهواء العلوي، وتوفير مساحة للتنفس، فإذا لم يكن الشخص بديناً ويعاني من انقطاع النفس النومي، فعليه اختيار الجانب الأيسر أثناء النوم، حيث يعد علاجاً فعالاً لهذه الحالة.

### - الظهر:

يزيد النوم على الظهر مرتين من خطر التعرض لانسداد التنفس ليلاً، بل ويجعل الشخص أكثر عرضة للشخير، وذلك لأن الأنسجة الموجودة في مجرى الهواء العلوي (اللسان- الغدد الليمفية- الحلق) تصبح أكثر عرضة للتجمع بنهاية الحلق، وتقاوم مجرى الهواء.





## - البطن:

يصبح النائمون على المعدة أقل عرضة للإصابة بانقطاع التنفس النومي، إلا أنهم يصابون بالأم الرقبة. ويراعى رفع الرأس على مخدة أثناء النوم على أحد الجانبين، فتعد هذه الوضعية الأفضل على الإطلاق، يليها النوم على البطن.

## ترطيب الغرفة

يقلل ترطيب الغرفة من حالات الشخير والاحتقان وصعوبة التنفس، فمن الممكن أن يساعد على تحفيز الجيوب الأنفية على الترشيح، وتدفق هواء أكبر عبر مسارات الهواء، كما يمكن دحك بعض الزيوت على الصدر قبل النوم لفتح مجرى الهواء بشكل طبيعي، وتخفيف انسداد الأنف أو الحلق.

## الزيوت الطبيعية

يجب دحك بعض الزيوت الطبيعية على الكعبين أو الصدر أو الرقبة أو تحت الأنف، أو خلط الزيوت بالماء واستخدامها كغرفة أو بخاخ، وذلك لتخفيف الاضطرابات الناتجة عن انقطاع التنفس والشخير، وبالتالي التخلص من الأرق، ومن بين هذه الزيوت: اللافندر، البابونج الروماني، الزعتر، الليمون.

## حماء الفم

بعد حماء الفم جهاز صغير يغطي الأسنان العلوية والسفلية واللثة، ويدفع الفك السفلي للأمام، الأمر الذي يحافظ على وضعية اللسان والحلق بشكل سليم، فيبقى مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم، ويمنع انقطاع التنفس.

## نصائح أخرى

### - خفض الوزن

على المصابين بانقطاع التنفس النومي تخفيف الوزن حال معاناتهم من السمنة، وذلك عن طريق تناول نظام غذائي عالي الألياف، يشمل الخضروات الطازجة والفواكه والمكسرات والحبوب والبقوليات، بمعدل ٢٥-٣٠ جرام على الأقل يومياً، فضلاً عن استخدام زيت جوز الهند الحارق للدهون، وتناول البروتينات الكافية والدهون الصحية.

### - ممارسة التمارين

يجب اتباع بعض التمارين الرياضية التي تساعد على تنظيم الهرمونات وحرق الدهون، وذلك لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، والمشى عدة أيام أسبوعياً، إلى جانب حضور جلسات استرخاء وبوجا.

### - الإقلاع عن التدخين

يزيد التدخين من انتفاخ مجرى الهواء، ما يؤدي إلى زيادة الأعراض مثل الشخير وانقطاع التنفس، كما يسبب الكحول مشكلات بالحلق تحول دون تدفق الهواء جيداً.

# خطوات 5 تمنحك مناعة قوية لمواجهة (كورونا)

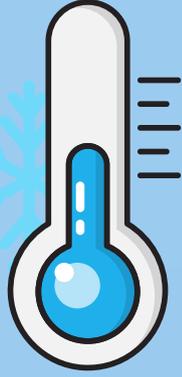
قدّم خبراء الصحة نصائح للحصول على مناعة قوية لحماية الجسم من الأمراض، خصوصاً في ظل جائحة «كورونا». وأكد الخبراء أن الجهاز المناعي يلعب الدور الأهم في مقاومة الفيروس وحماية الجسم. وقال الخبراء إن الإنسان يمكن أن يحصل على جهاز مناعي قوي من خلال خمس خطوات، وهي:

## 1 - النوم الجيد:

قلة النوم تضعف الجهاز المناعي ويكون عرضة للأمراض، لذلك يجب أن ينام الشخص سبع ساعات على الأقل يومياً، وكشفت الدراسات أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات يكونون عرضة لنزلات البرد أربع مرات أكثر من الأشخاص الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم.

## 2 - التغذية الجيدة:

تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر المغنيزيوم تساعد على تهدئة الجسم والأعصاب، إضافة إلى الخضروات والفاكهة، ومن أفضل الأطعمة التي تحتوي على المغنيزيوم السبانخ والمكسرات والفاصولياء.



### 3- الحرارة المنخفضة:

أفادت دراسة حديثة بأن الأشخاص الذين ينامون في درجات حرارة منخفضة مناعتهم تكون أقوى ممن ينامون في غرف دافئة، وأكدت الدراسة أن الجسم يقوم بخفض درجة حرارته لتحضير الشخص للنوم، ويتسبب النوم في بيئة مرتفعة الحرارة بمقاومة هذه العملية التي يقوم بها الجسم، ما يؤدي إلى نوم غير مريح أو الإصابة بالأرق.

### 4- تجنب القلق والضغط النفسي:

يؤدي القلق والضغط النفسي إلى إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول الذي يجعل الجسم يتأهب لمحاربة الضغط ويهمل الجهاز المناعي، الأمر الذي يقلل المناعة على المدى الطويل.

### 5 - ممارسة الرياضة:

أكد الأطباء ضرورة ممارسة النشاط الرياضي مثل المشي أو ركوب الدراجة لمدة نصف ساعة يومياً، الأمر الذي يساعد على تهدئة الأعصاب ويحمي الجسم من أمراض القلب وبعض أنواع الأمراض السرطانية.

# مركز دار الشفاء للأسنان

مركز دار الشفاء للأسنان هو مركز تخصصي شامل يجمع بين كافة تخصصات طب الأسنان على أيدي استشاريين وأخصائيين ذوي خبرة طويلة، وباستخدام أحدث الطرق والتكنولوجيا في مجال طب الأسنان .

كما يتميز مركز دار الشفاء للأسنان بموقعه المناسب الذي يسهل الوصول إليه في منطقة ميدان حولي.

**في مركزنا تُقدم كافة خدمات طب الأسنان، والتي تشمل:**

**1. زراعة الأسنان:** حيث يتم تعويض الأسنان المتضررة أو المفقودة، واستعادة الشقين الوظيفي والتجميلي للفم والأسنان كاملة

**2. التركيبات السنية:** كافة أنواع تركيبات الأسنان الثابتة والمتحركة بما يشمل التيجان والجسور والقشور الخزفية والاطقم المتحركة، والتي يتم تجهيزها في مختبراتنا باستعمال أحدث التقنيات وأفضل المواد المبتكرة.

**3. علاج الجذور:** علاج قنوات الجذور، وتشخيص وعلاج حالات التهابات عصب الأسنان .

**4. جراحة الفم والوجه والفكين:** كافة العمليات الجراحية داخل الفم مثل: خلع الأسنان، استئصال الأنسجة التالفة، خلع الأسنان وضرورس العقل المطمورة تحت العظم .بالإضافة لجرارات الوجه والفكين مثل: كسور الفكين، جراحة المفصل، أورام الوجه والفكين، والتقويم الجراحي .





5. **علاج جميع أمراض اللثة:** بدءاً من التهابات اللثة البسيطة وانتهاء بكافة عمليات جراحة اللثة.

6. **تقويم الأسنان:** علاج جميع حالات ترادف، اعوجاج، تشوهات وميلان الأسنان والفكين. جميع أنواع أجهزة التقويم الثابتة والمتحركة، التقويم المرئي واللامرئي متوفرة لدينا .

7. **علاج أسنان الأطفال:** علاج أسنان أطفالنا الأحباء في بيئة وأجواء مريحة لهم، ومع طاقم لطيف من أخصائيي الأطفال والتمريض وباستعمال إجراءات بلا ألم (التخدير). تجربة لطيفة وغير مخيفة للأطفال في عياداتنا.

8. **علاج جميع حالات ذوي الاحتياجات الخاصة:** ابتداءً من فئة عمر الأطفال حتى فئة البالغين وكبار السن .

9. **تجميل الأسنان وتصميم الإبتسامة:** مع فريق من المتخصصين، يمكنكم دائماً الحصول على أجمل ابتسامة جذابة والتي لطالما حلمتم بها.

10. **المعالجة التحفظية وعلاج الأسنان الروتيني:** بما يشمل جميع أنواع الحشوات السنية، تنظيف وتلميع الأسنان، تبييض الأسنان على أيدي الأخصائيين بالعيادة والتبييض المنزلي .

11. **علاج الأسنان تحت التخدير:** العام والتخدير الواعي (باستعمال الغاز الضاحك) لحالات المرضى الذي يعانون من رهاب (خوف) عيادة الأسنان وحالات ذوي الاحتياجات الخاصة.

إذا رغبتم في أي استفسارات إضافية أو لحجز المواعيد، الرجاء الإتصال أو التواصل عبر تطبيق واتس آب على الرقم :

**+965 22205777**



## د. منى عثمان

طبيب أسنان (زراعة وتركيبات ثابتة ومتحركة)

دار الشفاء كلينك

# إبتسامة العروس.. كوني مستعدة لأجمل يوم

ترتدين الألماس وفستان زفاف أبيض، وشعرك مصفّف في تسريحة أنيقة، وتحملين باقة من الزنابق العبقّة، التي تجعل طلّتك أشبه بملكة . ولكن حين تأتي لحظة لقائك بالمدعوّين وحين يبدأ المصوّر بالتقاط أحلى لحظات عمرك ؛ تشرق أسنانك وتُبرز أهمية حصولك على أجمل وأنصع إبتسامة ببياض يفوق فستان زفافك الأبيض ، وبريق يفوق بريق عقدك الألماسي .

ولتحقيق هذه الإبتسامة وضمان الحصول عليها بأفضل صورة ممكنة، يجب على العروس زيارة الطبيب قبل فترة من الزفاف وعدم انتظار اللحظات الأخيرة قبل ليلة الزفاف.

