

الشفاء تأيماً

أول مجلة كويتية تصدر من مستشفى خاص - العدد الثالث والعشرون - سبتمبر 2014

الكشف المبكر
لسرطان الثدي
حماية لك...



علاج
الثالوث

الولادة
المبكرة

نهتم سويًا





مركز التصوير التشخيصي بمستشفى دار الشفاء يحصل على اعتماد خدمات الرنين المغناطيسي من الكلية الأمريكية للأشعة.

دار الشفاء الاول في الشرق الاوسط الحاصل على هذا الاعتماد مرتين لخدمات التصوير التشخيصي بأعلى معايير الجودة.



محتويات العدد

8 أغذية تقي من سرطان الثدي

10 أطفال الأنابيب والحمل المتعدد

12 أمراض لقلب



6 الكشف المبكر لسرطان الثدي - حماية لك -

18 علاج السمرة عند الأطفال لاتهمليه أبدأ

22 الهالات السوداء حول العينين

26 كيف أحمي ظهر طفلي من الحقيبة المدرسية؟

كل ما تودين معرفته عن عملية تجميل الرقبة

32

48 ما هو التهاب المعدة

54 مشكلات السمع عند الأطفال

60 الولادة المبكرة



38 نصائح يومية ذكية لمكافحة شيخوخة البشرة

62 الكشف المبكر عن سرطان الثدي

64 سرطان الثدي يصيب 1,8 مليون امرأة حول العالم سنوياً!

66 حقائق عن سرطان الثدي، أسبابه وأعراضه وكيفية الفحص الذاتي له.

التغذية الملائمة خلال وبعد علاج سرطان الثدي

70

76 البواسير

80 إبرة الظهر للولادة الطبيعية

84 قصة رعب



74 انقطاع التنفس أثناء النوم. أسبابه يسبب الإيقاظ المتكرر والشخير والنعاس في النهار



مستشفى دار الشفاء
للصحة يدبر عافا

حفظك الله يا قائد الإنسانية

نذر نفسه لنجدة إخوانه في الإنسانية حول العالم ..
فاستحق وعن جدارة لقب " قائد الإنسانية "

تتقدم

مستشفى دار الشفاء

بأسمى التهاني والتبريكات
لصاحب السمو

الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح

أمير البلاد ... حفظه الله ورعاه

لحصوله على لقب

قائداً إنسانياً

من منظمة الأمم المتحدة

حفظ الله الكويت وأدامها رائدة في العمل الخيري والمبادرة للأعمال الإنسانية

كلمة العدد

عزيزي القارئ ..

بداية نود أن نحتفي معكم بثمرة جهود التطوير المستمر التي يقوم بها مستشفى دار الشفاء لتنمو بالتهج الطبي وتصل إلى أعلى مقاييس ومعايير الجودة الدولية التي ترضي مرضانا وزوارنا الأعزاء . حيث حصلت مستشفى دار الشفاء مجدداً على الاعتماد الأول من نوعه في الشرق الأوسط والرابع عالمياً من الكلية الأمريكية للأشعة لمدة ثلاث سنوات لخدمات الرنين المغناطيسي بعد أن كانت قد حصلت على نفس الاعتماد منذ عام لخدمات الأشعة المقطعية لينضم هذا الاعتماد إلى سلسلة الإنجازات المتميزة لمستشفى دار الشفاء في مسيرته طوال الأعوام الماضية في تقديم الخدمات الصحية المتطورة في دولة الكويت والتي أصبحتنا بفضل الله مثلاً يحتذى به في مجال الرعاية الصحية .

على جانب آخر، يسعى مستشفى دار الشفاء دوماً إلى زيادة الوعي الصحي للمجتمع بشئنا الوسائل والطرق الممكنة وذلك تلبية لنداء الواجب والمسئولية الإجتماعية المنوطة به للوصول إلى مجتمع مثقف صحياً بكافة شرائحه وفئاته .

وبمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي العالمي ولأن معدلات الإصابة به في الكويت أصبحت في تزايد مستمر، يسعدنا أن نقدم لكم في عددنا لشهر أكتوبر جرعة مكثفه من التوعية والمعلومات عن هذا المرض الخبيث، كيفية الوقاية منه، طرق الكشف عنه والخيارات العلاجية والجراحية وما بعد الجراحية في حال الإصابة به لا قدر الله .

وعلى صعيد آخر، يضم العدد العديد من الموضوعات التي تهتم بصحة المرأة بشكل عام لنضمن لكي سيدتي طريقاً مبسطاً لتمتعني بحياتك الصحية أنت وجميع أفراد اسرتك، وبمناسبة حلول العام الدراسي الجديد، لم ننس أبداً جيل المستقبل بنصيب وافر من النصائح ليتم عامه الجديد بصحة ونشاط متجدد.

المدير التنفيذي
أحمد نصر الله

أنتم أهل الدار ونحن عندكم زوار



كلمة العدد

هيئة التحرير

أحمد نصر الله
المدير التنفيذي

محمد جراق
رئيس التحرير

منال عمر
مدير التسويق

فريق التسويق

هنا زكي

عمر حسني

محمد غازي

عائشة عريقات

رشيدة جاد

مديرة العلاقات العامة



مستشفى دار الشفاء

سما الفن
للطباعة والنشر والتوزيع

الكشف المبكر لسرطان الثدي حماية لك...



الكشف المبكر عن سرطان الثدي

الثدي، فيجب عليك استشارة طبيبك لمناقشة الخطة والعرضة للفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام) ووضع خطة لذلك بالتوازي مع خيارات أخرى، لأجل الحد من المخاطر التي قد تتعرضين لها.



الفحص الذاتي للثدي

تنصح كل امرأة بفحص ثديها شهرياً للتأكد من عدم وجود أورام أو عقد صلبة أو أي تغيرات أخرى، فمن خلال فحص الثدي بانتظام، سوف تعرفين كيف يكون الثدي في حالته الطبيعية. كما أن الفحص الذاتي الشهري للثدي قد يمنحك راحة بال إضافية، إنه فحص بسيط وبمئذك الفرصة لكشف التغيرات التي قد تحتاج لأن تلغني عناية طبيبك إليها.

أفضل وقت للقيام بالفحص الذاتي

- اليوم السادس إلى العاشر تقريباً من بداية دورتك الشهرية، عندما لا يكون الثدي منتفخاً.
- إذا توقفت لديك الدورة الشهرية نهائياً، افحصي ثديك ذاتياً كل شهر في نفس الموعد.



إن الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي وبالتالي العلاج المبكر هو أفضل الطرق المتاحة لتقليل عدد الوفيات وزيادة عدد الناجيات من المصابات بالمرض. كلما تم اكتشاف المرض مبكراً كلما زادت فرص النجاة وتجنب العلاج القاسي.

الفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام)

الماموجرام هو تصوير الثدي بالأشعة السينية، ويعتبر أدق وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي، فبواسطة الماموجرام يمكن الكشف عن سرطان الثدي قبل أن تلاحظي وجود أية مشاكل في ثديك، حيث يمكنه الكشف عن السرطان عندما يكون حجمه صغيراً وسهل المعالجة دون فقدان الثدي، وعليه، تنصح جميع النساء بإجراء التصوير الإشعاعي (الماموجرام) كل سنتين، اعتباراً من سن الـ 50 (وربما قبل ذلك إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي).

الفحص السريري للثدي

هو فحص للثدي يجريه أطباء واختصاصيون مدربون، وهؤلاء يمكنهم الحكم على طريقتك في إجراء الفحص الذاتي لثديك ومدى صحتها، وإذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان



(LCIS) أو تضخم الأفتية الشاذ (ADH) • تاريخ عائلي قوي أو استعداد وراثي • النساء الذين لديهن خطورة أعلى بنسبة ٢٠-٢٥٪ - حسب تعريف النماذج تعتمد إلى حد كبير من التاريخ العائلي. مثل • نسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي ١.٧٪ لسيدات من عمر ٣٥ سنة فأكثر -بحسب نموذج غيل

التوصيات تشمل ما يلي:

• الفحص الذاتي للثدي، الشهري • فحص الثدي السريري، كل ٦ - ١٢ شهرا • فحص الثدي بالأشعة سنويا • فحص التصوير بالرنين المغناطيسي سنويا - على حسب رأي الطبيب المعالج • الإحالة إلى الأستشارة و الفحص الوراثي للحالات الوراثية - على حسب رأي الطبيب المعالج • إذا كنت تعتقد أن لديك أي من عوامل المخاطرة المذكورة، ينبغي عليك التحدث مع طبيبك الخاص بك لنصحك بالفحوصات اللازمة. قد تبدأ الفحوصات في سن مبكرة عن ٤٠ سنة.

ما الذي تبحثين عنه؟ قومي بزيارة طبيبك فوراً إذا لاحظت أي من التغيرات التالية في الثديين:

• كتلة، أو عقدة صلبة، أو تغطيات • تورم، أو حرارة، أو احمرار أو اسوداد • تغير في حجم أو شكل الثدي • تقرحات صغيرة أو تجعد في الجلد • حكة، أو تقرحات قشرية أو طفح جلدي على حلمة الثدي • انسحاب حلمة الثدي أو أية أجزاء أخرى من الثدي إلى الداخل • إفرازات من حلمة الثدي تبدأ فجأة • ألم جديد في مكان معين مستمر ولا يزول

خيارات فحوصات الكشف المبكر للنساء الأكثر عرضة للإصابة

تعتبر المرأة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي إذا كان لديها واحد أو أكثر من العوامل التالية: • علاج سابق بالأشعاع للصدر في سن مبكرة (بين سن ١٠-٣٠) • تاريخ سابق للإصابة بسرطان الثدي • خزعة للثدي تدل على وجود تغييرات في الثدي مثل: سرطان الفصوص غير الغازي

خطوات الفحص الذاتي للثديين:

الخطوة الأولى: بوضعية الاستلقاء • تحسسي أية تغيرات • استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كعك الأيمن • تحسسي ثديك الأيمن بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى ليدك اليسرى • اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على أن تتحرك أصابعك بشكل دائري دون رفعها عن الجلد • تابعي التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعوداً ونزولاً هذه المرة • تحسسي أية تغيرات غير طبيعية في الثدي، وفوق وأسفل الترقوة، وفي منطقة الإبط • كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستخدام اليد اليمنى • يمكنك تكرار الخطوات أعلاه أثناء الاستحمام باستخدام يدك المبللتين بالماء والصابون • الخطوة الثانية: بوضعية الوقوف أمام المرأة لاحظي أية تغيرات: • ضعِي ذراعك على جنبيك • ارفعي ذراعك فوق رأسك • اضغطي بيدك على خصرك وشدي عضلات الصدر • أنحني إلى الأمام مع وضع اليدين على الخصر

أغذية تقوي من

عصير البرتقال مفيد للوقاية من سرطان الثدي!

أظهرت أبحاث علمية فائدة جديدة يمنحها عصير البرتقال للإنسان، بصفته وقاية فعالة ضد أمراض السرطان، وذلك لما يحتويه من مواد مضادة للأكسدة وبشكل مركز. لكن العلماء المشرفين على هذا البحث ينشرون إلى أن الأمر لا يقتصر على تناول عصير البرتقال فقط، إذ ينبغي الأخذ بعين الاعتبار العوامل المصاحبة المهمة، مثل المناخ والتربة التي زرع فيها البرتقال، بالإضافة إلى مدى نضج الفاكهة وطرق حفظها بعد الجمع.

وأضاف العلماء أن كل هذه المعطيات تنعكس على فوائد البرتقال في أكثر من منحنى، كالمقاومة للسموم التي تتسلل إلى جسم الإنسان، ومدى تأثيرها على فعالية الهرمونات وتنظيم نشاط الخلايا. فعصير البرتقال الذي يتمتع بالمزايا المطلوبة مضاد طبيعي للميكروبات والفيروسات كما أن مكوناته تساهم في مكافحة العناصر الكيميائية الخطرة والتخلص منها.

ومن الجدير بالذكر أن بحوث سابقة أشارت إلى فائدة عصير البرتقال للأطفال باعتباره وقاية من إصابتهم بفقر الدم، ووقاية ضد سرطان الثدي وسرطان الأمعاء الغليظة. لكن من جهة أخرى يحذر الأطباء المصابين بأمراض الكلى والسكري والحساسية من شرب عصير البرتقال بكثرة، إذ من الوارد أن يتسبب عصير البرتقال لهؤلاء بالنسهم.



تناول الفراولة يحد من الإصابة بسرطان الثدي

تعتبر الفاكهة غذاء ودواء، لأنها تنشط الجهاز المناعي للإنسان فيقاوم الأمراض والفيروسات لاحتوائها على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم للعمليات الحيوية، وتعتبر الفراولة الأكثر انتشاراً في العالم وذلك لأهميتها الغذائية، ويساعد فيتامين ج الجسم على امتصاص الحديد والذي يمثل أهمية خاصة للمرأة والفراولة غنية بمحتوياتها من البوتاسيوم والمنجنيز وحمض الفوليك.

ويمكن للمرأة استعمال ثمار الفراولة مع زلال البيض للبشرة الدهنية أو استعمال ثمار الفراولة وصفار البيض للبشرة الجافة لعمل قناع للبشرة رائع لمدة نصف ساعة ثم غسله بماء فاتر فتكسب المرأة بشرة ناعمة وجميلة وتحتوي ثمار الفراولة على مشتقات حمض كافيك ومواد فلافونيدية ومواد قابضة وحمض "ابلاجيك بروانفوسينيدين" والفراولة تقوي من الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان الثدي.

ولذا ننصح المرأة بتناولها للوقاية من هذا المرض، وننصح بتناول عصير الفراولة، لأنها تحتوي على ماء وبروتين وألياف ودهنيات وسكريات، مما يفيد صحة الإنسان لذلك فهي غذاء ودواء.



سرطان الثدي

نبات البروكلي يساعد عن الوقاية من سرطان الثدي!

أظهرت الدراسات التي أجريت مؤخراً أن المركبات الموجودة في خضر مثل البروكلي والقرنبيط يمكن أن تحارب الأنواع الأكثر عدوانية من سرطان الثدي. فثمة مركب اسمه DIM (DII - DOLYLMETHANE)، موجود في الخضر، قادر على قهر سرطان الثدي الثلاثي السليبيات، أي النوع الأكثر عدوانية الذي يصيب قرابة ٢٠ في المئة من المصابات بسرطان الثدي.

وأضافت الدراسات أن هذا المركب أكثر فاعلية وأقل إذاء من العلاجات التقليدية المتوافرة حالياً، مثل العلاج الكيميائي. ومن المذهل فعلاً أن يكون قادراً على قهر سرطان الثدي الثلاثي السليبيات. ذلك النوع من السرطان الذي ينمو بسرعة، وينتشر إلى أنحاء أخرى في الجسم، ويصعب كشفه بواسطة صور الثدي التقليدية، مما يحول دون كشف الأورام السريعة النمو.



الحليب مهم للوقاية من مرض سرطان الثدي!

كشفت دراسة حديثة أجرتها منظمة الصحة الوطنية الأمريكية عن أن النساء اللواتي يشربن الحليب يومياً هن أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي من اللواتي يتناولنه نادراً أو لا يشربنه أبداً. وأوضحت الدراسة أن النساء اللواتي يشربن ثلاثة أكواب من الحليب يومياً هن أقل عرضة بنسبة ٥٠ في المئة للإصابة بسرطان الثدي، خصوصاً في الثلاثينات من العمر.

وأكد رئيس مجموعة الأبحاث العلمية الغذائية الأمريكي جون ميلنر أن الحليب يؤمن الحماية من السرطان من خلال المكونات الموجودة فيه، كما أن بعض المكونات الموجودة في الدسم الموجود في الحليب تعتبر عاملاً وقائياً من السرطان، لذلك ينصح بتناول ثلاثة أكواب من الحليب يومياً للحصول على حاجة الجسم من الكالسيوم في ما يتعلق بالراشدين.



أطفال الأنابيب والحمل المتعدد

هناك العديد من أوجه مشاكل الإنجاب والخصوبة ولعل إحدى حلول هذه المشاكل هي ما يسمى بأطفال الأنابيب وفي هذا المقال نستعرض المعلومات الدقيقة التي تخص هذا الأمر وما يسمى الحمل المتعدد.

لقد أدت معالجات الخصوبة إلى زيادة في ولادة أجنة متعددة، ولكن، هناك مخاطر متزايدة مرتبطة بالحمل المتعدد. يجب أن يكون الهدف من أي علاج للخصوبة هو ولادة طفل سليم. مع الحد الأدنى من الخطر بالنسبة للأم. ولتحقيق ذلك، تقوم الهيئات الصحية الآن بتشجيع مراكز التلقيح الاصطناعي على اختيار مضغة واحدة فقط، ونقلها إلى رحم الزوجة كلما كان ذلك ممكناً. ذلك لأن هناك مخاطر أكثر مرتبطة بالحمل المتعدد بالنسبة للأم وأطفالها. يؤدي حمل توأمي واحد من كل ١٢ حملًا توأميًا إلى ولادة أحد التوأمين على الأقل ميتًا أو مصابًا بعجز شديد؛ كما يزيد الحمل التوأمي من خطر المشاكل الصحية المرتبطة بالحمل بالنسبة للأم. ولذلك، فإن نقل مضغة واحدة سوف يقلل من هذا الخطر.

كثيراً ما يعتقد أن إعادة مضغة واحدة سوف يقلل من فرص نجاح عملية التلقيح الاصطناعي، إلا أن نقل مضغتين إلى الرحم لا يضاعف من فرص حدوث الحمل، لكنه يزيد من فرص حدوث الحمل المتعدد، وحدث جميع المخاطر الإضافية الناجمة عنه. ولذلك، إذا كانت الزوجة تحت سن ٣٧ عاماً، ولم يسبق أن حدث لديها فشل في أي من أسواط العلاج بالتلقيح الاصطناعي، ولديها مضغفات ذات نوعية جيدة، فربما يقترح عليها مركز التلقيح الاصطناعي أن تختار نقل مضغة واحدة من أجل توفير أفضل فرصة لحدوث حمل سليم وولادة طفل سليم. للتأكد من حصول الزوجة على أفضل فرصة للنجاح، فإن الطبيب الاختصاصي بعلم الأجنة سيجري تقييماً لجودة المضغفات قبل عملية نقلها، وسيجري زرع المضغة الأفضل؛ وبالنسبة لبقية المضغفات ذات النوعية الجيدة، فربما يجري تجميدها وتخزينها لكي تستخدم في المستقبل.

مخاطر التلقيح الاصطناعي

هناك العديد من المخاطر الصحية التي ينطوي عليها العلاج بالتلقيح الاصطناعي وهي تشمل:

الحمل المتعدد: هناك احتمال كبير لحدوث حمل متعدد بطريقة التلقيح الاصطناعي (أطفال الأنابيب). الحمل المتعدد له مخاطر صحية على الأم والطفل، وذلك لأن الحمل بتوأم أو بثلاثة توأم يجعله أكثر عرضة للولادة المبكرة قبل الأوان، وتنفص الوزن عند الولادة.

متلازمة فرط تنبيه المبيض: يمكن للأدوية المستخدمة لتحفيز المبيضين في أثناء عملية التلقيح الاصطناعي أن تؤدي إلى متلازمة فرط تنبيه المبيض، حيث يتضخم المبيضان ويصبحان مؤلمين، مما يؤدي إلى ألم في البطن. يمكن للحالات الأكثر شدة أن تؤدي إلى ضيق في التنفس، واحتباس السوائل في تجويف البطن، وتشكل جلطات دموية. وقد يحتاج الشخص (المرأة طبعاً) في هذه الحالات إلى التنويم في المستشفى.

العدوى: عندما يجري نقل البويضات من الزوجة، تمر إبرة رفيعة من خلال المهبل إلى المبيضين، ورغم أن المضادات الحيوية والطلاقة الجراحية تؤخذان بأن العدوى نادراً ما تحدث، لكن هناك خطر لإحداث العدوى في الخصم.

ما الذي يمكن توقعه؟

• لا يؤدي التلقيح الاصطناعي إلى الحمل دائماً.

• ن حوالي ٢٠-٢٥٪ من عمليات التلقيح الاصطناعي في المملكة المتحدة، على سبيل المثال، تنجح، وتصل إلى مرحلة الولادة. وبشكل عام، فإن النساء الأصغر سنًا لديهن فرصة أكبر للنجاح، وتتنخفض معدلات النجاح بشكل كبير في النساء اللواتي تجاوزن عمرهن ٤٠ عاماً.

• يمكن أن يكون التلقيح الاصطناعي عملية مطلوبة من الناحيتين المادية والمعنوية. يصاب بعض الرجال والنساء بمشاكل نفسية أو عاطفية، مثل القلق والاكتئاب، في أثناء عملية التلقيح الاصطناعي أو بعدها.

• ينبغي تقديم المشورة لأي شخص يخضع لعملية التلقيح الاصطناعي للمساعدة على التأثير النفسي لهذه العملية ونتائجها.

ما هو التلقيح الاصطناعي أو طفل الأنبوب؟

• يحصل الحمل بين الزوجين بصورة طبيعية عندما تلتقي النطفة من الزوج مع البويضة من الزوجة في الأنبوب الرحمي (البوق) للزوجة، وهناك أنبوبان (بوقان) يصلان بين المبيضين والرحم، تقوم نطفة واحدة بالدخول إلى البويضة وتخصبها.

• إن ما يجري في التلقيح الاصطناعي هو أن عملية الإخصاب هذه تحدث خارج جسم المرأة، حيث يجري نقل البويضات من الزوجة جراحياً، وتخصب في المختبر باستخدام النطاف التي أخذت من عينة للسائل المنوي للزوج.

• ثم تزرع هذه البويضة المخصبة، وتدعى المضغة، في رحم الزوجة جراحياً بهدف حصول الحمل.

• يستغرق الشوط الواحد من عمليات التلقيح الاصطناعي ما بين أربعة إلى سبعة أسابيع عادةً.



أمراض القلب

قد تؤثر أمراض القلب (HEART DISEASE) على أي من وظائف القلب وعلى أي من أجزاء القلب.

مرض القلب الأكثر شيوعاً هو المتلازمة الإكليلية (أو: متلازمة الشريان التاجي - CORONARY SYNDROME) بأشكالها وتجلياتها المختلفة. الأوعية الدموية التاجية هي الأوعية الدموية المنتشرة على الجانب الخارجي من عضلة القلب ووظيفتها توصيل الدم إلى القلب نفسه. عندما تكون هنالك عملية تصلب (تراكم طبقة خليط من الكالسيوم والدهون) في داخل الأوعية الدموية التاجية، أو عندما يحدث انقباض في هذه الأوعية الدموية، فمن المحتمل حدوث تضيق في جوف هذه الأوعية الدموية، الأمر الذي يعيق إيصال الدم إلى عضل القلب.

إن أي مسبب لعضلة القلب أو بقدرته عضلة القلب على الانقباض من شأنه أن يسبب هبوطاً، مؤقتاً أو مستديماً، في قدرة القلب على الانقباض، وحين تنضّر قدرة القلب على الانقباض بطراً تراجع في ضخ الدم إلى أعضاء حيوية في الجسم. عملية تضيق الأوعية الدموية هذه تسبب الذبحة الصدرية (ANGINA PECTORIS). وإذا ما حصل ضرر مستديم لعضلة القلب فعندئذ يتولد إحشاء عضل القلب (MYOCARDIAL INFARCTION).

قد ترافقها الاعراض التالية: إحساس دقات القلب، إرهاق، ضيق تنفس أو إغماء.

العوامل المسببة لإضطرابات نظم القلب قد تشمل:

دواء ما يتناوله الشخص لمعالجة مشكلة جسدية اخرى، تصلب في منظومة النقل والتوصيل، اضطرابات في الصمامات وعوامل اخرى لها تأثير على منظومة النقل.

خيارات معالجة مشاكل النقل تشمل العلاجات الدوائية، أو وقف تناول دواء معين يتناوله المريض ويسبب الاضطراب، بل قد يتطلب الامر احيانا زرع ناظمة اصطناعية (ARTIFICIAL PACEMAKER) لتنظيم ضربات القلب او

المعالجة بالصدمة الكهربائية، واجمالا، يتعلق نوع العلاج بنوع الاضطراب، سببه والاثار السريرية المحتملة لاضطراب النظم.

عندما يتور شك بوجود نوع معين من مرض القلب، يجب التوجه إلى طبيب العائلة أو إلى طبيب متخصص بالأمراض الباطنية، وأحيانا، طبقا لمعطيات مختلفة، قد يكون من الضروري

أيضا استشارة طبيب متخصص في أمراض القلب (CARDIOLOGIST).

القرار بشأن اجراء قنطرة وإدخال دعامة (STENT)، أو إجراء عملية طعم مجازة الشريان التاجي، يتم إتخاذه بالتشاور بين أطباء القلب وبين جراحي القلب، وإذا كان عدد من الشرايين مصابا، فمن المتبع، عادة، إجراء عملية جراحية وليس قسطرة.

أعراض امراض القلب

تختلف اعراض امراض القلب باختلاف المرض.

- أعراض امراض القلب الوعائية (CARDIOVASCULAR DISEASE - CVD): تنجم أمراض القلب الوعائية عن تضيق، إنسداد أو تصلب في الأوعية الدموية، تؤدي إلى عدم تلقي القلب، الدماغ أو أعضاء أخرى في الجسم كمية كافية من الدم.

أعراض امراض القلب الوعائية تشمل:

- ألم في الصدر (الذبحة الصدرية - ANGINA PECTORIS)
- ضيق النفس (DYSPNEA)
- ألم، خدر، ضعف أو شعور بالبرد في الساقين والذراعين، إذا حصل تضيق في الأوعية الدموية فيها

أما في حالة توسع الصمام، فإن تدفق الدم يستمر حتى في الوقت الذي يفترض أن يمنع صمام القلب تدفق الدم، تماما. يمكن تشبيهه بصمام القلب المتسع بصنبور (حنفية) ماء يتسرب الماء منها، بينما يمكن تشبيه صمام القلب المتضيق بصنبور ماء لا يفتح بشكل كامل.

قد تكون أمراض القلب في صمامات القلب خلقية (ولادية - CONGENITAL DISEASE) وعندها يتوقع سماع نغمة قلبية (HEART MURMUR) عند الإصغاء إلى صوت القلب، وقد تكون مكتسبة نتيجة أمراض القلب المعقدة المختلفة التي تسبب



ضررا، مباشرة أو غير مباشر، لصمامات القلب. كذلك عملية تصلب الشرايين، أيضا، يمكن أن تسبب ضررا لصمامات القلب. من علامات مرض القلب في الصمامات وأعراضها: ضيق التنفس، هبوط في اللياقة البدنية وإرهاق متزايد، متلازمة الشريان التاجي، عدم انتظام ضربات القلب وإغماءات متكررة.

علاج أمراض القلب والصمامات يتم، بشكل عام، بواسطة أدوية، في بعض الأحيان، قد تكون هنالك حاجة لإجراء قنطرة (CATHETERIZATION) من شأنها أن تساعد في التشخيص، بل وفي علاج أمراض القلب في الصمامات، وقد تكون من الضروري، في بعض الحالات، إجراء عملية جراحية لإصلاح الصمام أو استبداله، إن كان إصطناعيا (ARTIFICIAL VALVE).

توجد في القلب منظومة توصيل مسؤولة عن نقل النشارات الكهربائية التي تحفز إقباضات القلب، تنظم توقيت الإقباض وتنظم العلاقة بين إقباضات البطينين وبين إقباضات الأذنين، وقد يطرأ، أحيانا، خلل ما في عمل منظومة النقل الكهربائي يمكن أن ينعكس في: تسارع ونيرة القلب، تباطؤ ونيرة القلب، عدم انتظام ونيرة القلب، أو غياب أية علاقة زمنية واضحة بين توقيت إقباضات البطينين وبين توقيت إقباضات الأذنين، إضطرابات النظم (ARRHYTHMIA) هذه

من يعاني من الذبحة الصدرية أو من إحشاء عضل القلب قد يشعر بألم أو ضغط على جدار الصدر (CHEST WALL)، وقد يكون هذا الشعور مصحوبا، في بعض الأحيان، بالتعرق، الشعور بالإختناق، ضيق التنفس، الغثيان، وشعور بالضعف الكلي العام. هذا الوضع يشكل حالة طوارئ تستدعي التدخل الطبي العاجل، خيارات العلاج في مثل هذه الحالات متعددة ومتنوعة، لكن الخيار الأفضل هو الوقاية، عدم التدخين، الحفاظ على توازن مستويات الدهون في الدم، ممارسة النشاط الجسماني - هي أمثلة على أعمال وقائية، عند حدوث مثل هذه الحالة هنالك العديد من خيارات العلاج، بما في ذلك العلاج بالأدوية.