**ما العناصر الأساسية لجمال الأسنان التي يجب أن تحرص عليها العروس لتكون إبتسامتها جميلة في يوم زفافها؟**

لا بد من التوضيح، أن الناس يهتمون أولاً لشكل الأسنان في هذه المرحلة، إنما ثمة أمر أساسي من الناحية الطبية لا يقل أهمية ولا بد من التركيز عليه وهو صحة الأسنان التي تحتل أهمية كبرى.

فمن الناحية الطبية، لا بد من التأكد من عدم وجود مشاكل في الأسنان كالتسوّس أو خلل في اللثة. تعتبر هذه الأمور أساسية قبل التوجه إلى الناحية التجميلية والعمل على تجميل الأسنان. أما بالنسبة إلى العناصر الأساسية التي يتم التركيز عليها في الناحية التجميلية فهي ثلاثة وهي: لون الأسنان واصطفافها وشكلها.

## كيف يتم العمل على كل من هذه العناصر؟

في ما يتعلق باصطفاف الأسنان، لا بد من التركيز على أن يكون الاصطفاف طبيعياً. وهناك طريقتان للعمل على اصطفاف الأسنان:

### 1 - جهاز التقويم:



والمشكلة هنا أنه يتطلب وقتاً لتصحيح اصطفاف الأسنان بواسطة. لذلك إذا كانت العروس تحتاج إلى تصحيح بارز في اصطفاف أسنانها، من الضروري أن تلجأ إلى طبيب الأسنان قبل فترة من الزفاف لا أن تنتظر اللحظة الأخيرة لأنه في هذه الحالة لا يمكن معالجة مشكلة اصطفاف الأسنان التي تتطلب فترة تتراوح بين ستة أشهر وستين ، ونادراً جداً ما يكون من الممكن الحصول على نتيجة في وقت أقل إلا إذا كانت المشكلة في سن واحد فقط .

وبعد الإنتهاء من التقويم وتعديل اصطفاف الأسنان ، ننتقل إلى عنصر اللون وشكل الأسنان ؛ في حال كان شكل الأسنان جميل، فإننا نكتفي بالعمل على عنصر اللون باستخدام تقنية الليزر والتبييض المنزلي للحصول على أنصع بياض. أما إذا كانت العروس في حاجة لتعديل شكل ولون الأسنان معاً ، فحينها نلجأ لإستعمال قشرة السيراميك (الفنييرز أو اللومينيرز).

### 2- قشرة السيراميك (الفنييرز او اللومينيرز)

وهي تلبس الأسنان قشرة خارجية تلتصق على الأسنان و تخفي أي تشوّه موجود فيها. هذه القشرة قد تكون كافية في بعض الحالات لحل مشكلة اصطفاف الأسنان دون الحاجة للّجوء لتقويم الأسنان، مما يوفر الكثير من الوقت المطلوب ، وتعمل على تعديل الشكل واللون بنفس الوقت دون الحاجة لأي إجراء آخر.

### كيف تتأكد العروس من درجة لون الأسنان المناسبة لها أو شكل الأسنان الذي سيحقق لها أفضل ابتسامة ؟

بالتأكيد العروس في غنى عن الخضوع لتجارب متعددة في شكل ولون الأسنان (ما نسميه بال trial & error) وبالذات في حال استعمال قشرة الفنييرز حيث لا يمكن تبديلها بعد تصنيعها وتثبيتها، لذلك نستعمل أحدث التكنولوجيا في مجال طب الأسنان التجميلي وهي تقنية الديجيتال سمايل ديزاين (Digital Smile Design) التي نقوم فيها بتصميم ابتسامة العروس رقمياً وتحديد الشكل واللون المناسب لوجهها ومن ثم نقوم بعرضها للعروس على شاشة الكمبيوتر لترى كيف سيكون شكل ابتسامتها النهائي قبل البدء بالعمل على أسنانها ، كما يمكنها التعديل على شكل الأسنان واختيار الأفضل لها على الكمبيوتر .

## ماهي الفترة الزمنية اللازمة لزيارة طبيب الأسنان؟؟

نصح دائماً بأن تكون الزيارة الأولى لطبيب الأسنان قبل ستة أشهر من موعد الزواج، حتى يتسنى لنا الوقت الكافي لإتمام جميع العلاجات وتحقيق الأفضل لعروسنا وتخفيف التوتر والضغط عليها في أجمل أيامها . بعد ذلك، يتم وضع خطة علاجية وتجميلية كاملة ليتم تنفيذها بالوقت المحدد وبأقل التعقيدات الممكنة.

ولكن في كثير من الأحيان، قد تغفل العروس بسبب كثرة مشاغلها عن إدراج (زيارة طبيب الأسنان وتجميل ابتسامتها) ضمن قائمة الأعمال المخطط لتنفيذها قبل فترة زمنية طويلة من موعد الزفاف، أو في بعض الأحيان، قد لا يتوفر لدى العروس الوقت الطويل بين فترة الخطوبة وموعد إتمام الزواج. في هذه الحالة تستطيع العروس اتباع بعض الخطوات البسيطة التي قد تجعل ابتسامتها تبدو أفضل خلال أيام معدودة؛ **إليك بعض هذه الخطوات:**



**1 -** قبل أسبوع من موعد الزفاف، يمكنك زيارة طبيب الأسنان والقيام بتنظيف الأسنان ومن ثم عمل تبييض للأسنان باستخدام جهاز الليزر لدى الطبيب، فجلسة التبييض لا تستغرق أكثر من ساعتين وتضمن لك الحصول على ابتسامة براقية. لا تفكري أبداً في اللجوء إلى إجراءات أكثر تعقيداً مثل قشرة الفنيير أو التركيبات التجميلية التي يحتاج تنفيذها لدقة وإتقان في العمل، ويتطلب تنفيذها أكثر من زيارة واحدة لطبيب الأسنان، مما قد يولد لديك ضيق في الوقت لتنفيذ باقي المهام قبل زفافك .

**2 -** قد يمكنك الاستعانة أيضاً ببعض أنواع التبييض المنزلي، مثل قوالب التبييض، شرائح التبييض اللاصقة، وبعض معاجين الأسنان المبيضة. ولكن في حال شعرت بأي نوع من أنواع الألم أو حساسية الأسنان، توقفي عن استعمال هذه المواد المبيضة فوراً، فأنت في غنى عن أي نوع من أنواع الألم أو الإنزعاج في الأيام التي تسبق يوم زفافك.

**3 -** في حال كنت تضعين جهاز تقويم الأسنان المعدني ولم تنتهي فترة العلاج، فإنه يمكنك الذهاب إلى طبيبك قبل يوم من الزفاف لإزالة جهاز التقويم مؤقتاً حتى لا تشعري بالحرج من ابتسامتك بوجود تلك الأسلاك المعدنية وحتى تتمكني من الحصول على لقطات صور جميلة، بعد انتهاء مراسم الزواج، يقوم الطبيب بإعادة تركيب الجهاز وتكملة العلاج .

**4 -** تجنّبي المشروبات الداكنة، مثل القهوة والشاي، وأكثر من العصائر الطبيعية وشرب المياه، مما يقلل من تصبغ أسنانك بطبقة داكنة. كما يمكنك مضغ الخضار النيئة المقرمشة أيضاً، مثل الكرفس والجزر، لإزالة البقع الخارجية ميكانيكياً من سطح الأسنان .

**5 -** ألوان المكياج يجب أخذها بعين الاعتبار عند تطبيق مكياج الزفاف: أحمر الشفاه بنغمات زرقاء اللون تُعطي انطباعاً بأسنان أكثر بياضاً.

وأخيراً نصيحة مهمة؛ لا تتخذي القرار في اختيار العلاج المناسب لك، تأكدي أولاً من اختيارك لطبيب الأسنان المناسب وأخصائي تجميل الأسنان ذو الخبرة الواسعة، وأترك له مهمة تحديد العلاج والتقنية الأفضل لك، حتى تتمكني من الحصول على أجمل ابتسامة.

# لا تتردد في طلب المساعدة مع أفضل خبراء جراحة العظام والإصابات الرياضية



العمود الفقري



الورك



الفقرات



الكتف



الركبة





# هل تختلف آلام البطن حسب مكانها ؟

تتمثل آلام البطن في الشعور بالألم وعدم الارتياح في المنطقة الواقعة تحت الأضلاع إلى ما فوق الحوض. هذه الآلام تحدث لأسباب متعددة تختلف وفق الطرف الذي رافق حدوثها، كما أنها تحدث في أماكن مختلفة من البطن؛ يرتبط كل منها بأعراض ومسببات مختلفة.

فيما يلي إيجاز لآلام البطن وما يمكن أن يسببها وفق مكان وظروف الألم، إلى جانب بعض الأعراض المصاحبة التي قد تعطي مؤشراً للأسباب المحتملة.

## آلام أسفل البطن

قد تكون نتيجة لابتلاع كمية زائدة من الهواء، تناول الأطعمة الغنية بالدهون التي تؤخر إفراغ المعدة، الإمساك، التهاب القولون أو المعدة، انسداد معوي، القولون العصبي أو كسل وتباطؤ في عمل الأمعاء الدقيقة والخليطة. يمكن للتوتر أن يسبب انتفاخ البطن وآلام في أسفله.

## آلام أسفل يسار البطن

- قد يكون المسبب كمسببات آلام أسفل البطن السابقة؛ كالحزازات أو التهاب المعدة أو القولون.
- عليك طلب المساعدة في حال ظهور أي من الأعراض التي تتطلب التدخل الطبي الفوري.
- إذا صاحب الألم حمى، غثيان أو قيء، قد يكون السبب هو التهاب الرتج، أي تكوّن جيوب أو انتفاخات في جُدر الأمعاء ويعدّ مرض شائع من أمراض الجهاز الهضمي.
- قد يتعافى بعض المرضى بالراحة وتغيير النظام الغذائي، وبعض الحالات الشديدة قد تتطلب التدخل الجراحي.

## آلام أسفل يمين البطن

- يكون المسبب بالعادة القولون، أو المبيض الأيمن عند النساء، وتزول هذه الآلام من تلقاء نفسها خلال يوم أو يومين.
- في بعض الحالات قد يكون الألم نتيجة عسر الهضم، فتق في الأمعاء، التهاب الكلى، وجود حصى في الكلى أو مرض التهاب الأمعاء.
- في حالة الاشتباه بالتهاب الزائدة الدودية، ابتعد كلياً عن الحقن الشرجية أو المسهلات التي قد تسبب انفجار الزائدة الدودية.

— إذا صاحب الألم حرارة، إسهال، إمساك، تورّم في البطن وفقدان الشهية؛ فمن المرجح أن يكون السبب التهاب الزائدة الدودية التي تتطلب التدخل الطبي الفوري.

## آلام أسفل البطن المصحوبة بإسهال

- في حال كان الألم مؤقت، من المرجح أن يكون السبب عسر الهضم، أو التغيّر في النظام الغذائي.
- في حال كان الألم مستمر، قد يكشف عن مشكلة صحية أكثر خطورة كالتهاب المعدة الفيروسي، وجود طفيليات في الجهاز الهضمي، التسمم الغذائي، الحساسية لبعض أنواع الطعام، حساسية اللاكتوز، الالتهاب المعوي، بعض الاضطرابات الهضمية أو السرطانات.
- يحدّد المرض من خلال الكشف الطبي والفحوصات الطبية المناسبة.

## آلام البطن العلوية

تقع معظم الأعضاء الداخلية في الجزء العلوي من البطن؛ وتشمل: المعدة، الطحال، البنكرياس، الكليتين، الغدة الكظرية، جزء من القولون، الكبد، المرارة، وجزء من الأمعاء الدقيقة المعروفة باسم الأثني عشر.

عادةً ما يحدث ألم البطن العلوي بسبب شيء بسيط نسبياً، وسيختفي من تلقاء نفسه خلال أيام قليلة. ولكن هناك بعض الظروف الأساسية الأخرى التي يمكن أن تحدث بسبب مشكلات صحية تستدعي التدخل الطبي. يُنصح بزيارة الطبيب إذا استمر الألم في الجزء العلوي من البطن، ويمكن للطبيب تقييم وتشخيص الأعراض.

## متى يكون ألم البطن العلوي خطيراً؟

الأعراض المتزامنة مع ألم البطن العلوي التي تستدعي رعاية طبية فورية:

- ألم شديد أو ضغط شديد.
- إصفرار الجلد (اليرقان).
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- التعرّق البطني.
- الغثيان أو القيء الذي لا يتوقف.
- زيادة شدة الألم عند لمس البطن.
- فقدان الوزن الغير متوقع.
- بُراز دموي.

## أسباب حدوث ألم البطن العلوي

يحدث ألم البطن العلوي بالتزامن مع الحالات الآتية:

### حصي في المرارة عن طريق :

- ألم في الكتف الأيمن.
- الغثيان أو القيء.
- ألم الظهر بين ريش الكتف.
- ألم مفاجئ ومكثّف في منتصف البطن، أسفل عظمة الصدر.

قد يستمر الألم الناجم عن حصي المرارة من عدة دقائق إلى بضع ساعات. قد يصف الطبيب علاجاً لإذابة حصي المرارة، ولكن قد تستغرق عملية المعالجة شهوراً أو سنوات. قد يُوصي الطبيب أيضاً بإجراء عملية جراحية لإزالة المرارة، ولن تؤثر على هضم الطعام إذا تم استئصالها.



## التهاب المعدة

### معلومات عن التهاب المعدة:

- التهاب بطانة المعدة، والذي يحدث غالباً بسبب عدوى بكتيرية.
- الإفراط في شرب الكحول واستخدام مسكنات الألم بانتظام، ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى التهاب المعدة.
- قد تسبب الحالة ألماً مؤلماً أو حارقاً في الجزء العلوي من البطن.
- يمكن للتهاب أن يخفّ أو يتفاقم مع تناول الطعام.

### القرحة الهضمية:

- هي قرحة مفتوحة تحدث إما داخل بطانة المعدة (قرحة المعدة) أو الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة (قرحة الإثني عشر).
- يمكن أن يكون سببها عدوى بكتيرية أو استخدام طويل الأمد للأسبرين وبعض مسكنات الألم.
- يمكن أن تؤدي إلى ألم حارق في المعدة، ويكون على الجانب الأيسر من الجزء العلوي من البطن.

### عسر الهضم الوظيفي

- عادةً، يحدث عسر الهضم بسبب تناول كمية كبيرة من الطعام الدسم.
- لكن عسر الهضم الوظيفي هو عسر هضم دون سبب واضح.
- عسر الهضم يمكن أن يؤدي إلى ألم حارق في أي من جانبي البطن أو كلاهما.

### الالتهاب الرئوي

- هو عدوى تصيب الرئة، يمكن أن تشعل الحويصلات الهوائية وتعبئتها بالسوائل أو القيح.
- يمكن لهذا الالتهاب أن يكون خفيف إلى مهدّد للحياة، كما وقد يؤدي إلى ألم في الصدر عند التنفس أو السعال، مما قد يسبب الألم في جانبي البطن العلوي.

### تضخم الطحال

- يمكن أن تسبب العدوى وأمراض الكبد في تضخم الطحال.
- في بعض الحالات، قد لا يظهر تضخم الطحال أي علامات أو أعراض.
- في الأغلب، سيشعر المريض بالألم أو الامتلاء في الجانب الأيسر من الجزء العلوي من البطن، والذي قد ينتشر إلى الكتف الأيسر.

### التهاب البنكرياس

- وهو عبارة عن غدة طويلة ومسطحة تقع خلف المعدة تساعد الجسم على هضم ومعالجة السكر.
- يمكن أن يؤدي التهاب البنكرياس إلى ألم في الجانب الأيسر من الجزء العلوي من البطن ويزداد سوءاً بعد تناول الطعام.
- يمكن أن يكون حاداً أو مزمنياً.

# آلام البطن حسب السبب

## آلام فوق السرة

ترتبط آلام فوق السرة بشكل وثيق مع أمراض ومشاكل المعدة مثل التهاب المعدة، قرحة المعدة، وارتفاع حموضة المعدة. الألم الشديد المستمر في هذه المنطقة قد يكون مؤشر على مشاكل البنكرياس، الإثني عشر والمرارة.

## آلام البطن المصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة

يُعدّ ارتفاع درجة الحرارة مؤشر على حدوث التهاب أو عدوى، مثل التهاب المعدة والتهاب الزائدة الدودية.

## آلام البطن عند النوم

تحدث نتيجة مجموعة من الأسباب منها اضطرابات الهضم، تغيير أنماط الحياة أو بفعل بعض الأدوية. قد تكون آلام البطن عند النوم نتيجة أمراض أكثر خطورة مثل السرطانات أو أمراض القلب، وعادةً ما تكون هذه المشكلات مصحوبة بأعراض إضافية أكثر شدة.

## آلام البطن أثناء ممارسة الرياضة

إذا كان الألم مقترن بممارسة التمارين الرياضية فليس هناك داعٍ للقلق، غالباً ما يكون ألم موضعي سيزول خلال فترة قصيرة. أما في حالة اقترانه بأعراض أخرى، فعلى المريض مراجعة الطبيب للكشف والتشخيص السليم.

## آلام البطن في الصباح

في حال لم تصاحب آلام البطن في الصباح أي أعراض أخرى، فإنه عادةً ما يكون بسبب الإمساك.

## آلام البطن عند التنفس

عادةً ما تكون بسبب الخوف أو القلق، البدانة، الانسداد الرئوي المزمن، القولون العصبي، فتق الحجاب الحاجز أو بعض الاضطرابات الهضمية.

## آلام البطن بعد التبرز

تختلف أسباب آلام البطن بعد التبرز، وتشمل: الإمساك، البواسير، الشقوق الشرجية، التهاب الأمعاء والحساسية لبعض الأطعمة.



# قسم الأشعة التداخلية

يقدم قسم الأشعة التداخلية في مستشفى دار الشفاء خدمات علاج عالية الجودة تحت التصوير الشعاعي.

لتشخيص وعلاج حالات مرضية متعددة والتي طالما كانت تُعالج من خلال العمليات الجراحية التقليدية.

## نطاق الخدمات:

- علاج حالات الآلام والعمود الفقري.
- تحجيم الغضاريف.
- ترميم الفقرات بحقن الأسمنت الطبي.
- الحقن المحاذي للقناة الشوكية.
- المنظار المحاذي للقناة الشوكية.
- حقن مفصل العصعص بالتردد الحراري أو ذبذبات الأعصاب.
- حقن التهاب مفاصل الظهر بالتردد الحراري.
- استخدام الأوزون في علاج الديسك.
- تثبيت وتباعد الفقرات.

يقوم استشاري الأشعة التداخلية بتنفيذ العمليات التشخيصية والعلاجية من خلال تدخل جراحي بسيط وذلك للحصول على الفوائد التالية:

- تدخل جراحي محدود وهذا يقلل من حجم الندوب الجراحية ويقلل من مخاطر الإصابة بالالتهابات ويؤدي إلى التئامها بشكل أفضل.
- انخفاض في كل من نسبة الألم ونزيف الدم والإصابة بجروح وكدمات جسدية.
- فترة قصيرة للتعافي والعودة إلى ممارسة الحياة الطبيعية.
- القيام بهذه الإجراءات في قسم الأشعة دون الحاجة للإقامة بالمستشفى.



● أخذ خزعة.

● علاج أورام الغدة الدرقية بإبرة التردد الحراري بدل الجراحة.



● قسطرة باشا.

● كي الصفيحات الفقارية والمفصل الحرقفي العجزي بالترددات الراديوية.

● العلاج بالترددات الراديوية لأعصاب الفقرات.

● العلاج والتشخيص عبر قسطرة الشرايين.

● تركيب الشبكة الوقائية للوريد السفلي.

● تصوير الأوعية الدموية وقسطرتها.

● علاج القصور الوريدي المزمن.

● سد الشرايين والأوردة: الشرايين الرحمية، الدوالي، البروستاتا.