بعضها تؤخذ عن طريق الفم وبعضها بالحقن في الوريد، يمكن قسطرة الأوعية الدموية التاجية، يتم إدخال أنبوب قسطرة، من خلال شريان في الفخذ عادة وصولا إلى الأوعية الدموية التاجية، من خلال عرض توضيحي للأوعية الدموية، بواسطة القسطرة يمكن فتح وتوسيع الأوعية الدموية المتضيقة، بواسطة نفخ بالون أو زرع دعامة تدعم الجدران الداخلية للأوعية الدموية وثقفي الشريان مفتوحا بسعة قطره الأصلي، وثمة طرق أخرى، أيضا.

شمل حقن أدوية مختلفة في الأوعية الدموية التاجية، إضافة إلى العلاجات بالأشعة الموضعية للأوعية الدموية.

القلب والدورة الدموية، كيف يعملان؟

قد يكون من الضروري أحيانا نقل المريض إلى غرفة العمليات لإجراء عملية طعم مجازة الشريان التاجي (CORONARY ARTERY BYPASS GRAFT). هذه العملية الجراحية بالإمكان إجراؤها على وجه السرعة كعملية جراحية طارئة، أو كعملية جراحية مخطط لها مسبقا على أساس نتائج فحوصات مختلفة تستدعي التدخل الجراحي.

قد تصاب عضلة القلب بمرض إنتهابي جراء مرض القلب المعدي الذي تسببه فيروسات، جراء تفاعلات يتدخل فيها جهاز المناعة، أو جراء تناول الكحول وتعاطي المخدرات.

توجد في القلب أربعة صمامات، كل واحد من هذه الصمامات قد يصاب بضرر ما فيحدث خلل في عمله، وتصنف الإضطرابات الأساسية في عمل صمامات القلب إلى مجموعتين: تضيق صمام القلب وتوسع صمام القلب، التضيق يمس القدرة على ضخ الدم ونقله بين الأجزاء (الغرف) المختلفة في القلب، مما يتطلب مزيدا من الضغط في ضخ الدم من أجل الوصول إلى المستوى الطبيعي الذي يضخه القلب عادة.



القلب وصماماته
تختلف اعراض امراض القلب التي يسببها تكون
في القلب، طبقا لنوع العدوى، وتشمل:

- الحمى
- ضيق النفس
- الضعف أو التعب
- إنتفاخ في الساقين أو في البطن
- تغيرات في وثيرة نبض القلب
- سعال جاف أو متواصل
- طفح جلدي أو بقع غير عادية

**أعراض أمراض القلب الناجمة عن مشكلة
في صمامات القلب:**

- الصمام الأبهري (الاورطي - AORTIC VALVE)
- الصمام المترالي (التاجي - MITRAL VALVE)
- الصمام الرئوي (PULMONARY VALVE)
- الصمام الثلاثي الشرف (TRICUSPID VALVE)

جميع صمامات القلب تفتح وتغلق لتوجيه تدفق
الدم عبر القلب، قد تنادي صمامات القلب نتيجة
لعدة عوامل تؤدي الي تضيق، تسريب (تدفق غير
طبيعي او قصور) او إغلاق غير تام (تدل).

تختلف اعراض امراض القلب الناجمة عن ضرر
في صمامات القلب، تبعاً لصمام القلب المتأذي
وتشمل:

- التعب
- ضيق النفس
- اضطراب نظم القلب او سماع نغضات قلبية
(HEART MURMUR)
- تورم في كفي القدمين او في الكاحلين
- ألم في الصدر
- اغماء

**أعراض العيوب الخلقية في القلب، التي لا
تشكل خطراً فوراً على الحياة، تشمل:**

- سهولة حدوث ضيق النفس، نتيجة ممارسة
نشاط جسماني او رياضي
- سهولة الشعور بالتعب، نتيجة ممارسة
نشاط جسماني او رياضي
- تراكم سوائل في القلب أو في الرئتين
- تورم في اليدين، في الكاحلين أو في كفي
القدمين

**أعراض امراض القلب الناجمة عن اعتلال
عضلة القلب (CARDIOMYOPATHY):**

إعتلال عضلة القلب معناه أن عضلة القلب
تصبح أكثر سمكاً وصلابة، وفي بعض الأحيان،
في المراحل المبكرة من إعتلال عضلة القلب،
لا تظهر أية أعراض على الإطلاق، كلما اشتد
المرض وتفاقم، قد تشمل أعراضها:

- ضيق النفس عند بذل اي مجهود، او حتى
وقت الراحة
- تورم الرجلين، الكاحلين والقدمين
- إنتفاخ (توسع) في البطن جراء تراكم
السوائل
- التعب
- اضطراب نظم القلب - تسرع، خفقان أو
رفرقة
- دوخة واغماء

**أعراض امراض القلب الناجمة عن تلوّن
هناك ثلاثة أنواع من التلوّنات في القلب:**

- التهاب التامور (التهاب غشاء القلب - PERICARDITIS)، وهو التهاب الأنسجة (الغشاء)
التي تغطي القلب
- إتهاب عضل القلب (MYOCARDITIS)،
يصيب الطبقة الوسطى من عضل القلب.
- إتهاب الشغاف (ENDOCARDITIS)،
يصيب الغشاء الداخلي الذي يفصل بين غرف

**أعراض أمراض القلب الناجمة عن
إضطرابات النظم (ARRHYTHMIA):**

إضطراب النظم هو عدم إنتظام ضربات
القلب، إضطرابات النظم قد تشمل نبض
القلب بمعدل أعلى من الطبيعي، بمعدل أقل
من الطبيعي أو بصورة غير منتظمة.

**أعراض أمراض القلب المرتبطة بنظم
ضربات القلب تشمل:**

- رفرقة (إرتعاش) في الصدر
- تسرع القلب (نبض سريع - TACHYCARDIA)
- بطء القلب (نبض بطيء - BRADYCARDIA)
- ألم في الصدر
- ضيق نفس
- دوخة
- غشي (إغماء - FAINTING / SYNC PE) أو حالة قريبة من الغشي

**أعراض امراض القلب الناجمة عن عيب في
القلب:**

العيب الخلقى (CONGENITAL D - FECT)
الحاد في القلب يمكن إكتشافه، عادة،
في غضون ساعات، أيام، أسابيع او أشهر بعد
الولادة.

أعراض عيوب امراض القلب تشمل:

- جلد بلون رمادي فاتح او ازرق (رراق - CYANOSIS)
- إنتفاخ في البطن، في الساقين أو حول
العينين
- ضيق نفس خلال تناول الأكل، ما يسبب
إرتفاعاً غير كاف في الوزن
- العيوب الخلقية الأقل حدة وخطورة يتم
تشخيصها، غالباً، في وقت متأخر فقط من
سن الطفولة او حتى في سن البلوغ



مستشفى دار الشفاء
للصحة يدوم عافا

قسم أمراض القلب

انبض بالحب.. انبض بالحياة

لأننا نحبك و نهتم لقلبك قسم الأمراض القلبية يقدم لكم
ولمن تحبون فحوصات القلب للكشف المبكر.

تحت إشراف كادر طبي متميز من استشاريين وأطباء أخصائيين



الفحوصات هي :

- فحص سريري
(فحص الضغط - نبض - إصغاء القلب...)
- تحليل الدم العام
- تخطيط القلب
- تخطيط الجهد أو أشعة مقطعية لشرايين القلب



السببانخ

لشعر أطول وأجمل

أ. فرح هاشم

أخصائية تغذية

الشهادات:

- بكالوريوس تغذية علاجية - الجامعة الأمريكية في ألبينا

الحالات:

- تغذية علاجية (سمنة ، نقص تغذية ، أمراض القلب ، الضغط ، السكري ، أمراض الكلى ، ارتفاع معدلات الكوليسترول أو الدهون ، الحمل ، اطفال ، الجهاز الهضمي)



يتميز المزيج السابق بقدرته على تحفيز شعرك على النمو، بالإضافة إلى تغذيته إلى حد كبير، كما أنه يساعد على التخلص من جفاف وتجعيدات الشعر، ويمكنك استخدام هذا المزيج مرة أسبوعياً، وبعد فترة ستجدين أن شعرك صار صحياً وجذاباً وبالتأكيد أطول.

الطريقة الثالثة : مخفوق السبانخ بالموز والبابايا

إذا كنت لاتحبين وضع ماسكات السبانخ على شعرك، فيمكنك اللجوء إلى الحل البديل وهو شرب عصير السبانخ، ولكن بالتأكيد لأحد يحب مذاق عصير السبانخ، لذا يمكنك تجربة مخفوق السبانخ اللذيذ بالفواكه، والذي سيجعل مذاق السبانخ غير ظاهر بالمرّة.

اخفقي كمية من السبانخ مع الموز والبابايا واللبن في محضر الطعام حتى تحصلي على القوام الذي تفضلينه، واشربي هذا المشروب اللذيذ كل صباح مع إفطارك وستجدي نتائج مبهرة خلال أسبوع تقريباً، فالسبانخ ستجعل شعرك أكثر نعومة وقوة بالإضافة إلى زيادة معدل نموه، كما سيجعل الموز والبابايا بشرك ناصعة وصحية.

ولكن لا تنسي أنه إلى جانب استخدام السبانخ للإسراع من نمو شعرك، عليك اتباع أنظمة غذائية صحية ومتوازنة، بحيث تحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمة، وأكثرها من تناول الفواكه والخضروات الطازجة، بالإضافة إلى شرب كميات كبيرة من الماء على مدار اليوم.

كبيرة من أي زيت طبيعي للشعر، يمكنك استخدام زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الخروع، ثم اخفقي المزيج في محضر الطعام حتى يصبح كالمعجون، بحيث يكون متوسط القوام، ليس سائلاً وليس غليظ القوام، وذلك حتى يسهل عليك استخدامه ويسهل عليك غسل شعرك أيضاً بعد الاستخدام.

بعد أن أصبح المزيج جاهزاً، ضعيه على شعرك وفروة رأسك، واتركيه لمدة نصف ساعة، ثم اغسلي شعرك بالشامبو والبلسم بطريقتك المعتادة.

يمكنك استخدام هذه الطريقة مرة أسبوعياً، وبالرغم من أنها قد تسبب لك بعض الفوضى في المطبخ، إلا أن نتائجها رائعة، فهذه الوصفة سوف تساعد على نمو شعرك بشكل أسرع، بالإضافة إلى وقف تساقط الشعر المزعج، كما أن لها القدرة على إصلاح بعض مظاهر التلف الموجودة بشعرك، وبالتالي يصبح ناعماً حريراً وشديداً الجاذبية.

الطريقة الثانية : السبانخ مع الزيوت الطبيعية

اخفقي نصف كوب من أوراق السبانخ الطازجة أو المسلوقة، ثم امزجها مع زيت الشعر الخاص بك، ويفضل استخدام زيت الزيتون، وذلك لقدرته على تحفيز الشعر على النمو، ثم ضعي هذا المزيج على شعرك، واتركيه لمدة ساعة تقريباً، ثم اغسليه بالشامبو والبلسم.

لا شك أن السبانخ تعد من أشهر الأطعمة المغذية والصحية التي تمنح الجسم قوة، فالسبانخ تحتوي على مواد غذائية عالية القيمة، فهي غنية بمضادات الأكسدة، كما تحتوي على كميات عالية من فيتامينات K, A, C, B, B6, B1, E احتوائها على المنجنيز والزنك والحديد وأوميغا 3، ولهذا تجد فوائد السبانخ لا تحصى لها، فهي تقي من مشاكل العظام وتحمي من الالتهابات والإصابة بالأورام الخبيثة.

وبعد استعراض الفوائد الصحية الضخمة للسبانخ، هل تعلمين أن إضافة السبانخ إلى نظامك الغذائي يعمل على تحفيز شعرك على النمو؟، وذلك بسبب احتوائها على كميات عالية من فيتامين A وفيتامين C المميزين بقدرتهما على زيادة معدل نمو الشعر، حيث إنهما يشجعان فروة الرأس على إفراز الزيوت المغيدة التي تساعد على نمو الشعر بشكل أسرع.

كيف تستخدمين السبانخ لزيادة معدل نمو الشعر؟

نقدم لك هنا سيدتي الطرق المختلفة التي يمكنك اتباعها عند استخدام السبانخ لزيادة معدل نمو الشعر:

الطريقة الأولى: السبانخ مع العسل والزيوت الطبيعية

امزجي كوباً واحداً من أوراق السبانخ مع ملعقة كبيرة من العسل وملعقة



علاج السمنة عند الأطفال لا تهمليه أبداً



- حيث الأطفال على تناول الفواكه والحليب ومشروباته وتناول العصير الطازج بين الوجبات بدلاً من الحلويات.
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب والبقوليات والخضروات، فهذه الأغذية تساعد على تقليل الشعور بالجوع.
- لا بد أن يكون الوالدان قدوة حسنة في تناول الطعام في أوقات محددة وإتباع العادات الصحية للطعام.
- تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً.

أخيراً، احرص على تقليل عدد ساعات مشاهدة الأطفال للتلفاز وألعاب الحاسوب بحد أقصى ساعتين يومياً لأن المكوّن لساعات طويلة أمامهم يفتح من شهيته ويدفعه لتناول الأكل بشكل كثيف.

- من خلال الآتي:
- يجب أن يكون عند كل أم وعي صحي سليم بما ينفع الطفل وما تقدمه من طعام صحي ومفيد، وإرشاد الطفل إلى الأمور الصحيحة في التغذية مع وضع نظام غذائي متوازن يساعد على نمو الطفل بطريقة صحيحة.
- إذا كان الطفل أكبر من سبع سنوات فلا بد من تخفيف الدهون في الطعام وتقليل السكريات ومنع تناول المشروبات الغازية.
- تعويد الأطفال على الأكل ببطء والمضغ الجيد للطعام مما يجعل الطفل يشعر بالشبع بعد ١٥-٢٠ دقيقة من بدء الأكل كما أن شرب كوب من المياه قبل الأكل يساعد على الشبع سريعاً.