# «الديسك» ليس السبب الوحيد لآلام أسفل الظهر

## د. عبدالله الخياط

اختصاصي أول أشعة تداخلية للجهاز  
العظمي الهيكلي في «دار الشفاء»

- زمالة كلية الجراحين الملكية في الأشعة - أيرلندا
- زمالة الأشعة التداخلية والتشخيصية للجهاز العظمي الهيكلي، مستشفى سينت جايمس - أيرلندا
- زمالة الأشعة للجهاز العظمي الهيكلي، مستشفى كايا للعظام - أيرلندا
- عضو في الرابطة العالمية لعلاج العمود الفقري بالتدخل الجراحي المحدود



- نتميز في «دار الشفاء» بعلاج خشونة المفاصل المتقدمة وآلام ما بعد الجراحة لمفاصل الكتف والحوض والركبة بالتردد الحراري ولا توجد تلك العلاجات في أماكن أخرى بالكويت.
- الأجهزة المستخدمة في قسم الأشعة التداخلية بالمستشفى آمنة وليس لها أضرار جانبية بل هي تساعد على تجنب الأضرار الجانبية.
- «دار الشفاء» الوحيد بالكويت الذي يُشخص الأعصاب الطرفية باستخدام السونار التخصصي.
- آلام الديسك تحدث بسبب الجلوس لفترات طويلة وبشكل خاطئ وضعف العضلات وزيادة الوزن.
- من كانت طبيعة عمله الجلوس وقتاً طويلاً فعليه أن يتحرك باستمرار ويمارس تمارين لتقوية عضلات الظهر.
- تحجيم الديسك عملية بسيطة يستغرق إجراؤها من ١٠ دقائق إلى نصف ساعة، بعدها يستطيع المريض أن يمارس حياته الطبيعية بأسرع وقت ممكن.
- هشاشة العظام المسبب الرئيسي لكسور العمود الفقري في الكويت وجبرها بالأشعة التداخلية يستغرق ٣٠ دقيقة فقط عن طريق حقن الاسمنت الطبي.
- يمكننا علاج آلام المفاصل بحقن الكورتيزون أو البلازما المشبعة بالصفائح الدموية أو الفايبرين أو التردد الحراري.
- استئصال العظمة الشوكية ليس العلاج الأمثل، حيث أنه لا ينجح في الكثير من الأحيان والعلاج الحديث لها يتم عن طريق حقن الكورتيزون أو البلازما باستخدام السونار.
- نعالج أغلب الإصابات الرياضية في قسم الأشعة التداخلية بدار الشفاء، وتحدث غالباً بسبب عدم الإحماء قبل ممارسة الرياضة.
- استطعت بفضل الله علاج مريض يعاني من شلل جزئي بسبب تفجيرات مسجد الصادق باستخدام جهاز التردد الحراري.
- نجحت بتوفيق الله علاج حالات صعبة لمرضى كانوا يشكون من شدة الألم لفترات طويلة وبكوا من شدة الفرح بعد تماثلهم للشفاء.

أكد اختصاصي أول أشعة تداخلية للجهاز العضلي الهيكلي في مستشفى دار الشفاء الدكتور عبدالله الخياط أن قسم الأشعة التداخلية بالمستشفى يتميز بتوفير جميع طرق العلاج الجديدة لمشاكل العمود الفقري بالتدخل الجراحي البسيط أو الأشعة التداخلية. بالإضافة إلى علاج آلام المفاصل بمختلف أنواعها سواء كانت مفاصل الكتف أو الحوض أو الركبة أو غيرها.

وقال د. الخياط في حوار خاص لـ «الشفاء تايمز»: إننا نستخدم أحدث الأجهزة في علاج آلام الجهاز العضلي الهيكلي كآلام العمود الفقري مثل الديسك والخشونة واعتلال العضلات وعلاج التهاب المفاصل والتهاب الأوتار والعضلات، وعلاج آلام القدم والعظمة الشوكية وكذلك الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها، وعلاج آلام الوجه، وما بعد جراحة العمود الفقري والمفاصل، موضحاً أن الأجهزة المستخدمة في التعامل مع هذه الآلام آمنة وليس لها أضرار جانبية على المرضى.

وأشار إلى أنه يمكن علاج آلام المفاصل بطرق عدة أبرزها حقن الكورتيزون أو البلازما المشبعة بالصفائح الدموية أو الفايبرين، واستخدام تقنية التردد الحراري بحسب طبيعة الألم ومسبباته، وتفصيل أخرى من الحوار يمكن الاطلاع عليها في سياق الحوار التالي:



### لماذا اخترت تخصص الأشعة التداخلية؟

اخترت هذا التخصص لأنه جديد نسبياً وفي تطور سريع ومستمر. ففكرة الأشعة التداخلية مبنية على تقديم العلاج للمريض بأصغر جرح ممكن وبأقل مضاعفات عن طريق استخدام أحدث الأجهزة الطبية. في السابق كان يتم علاج الأمراض إما عن طريق العلاج الدوائي أو الجراحة، لكن أدى ظهور التخصص والتطور السريع في الأجهزة الطبية إلى التقليل في عدد العمليات الجراحية بشكل كبير، وأصبح من الممكن علاج العديد من الأمراض عن طريق الأشعة التداخلية بوقت قصير جداً يتيح للمريض العودة لحياته الطبيعية بأسرع وقت ممكن.

### ما الذي يتميز به عملكم في الأشعة التداخلية؟

لدينا في مستشفى دار الشفاء جميع التخصصات في الأشعة التداخلية، وتخصصي هو في الجهاز العضلي الهيكلي، حيث نستطيع بفضل الله علاج آلام المفاصل ومنها الخشونة وغيرها، ومشاكل العمود الفقري، إضافة إلى علاج الإصابات الرياضية والجهاز العضلي الهيكلي، حيث نستخدم السونار التخصصي في تشخيصها وعلاجها، وكذلك نستخدم السونار التخصصي في تشخيص وعلاج الأعصاب الطرفية، ويعتبر مستشفى دار الشفاء هو الوحيد بالكويت الذي يقدم جميع هذه الخدمات.

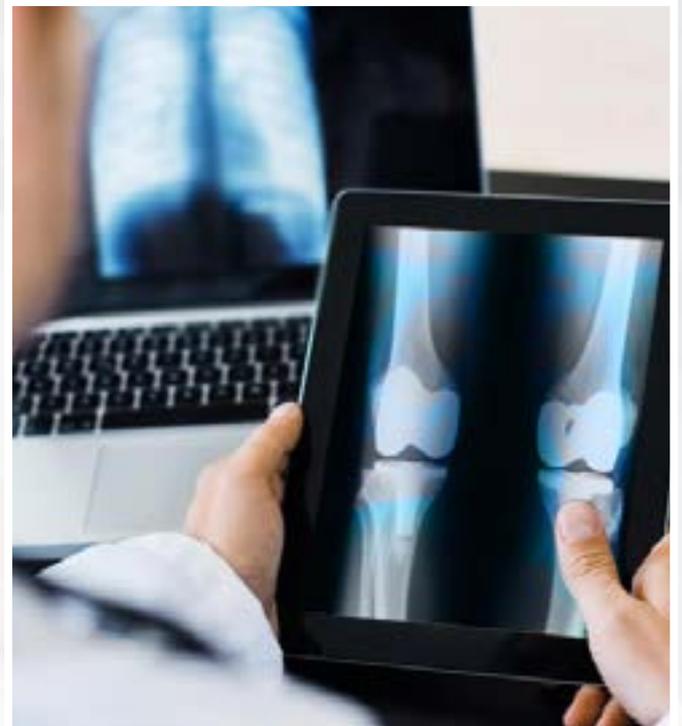
ومن أكثر الأشياء التي يتميز بها مستشفى دار الشفاء هو توافر جميع طرق العلاج الجديدة لمشاكل العمود الفقري والمفاصل بالتدخل الجراحي البسيط أو الأشعة التداخلية مثل تحجيم الديسك، قسطرة العمود الفقري والتردد الحراري. بالإضافة إلى علاج خشونة المفاصل المتقدمة وآلام ما بعد الجراحة لمفاصل الكتف والحوض والركبة بالتردد الحراري، ولا توجد هذه الأنواع من العلاجات في المستشفيات الأخرى بالكويت.

كما أننا نقوم بتشخيص بعض إصابات المفاصل التي تحتاج إلى حقن صبغة داخل المفصل ومن ثم نجري أشعة الرنين المغناطيسي على المفصل، ومن ثم تقديم العلاج المناسب.

### بداية، ما هو تعريف الأشعة التداخلية؟ وما أهم استخداماتها؟

تعد الأشعة التداخلية تخصصاً جديداً نسبياً، والمقصود بالأشعة التداخلية هو علاج الأمراض عن طريق استدرج معدات طبية دقيقة بحجم الإبرة إلى مكان المرض أو العلل في الجسم تحت إرشاد الأشعة وذلك لتحديد مكان المرض بدقة ومن ثم علاجه من غير جرح. ويسمى في بعض الأحيان التدخل الجراحي البسيط. عمليات الأشعة التداخلية يتم إجراؤها تحت التخدير الموضعي، وإجراؤها يستغرق ما بين الـ ١٠ دقائق إلى ٣٠ دقيقة، بعدها يستطيع المريض الخروج من المستشفى وممارسة حياته الطبيعية في نفس اليوم.

تستخدم في علاج مشاكل وآلام العمود الفقري والجهاز العضلي الهيكلي مثل المفاصل والعضلات والأعصاب الطرفية. كما يمكن استخدامها في قسطرة الشرايين وعلاج تليف الرحم وتضخم البروستاتا وغيرها.



## هل تحدث آلام الديسك بسبب الجلسات الطويلة؟

نعم بالطبع، فقد تحدث آلام الديسك بسبب الجلسات الطويلة وبشكل خاطئ وهذا أحد العوامل المهمة التي تجعل المريض عرضة للإصابة بالآلام الظهر، وهناك عوامل أخرى مثل زيادة الوزن، قلة ممارسة الرياضة، رفع أشياء ثقيلة بطريقة خاطئة، وبعض أمراض الروماتيزم.

## بماذا تنصح من يجلس على الكرسي لفترة طويلة؟

أنصح بالوقوف أو المشي كل نصف ساعة أو كل ساعة على الأكثر، وإذا كانت طبيعة عمله تستدعي الجلوس لفترات طويلة، فعليه أن يهين الكرسي والمكتب للجلوس بالطريقة الصحيحة مثل الجلوس مع استقامة الظهر والرقبة وجعل الشاشة على مستوى العين. بالإضافة إلى ذلك، القيام بتمارين رياضية خاصة لتقوية عضلات الظهر.

## حدثنا عن «عرق النسا»، وهل يمكن علاجه بالتردد الحراري؟

يعتبر عرق النسا عرضاً وليس مرضاً، حيث ينتج عن وجود مشكلة في العمود الفقري، وأغلب حالات عرق النسا تنتج بسبب انزلاق أو تمزق في الديسك، الذي قد يسبب التهاب أو تضيق في قناة العصب، مما يجعل المريض يشعر بالآلام شديدة في منطقة عرق النسا والتي تمتد من أسفل الظهر إلى الوركين وأسفل الساق، مما يجعل المريض يتألم بشدة وقد لا يستطيع الحركة أو النوم بشكل طبيعي.

وبالنسبة للعلاج، فإن ذلك يعتمد على السبب، حيث نقوم بإجراء الفحص الإكلينيكي والأشعة اللازمة وتحديد موضع وسبب الألم، وعلى أساس ذلك نقوم بتحديد طريقة العلاج إما بالتردد الحراري أو بطرق أخرى. والعلاج بالتردد الحراري يكون عن طريق وضع إبرة خاصة عند العصب وإرسال ذبذبات لعلاج وتهذئة العصب تحت التخدير الموضعي وخلال دقائق.

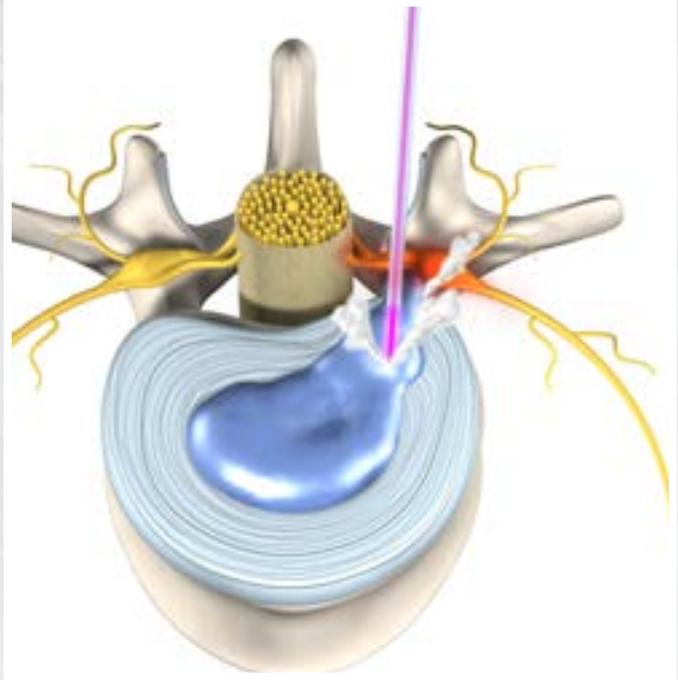
## كيف يتم تحجيم الديسك؟ وتجبير كسور العمود الفقري؟

بالنسبة لعملية تحجيم الديسك تتم لدينا في مستشفى دار الشفاء عن طريق استخدام جهاز التبخير الحراري، الليزر، أو جهاز خاص نستخدمه في سحب مادة الديسك، وتعتبر العملية بسيطة ويستغرق إجراؤها من ١٠ دقائق إلى نصف ساعة على الأكثر، وتتم تحت التخدير الموضعي. بعد الانتهاء من العملية، يرتاح المريض بالمستشفى لمدة ساعتين، ثم يعود لبيته يأخذ راحة لمدة أسبوعين وبعدها يمارس حياته بشكل طبيعي بشكل تدريجي. بالنسبة لكسور العمود الفقري، فإن المسبب الرئيسي لها في الكويت هو هشاشة العظام التي تسبب ضعفاً في الفقرات، فأى إصابة خفيفة قد تسبب كسراً في إحدى فقرات العمود الفقري. في أغلب الحالات لا يحتاج المريض لإجراء عملية جراحية أو وضع المريض في الجبس لفترة طويلة، إذ يمكن علاج كسر العمود الفقري بالتدخل الجراحي البسيط في خلال عشر دقائق إلى ٣٠ دقيقة فقط عن طريق الأشعة التداخلية. ويتم ذلك بواسطة وضع جهاز صغير في الفقرة بحجم الإبرة ويتم من خلالها نفخ بالون في مكان الكسر ومن ثم يتم حقن الاسمنت الطبي. يستغرق الاسمنت الطبي من ١٢ دقيقة إلى ساعتين حتى يصبح صلباً. يمكث المريض بعد العملية في المستشفى لمدة ساعتين بعدها يستطيع أن يغادر إلى المنزل.

ونصح المريض بعد إجراء العملية بالحركة بحذر وألا يحمل أشياء ثقيلة حتى يتم شفاؤه تماماً ويعود لممارسة حياته الطبيعية بشكل تدريجي.

## ما أحدث الأجهزة التي تستخدمونها؟

لدينا الكثير من الأجهزة الحديثة، وكنا نقوم من قبل باستخدام الأشعة فقط في بعض الإجراءات الطبية ولكننا الآن مع تطور الأجهزة نستخدم السونار بدلاً من الأشعة في العديد من العمليات، والفائدة من ذلك هو زيادة سرعة إجراء العمليات، تقليل المضاعفات وتقليل تعرض المريض للأشعة. علاوة على ذلك، لدينا أجهزة حديثة مثل التردد الحراري وينقسم إلى التردد الحراري النباض والكثي الحراري، ولدينا كذلك أجهزة تحجيم الديسك بكل أنواعها مثل أجهزة الليزر والتبخير الحراري، وجهاز الأوزون، وغيرها من الأجهزة الأخرى التي يتميز بها مستشفى دار الشفاء.



## هل لهذه الأجهزة أضرار جانبية؟

في العكس، الأجهزة المستخدمة في الأشعة التداخلية من أهدافها هو المساعدة في إجراء العملية بكل سهولة ويسر وتقليل الأضرار الجانبية، فمثلاً جهاز الأشعة المستخدم يساعدنا في الوصول إلى مكان المرض بدقة عالية. أما بالنسبة لأجهزة الكثي بالتردد الحراري وتحجيم الديسك والتي تعطي خلال استخدامها إشارات بوجود عصب حركي، لتخبر هذه الإشارات الطبيب بعدم إجراء الكثي الحراري في مكان العصب مما يؤدي إلى تجنب المضاعفات. أما بالنسبة لبقية الأجهزة الأخرى مثل التردد الحراري النباض والسونار؛ فإنه لا توجد أي أضرار جانبية على المريض وهي آمنة جداً وتيسر عملية العلاج.

## ما أسباب آلام أسفل الظهر؟

يظن كثير من الناس أن الديسك هو السبب الوحيد لآلام أسفل الظهر، لكن ذلك مفهوم خاطئ، حيث توجد أسباب أخرى مثل اعتلال عضلات الظهر، التهاب أو خشونة مفاصل العمود الفقري، انحناء العمود الفقري، وهشاشة العظام التي من الممكن أن تؤدي إلى كسور بالفقرات. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من العوامل التي تجعل عرضة بشكل أكبر للإصابة بالآلام الظهر مثل زيادة الوزن، قلة ممارسة الرياضة، رفع أشياء ثقيلة بطريقة خاطئة وبعض أمراض الروماتيزم.

### حدثنا عن علاج الإصابات الرياضية؟

الإصابات الرياضية فرع جديد تُستخدم فيه الأشعة التداخلية لعلاجها، والإصابات الرياضية متنوعة وعديدة، فهناك إصابات للعمود الفقري، وأخرى قد تصيب الركبة والكتف، والعضلة الضامة وغيرها مثل إصابات الكوع والتي تسمى بمتلازمة التنس أو الغولف.

أغلب الإصابات الرياضية تحدث بسبب إصابة وتر أو عضلة أو إصابة غضروف داخل مفصل. تشخيص الإصابة الرياضية بشكل دقيق يعتبر أهم خطوة في تحقيق العلاج التام والسليم لها، إذ أن هناك إصابات في أماكن معينة تؤدي إلى آلام في أماكن أخرى، مما يؤدي إلى تشخيص غير دقيق. على سبيل المثال، قد يصاب لاعب كرة القدم بتمزق وتر العضلة الضامة عند عظمة الحوض، لكن هذه الإصابة قد تسبب له آلاماً في أعلى الفخذ وبالتالي يعتقد المريض أن موضع الإصابة هو الفخذ، لذلك فالتشخيص الدقيق مهم جداً للعلاج. وأغلب هذه الإصابات يتم علاجها عن طريق الأشعة التداخلية وذلك من خلال حقن موضع الإصابة بالبلازما المشبعة بالصفائح الدموية أو الفايبرين.

يفضل تشخيص وعلاج الإصابات الرياضية خلال فترة لا تتعدى ٦ أشهر، لأن نتيجة العلاج تكون أفضل خلال هذه الفترة، أما لو مرت على الإصابة أكثر من ٦ أشهر قد تكون عملية العلاج أصعب.

### هل تنتج الإصابات الرياضية نتيجة بذل مجهود بدني كبير؟

قد تنتج الإصابات الرياضية نتيجة بذل مجهود بدني كبير، أو أداء اللاعب حركة بطريقة خاطئة، أو أنه لم يحمي بتمارين الاستطالة قبل ممارسة نشاطه الرياضي، وفي جميع الحالات نحن كأطباء نستطيع أن نحدد وبكل سهولة مناطق الإصابة سواء كانت في العضلة الضامة أو الركبة أو الكتف أو العمود الفقري أو غيرها، كما نستطيع التعامل مع تلك الإصابات. لكل لعبة رياضية إصابات خاصة بها، فكرة القدم لها إصابات الخاصة بها مثل إصابات الركبة والعضلة الضامة، ولاعبو كرة اليد قد يتعرضون لإصابات في الكتف، وقد يتعرض لاعبو كرة القدم الأمريكية «الروكبي» لإصابات في الضلوع والركبتين. أغلب الإصابات الرياضية نقوم بعلاجها في قسم الأشعة التداخلية في مستشفى دار الشفاء، إلا إذا حدث تمزق كلي في إحدى العضلات، فنقوم بتحويل المريض إلى الجراح المختص ليقيم بالعلاج اللازم.

### كيف يتم تشخيص آلام الأعصاب الطرفية؟

الأعصاب الطرفية المعروفة والشائعة بين الناس هي متلازمة العصب الرسغي ومتلازمة نفق الكعب، وعادة ما نقوم بإجراء تخطيط العصب لتشخيص هذه الحالات، فتظهر لدينا مواضع تضيق هذه الأعصاب، والطب الحديث اكتشف متلازمات أخرى للأعصاب الطرفية قد تسبب آلاماً مبهمه قد لا يتم تشخيصها حتى باستخدام تخطيط العصب، إلا أنه عن طريق عمل السونار التخصصي أو استخدام الأشعة التداخلية أصبحنا نستطيع تحديد مواضع هذه الآلام ومن ثم القيام بعلاجها.