إن علاج السمنة عند الأطفال ليس بالأمر الصعب، فإكتساب الطفل للوزن الزائد في سن صغير يعد خطراً كبيراً على صحته، فالسمنة تؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة التي تزداد بمرور الوقت وتقدم الطفل في العمر.

ومن أهم هذه المشكلات الصحية إصابة الطفل بالأمراض التالية:

- أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بالسكري
- آلام المفاصل والأربطة
- التهابات الجلد والإصابات الفطرية والبيكتيرية لذا عليك عزيزتي الأم أن تحرصي على علاج السمنة عند طفلك.



مستشفى دار الشفاء
للصحة بدرعاها

قسم العلاج الطبيعي
و عيادة التغذية

الرشاقة والصحة معاً...

تعلن مستشفى دار الشفاء عن بدء حملة "صحة النساء" بتقديم 50% خصم على باقة التنحيف التي تشمل 5 جلسات مساج، 3 مراجعات تغذية و تحليل كتلة الجسم بأحدث جهاز إلكتروني فقط بـ 80 دينار.

جلسات
مساج تنحيف

5

مراجعات
تغذية

3

تحليل
كتلة الجسم



العرض قائم لنهاية 2014.
للحجز و الإستفسار يرجى الإتصال
على 1 802 555



نرحب بانضمام



الدكتور / ايهاب يسري

استشاري طب وجراحة العيون (جامعة القاهرة)

قسم العيون التخصصي

- زميل كلية الجراحين الملكية بإنجلترا

- دكتوراه طب وجراحة العيون

- متخصص في جراحات القرنية و جراحات تصحيح الابصار بالليزر (ليزك , فيمتو ليزك , فيمتو سمايل) وجراحة المياه - البيضاء بالموجات فوق الصوتية بالإضافة الى علاج انسداد القنوات الدمعية و الكيس الدمعي جراحياً .

سرطان العيون

نبذة عن المرض وتعريفه: سرطان العين حالة غير شائعة من حالات الإصابة بالسرطان، ومن الممكن أن يصيب السرطان الجزء الخارجي من العين، كالجفنين مثلاً، وهما مكونان من عضلات وحلقة وأعصاب. أما إذا بدأ السرطان في داخل كرة العين، فهو يدعى باسم "سرطان باطن العين". إن سرطانات باطن العين الأكثر شيوعاً لدى البالغين هي الورم الميلانيني والورم اللمفاوي، وأما سرطانات العين الشائع لدى الأطفال فهو "الورم الأرومي الشبكي" الذي يبدأ في خلايا الشبكية. من الممكن أيضاً أن ينتقل السرطان إلى العين من أجزاء أخرى في الجسم، تختلف معالجة سرطان العين بحسب اختلاف نوع السرطان ومدى تقدمه، وقد تتضمن المعالجة على الجراحة وعلى المعالجة الإشعاعية، بالإضافة إلى المعالجة بالتقريب أو بالتسخين وإلى المعالجة الليزرية أيضاً.

سرطان العين يتألف الجسم من خلايا صغيرة جداً، تنمو خلايا الجسم وتموت على نحو متوازن عادة، في بعض الأحيان، توصل الخلايا انقسامها ونموها على نحو يتواز غير مضبوط يدعى هذا النمو باسم "ورم"، إذا كان الورم لا يغزو النسيج وأجزاء الجسم المحيطة له، فهو يدعى باسم "ورم حميد" وهو يدعى بأنه نمو غير سرطاني أيضاً. إن الأورام الحميدة غير خطيرة على حياة الإنسان عادة، إذا كان الورم يغزو النسيج وأجزاء الجسم المحيطة، فإنه يدعى سرطاناً، كما يدعى باسم "ورم خبيث".

تنتقل الخلايا السرطانية إلى أجزاء مختلفة من الجسم عن طريق الأوعية الدموية والقنوات اللمفية، اللمفا هو سائل رائق شفاف ينتجه الجسم، وهو يقوم بنزح الفضلات من الخلايا، يجري اللمفا عبر قنوات خاصة في الجسم، وعبر أجسام على شكل حبات الفاصولياء تدعى باسم العقد اللمفية. يعرف السرطان الذي ينتقل من أحد الأجزاء إلى أجزاء أخرى من الجسم باسم "سرطان نقلي"، تعطي السرطانات في الجسم أسماء مختلفة، ويتعلق اسم كل سرطان باسم المكان الذي بدأ منه، يدعى السرطان الذي يبدأ في العين باسم سرطان العين دائماً، حتى إذا انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

إذا بدأ السرطان في داخل كرة العين فهو يدعى باسم "سرطان باطن العين"، إن نوع سرطان العين الأكثر شيوعاً لدى البالغين هو الورم الميلانيني في باطن العين، وهو يبدأ في الطبقة الوسطى من العين، إن سرطان العين الأكثر شيوعاً لدى الأطفال هو الورم الأرومي الشبكي، وهو يبدأ في خلايا الشبكية، ونادراً ما ينتقل هذا السرطان من العين إلى النسيج القريبة أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.

لأسباب وعوامل الخطورة من غير الممكن عادة تحديد النسب الدقيقة لإصابة شخصي محدد بالسرطان، لكننا نعرف ما الذي يسبب السرطان بشكل عام، ويعرف الأطباء العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان، وهم يدعون هذه العوامل باسم "عوامل الخطورة"، إن التعرض المتكرر للضوء الطبيعي أو الصناعي واحد من عوامل الخطورة فيما يخص سرطان العين، ومن الأمثلة على الضوء الصناعي الذي يشبه ضوء الشمس الذي يستخدم في حجرات التسمير (إضفاء السمرة على الجلد)، بعد لوبن البشرة الأشفق أحد عوامل الخطورة فيما يخص

الإصابة بسرطان العين. والمقصود بهذا النوع من البثرة هو:

الجلد الأشقر الذي يتجدد ويحترق بسهولة ولا يتحول إلى اللون الأسمر بسهولة أو على نحو جيد.

العيون ذات اللون الأزرق أو الأخضر أو الملونة بألوان فاتحة أخرى.

إن أصحاب الجلد الأبيض هم أكثر تعرضاً لخطورة الإصابة بسرطان العين. وكذلك الأمر بالنسبة للأشخاص الذين بلغوا خمسة وخمسين عاماً من العمر أو أكثر.

الأعراض

تختلف أعراض سرطان العين اعتماداً على مكان بدء السرطان. يبدأ الورم الميلانيني في باطن العين ضمن الطبقة الوسطى من العين. وأما الورم الأرومي الشبكي فيبدأ في خلايا الشبكية. فد لا تظهر أي أعراض مبكرة للورم الميلانيني في باطن العين، لكن من الممكن اكتشافه أحياناً خلال الفحص الدوري للعين.

ومن الأعراض العامة لهذا السرطان:

- تغير في شكل حدقة العين.
- تغيرات في الرؤية.
- ظهور بقعة قائمة في قرنية العين.
- تشوش الرؤية.

من الممكن أن يؤدي الورم إلى انفصال الشبكية عن العين. وعندما يصيب الورم الميلانيني الجسم الهدبي، فمن الممكن أن يصاب المريض بالغلوكوما (الزرق) أو ارتفاع ضغط العين. ومن الممكن أن يصيب الزرق العصب البصري بالضرر. وهذا ما قد يؤدي إلى العمى أو فقدان البصر.

إن الزرق لا يؤدي إلى ظهور أي أعراض في معظم الأحيان.

- وإذا ظهرت أعراضه، فقد يكون من بينها:
- تشوش الرؤية.
 - ألم في العين.
 - إحمرار في العين.

المعالجة والرعاية الداعمة

يعتمد نوع المعالجة المستخدمة على عوامل كثيرة، ومن هذه العوامل:

- صحة المريض.
- حجم الورم وموقعه.
- المرحلة التي بلغها المرض.

وقد تشمل معالجة سرطان العين على ما يلي:

- الجراحة.
- المعالجة الإشعاعية.
- المعالجة الكيميائية.
- التخثير الضوئي.
- المعالجة بالتبريد.
- المعالجة الحرارية.

غالباً ما يجري استخدام مزيج من هذه المعالجات معاً.

تستخدم المعالجة الإشعاعية أشعة ذات طاقة مرتفعة من أجل قتل الخلايا السرطانية، وهذا ما يمنع الخلايا من النمو والانتشار. تصدر الأشعة المستخدمة في المعالجة الإشعاعية عن آلة خاصة تقوم بتوجيه هذه الأشعة إلى منطقة محددة في الجسم. من الممكن أيضاً إعطاء الإشعاع داخلياً.

وتعتمد المعالجة الإشعاعية الداخلية على مواد مشعة موضوعة ضمن أجسام تشبه الإبر أو الأسلاك أو القناطر. توضع هذه الأجسام في منطقة السرطان أو بالقرب منها. هناك أيضاً أنواع أخرى من المعالجة الإشعاعية التي يمكن استخدامها من أجل معالجة سرطان العين.

ولابد من استشارة الطبيب لمعرفة المزيد

عن هذه الأنواع من المعالجة. المعالجة الكيميائية هي استخدام الأدوية من أجل قتل الخلايا السرطانية. وعادة ما يجري إعطاء المعالجة الكيميائية عن طريق الدم، وذلك عبر قنطرة وريدية.

كما يمكن تناولها عن طريق الفم. من الممكن أيضاً أن تحقن الأدوية مباشرة ضمن السائل النخاعي الشوكي. تستخدم طريقة المعالجة بالتخثير الضوئي شعاعاً من الليزر من أجل تخریب الأوعية الدموية التي تقوم بإيصال المواد المغذية إلى الورم. وهذا ما يجعل خلايا الورم تموت من الممكن أيضاً اللجوء إلى الجراحة من أجل معالجة الورم الأرومي الشبكي. وفي هذه الجراحة تجري إزالة العين كلها مع جزء من العصب البصري.

ويجري اللجوء إلى هذه الطريقة؛ إذا كان الورم كبيراً.

إذا كان من المحتمل أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم. إذا انعدمت أو نضالت فرص المحافظة على الرؤية.

الرعاية الداعمة

هي معالجة تهدف إلى ما يلي:

- ضبط الأعراض.
- تخفيف الآثار الجانبية للمعالجة.
- مساعدة المريض في التألوم مع مشاعره الناتجة عن المرض.
- تعامل الرعاية الداعمة أيضاً مع الألم المرتبط بالسرطان ومعالجته.
- ويستطيع الطبيب اقتراح الطرق المناسبة من أجل تخفيف الألم. كما يمكن أيضاً أن تجري الاستعانة بطبيب اختصاصي في ضبط الألم.



الهالات السوداء حول العينين



الدكتور / محمد فتحي

إستشاري الأمراض الجلدية عضوية كلية الأطباء الملكية -
المملكة المتحدة زمالة كلية الأطباء الملكية - جلاسجو

قسم الأمراض الجلدية والتناسلية

- علاج جميع أمراض ومشاكل البشرة والشعر-
- علاج التجاعيد بحقن البوتوكس والفيلر-
- إعادة النضارة للوجه وعلاج سقوط الشعر عن طريق حقن البلازما المشبعة بعوامل النمو-
- حقن الميزوثيرابي لعلاج مشاكل البشرة بالوجه وعلاج سقوط الشعر
- إذابة الدهون وعلاج السيلوليت بالحقن الموضعي-
- علاج آثار وندبات حب الشباب وتصبغات الوجه بالليزر-
- علاج الوحمات الدموية ودوالي الساقين السطحية بالليزر

الهالات السوداء و التجويف الغائر حول العين من الأمراض التي يصعب علاجها نظراً لعوامل عديدة مثل ضعف الجلد نسبياً في هذه المنطقة و عمق التصبغات و قلة وصول الدم المغذي و وجود عوامل أخرى وراثية ، و تأثر هذه المنطقة بالارهاق الذي يتعرض له الانسان ، و من ضمن طرق علاج هذه المشكلة هو حقن بعض المواد حول العين لاختفاء التجاعيد و الهالات السوداء و شد الجلد و اصلاح التجويف الموجود ، و لكن كانت صعوبة هذه الطريقة ان الحقن في هذه المنطقة يتسبب في احوال كثيرة في بعض التجمعات الدموية و الكدمات و التي كانت تستمر لفترة بعد الحقن .

و لكن ظهرت الآن تقنية جديدة للحقن ، من مكان بعيد عن منطقة العين و الجفون عن طريق ابرة بلاستيكية صغيرة جداً لا تسبب في أي كدمات بالعين و غير مؤلمة و يمكن من خلالها توزيع المادة المعالجة حول منطقة الجفون ، بأمان و كفاءة لاصلاح الهالات السوداء و التجويف حول العين بنتائج رائعة ، و يستمر تأثير هذه المواد لحوالي ستة اشهر ، تعود بعدها المنطقة حول العين الى ما كانت عليه في السابق .

هذا بالإضافة الى طرق اخرى لعلاج الهالات السوداء و التجويف حول العين مثل حقن الميزوثيرابي و التي تساعد على اعطاء نضارة و شد بالمنطقة مع علاج الاسمرار ، و تحقن هذه المواد كل اسبوع الى اسبوعين ، كما يمكن حقن البلازما المشبعة بعوامل النمو كل شهر لمدة ٣-٤ جلسات و بالامكان ايضا علاج هذه المشكلة ببعض اجهزة الليزر المتوفرة في العيادة ، بالإضافة الى الكريمات اليومية للعناية بمنطقة العين و الجفون .



كوني الأجمل من جديد

يسرّ قسم الأمراض الجلدية في مستشفى
دار الشفاء أن يقدم لكم باقة مميزة من
جلسات التجميل.