### كيف يتم استخدام الأشعة التداخلية في علاج آلام المفاصل والتهاب الأوتار والعضلات؟

يتم عمل الأشعة، السونار التخصصي أو الرنين المغناطيسي لتشخيص الحالة ومن ثم يتم اختيار العلاج المناسب. يتم استخدام الأشعة التداخلية في جميع طرق العلاج ومنها حقن مضادات الالتهاب، الزيت، البلازما المشبعة بالصفائح الدموية، أو البلازما المشبعة بالصفائح والفايبرين في العضلة أو المفصل المصاب باستخدام الأشعة لتحديد مكان الإصابة بدقة عالية.

هناك طرق حديثة في العلاج مثل استخدام التردد الحراري لعلاج آلام المفاصل الناتجة عن الخشونة المتقدمة ويمكن استخدام هذه الطريقة كبديل لتبديل المفاصل أو علاج الآلام المستمرة حتى بعد تبديل المفاصل. تستخدم هذه التقنية لعلاج آلام مفاصل الكتف والحوض والركبة.

### حدثنا عن آلام القدم الناتجة عن العظمة الشوكية؟ وأسبابها وكيفية علاجها؟

العظمة الشوكية هو مسمى خاطئ والاسم الصحيح هو التهاب الرباط الأحمصي لأن هناك العديد من المرضى لا يعانون من آلام العظمة الشوكية ولكن يتبين وجودها عند إجراء الأشعة. يتم العلاج عن طريق حقن الكورتيزون أو البلازما في مكان الالتهاب باستخدام السونار لأنه من المهم جداً حقن الدواء أسفل الرباط الأحمصي لضمان أفضل نتيجة ولتجنب الحقن في شحمة الكعب والذي قد يؤدي إلى ضمورها وتراكم المشكلة.

### هل يمكن علاج العظمة الشوكية عن طريق استئصالها جراحياً؟

في السابق، كان يتم استئصال العظمة الشوكية جراحياً في الكثير من الأحيان، لكن ارتأت الدراسات الطبية أن استئصالها لا يكون ناجحاً في أغلب الحالات، والعلاج الحديث لها يتم عن طريق حقن الكورتيزون أو البلازما باستخدام السونار.



## ماذا عن علاج آلام ما بعد جراحة العمود الفقري والمفاصل؟

آلام ما بعد الجراحة للعمود الفقري قد تظهر نتيجة إجراء عملية إزالة الديسك، أو عملية تثبيت الفقرات، أو تحرير عصب. أغلب آلام ما بعد الجراحة تنتج بسبب الالتصاقات وتليفات حول الأعصاب في العمود الفقري. ويتم علاج هذه الحالات عن طريق قسطرة العمود الفقري لفك الالتصاقات وفي بعض الأحيان يتم حقن مادة معينة لتذويب الالتصاقات واستخدام جهاز التردد الحراري.

أما بالنسبة لعلاج آلام ما بعد جراحة تبديل المفاصل فيتم استخدام التردد الحراري كما تحدثنا سابقاً.

## ما أصعب الحالات التي واجهتها ونجحت في علاجها؟

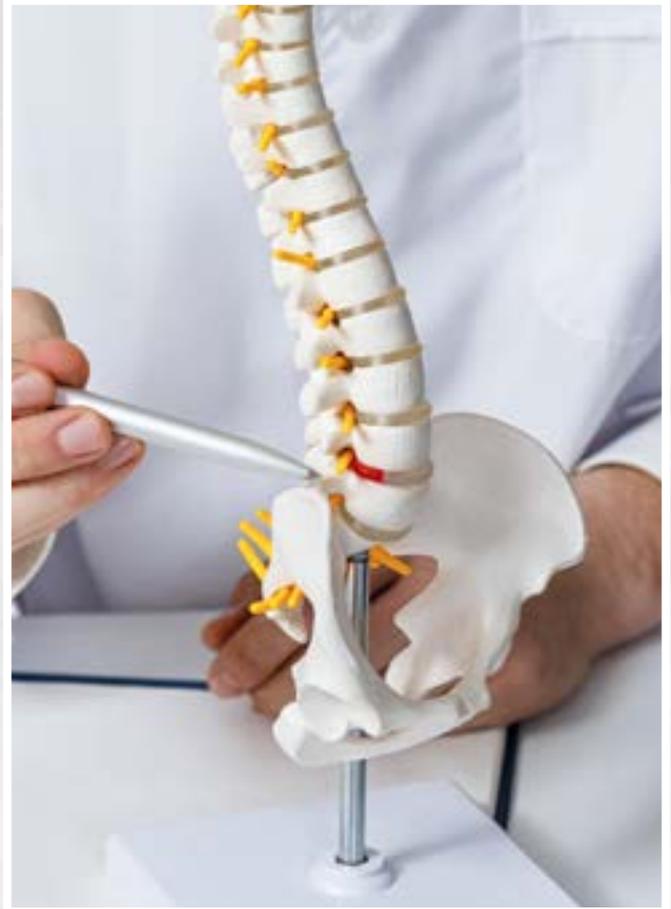
من أصعب الحالات التي واجهتها كانت حالة لمريض شاب تعرض للإصابة بالغة نتيجة التفجير الإرهابي الذي حدث في مسجد الإمام الصادق قبل عدة سنوات، حيث أصابت شظية أحد الأعصاب في ساقه وبالتحديد في فخذه، فحدث له نوع من الشلل الجزئي بسبب تلك الإصابة.

وجاءني هذا المريض العيادة وقمت بفحصه، ومن ثم أخضعتة للعلاج بالتردد الحراري وفي نفس الوقت حاولنا القيام بتحفيز العصب المصاب، وبفضل الله بسبب هذه الإجراءات الطبية ردت الحركة للعصب، وبدأ المريض في الحركة.

## موقف إنساني مؤلم؟

جاءني أحد المرضى يشكو من ألم شديد في وجهه، وأخبرني أنه لم ينم لمدة ٦ أشهر نتيجة هذه الآلام، وكان يبكي من شدة الألم لدرجة أنه أصيب باكتئاب وتمنى الموت، وبعد فحصه وجدت أنه يعاني من آلام العصب الخامس الذي يسبب آلاماً شديدة في الوجه قد تجعل المريض يتعرض للاكتئاب، وقد يؤدي ذلك به إلى الانتحار، وبحمد الله قدمت له العلاج المناسب وبعد نحو أسبوعين وجدنا أن أكثر من ٩٠٪ من الآلام قد اختفت، وقد شعر المريض بسعادة كبيرة.

وكانت هناك حالة أخرى لمريضة تشكو من ألم يخرج من منتصف الظهر إلى القفص الصدري وهي آلام مزمنة تنتج عن الإصابة بالحزام الناري الذي يسبب آلاماً شديدة للمريض، وظلت المريضة تتألم لنحو عام كامل بسبب الآلام الناتجة عن الحزام الناري التي كانت تبكي منها وكان سكاكين تقطع في جسمها، ومع فحصها فحصاً دقيقاً بالأجهزة الحديثة، قمنا بحقنها بالمادة العلاجية في مكان المشكلة وفي خلال ٥ دقائق شعرت المريضة بالفرق وزالت عنها الآلام بحمد الله وعادت بعد ذلك لحياتها بشكل طبيعي.



# شد الذقن المترهل

تعد مشكلة الذقن المترهل أو الذقن المزدوج واحدة من المشاكل التجميلية المؤرقة بالنسبة لشريحة واسعة من الأشخاص وذلك لما تتسبب به من تأثير على مظهر وجمال الشخص وبالتالي ثقته بنفسه. تعد عمليات شد الذقن المترهل من أكثر العمليات التجميلية انتشاراً وعادة ما يرجع السبب وراء تلك المشكلة إلى تراكم الدهون تحت سطح الجلد في منطقة الذقن وخاصة لدى الأشخاص المصابين بالسمنة.

ومع تطور وسائل الطب التجميلي الحديثة بات علاج ترهلات الذقن وشد الذقن المزدوج يتم بفعالية كبيرة وخيارات طبية متعددة وبأحدث الوسائل والتقنيات. وفي هذا المقال سوف نتناول معكم جراحة شد الذقن المترهل. ما هي وكيف تتم؟ ما هي أبرز التقنيات المستخدمة بها؟ ما هي أبرز مميزاتا ومخاطرها المحتملة؟ إلى جانب العديد من النصائح والمعلومات التي قد تهمك.

## ما هي عملية شد الذقن المترهل؟

هي إجراء تجميلي يمكن القيام به بوسائل جراحية وغير جراحية ويهدف إلى إزالة الدهون المتراكمة في منطقة الذقن إما نتيجة السمنة أو نتيجة عوامل التقدم في العمر، إلى جانب شد جلد هذه المنطقة من أجل التخلص من التجاعيد والترهلات الموجودة على سطحها، وعادة ما يتم اللجوء إلى القيام بعملية شد الذقن المترهل بغرض تحسين المظهر العام للشخص واستعادة ثقته بنفسه، وإظهاره بمظهر أكثر صحةً وشباباً.

# من هم الأشخاص المرشحون لخوض عملية شدّ الذقن المترهل ؟

1 الأشخاص الذين يعانون من مشكلة ترهل الذقن وذلك نتيجة تراكم الدهون في تلك المنطقة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشكلة السمنة وزيادة وزن الجسم.

2 الأشخاص الذين فقدوا أوزانهم بصورة سريعة مما أتاح الفرصة لظهور التجاعيد والترهلات في منطقة الذقن والرقبة والوجه.

3 الأشخاص الذين يعانون من مشكلة الذقن المزدوج ولديهم تاريخ عائلي في الإصابة بهذه المشكلة نتيجة اختلال توزيع الدهون في الجسم وتراكمها في منطقة الرقبة والذقن.

4 الذين يرغبون في التخلص من علامات التقدم في العمر وعلى رأسها التجاعيد التي تظهر في منطقة الذقن والرقبة.

5 الأشخاص الذين يرغبون في الحصول على مظهر أفضل وأكثر شباباً وجاذبية.

# ما هي أهم طرق ووسائل شدّ الذقن المترهل ؟

## المسار الجراحي :

يعتمد المسار الجراحي لشدّ الذقن المترهل بشكل أساسي على تقنية شفط الدهون الزائدة والمتراكمة في منطقة الذقن والتي تتسبب في ظهوره بمظهر مزدوج، ويتم إخضاع المريض للتخدير الجزئي من أجل تفادي الشعور بالألم أو الوخز، ومن ثمّ يبدأ الطبيب بإجراء مجموعة من الشقوق الجراحية متناهية الصغر أسفل الذقن وفي نهايات الوجه قريباً من الأذنين وتكمن فائدة هذه الشقوق في تسهيل الوصول إلى الطبقات الدهنية الموجودة تحت سطح الجلد من أجل التخلص من الدهون الزائدة وكذلك العمل على شد عضلات منطقة الذقن . بعد الانتهاء من العملية، يشرع الطبيب في إغلاق الشقوق الجراحية بعد التأكد من تعقيمها بشكل جيد، ثم يقوم بعد ذلك بوضع الضمادات اللازمة حتى التئام الجرح. في العادة تستغرق هذه العملية فترة زمنية تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة.

## تقنية الليزر :

في الآونة الأخيرة، شاع استخدام تقنية الليزر في عمليات نحت الجسم وذلك لقدرته على شدّ الجلد وتفتيت الدهون من خلال خاصية اختراق الجلد والوصول إلى الأنسجة الداخلية للبشرة، كما أنه يعمل كذلك على شدّ العضلات وتحفيز إنتاج مادتي الكولاجين والإيلاستين المسؤولين عن نضارة الجلد ومظهره الشاب وذلك عبر الخلايا الداخلية للبشرة. وبالرغم من فعالية تقنية الليزر في شدّ الذقن المترهل، إلا أنه يحتاج لفترات طويلة نسبياً تتراوح ما بين جلستين إلى ٨ جلسات من أجل ظهور النتائج، وعادة ما تستمر الجلسة الواحدة لمدة زمنية تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

2



1



## تقنية الفيزر:

هي تقنية حديثة تستخدم للتخلص من الدهون الزائدة تعتمد على الموجات فوق الصوتية وتحول الدهون لسائل يسهل امتصاصه، وتتميز هذه الطريقة بأنها لا تسبب كدمات أو حروق مثل الليزر.

4



## تقنية الخيوط الجراحية:

هي واحدة من التقنيات غير الجراحية المستخدمة في عملية شدّ الذقن المترهل أو المزدوج من أجل تحسين مظهره والقضاء على التجاعيد والترهلات، وعادة ما يتم استخدام أنواع مختلفة من الخيوط الجراحية تختلف بحسب خواصها وفترة تأثيرها لكن أفضلها هو الخيوط الذهبية، حيث أنه يتميز بفعالية عالية تدوم لفترة طويلة قد تصل إلى سنتين، كما أنه يحفز كذلك إنتاج مادة الكولاجين التي تساهم في تحسين مظهر البشرة وتقلل من ظهور التجاعيد على سطحها. وعادة ما تستغرق عملية شدّ الذقن المزدوج بالخيوط الجراحية فترة تقارب الـ ٦٠ دقيقة.

3



# ما هي أهم التعليمات قبل وبعد عملية شد الذقن المترهل ؟

## نصائح قبل العملية :

1. من الضروري الحرص على مناقشة الطبيب بشأن كل ما يتعلق بالجراحة سواء كان ذلك بشأن الاستعدادات اللازمة أو بشأن نتائج العملية والفترة اللاحقة والسابقة لها من أجل أن يكون على دراية تامة بكل ما ينبغي عليه اتباعه أو تجنبه.

2. ينصح المريض بتناول كميات كافية من السوائل خلال الفترة السابقة للعملية الجراحية وذلك بهدف زيادة مرونة أنسجة الجلد وهو ما يساعد على التقليل من فرص حدوث الندوب وكذلك يسرع القدرة على التئام الجروح.

3. في حال اللجوء إلى استخدام تقنية الليزر، ينبغي الحصول على جدول زمني للجلسات من قبل الطبيب من أجل التأكد من إجرائها في مواعيدها المقررة، كذلك في حال القيام بشد الذقن باستخدام الخيوط الجراحية، ينصح بسؤال الطبيب عن الفروقات المختلفة بين أنواع الخيوط لاختيار أفضلها وأكثرها ملاءمة بالنسبة للمريض.

## نصائح بعد العملية :

1. من الضروري للمريض الحصول على فترة كافية من الراحة بعد الخضوع لجراحة شد الذقن المترهل من أجل تجنب مخاطر العملية.

2. ينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة لا تقل عن 48 ساعة بعد العملية خاصة في حال استخدام تقنية الليزر لشد الذقن المترهل ، كذلك من الضروري استخدام نوع جيد من المستحضرات الواقية من أشعة الشمس بصورة مستمرة.

3. ينصح المريض بالإهتمام بتعقيم الجروح الناتجة عن العملية بشكل جيد من أجل التسريع من التئامها ولتجنب مخاطر الإلتهاب والتورم والعدوى.

## ما هي مميزات عملية شد الذقن المترهل ؟

1. **الفعالية العالية** : تتميز عملية شدّ الذقن المترهل بنتائجها الملحوظة وفعاليتها العالية في التخلص من الذقن المزدوج وكذلك القضاء على تجاعيد الرقبة والذقن بشكل فعال وآمن .

2. **السهولة والسرعة** : تتميز عملية شدّ الذقن بالسهولة والسرعة حيث أنها لا تستغرق في الغالب أكثر من ٦٠ دقيقة، كما أنها تتم بسهولة ولا تتطلب أي إجراءات مسبقة للعملية، كذلك فإنها لا تحتاج إلى فترة نقاهة طويلة كما هو الحال في الكثير من العمليات التجميلية الأخرى.

3. **معدل أمان مرتفع** : تمتاز عملية شدّ الذقن بمعدلات أمانها المرتفعة وذلك لكونها لا تتطلب إخضاع المريض للتخدير الكلي وهو ما يشكل هاجساً بالنسبة للعديد من المرضى.

4. **نتائج تدوم طويلاً** : في العادة فإن نتائج عملية شدّ الذقن المترهل تدوم لفترات طويلة تمتد لتصل إلى ٣ أو ٤ سنوات في كثير من الأحيان خاصة في حال اتبع المريض تعليمات الطبيب بشكل جيد.

5. **تنوع الخيارات** : في حال قررت القيام بعملية شدّ الذقن المترهل، فسوف تجد العديد من الخيارات للقيام بالعملية، حيث أنها لا تعتمد على المسار الجراحي فحسب وإنما توجد العديد من التقنيات الحديثة الأخرى مثل تقنية الليزر والفيلر وغير ذلك.

3. **خطر انتقال العدوى** : عادة ما تنتقل العدوى نتيجة استخدام الأدوات والأجهزة الطبية الملوثة، ولتفادي هذه المشكلة ينبغي أن يحرص الطبيب على اتباع كافة خطوات التعقيم قبل وبعد وأثناء العملية.

4. **الالتهاب و التورم** : عادة ما يحدث الالتهاب والتورم كنتيجة لحساسية الأنسجة الموجودة في تلك المنطقة ، وقد يتفاقم الالتهاب والتورم بصورة كبيرة بشكل يعيق ملاحظة نتائج العملية ، لذلك ينصح الأطباء مرضاهم بتناول العقاقير المضادة للالتهاب حتى اختفاء هذا العرض.

5. **نتائج غير مرضية** : في كثير من الأحيان تأتي نتائج العملية غير متوافقة مع تصورات المريض وطموحاته، لذلك ننصح دائماً بأن يهتم المريض بإجراء حوار مطول مع الطبيب بشأن كافة خطوات والنتائج المحتملة للجراحة لكي يكون على دراية تامة بكافة التفاصيل.

## ما هي مخاطر عملية شدّ الذقن المترهل ؟

1. **خطر النزيف** : عادة ما يحدث النزيف نتيجة حساسية وهشاشة جدران الأوعية الدموية الموجودة في هذه المنطقة، لذلك من المهم أن يحرص الجراح على عدم المساس بها إلى جانب ضرورة التوقف عن تناول الأدوية التي من شأنها أن تزيد من سيولة الدم.

2. **خطر التندب** : تأتي مخاطر التندب عادة نتيجة الشقوق الجراحية التي يقوم الجراح بإحداثها من أجل الوصول إلى الأنسجة الداخلية للوجه، ومن أجل تفادي هذه المشكلة يقوم الطبيب عادة باستخدام الخيوط التجميلية في إغلاق الجروح وكذلك أنواع معينة من الضمادات المخصصة لهذا الغرض.



د. خالد كلندر - اختصاصي أول طب الأطفال في مستشفى دار الشفاء:

# 15% من الأطفال يصابون بالتبول اللاإرادي

- الربو ينتشر بكثرة بين الأطفال عن كبار السن ويظهر في السنة الأولى.
- الجيوب الأنفية والحساسية وفيروسات البرد هي الأكثر انتشاراً في الشتاء.
- جزء كبير من علاج التبول اللاإرادي يعود لمشاكل اجتماعية ونفسية عانى منها الأطفال بسبب كورونا
- زيادة القلق والاكتئاب والتبول اللاإرادي لدى الأطفال بسبب جائحة كورونا.
- يجب على الآباء والأمهات الانتباه إلى الجانب النفسي المترتب على أزمة كورونا.
- نظام العمل الإلكتروني متطور للغاية في مستشفى دار الشفاء ولا يوجد مثيل له في كافة المستشفيات.
- المتحور «دلتا» كان له تأثير واضح على الأطفال وتم دراسته وتداعياته بعناية.
- «أوميكرون» لا يزال غامضاً وأثاره غير معروفة على الأطفال.

أشار اختصاصي أول طب الأطفال في مستشفى دار الشفاء الدكتور خالد كلندر إلى أن الأمراض لدى الأطفال تختلف باختلاف العمر والموسم، وهذا الجانب متنوع جداً لدى الأطفال، فالأطفال في موسم الشتاء يصابون بفيروسات البرد والتهاب الجيوب الأنفية والتهابات البلعوم، كما ينتشر في تلك الفترة أمراض الحساسية أيضاً والتي ترتبط بفيروسات البرد.