الجلسة الاولى

بوتكس للوجه
وحقن تعبئة

الجلسة الثانية

تصليح وتعديل رتوش
للجلسة الاولى

الجلسة الثالثة

حقن وتنشيط الخلايا الجذعية PRP
لتحفيز انتاج الكولاجين و نمو تنشيط خلايا البشرة
وشد ومقاومة التجاعيد على المدى الطويل

كورس تجميلي

- جلسة نفخ الشفاه
- جلسة بوتكس مع حقن تعبئة للوجه
- 4 جلسات ميزو فيس

لشعر جميل وصحي

- جلسة حقن الخلايا الجذعية
- 3 جلسات ميزو ثيرابي

كورس دار الشفاء التجميلي

- جلسة بوتكس للوجه وحقن تعبئة
- جلسة الخلايا الجذعية (لليد والرقبة والوجه)
- لشد ونضارة ومقاومة التجاعيد
- جلسة الخلايا الجذعية لتكثيف الشعر وتنشيط
الخلايا والمحافظة على جماله
- جلسة تصليح وتعديل أي رتوش
- جلسة حقن ميزو ثيرابي لتنحيف الأرداف



لا تنتظر لترى العالم من خلال أنبوب

هل تعاني من ألم في العين، صداع متكرر ورؤيتك لبقعة ضوئية؟
نحن في قسم جراحة العيون التخصصي، نمنح عينيك رؤية أوضح
وجاذبية تشعرك دوماً بالثقة والجمال، سارع لإنقاذ نفسك من الجلوكوما.

www.daralshifa.com . 802 555



لأن النظر أغلى ما لدينا

ما هي الجلوكوما؟

الجلوكوما أو المياه الزرقاء، هي مرض يصيب العيون ويسبب بارتفاع الضغط الداخلي في العين فوق المعدل الطبيعي (15 إلى 20 مم زئبق) مما يؤدي إلى إتلاف العصب البصري وهو الذي ينقل الصور التي تنتقلها العين إلى الدماغ. أنت سمية المياه الزرقاء من كلمة جلوكوما ذات الأصل الإغريقي والتي تعني شلالات زرقاء، لأن المريض أحياناً يشاهد حالات زرقاء حول مصدر الضوء فيعطى الانطباع أن بداخل العينين مياه زرقاء ولكن في الحقيقة لا توجد مياه زرقاء بداخل العين.

كيف يحدث المرض؟

يفرز الجسم الهدبي في الغرفة الخلفية للعين سائلاً مائياً، لتغذية العدسة والخلايا المبطنة للقرنية، ثم يصرف هذا السائل من خلال نظام من الأنسجة يشبه الغربال (الشبكة المتداخلة)، ويتم تصريفه في قناة صرف، تقع في موضع التقاء القرنية والقرنية، وهذه المنطقة من العين تسمى (زاوية الصرف). ومن قناة الصرف، يتم توجيه السائل إلى قناة "سليم" ثم إلى الأوردة المجاورة، حيث يتدفق إلى تيار الدم. السائل المائي ينتج باستمرار والقائض منه يتم التخلص منه باستمرار من خلال قناة "سليم" للمحافظة على التوازن الطبيعي للضغط داخل العين.

في حالة الإصابة بالجلوكوما، يصاب نظام الصرف بالإسداد ويرتفع الضغط، مما يشكل ضغطاً على ورود الدم للعصب البصري. فإذا استمر الضغط مرتفعاً، تموت الألياف العصبية فيبدأ البصر في التلاشي.

هل المياه الزرقاء خطيرة؟

إن هذا المرض هو بالطبع من أخطر ما قد يصيب العين وهو أحد أهم أسباب الرئسية لفقدان النظر بالكامل. السبب هو أن الجلوكوما تؤثر بالتدريج على العصب البصري بصورة غير مؤلمة حتى يفاجأ المريض بعد مدة بتلف واضح في العصب وارتفاع كبير بضغط العين.

هل يمكن القضاء على الجلوكوما بشكل نهائي؟

لا يمكن القضاء نهائياً على هذا المرض، بل يمكننا علاجه للحد من ارتفاع ضغط العين والحؤول دون الإصابة بالعمى. لذلك فإن التشخيص والعلاج المبكر للجلوكوما هما العاملان الرئيسيان للوقاية من الإصابة بالعمى بسبب هذا المرض.

ما هو الليزر الانتقائي أو

Slective Laser Trabeculoplasty SLT

الليزر الانتقائي أو SLT هو أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا لعلاج المياه الزرقاء عن طريق جهاز ليزر متخصص "Solo من Ellex" يقوم الطبيب بتوجيه شعاع الليزر إلى زاوية العين وتقوم الخلايا الصبغية (pigmented cells) بامتصاص الليزر مما يفتح إلى فتح المسام والقنوات وبالتالي تستعيد قدرتها على تصريف السائل المائي وتخفيض ضغط العين.

كم من الوقت يحتاج العلاج؟

يحتاج علاج الـ SLT إلى عدة دقائق فقط، ويستعمل الطبيب المخدر الموضعي فلا يشعر المريض بأي ألم ويستعيد حياته الطبيعية مباشرة ولا يحتاج للبقاء في المستشفى.

ما هي مزايا علاج الـ SLT؟

العلاج آمن، موافق عليه من منظمة الصحة العالمية وفعالاً بشكل كبير إذ أنه:

- 1- يؤدي بمعظم الحالات إلى انخفاض ضغط العين بنسبة 25%
- 2- يساعد المريض على تخفيض بشكل كبير أو حتى توقيف العلاج بالقطرات، فالتقطرات أو الأقراص لها آثار جانبية سيئة مثل الإحساس بالوخز، احمرار العين، عدم وضوح الرؤية، الصداع، تغير النبض أو دقات القلب أو معدل التنفس وقد تسبب بعضها بشمل أصابع اليدين والقدمين، فقدان الشهية، حصوات الكلى، إسهال أو إمساك والآنيميا وسهولة التزيف.
- 3- يجنب المريض التدخل الجراحي واحتمال مضاعفات وعدم نجاح الجراحة.
- 4- يمكن إعادة العلاج مرة ثانية أو ثالثة أو أكثر من دون ضرر جانبي إذ أن الخلايا الصبغية هي وحدها التي تمتص أشعة الليزر.
- 5- هنالك نسبة 10% من المرضى لا يستجيبون للعلاج ومع ذلك لا يتأثرون بأي طريقة مؤذية، و 50% فقط من المرضى يستجيبون لعلاج الـ SLT بعد عدة أسابيع وليس مباشرة.

كيف أحمي ظهر طفلي من



الحقيقية المدرسية؟!!

- إذا كان برنامج طفلك المدرسي زخم ويحتاج لحمل كمية كبيرة من الكتب عليه أن يبادل حمل الحقيقية بين يديه.

- التواصل مع المدرسة للحصول على برنامج الطفل بالكامل حتى لا يضطر إلى حمل كميات كبيرة من الكتب غير اللازمة.

هكذا أنت تحمين طفلك وتتفادين حصول أي مشكلة فيما بعد في ظهره أو عاموده الفقري لأفقر الله، فقط اتبعي النصائح السابقة الذكر.

- يجب ألا يزيد وزن الحقيبة عن 10% من وزن الطالب حسب الدراسات التي تعود على صحة الطفل.

- على الطفل أن يمارس التمارين السويدية المتعارف عليها، حيث أنها تحافظ على صحة العمود الفقري وليونة العضلات.

- مراقبة حركة العمود الفقري عند الطفل من خلال مشيئه وملاحظة أي إحناء أو ارتفاع أحد الأكتاف عن الآخر، حيث أنها مشكلة يجب سؤال الطبيب عنها على الفور.

مع بدء العام الدراسي الجديد، والعودة لحمل الحفائب المثقلة بكمية كبيرة من الكتب والدفاتر، طفلك سيبدئي بحاجة إلى عناية خاصة حيث أنه يتأذى من حمل الحقيبة المدرسية على ظهره لمدة طويلة، لذا عليك الانتباه إلى هذه النقطة الهامة فهي قد تؤثر على صحة عاموده الفقري، إلى جانب تأثيرها النفسي عليه إذا كانت ثقيلة.

ستتسائلين بينك وبين نفسك، كيف أحمي ظهر طفلي من الحقيقية المدرسية؟!!



مستشفى دار الشفاء
للصحة يدبرها

قسم العظام
والإصابات الرياضية

نعيد لهم بسمتهم من جديد

- الخلع الوراثي لمفصل الفخذ.
- اعوجاجات الركبة والساق
والقدم.
- جميع أنواع كسور الأطفال.
- اعوجاجات الكوع والساعد.
- أورام العظام عند الأطفال.
- التهابات العظام عند
الأطفال.



قلوب الحوامل

أ- زيادة حجم الدم في الدورة الدموية
ب- زيادة نبض القلب: حيث يرتفع نبض قلب الحامل بمعدل ١٠-٢٠ نبضة إضافية لكل دقيقة مقارنة بما قبل الحمل وتعتبر زيادة نبضات القلب هي السبب الأهم لارتفاع أداء القلب في أشهر الحمل الأخيرة.

ضغط الدم:

يبدأ ضغط الدم لدى الحامل بالهبوط ابتداءً من الأشهر الأولى للحمل ويصل ذروته في منتصف الحمل ثم يبدأ بالارتفاع التدريجي إلى مستويات ما قبل الحمل قبل الوضع بأسابيع قليلة. ويعزى هذا الهبوط إلى انبساط جميع الأوردة والشرايين في جسم الحامل بسبب:

ثم بصورة أقل حتى نهاية الحمل. وتتراوح نسبة هذه الزيادة بين ٢٠-١٠٠٪ أي بمتوسط ٥٠٪. يصاحب هذا النمو في حجم الدم ولكن بصورة أقل بكثير نمو في حجم كريات الدم الحمراء وهذا يؤدي إلى ظهور ما يسمى بفقر دم الحمل (أنيميا الحمل الطبيعية). حيث تتراوح قوة الدم أو نسبة الهيموجلوبين لدى أغلب الحوامل بين ١١ - ١٢ ملجم / ١٠٠ مل وبغزى حدوث هذه التغيرات في حجم الدم وحجم كريات الدم إلى هرمونات الحمل.

أداء القلب:

يرتفع أداء عضلة القلب منذ بداية الحمل واصلًا ذروته في منتصف الحمل بزيادة مقدارها ٣٠-٥٠٪ مما هو عليه قبل الحمل وتغزى هذه الزيادة إلى أكثر من عامل أهم:

بتعرض القلب، سواء كان سليماً أو عليلًا، خلال فترة الحمل لكثير من التغيرات الطبيعية والتي تعتبر جزءاً من التغيرات لدى جسم المرأة لاحتضان المخلوق الجديد الذي ينمو بين أحشائها - وسأنتطرق من خلال هذا المقال وبشيء من التفصيل للتغيرات الطبيعية التي تحصل لجهاز القلب والدورة الدموية.

التغيرات الطبيعية (الفسيولوجية) في أثناء الحمل:

حجم (كمية) الدم:

يزيد حجم الدم الناتج في جسم الحامل ابتداءً من الأسبوع السادس من الحمل وينمو بصورة كبيرة وسريعة حتى منتصف الحمل





الدكتور / أمل علي مكة

استشاري امراض قلب

دكتوراه في الطب العام

- شهادة تخصص في امراض القلب و الشرايين
- دبلوم في تصوير القلب بالأموح فوق الصوتية (فرنسا).

مجالات التخصص:

تشخيص و علاج :

- نقص تروية عضلة القلب و امراض الشرايين التاجية (الذبحة الصدرية و جلطة القلب)
- نقص كفاءة عضلة القلب
- امراض صمامات القلب
- اضطرابات شحوم الدم (ارتفاع الكوليسترول و الشحوم الثلاثية)
- متابعة مرضى القلب في العناية القلبية مشددة
- اجراء سونار القلب عبر جدار الصدر و عبر المريء
- اجراء سونار القلب مع الادوية المنشطة للقلب
- تشخيص نقص تروية عضلة القلب
- مراقبة تخطيط القلب خلال ٢٤ أو ٤٨ ساعة لتشخيص اضطراب نظم القلب و علاجها .
- اجراء تخطيط المجهود لتشخيص تضيق الشرايين التاجية
- تشخيص و علاج و متابعة ارتفاع ضغط الدم.

الجنين.

تقييم صحة القلب أثناء الحمل:

يجب أن تعرف كل حامل أن التغيرات الطبيعية السابقة الذكر والتي تحدث في القلب والدورة الدموية والتجويف البطني والتي قد تؤدي الى ظهور بعض الأعراض لدى الحامل والتي قد تكون مشابهة لبعض أعراض أمراض القلب ولكنها لا تعني بالضرورة وجود مرض فيه حيث أن هذه التغيرات الطبيعية قد تكون سبباً كافياً لظهور بعض الأعراض وستزول جميعها بعد الولادة، ومن أهم هذه الأعراض ما يلي:-

أ - صعوبة التنفس:

يؤدي اضطراب نمو الرحم داخل البطن الى ارتفاع ضغط التجويف البطني، وهذا يعيق حركة الحجاب الحاجز، وهي العضلة التي تفصل تجويفي البطن والصدر، ويحد من قدرتها على التحرك باتجاه البطن مما يقلل المساحة المتاحة للرئة لكي تتمدد مسبباً في حدوث صعوبة التنفس، أضف الى ذلك تسارع التنفس لدى الحامل لتأمين الأوكسجين الضروري للجنين.

ب - الخمول والتعب العام:

غالباً ما يكون الحمل الطبيعي مصحوباً بخمول وإحساس بالتعب العام لدى الحامل، ويحدث ذلك بسبب زيادة في افرازات هرمونات الحمل والتي تتسبب وبشكل مباشر في ارتخاء جميع عضلات جسم الحامل.

ج- الخفقان:

كما أسلفت فإن الحمل يكون مصحوباً بزيادة في نبضات القلب بما يقارب ٢٠-٣٠ نبضة لكل دقيقة وهذه قد تؤدي الى الإحساس بالخفقان والتسارع في نبضات القلب.

د- حالات الإغماء:

قد تشكو المرأة ذات القلب السليم من حدوث حالات إغماء مع فقدان الوعي لفترة وجيزة جداً ولا يعني حدوث هذه الحالات وجود علة القلب، ومن أشهر هذه الحالات متلازمة الرحم والوريد الأجوف السفلي وانخفاض الضغط خلال فترة الحمل.

مما سبق يتضح أن الحمل الطبيعي لدى الحامل ذات القلب الطبيعي قد يكون مصحوباً بأعراض تتشابه الى حد كبير مع بعض أعراض أمراض القلب ولكنها لا تعني وجودها بالضرورة، وفي حالة وجود أي شك يجب استشارة طبيب القلب المختص لإزالة أي لبس.

- هرمونات الحمل
- هرمونات تفرز من قلب الحامل.
- زيادة الانتاج الحراري من جسم الحامل نتيجة لنمو الجنين.