ولفت ان من بين الأمراض المنتشرة أيضاً الربو، بالإضافة إلى الفيروسات المسببة للنزلات المعوية، مبيناً أن الربو ينتشر بكثرة بين الأطفال عن كبار السن، لافتاً أن هناك أنواعاً معينة من الربو تصيب الأطفال في سن مبكرة ويعرف باسم الربو المبكر وهو يبدأ في أغلب الأحيان في السنة الأولى، وبعد 3 سنوات تقل حدته ويختفي.

## التشخيص والعلاج

وتطرق كلندر إلى الآلية الخاصة بعلاج الربو لدى الأطفال، حيث أشار إلى أن تشخيص وعلاج الربو لدى الأطفال في سن مبكرة يكون صعباً للغاية، مبيناً أنه في سن يتراوح بين 7 إلى 8 سنوات. وهناك جهاز يستخدمه الطفل ويتم من خلاله اكتشاف الربو لدى الأطفال. وأشار ان الصعوبة في تشخيص وعلاج الربو لدى الأطفال في سن مبكرة تكمن في معرفة التاريخ الصحي وردة الفعل لديهم تجاه علاج الربو والتاريخ الطبي للطفل، لمعرفة العلاج المناسب للمريض.





## التبول اللاإرادي

وقال إن جزءاً كبيراً من العلاج يكمن في زيارة الطبيب ومراجعتة لاستبعاد بعض الأمراض العضوية التي يعانيها المريض مثل السكر او اي مشكلة في المثانة. وقال إنه مع استبعاد تلك الأمراض، يصبح التبول اللاارادي ظاهرة طبيعية ولا توجد لدى الطفل اي مشكلة.

وأشار إلى أن الطفل يكون طبيعياً وحركته طبيعية والطفل لا يشعر بنفسه عند النوم. وبين أن الأمر لا يعتبر أزمة حقيقية، إلا إذا تم إحساس الطفل بالأمر وهنا تظهر المشكلة لدى الطفل.

وأضاف ان التبول اللاإرادي يظهر لدى الذكور اكثر من الاناث، وبنسبة تفوق 15 بالمئة لدى الأطفال البالغ أعمارهم 5 سنوات. موضحا انها تختفي بمرور الوقت حيث أن كل عام تنتهي.

وأوضح ان نسبة 15 بالمئة تقل إلى 5 بالمئة عند سن 5 سنوات وقد تقل عن ذلك. ولفت أن تلك النسبة تقل تدريجياً مع مرور الزمن وتقل لأقل من 1 بالمئة عن سن 15 سنة.

وتطرق كلندر إلى التبول اللاإرادي لدى الأطفال من حيث أسبابه وطرق علاجه، أوضح كلندر انه يجب التفرقة بين التبول اللاإرادي النهاري والتبول اللاإرادي الليلي، موضحاً أن الحالات الأكثر شيوعاً تكمن في التبول اللاإرادي الليلي، حيث أن الطفل عند إصابته بالتبول يكون لا شعورياً وأغلب الحالات يتم علاجها بشكل تطوري، موضحاً أن هناك أطفال عند 4 سنوات ينقطع عنهم التبول اللاإرادي، كما أن هناك آخرون يستمر عندهم التبول اللاإرادي حتى 10 سنوات، مضيفاً أن الأمر يأخذ وقته وينتهي بمرور الوقت.





## انتهاء التبول اللاإرادي

وأشار إلى أن الطفل لا يتحكم في تلك الظاهرة، ومن الخطأ استخدام مبدأ الثواب والعقاب معه في تلك الحالة كونها حالة لاشعورية لديه وبالتالي لا ينفع مع تلك الظاهرة مبدأ الثواب والعقاب. وفي حال تأثر الطفل نفسياً بتلك الظاهرة يتم علاجه منها وإن لم يكن هناك اشكالية تنعكس على الحالة النفسية للطفل، فيمكن تركه لحين إنتهاء الظاهرة من تلقاء نفسها.

وبيّن إن الظاهرة يمكن التعامل معها بشكل طبيعي من قبل الأسرة كونها تختفي مع مرور الوقت. وقال إن الأدوية وفعاليتها جداً محدودة في التعامل مع تلك الظاهرة وتعطى للطفل عند سفره عند أحد الأقارب فقط، كون تلك الأدوية تمنع الكلية من إفراز التبول.

وأضاف: عند وقف العلاج، فإنه ما بين ٧٠ إلى ٨٠ بالمئة من الأطفال تترد إليهم الظاهرة مرة أخرى. ولفت أن هناك علاجاً يتم استخدامه لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ إلى ٨ سنوات ويسمى جرس التبول اللاإرادي الليلي وهو يتم توصيله على الملابس الداخلية للطفل واول ما يقوم الطفل بالتبول، يرن الجرس ونسبة نجاحه ٥٠ بالمئة تقريباً.

# جائحة كورونا والأطفال

وأوضح أن جائحة كورونا كان لها أثراً كبيراً على نفسية الأطفال وإن كانت حدتها أقل عن الكبار وقد تسببت كورونا في دخول الأطفال إلى المستشفى ولم يكن تأثيرها بالأمر الهين كما يشاع له. وترتب على كورونا مشاكل اجتماعية لدى الأطفال بالإضافة لمشاكل نفسية أيضاً، فالطفل يحتاج إلى التواجد بين الأطفال والحركة والتعامل معهم بهدف الاندماج، كونه يكتسب مهاراته من خلال الفعل ورد الفعل عن طريق المشاركة والتقليد. وقد أدت كورونا أيضاً إلى زيادة القلق لدى الأطفال والاكئاب والتبول اللاإرادي لديهم. كما ارتبط بأزمة كورونا زيادة حالات الربو وعدم تمكنهم من الذهاب لطبائهم وهو ما ترتب عليه انتكاسة حالتهم الصحية.

وبين أنه يجب على الآباء والأمهات الانتباه إلى الجانب النفسي المترتب على أزمة كورونا وضرورة تعويضهم بعد العودة التدريجية للحياة الطبيعية وتعويضهم.

وأشار إلى أن المتحور دلتا كان له تأثير واضح على الأطفال وتم دراسته وتداعياته بعناية على صحة الأطفال ونفسياتهم. وقال إن كورونا لم يسبب حالات وفاة لدى الأطفال، إلا أن المتحور دلتا سجلت معه أكثر من ٦٠٠ حالة لدى الأطفال ووصلت إلى ٦٠ حالة في مستشفى جابر وهو لا يزال ضمن ١٠ أسباب المؤدية إلى حدوث حالات وفاة لدى الطفل وترتيبه يكون ضمن الفئة الدنيا لتلك الحالات.

وفيما يتعلق بتأثير المتحور اوميكرون على الأطفال، بين كلندر أنه لا توجد دراسات كافية للتعامل مع هذا المتحور ولا توجد معلومات كافية عنه. وقد لوحظ زيادة عدد حالات الدخول إلى العناية المركزة في مستشفيات جنوب أفريقيا. أما تأثيره على الأطفال لا يزال دون مستويات التأكد المطلوبة.



## مميزات دار الشفاء

أوضح كلندر أن المنهجية التي يتبعها مستشفى دار الشفاء لتوفير خدمات صحية متكاملة للمرضى والنظام الدقيق في تحديد المواعيد للمرضى ومع استحداث تطبيق خاص بالمستشفى كل هذه العوامل رفعت من جودة الخدمة المقدمة لمرضاها.

كما أن نظام العمل الإلكتروني متطور للغاية والذي لا يوجد مثيل له في كافة المستشفيات بالكويت حيث يتم الوصول لبيانات المريض ببسر وسهولة، بالإضافة إلى ان دقة البيانات الموجودة تحسن كثيرا من دقة العمل وتوفير درجة أمان عالية للمريض عند العلاج.

ومن الأشياء الأخرى المميزة في دار الشفاء التسهيلات الطبية الكبيرة المقدمة مثل المعدات الطبية وغيرها من الأجهزة الطبية الحديثة والمتطورة عالميا وجودة عمل المختبر وهذا يسهل الأمور على الطبيب والمريض أيضا.

ولفت ان دار الشفاء اثبت قدرة كبيرة في توفير استشاريين متخصصين في مختلف التخصصات المتنوعة من مختلف دول العالم وهو ما يساعد على توفير خدمات طبية متميزة ذات جودة عالية.

وقال ان وجود ملف صحي متكامل عن المريض يمنح مستشفى دار الشفاء امتيازا كبيرا مقارنة بغيرها من المستشفيات داخل الكويت او خارجها.

## سيرة مهنية

الدكتور خالد كلندر هو طبيب استشاري طب الأطفال وحصل على شهادة التخرج من كلية الجراحين الملكية في أيرلنده وتخصص في طب الأطفال في كندا جامعة تورنتو وحاصل البورد الأميركي في طب الأطفال وكذلك البورد الكندي في طب الأطفال.

وهو متخصص في رعاية الأطفال منذ الولادة ثم عمر الطفولة والمراهقة، حيث يقوم بعلاج مشكلاتهم الصحية وكذلك المشاكل النفسية والاجتماعية، كما أنه متخصص في الطب المجتمعي لطب الأطفال. حيث يتم النظر إلى الجانب الاجتماعي والعمل على حل المشكلات التي تواجهه.

## قسم الأشعة التداخلية

نرحب بانضمام

### د. حسن بهبهاني

اختصاصي طب الألم والتخدير

#### الشهادات:

- زميل الكلية الملكية للأطباء في طب الألم – كندا
- زميل الكلية الملكية للأطباء في طب التخدير – كندا

#### مجالات التخصص:

- علاج الصداع.
- إدارة الآلام الحادة.
- إدارة الآلام المزمنة.
- إدارة آلام ما بعد الجراحة.
- علاج آلام الظهر والرقبة والكتف.
- علاج الآلام الناتجة عن اعتلال الجذور.
- إدارة آلام السرطان.
- إجراء عمليات الألم التداخلي (حقن المفاصل، الاجتثاث بالترددات الراديو، حقن العصب المحيطي، الحقن فوق الجافية).
- التخدير والتسكين.





برنامج

# شفاء لايت

برنامج وجبات صحية عالية الجودة غنية بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لتحسين بنيتك الجسدية، وذلك بإشراف أخصائي التغذية العلاجية في مستشفى دار الشفاء.

قائمة واجبتنا مؤلفة من أكثر من ٣٠٠ صنف مختلف ما بين المطبخ الشرقي، الغربي والكويتي، محضرة بدقة وبمكونات طازجة.