وهنا تجدر الإشارة الى ظاهرة تحدث خلال فترة الحمل وتسمى متلازمة الرحم والوريد الأجوف السفلي أو هبوط الضغط الاستلقائي ويمكن شرح هذه الظاهرة كما يلي:

يحمل الوريد الأجوف السفلي الدم الغير مؤكسد من الجزء الأسفل من جسم الحامل الى الجهة اليمنى من القلب ليتم تزويده بالأوكسجين ويمر هذا الوريد خلف الرحم مباشرة، فعندما تستلقي الحامل على ظهرها فإن الرحم يضغط على هذا الوريد ويمنع وصول الدم الذي يحمله والذي قد يصل الى ٣٠% من حجم الدورة الدموية الى القلب مما يتسبب في هبوط مفاجيء بل قد يتسبب في فقدان الوعي لدقائق، الجدير بالذكر أن هذه الظاهرة تحصل فيما يقارب ١١% من الحوامل ويمكن منعها بأن تنام الحامل على جنبها بدلاً من ظهرها " انظر الرسم التوضيحي".

التغيرات خلال الولادة:

خلال مرحلة الولادة تزيد نسبة استهلاك الأوكسجين بما يقارب ثلاثة أضعاف، كما تزيد قدرة أداء القلب بما يقارب ٥٠% خلال انقباضات الرحم (الطلق)، والسبب في زيادة استهلاك الأوكسجين هو ما يصاحب حالة الولادة من ألم شديدة ناتجة عن انقباضات الرحم، أما بالنسبة لضغط الدم فإنه يرتفع خلال فترة الولادة خصوصاً أثناء الطلق.

التغيرات بعد الولادة:

نتيجة لصغر حجم الرحم بعد الولادة يزول الضغط الذي كان يسببه على الأوردة الموجودة في أسفل البطن وهذا يؤدي الى زيادة حادة في كمية الدم المحمول عن طريق الأوردة الى القلب، وهذه الزيادة لا تؤثر عادة على الحوامل ذوات القلب السليم ولكن يجب التنبيه لها لدى من يعانين من بعض أمراض القلب التي ستتطرق لها فيما بعد.

الحمل والرياضة:

ليست هناك آثار سلبية لممارسة الرياضة الخفيفة أو المتوسطة خلال أشهر الحمل الستة الأولى، ولكن خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة ثبت أن مزاوله الرياضة البسيطة يؤدي الى نقص الدم المغذي للرحم بنسبة ٢٥% والتي قد تتسبب في نقص نسبة الأوكسجين المغذي للجنين، من هنا ينصح بعدم مزاوله أي نوع من أنواع الرياضة مهما كان بسيطاً خلال الثلاثة أشهر الأخيرة للحمل حفاظاً على صحة وسلامة



تتميل الأصابع

تشيع الأسئلة حول تميل الأصابع لكون الشعور مزعجاً يؤثر في القدرة على استخدام الأصابع أو الإحساس بها خاصة أثناء العمل، وقد يكون التميل بسيطاً وعبثاً، متوسطاً أو شديداً، دائماً أو متقطعاً، ويرافق التميل حركات معينة، النوم بطريقة محددة أو عند الاستيقاظ من النوم، لا بد من التذكير أن رؤوس الأصابع تتكون من عدد كبير من المستقبلات الحسية مما يفسر تشيوع التميل في الأصابع الذي يرافقه سخونة أو دفء في الأصابع ويؤثر أيضاً في الذراعين، الساقين، الكتفين أو اللسان.

تعدد العوامل المسببة لتميل الأصابع منها:

- تعرض الأصابع لبرودة شديدة أو حرارة عالية أو الإمساك بالأجسام الباردة جداً أو الساخنة جداً.
- الكسور أو إصابات في العنق.

- تضرر الأعصاب الطرفية، إنضغاطها أو شدتها وتهتكها.
- إنضغاط أعصاب النخاع الشوكي على مستويات العنق أو الأعصاب المغذية لليدين.
- إنضغاط العصب الأوسط للرسغ أو عصب المرفق.
- خلل أو قصور الغدة الدرقية.
- الإعتلال العصبي المحيطي وخاصة لدى مرضى السكري حيث تبدأ علامات التميل يرافقه الحرقفة والسخونة لاحقاً وخاصة في باطن القدم وأحياناً ظهرها ومع التقدم في الحالة يحدث إعتلالاً عصبياً في المثانة والأمعاء.
- الإصابة بالإضطرابات المناعية.
- نقص فيتامين ب12 والتسمم بالمعادن الثقيلة.
- أمراض الكلى والكبد المزمنة.
- التصلب اللويحي.
- الإلتهابات الفقارية المرافقة لتقدم

- العمر.
- جفاف الغضاريف وتقارب الفقرات والإزلاقات العضروفية.
- العلاج الكيماوي أو الإشعاعي للأورام الخبيثة.
- الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة وفي نفس الوضعية.
- تليف الأنسجة بعد التعرض للإصابات أو العمليات الجراحية مما يتسبب بانضغاط الأعصاب.
- الصداع النصفي (الشقيقة)، الإختلاجات العصبية والجلطات الدماغية.
- التسمم ببعض المأكولات البحرية.
- ورم الأعصاب.
- نظراً لتعدد العوامل المسببة لتميل الأصابع يوصى بضرورة وصف التميل بشكل دقيق وتحديد موقعه، توقيته ومدته إضافة إلى الأعراض المرافقة له لتحديد العامل المسبب أثناء عملية التشخيص.



يبه لا تحاتي... أيدي ماهرة وعناية فائقة

أمراض الجهاز العصبي

- الصداع وآلام الرأس بأنواعها
- آلام الأعصاب الطرفية وخاصة الناتجة عن السكر
- التشنجات العصبية والصرع
- علاج جلطات الرأس والوقاية منها
- التصلب العصبي المتعدد
- اضطرابات الحركة اللاإرادية (مرض باركنسون، الرعاش، ...)
- أمراض الأعصاب الطرفية - ضعف العضلات
- أمراض الخرف (الزهايمر)

فسيولوجية الأعصاب

- تخطيط الأعصاب الطرفية - تخطيط العضلات - تخطيط المخ



كل ما تودين معرفة عن عملية

تجميل الرقبة

ماذا عن الشعور بالألم بعد عملية شد الرقبة ؟

تختلف درجة الألم من مريض لآخر بحسب مستوى تحمل الألم وتوعية العملية وما إلى ذلك، مع الإشارة إلى أن استخدام المسكنات يساهم بشكل كبير في خفض أو علاج تلك الآلام والتي تختفي عادة في غضون بضعة أيام.

ماذا عن الكدمات والتورمات ؟

تزول معظم الكدمات و التورمات في غضون أسابيع قليلة، و يشعر المرضى عموماً بشعور بالخدر في جلد الرقبة لمدة اسابيع، وعادة ما يخرج المريض من المستشفى خلال ساعات بعد التعافي التام من التخدير العام وإن كان بعض المرضى يقضون ليلاهم الأولى بالمستشفى للإطمئنان عليهم.

ماهي الأعراض الجانبية لتجميل الرقبة ؟

كما هو الحال في معظم العمليات الجراحية، قد يحدث تورم وكدمات بالجلد أو التهابات، ولكن يمكن تلافي حدوث ذلك باستخدام بعض المسكنات و مضادات الالتهابات خلال فترة النقاهة.

العلامات، و يتم شد العنق بعد سن ٧ سنة، وإن كان أغلب المرضى تتراوح أعمارهم بين سن ٣٠ و ٧٠ سنة.

طرق تجميل الرقبة

أولاً: الطرق الجراحية :

١- الأسلوب التقليدي لشد الجلد و العضلات : يستغرق من ٢ إلى ٣ ساعات، وتبدأ العملية بعمل رسم وتخطيط للمناطق المراد تجميلها، ويتم إجراء شق صغير تحت الذق وخلف الأذن، وبعد عمل هذا الشق الدقيق يتم فصل الجلد عن عضلات الجلد ثم تنسيق لتلك العضلات وإزالة الدهون و الجلد الزائد مما يضيف مظهراً شبابياً للعنق.

٢- تعديل شكل عضلات العنق : تشبه الطريقة السابقة دون الحاجة لجرح خلف الأذن و لا يتم فيها إزالة للجلد و لكن تقتصر على شد لعضلات الرقبة.

٣- شفط دهون اللغد و الرقبة.

٤- عملية شد العنق بالخيط.

نتيجة التعرض المستمر لأشعة الشمس والعوامل الوراثية وفقد الوزن لأسباب غير صحية، تظهر علامات التقدم في العمر على الرقبة، مما جعل الحاجة ماسة لإجراء عمليات تجميل الرقبة من طرف العديد من السيدات.

وتشمل جراحات التجميل معالجة التجاعيد وأيضاً إزالة ترهلات منطقة اللغد، ويمكن إجراؤها مع أو بدون جراحات تجميلية أخرى كشد ترهلات الوجه أو حقن الدهون لتنضف جمال و نضارة للوجه و الرقبة.

ماذا تعرفين عن عملية تجميل الرقبة ؟

يتم اللجوء إلى عملية تجميل الرقبة لإخفاء آثار التقدم في السن والترهلات أسفل الفك مما يجعل وجوه السيدات أكثر شباباً ونضارة، وبالتالي منحهن الثقة بالنفس المرجوة.

ويختلف سن المقبلات على عمليات تجميل الرقبة حسب طبيعة علامات الشيخوخة، حيث يوجد مرضى في سن العشرينات ولكن لعوامل وراثية يعانين من علامات الشيخوخة و هناك أشخاص في سن الخمسينات و لا تظهر عليهم أي من تلك

أ. نادين الجوهري

رئيس قسم التغذية



الشهادات :

- ماجستير تغذية علاجية

بكالوريوس تغذية علاجية - الجامعة الأمريكية في بيروت

حالات المعالجة :

- تغذية علاجية (سمنة، نقص تغذية، أمراض القلب، الضغط، السكري، أمراض الكلى، ارتفاع معدلات الكوليسترول أو الدهون، الحمل، اطفال، الجهاز الهضمي)

دعي

اللون
الأخضر

يعتني بجمالك



اللون الأخضر هو الأكثر شيوعًا بين العناصر الطبيعية الأكثر اهتمامًا بشركتك. فهو لون الطبيعة الخلابة والتي تعود بالجمال والصحة على شركتك. لذلك، فنقدم إليك اليوم مجموعة رائعة من المكونات الطبيعية البسيطة والمتوافرة ذات اللون الأخضر للعناية بجمال شركتك والحفاظ على نضارتها.

الشاي الأخضر

الشاي الأخضر غني بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية لحيوية ونضارة البشرة كمضادات الأكسدة والكافيين. حضري كوب من الشاي الأخضر واحفظيه في الثلاجة لتستخدميه كسبراي يومي رائع لتهدئة البشرة وتنظيف المسام.



الخيار

الخيار هو الحل المثالي للتخلص من انتفاخات العينين وتهدئة وتلطيف البشرة. فهو من المصادر الغنية بمضادات الأكسدة والفلافونويدات التي تساعد على تقليل التهابات البشرة. فقط ضعبي شرائح الخيار على عينيك وشركتك واسترخي لفترة بسيطة ليعمل كالسحر على بشركتك.



الكيوي

الكيوي من الفواكه الاستوائية الرائعة التي يمكن استخدامها للحفاظ على بشرة نضرة ومشرقة. اخلطي لب الكيوي المهروس مع الزبادي وزيت جوز الهند لتحضير مقشر طبيعي رائع لبشرتك. فهو غني بأحماض الألفا هيدروكسي، فيتامين A وفيتامين C، مما يعمل على إنباش البشرة المجهددة والشاحبة.



التفاح الأخضر

خل التفاح من العناصر الأساسية في رفق مطبخك. خففي خل التفاح بالماء بنسبة ٣:١ واستخدميه لشطف الشعر والتخلص من رواسب منتجات العناية بالشعر. صبي الخليط على شعرك بعد استخدام الشامبو ودلكي فروة الرأس جيدًا. ثم اشطفيه جيدًا. كما يمكنك أيضا استخدامه بعد البلسم للحفاظ على شعر صحي ولامع.



العنب الأخضر

يستخدم العنب الأخضر في تصنيع أغلب مستحضرات التجميل ومنتجات العناية بالبشرة. فهو غني بالمواد الطبيعية التي تساعد على مكافحة الشيخوخة. حضري بنفسك خليط رائع من العنب الأخضر، الزبادي والعسل، كما يساعد أيضا على التخلص من مشكلات البشرة الدهنية.



الليمون

أضيفي عصير الليمون إلى السكر الخشن، وزيت الزيتون لتحصلي بنفسك على مقشر طبيعي رائع لبشرة الوجه والجسم. فيساعد الليمون على تفتيح البشرة والتخلص من الجلد الميت أيضا.



النعناع

في المرة القادمة، عندما تواجهين مشكلة بثور البشرة، اطحني بعض أوراق النعناع واخلطيها مع ماء الورد لتحصلي على عجينة متجانسة. استخدمي الخليط على أماكن البثور لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف جيدًا. فيعمل المنثول الموجود في النعناع على تقليل التهابات البشرة واحمرارها.



الأفوكادو

حضري بنفسك ماسك الأفوكادو لتقوية الشعر من خلال خلط نصف ثمرة أفوكادو مهروسة، صفار بيضة، ملعقة صغيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. استخدمي الخليط على شعرك لمدة ٣٠ دقيقة. حيث يحتوي الأفوكادو على الأوميغا ٣



تعرف أكثر على ديسك أسفل الظهر

تعريف الديسك :

يفصل بين كل فقرتين من فقرات العمود الفقري قرص يعمل على امتصاص الصدمات هذا القرص يتكون من مادة بنيتها شبيهة ببنية الجيلاتين، وهذا القرص او الديسك محاط بحزام اليفي الخارجي يحافظ على تثبيت القرص الداخلي في مكانه ويمنعه من الانزلاق والضغط على النخاع الشوكي أو الضغط على الأعصاب الخارجة من النخاع الشوكي .

آلية حدوث الديسك :

تؤدي عدة عوامل إلى حدوث قطع في الرباط الليفي الخارجي المحيط بالديسك (مثل حمل أوزان ثقيلة أو حادث عنيف ، أو ان بنية هذا الرباط تضعف بسبب التقدم بالسن أو الوزن الزائد للمريض) فينزلق القرص الجيلاتيني الداخلي من الداخل إلى الخارج من المكان الذي قطع فيه الرباط الليفي الخارجي ويقوم هذا القرص بالضغط على النخاع الشوكي أو على الأعصاب الخارجة منه .

أعراض ديسك أسفل الظهر :

هناك عدة أعراض إما أن تكون مجتمعة أو منفردة .
١- ألم شديد في أسفل الظهر تزداد حدته بالحركة أو بالإنحناء إلى الأمام أو السعال .
٢- إعيواج العمود الفقري بسبب تشنج عضلات الظهر .

٣ - الجلوس الخاطيء أمام التلفاز أو الكمبيوتر لفترات طويلة
٤ - حمل أوزان ثقيلة أو دوران فجائي للعمود الفقري .

المخاطر الناجمة عن ديسك أسفل الظهر :

١. الألم الذي قد يكون شديدا جدا ويقعد المريض ويمتنعه من الحركة .
٢. الضعف العضلي الذي قد يتطور إلى حدوث ضمور في العضلات .
٣. قلة الاحساس والشدرد الذي قد يصبح مستمرا في الجزء المصاب .

في بعض الحالات قد يضغط الديسك على اعصاب التحكم بالمثانة او القولون فيصبح المريض غير قادر على التحكم في البول والغائط .

٣ - ألم يمتد من أسفل الظهر وقد يصل إلى الفخذ أو إلى الساق أو إلى القدم، مع تمييل وخدران حسب المنطقة التي يغذيها العصب المضغوط .
٤ - ضعف في عضلات الساق أو عضلات القدم أو قلة إحساس في منطقة معينة .
٥ - بفحص المريض يلاحظ الطبيب نقص أو غياب المنعكسات الوترية العميقة .

يمكن ان يؤدي رفع الساق بشكل مستقيم إلى حدوث ألم في الظهر أو الساق .

العوامل التي تساعد على حدوث الديسك :

١ - كبر السن الذي يؤدي إلى ضعف الجزء الخارجي .
٢ - قلة اللياقة البدنية والتدخين وزيادة الوزن تؤثر على الألياف الخارجية للديسك .

الشهادات:

- دكتوراه في جراحة العظام
- م.س في جراحة العظام - بريطانيا

مجالات التخصص:

- معالجة الأرداف العليا والسفلى
- جراحة الديسك بواسطة المنظار
- منظار الركبة
- إزالة الضغط على الأعصاب
- معالجة التهابات العظام
- معالجة آلام الظهر
- معالجة كافة مشاكل العظام
- تبديل مفاصل الركبة والحوض
- عمليات الرباط الصليبي
- استئصال الأورام الحميدة في العظام والأنسجة
- جراحة الكتف
- جراحة منظار الركبة
- جراحة القدم وتشوهات أصابع القدم
- جراحة كافة أمراض العظام



الدكتور / حبيب أزهر

استشاري جراحة عظام

تنصح بثني الركبتين كما سبق ووضع وسادة بين الركبتين بسمك مناسب.

عند الجلوس ينصح باستخدام كرسي له مسند خلفي بحيث يشكل المسند زاوية مقدارها (١٠-١٥) بحيث تلامس المنطقة القطنية مسند الكرسي بشكل كامل بحيث تكون الزاوية بين كل من (الخدع - الفخذين - الساقين) ٩٠ درجة، وعند اللزوم يمكن وضع وسادة خلف المنطقة القطنية.

تبدل الوضعيات السابقة كل ١٠-١٥ دقيقة عدة مرات باليوم.

- عدم حمل الأشياء الثقيلة.
- طريقة رفع الأشياء الموجودة على الأرض:
- ثني الركبتين كإفلا ثم مسك الغرض بكلتا اليدين وأن يكون أقرب ما يمكن للجسم ثم الوقوف بالاعتماد على الركبتين.

• عدم التعرض

بشكل مباشر للتيارات الهوائية (بشكل خاص التكيف).

• تجنب الجلوس بوضعية (التربع) الجلسة العربية لا تؤثّر الإصانة بالديسك على الولادة سواء كانت الولادة عادية أو قيصرية.

عند الحاجة لأمّاع من تناول المسكنات التي لا تشكل خطورة على الجنين وسلامة الحمل ومن أفضلها مسكنات الباراسيتامول مثل (الباتول).

طرق الوقاية من الإصابة بديسك

اسفل الظهر :

- ١ - عدم رفع الأوزان الثقيلة.
- ٢ - الجلوس الصحيح أمام المكتب أو التلفاز أو الكمبيوتر، ويجب أن يكون الجلوس دائماً بشكل مستقيم مع رفع الرأس إلى أعلى.
- ٣ - عدم الجلوس لساعات طويلة أمام الكمبيوتر، لأن ذلك يسبب تشنج في عضلات الظهر ويجب أن يكون الكرسي في وضع معتدل وليس مائلاً إلى الخلف.
- ٤ - ممارسة الرياضة وتقوية العضلات على الأقل ١٥ دقيقة كل يوم لمساعدة عضلات الظهر وعضلات الرقبة.
- ٥ - اختيار السرير المناسب (معظمنا يقضي ثلث حياته في السرير) فاختيار سرير صحي يخفف من مشاكل العمود الفقري ومشاكل آلام الظهر.

وهذه المرحلة تمتد إلى أسبوعين، ويمنع من الجلوس على الكرسي لفترات طويلة.

المرحلة الثانية:

تبدأ بعد أسبوعين بحيث يتم علاج المريض بواسطة العلاج المائي وتكملة التمارين السابقة ويجب على المريض أن يتذكر التقليل من كثرة الجلوس لفترات طويلة على الكرسي وأن يزيد من المشي يوماً بعد يوم، ويمنع منعاً باتاً حمل الأغراض الثقيلة والانحناء إلى الأمام أو التقاط أي شيء من على الأرض وهو واقف وذلك في أول ستة أسابيع من إجراء العملية.

المرحلة الثالثة:

تبدأ بعد أربعة أسابيع ويجب على المريض تقوية عضلات البطن والظهر والأطراف السفلية وعليه زيادة فترة الجلوس على



الكرسي بالتدريج وكذلك قيادة السيارة بالتدريج ويمنع السفر بالسيارة لمسافات طويلة في أول ثلاثة شهور.

المرحلة الرابعة:

في بداية الأسبوع الثامن يجب أن يكمل المريض التمارين السابقة ويستطيع أن يمارس المشي كما يريد وكذلك الانحناء إلى الأمام والتقاط الأغراض من على الأرض ورفع الأوزان الخفيفة.

النصائح الهامة للسيدة الحامل والمصابة بديسك اسفل الظهر : أثناء نوبة الألم :

- السيدة التي تنام على ظهرها:
- تنصح بثني الركبتين بحيث تشكل الركبة مع الفخذ زاوية مقدارها ٩٠ درجة تقريباً مع ثبات إخمصي القدم على الفرشة.
- السيدة التي تنام على جنبها:

التشخيص :

أفضل طريقة لتشخيص الديسك هي إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي الذي يحدد الإصابة بدقة، كما يمكن التصوير الطبقي المحوري أن يساعد في التشخيص وقد يساعد التخطيط الكهربائي للعضلات على تحديد جذر العصب المصاب بدقة.

علاج ديسك اسفل الظهر:

تشير الإحصاءات إلى أن معظم حالات الديسك تخف دون تدخل جراحي بمدة ٣ إلى ٦ شهور بشرط أن لا يكون هناك ضغط على الأعصاب أو النخاع الشوكي أو ضيق في قناة النخاع الشوكي.

ما هي الطرق غير الجراحية لعلاج الديسك ؟

- ١ - تخفيف الألم الذي يعاني منه المريض بأخذ المسكنات.
- ٢ - تخفيف تشنج العضلات بتناول الأدوية المرخية للعضلات.
- ٣ - استخدام كمادات الماء الساخن الا اذا كانت الإصابة حديثة فيستخدم كمادات الماء البارد في أول ٤٨ ساعة.
- ٤ - العلاج الطبيعي وله فائدة كبيرة في تحسين حالة المريض وتخفيف الأعراض.
- ٥ - يمكن إعطاء إبرة في أسفل العمود الفقري للمرضى الذين يعانون من الألم الشديد المبرح.
- ٦ - العلاج الجراحي : إذا فشلت كل الطرق

السابقة في تخفيف الألم وأصبح الألم لا يمكن تحمله او حدث ضعف شديد او ضمور في العضلات او ان المريض لم يعد يتحكم في التبول او التغوط فعندها يجب اللجوء إلى العمل الجراحي. اما بالجراحة التقليدية للديسك او بواسطة المنظار.

النصائح الطبية بعد إجراء عملية الديسك : المرحلة الأولى:

في اليوم التالي للعملية يحتاج المريض إلى النهوض من السرير بطريقة صحيحة وسليمة تحت إشراف معالج الطب الطبيعي والتأهيل وإجراء تمارين خاصة لعضلات البطن والطرفين السفليين وكذلك النهوض والعودة إلى السرير بطريقة سليمة وبعد ٤٨ ساعة من إجراء العملية يمكن للمريض العودة إلى المنزل ومتابعة التمارين السابقة

نصائح يومية ذكية

لمكافحة شيخوخة البشرة

بالأكيد لقد سمعت الكثير من النصائح لمكافحة شيخوخة البشرة. لكن قد لا تعود كل تلك النصائح بالنتائج التي تتمنيها. من أهم النصائح التي يؤكد عليها خبراء الجمال هي استخدام واقي الشمس للحفاظ على حيوية ونضارة البشرة. أيضًا الاهتمام بنمط الحياة الصحي أمر ضروري لبشرة أكثر شبابًا. لكن هناك أيضًا بعض الخطوات الأساسية التي لا بد من مراعاتها للحفاظ على بشرتك بعيدًا عن آثار شيخوخة البشرة.

١ - استرخاء العضلات

إن كنت تحرصين على ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام، فقد تظهر بعض الخطوط الدقيقة على بشرة الوجه والرقبة نتيجة للضغط والشد العضلي أثناء ممارسة الرياضة. لذلك، في المرة القادمة أثناء ممارستك لبعض التمرينات، تأكدي من استرخاء عضلات الوجه وعدم شحها لتجنب ظهور الخطوط الدقيقة.

٢ - ارتداء النظارات الشمسية

النظارات الشمسية سلاح فعال لمكافحة تجاعيد العينين. ارتداء نظارتك الشمسية بانتظام يساعد على حماية منطقة محيط العين من التلف جراء التعرض لأشعة الشمس، كما تساعد كذلك على تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد الناتجة عن عملية التحديق.

٣ - تناول الفيتامينات

من أهم الخطوات اليومية لتجنب شيخوخة البشرة هي تناول المكملات الغذائية من الأوميغا ٣. فالأوميغا ٣ من الأحماض الدهنية الأساسية التي تتميز بخواص مضادة للالتهابات، ومكافحة شيخوخة البشرة بفعالية. ويؤكد العديد من خبراء الجلد على أهمية تناول جرعات يومية من زيت السمك تصل إلى ٣ كبسولات من زيت السمك 0-0 مجم يوميًا للحفاظ على مرونة وحيوية البشرة.

٤ - حافظي على ابتسامتك المشرقة

قد تتركز أغلب النصائح لمكافحة الشيخوخة على العناية بالبشرة، لكن لا بد كذلك من التركيز على العناية بصحة الأسنان. فمظهر الأسنان المتكسرة، المتصدعة أو الحواف الغير متساوية قد يتسبب كل ذلك في مظهر أكبر سنًا. حاولي قدر الإمكان عدم الإفراط في تناول القهوة، وتجنبي استخدام أسنانك كأداة حادة، مما يتسبب في تكسرها أو ظهور الحواف غير المتساوية.

٥ - تجنب الحرارة المرتفعة

على الرغم من أننا لسنا في الطقس الذي يحتاج لاستخدام مصادر التدفئة، لكن من أهم النصائح لمكافحة شيخوخة البشرة هي الابتعاد عن مصادر التدفئة ومصادر الحرارة المرتفعة، فالإفتراب من الحرارة المرتفعة، قد يتسبب في احمرار البشرة وتكسر الكولاجين، مما يعني ترقق البشرة وظهور التجاعيد.

٦ - تناول مضادات الأكسدة

تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة يساعد على الوقاية من آثار الشيخوخة المبكرة، كما يساعد على الحفاظ على صحة ألياف الكولاجين، وتقليل التهابات البشرة. احرصي على تناول مصادر مضادات الأكسدة كاللون البري، الفاصوليا الحمراء، التفاح، الخضروات الورقية وغيرها.



الأسرع لإزالة الشعر... وبدون ألم جهاز Gentle Max Pro

أحدث جهاز لإزالة الشعر من نوعه في الكويت

مميزات الجهاز:

- تبريد مريح وذاتي من خلال جهاز الليزر وليس الهواء مما يقلل الإحساس بالألم ولا يسبب الإزعاج للمريض أثناء عملية إزالة الشعر بسبب الهواء المندفَع. **مريح**
- أداة إزالة الشعر بقطر أكبر يصل إلى 24 ملم مما يتيح الإنتهاء من إزالة الشعر بسرعة أكبر مقارنة بالأجهزة المتوفرة في السوق والتي لا يتجاوز قطرها 15 ملم. **سريع**
- سرعة خروج الليزر من الجهاز باتجاه الجسم مما يجعل عملية إزالة الشعر تتم بسرعة. **مناسب لكل بشرة**
- الجهاز يحتوي على وحدتين هما Alexandrite و ND - Yag والتي تجعل الجهاز يتناسب مع جميع أنواع البشرة سواء كانت سمراء أو شقراء ، بالإضافة إلى تناسبها مع جميع أنواع الشعر السميك منه والرفيع. وهو صالح للإستعمال لكل أجزاء الجسم والوجه.





علاج الثآليل

10 حلول منزلية فعّالة لتتخلص من الثآليل بدون جراحة

هل تعاني من ظهور الثآليل في وجهك؟ هل تشعر بالخجل وتفكر في إخفاء وجهك أو إخفاء يدك أو رقبك أو أي مكان تظهر فيه الثآليل في جسمك؟

هل سئمت ممن يقترحون عليك كل مرة أن تتخلص من الثآليل جراحياً أو بصفون لك كل يوم علاجاً لها؟ هذا المقال موجه لك، وستجد فيه العلاج الأكيد للتخلص من الثآليل إلى الأبد..

كثير من الناس يعاني من ظهور الثآليل في الوجه، ومع أنها لدى الكثير من الثقافات تعد من علامات الجمال وغالباً ما تزيد الوجه جمالاً وتميزاً إلا أنها في الوقت نفسه ترتبط لدى أذهان الكثيرين بشخصيات الأشرار في مسلسلات الكرتون أو الساحرات في الأفلام والقصص الخيالية مع أنها لا يجب أن تكون كذلك، بل هي من علامات الجمال. ربما هذا التصور السلبي هو ما يجعل الكثيرين يشعرون بالحرج منها ويحاولون إخفائها بشتى الطرق، بل ربما تؤثر على ثقتهم في أنفسهم وتجعلهم دائمي الاختباء. وبين من يفخر بالثآليل ويحاول إظهارها (بل ربما يضع ثولولاً إصطناعياً في وجهه) وذلك الذي يبحث عن علاج لها ويعتبرها مشوهة لجمال وجهه.. يبقى الخيار لك وحدك في أن تتركها على وجهك أو تبحث عن العلاج، وهو ما سنقدمه لك في الأسطر التالية..

العسل

يدهن الموضع الذي به الثؤلول (الثآلول) بالعسل، ويترك لمدة 10 دقيقة. عندما يجف تماماً يغسل الوجه بالماء الدافئ. تكرر العملية يومياً حتى زوال الثآليل.



محلول اليود

استخدم قطعة من القطن مبللة باليود مرتين إلى ثلاث مرات يومياً كعلاج للثآليل. استمر على هذا العلاج لمدة أسبوع ومع الاستمرار ستلاحظ بنفسك أن الثؤلول يتحول إلى اللون الغامق تدريجياً وبعدها يبدأ بالتقشر ومن ثم يتضاءل إلى أن يسقط. ملاحظة: لحماية المنطقة حول الثؤلول (الثآلول) من الالتهاب قم بدهنها باستخدام الغازلين قبل وضع القطنة المبللة عليها.



ملاحظة: نظراً لكون خل التفاح قد يكون حارفاً حين استخدامه مما قد يؤدي المنطقة حول الثؤلول (الثآلول) قم بدهنها باستخدام الغازلين قبل وضع القطنة المبللة بالخل.



الأناناس

اقطع شريحة من الأناناس الطازج ومن ثم اضغط بها على منطقة الثآليل لمدة 0 دقائق على الأقل، 0 مرات يومياً مع الاستمرار على هذه الطريقة لـ 0 أيام على الأقل. كما يمكنك استخدام عصير الأناناس الطازج وذلك بتغميس قطعة من القطن المبلل به واتباع نفس الطريقة السابقة. ستلاحظ أن الثآليل تبهت تدريجياً إلى أن تختفي مع المداومة على هذا العلاج.



قشر الموز

واحدة من أكثر الطرق فاعلية في علاج الثآليل هي باستخدام قشر الموز وذلك بفرك الثؤلؤل باستخدام الجزء الداخلي من القشر أو وضعه لأطول فترة ممكنة على الثآليل يومياً. قم بتكرار العملية إلى أن تجف الثآليل وتسقط.

أوراق الكزبرة

اسحق مقداراً من أوراق الكزبرة لتصنع معجوناً يوضع على الثؤلؤل (الثآلول) بحيث يترك طوال الليل مع الانتظام على هذه الوصفة. ستلاحظ زوال الثآليل تدريجياً.



الثوم

علاج ممتاز في التخلص من الثآلول: قم بتقطيع فص من الثوم إلى شرائح صغيرة ثم استخدمها لفرك المنطقة التي توجد بها الثآليل أو يمكنك هرس فص ثوم ومن ثم تغمس قطعة من القطن في عصارتها وتوضع على موضع الثآليل. تترك طوال النهار ثم تزال وتغسل جيداً بالماء قبل النوم. يمكنك استخدام شريط لاصق لتثبيت القطنة المبللة بالثوم. ملاحظة: لحماية المنطقة حول الثؤلؤل (الثآلول) من الأثر الحارق للثوم قم بدهنها باستخدام الفازلين قبل وضع الثوم.



البانج صودا وزيت الخروع

غمس قطعة من القطن أو القماش في مزيج من زيت الخروع والبانج صودا. ثم ثبتها في موضع الثآليل واتركها طوال الليل. اغسل المنطقة صباحاً باستخدام الماء. مع الاستمرار على هذه الوصفة سوف تتخلص من الثآليل بإذن الله.



خل التفاح

غمس قطعة من القماش أو القطن في خل التفاح ثم ضعها على الثآليل قبل النوم. يمكنك تثبيتها باستخدام لاصقة جروح أو الشريط اللاصق للتأكد من بقائها في موضع الثؤلؤل حتى الصباح. في الصباح تخلص من القطعة واغسل المنطقة جيداً بالماء. غالباً ما ستلاحظ زوال الثؤلؤل خلال 0-7 أيام باستخدام هذه الطريقة.



حبوب الكاجو

خذ مقداراً من حبوب الكاجو واضحنها ثم أضف الماء إليها لتتشكل معجوناً ثم ضعه على الثآلول لديك. الاستخدام المنتظم لهذا العلاج سيساعدك في التخلص من الثآليل تدريجياً.



الأسبرين

اصنع معجوناً من مطحون حبة أو أكثر من الأسبرين مع الماء. ومن ثم ضعه على موضع الثآلول مرتين يومياً. كعلاج فعال للتخلص من الثآليل.



ما هو جنف الظهر؟! (Scoliosis)

في الوضع السليم يكون العمود الفقري مستقيماً عند النظر إليه من الورا أو من الامام. في المقابل، في حالة الجنف (SCOLIOSIS) يظهر التواء في العمود الفقري نحو أحد جانبي الجسم. غالباً ما يظهر الالتواء خلال فترة النمو المتسارع في سن المراهقة. وللجنف ميل وراثي معين، وقد يكون أكثر حدة وخطورة بين النساء. وعلى الرغم من ان التقديرات تشير إلى أن ٢ - ٣٪ من السكان يعانون من الجنف ألا يكون حاداً إلى درجة تستدعي العلاج لدى ١٠٠٪ فقط.

زاد احتمال التفاقم أكثر.

إذا ما تقرر معالجة الجنف، فإن هناك طريقتين مركزيتين للعلاج:

أ. الحزام الطبي: هذه هي الطريقة المفضلة في الحالات الأقل صعوبة، عندما يكون التخوف المركزي من التفاقم. يتم ارتداء الحزام خلال النهار والليل، وهو يعمل على حني الظهر بالاتجاه المعاكس لاتجاه الجنف. يمكن خلعه للقيام بنشاط معين، لكن من المهم ارتداؤه لاطول مدة ممكنة لجني الفائدة القصوى منه. يمنع الحزام تدهور الحالة وفي انتهاء النمو يمكن التوقف عن وضعه.

ب. العملية الجراحية: في الحالات الأشد حدة وصعوبة، يمكن اللجوء إلى العملية الجراحية التي يتم من خلالها تثبيت عدة فقرات مع بعضها البعض عن طريق قطع حديدية أو عظام، وذلك لمنع استمرار انحراف الفقرات. خلال العملية، يمكن أيضاً تغيير زاوية العمود الفقري قليلاً لكن لا يمكن الوصول إلى عمود فقري مستقيم تماماً. وبالإضافة إلى ذلك، فقد أثبتت المعالجة اليدوية (CHIROPRACTIC TREA - MENT FEEDBACK)، الارتجاع البيولوجي (- BI)، التنبيه الكهربائي للعضلة

(RAPHY - CT) أو التصوير بالرنين المغناطيسي (MAGNETIC RES - MRI) أو مسح العظام (NANCE IMAGING - MRI) أو مسح العظام (BONE SCAN).

علاج الجنف

في غالبية الحالات يكون الجنف سهلاً ولا يحتاج إلى العلاج، إنما فقط إلى المتابعة مرة واحدة كل أربعة - ستة أشهر، وذلك لفحص ما إذا كان يحصل أي تفاقم في الجنف.

القرار بشأن الحاجة إلى البدء بمعالجة الجنف، يتم اتخاذه استناداً على:

- مدى صعوبة الحالة وخطورتها: تبعاً لزاوية الجنف، والتي يتم قياسها بالصورة.
- جنس المصاب: هناك ميل، عادة، لمعالجة البنات المصابات في مرحلة مبكرة أكثر وذلك نظراً لأن خطر تفاقم الجنف لديهن هو أكبر.
- شكل الجنف: الجنف الذي يكون على شكل الحرف S هو أكثر عرضة للتفاقم، بصورة أكبر، لذلك تفضل معالجته في مرحلة مبكرة.
- الموضوع: كلما كان الجنف في منطقة أعلى من العمود الفقري تزداد الحاجة، أكثر، إلى المعالجة.
- سن العظام: كلما كان سن العظام أصغر

أعراض جنف الظهر

- ارتفاع الكتفين غير متناسو.
- أحد لوحَي الكتفين (SHOULDER BLADE) يكون أكثر بروزاً من الآخر.
- خط الخصرين غير مستقيم.

• ارتفاع الفخذين مختلف، ظهور أحد هذه الأعراض بشكل مبعثاً للاشتباه بوجود الجنف ويفضل زيارة الطبيب.

أسباب وعوامل خطر الجنف

في غالبية حالات الجنف، تكون أسباب الجنف غير معروفة، لكن حالات عديدة من شأنها أن تسبب الجنف:

- اعوجاج خلقي في مبنى العمود الفقري.
- إصابة في الجهاز العصبي تسبب أشكالاً مختلفة من الشلل، أو العديد من أمراض العضلات مثل الشلل الدماغي (CE - EBRAI PALSY) وضمور العضلات (MUSCLES ATROPHY).
- إصابات مختلفة في العمود الفقري من جراء حادث أو مرض، مثل تخلخل العظم (OSTEOPOROSIS) والتهاب المفاصل (ARTHRITIS).
- مشاكل بنوية في الهيكل العظمي، مثل أن تكون إحدى الساقين أقصر من الأخرى.

مضاعفات الجنف

يعاني المصابون بالجنف، بشكل عام، من أوجاع في الظهر أكثر بكثير من عامة الناس، وبالإضافة إلى ذلك، في حالات الجنف الصعبة من الممكن أن ينشأ خلل في عمل الأعضاء الموجودة في داخل القفص الصدري، وخاصة القلب والرئتين، مما قد يؤدي إلى ضيق النفس، التهابات رئوية وفي حالات صعبة يمكن أن يصل الأمر إلى حد فشل القلب الاحتقائي (CHF - CONGESTIVE HEART FAILURE).

تشخيص الجنف

بالإضافة إلى الأعراض التي وصفت من قبل والتي بالإمكان مشاهدتها، يجب تحديد التشخيص النهائي من خلال صور الأشعة السينية (رنتجن - X - RAY).

في حال الاشتباه بوجود اضطراب أو خلل آخر يسبب الجنف، فيالأمكان إجراء فحوصات تصوير بطرق أخرى، مثل: التصوير المقطعي المحوسب (COMPUTED TOMO -



والنشاط الرياضي - أثبتت قدرتها على منع تدهور وثقافم حالات معينة من الجنف.

والخلاصة:

يعتبر الجنف حالة منتشرة نسبيا لا يتطلب المعالجة، في الغالب، في حالة الشك بوجود الجنف يفضل التوجه الى الطبيب نظرا لوجود حالات تتطلب العلاج الوقائي لمنع المضاعفات المستقبلية، من المهم تذكر ان الجنف يظهر غالبا خلال سن المراهقة الذي تظهر خلاله تغيرات جسمانية كثيرة، كما من المهم الانتباه الى هذه الظاهرة وتفهم الحساسيات فيها، عند الحاجة، توجد مجموعات دعم للذين يعانون من هذه المشكلة.

وكالت دراسة إسبانية وبريطانية مشتركة سابقة حذرت وبشدة من تأثير الأوزان الثقيلة على الأطفال وما تسببه من آلام في الظهر وتشوهات في العمود الفقري.

وذكرت دراسات عديدة أن الفتيات أكثر عرضة من الذكور للإصابة بالجنف وبيئت أن وزن الحقائق المدرسية كان يماثل وزن الطفل أحيانا وربما أكثر من أوزانهم.

وقال اختصاصي تقويم العمود الفقري، الدكتور يحيى رسلان إن علاج الجنف يتوقف على درجة التقوس، وإن الأخرمة الطبية أحد علاجات الجنف.

وبصيب إعوجاج العمود الفقري الفتيات والأطفال قبل سن البلوغ، وبسبب تشوها للعمود الفقري، وبشكل الجسد مع تقدم العمر.

ويحتاج المصاب بإعوجاج العمود الفقري لمراقبة سنوية منتظمة ومتابعة طبية، فكلما تم اكتشاف الإصابة بشكل مبكر، كلما كان العلاج فعالا والنتائج إيجابية، في بعض الحالات قد تصبح المعالجة نوعا من ترويض العمود الفقري عبر أنواع معينة من الحركات الرياضية والمعالجات الفيزيائية.

الحقائق المدرسية والجنف

من جديد، حذر أطباء من تأثير الحقائق المدرسية الثقيلة في العمود الفقري للأطفال، وأشاروا إلى ضرورة مراقبة الأهل عند حدوث أي تغير في طريقة الحركة وتناول الأشياء، من قبل أبنائهم.



الأورام الليفية بالرحم..

حقائق ومعلومات مهمة لكل سيدة

الأورام الليفية هي أورام حميدة تلمو في عضلة الرحم في كثير من السيدات ونظراً لأن كلمة ورم قد ترتبط في ذهن كثير من السيدات بالأورام السرطانية. فقد جرى العرف على تسميتها (تليفات) الرحم حتى لا تصاب أي سيدة بأي هاجس خصوصاً وأن نسبة تحول الأورام الليفية إلى سرطانية نادرة جداً (لا تتعدى) ١-١٠٠٠ سيدة.

- تختلف حجم وعدد التليفات بالرحم بين السيدات: فقد يكون ورماً واحداً أو أكثر وأحياناً يكون العدد كبيراً جداً أما بالنسبة للحجم فقد يكون صغيراً مثل حبة العدس وقد يكون كبيراً في مثل حجم حبة الأناناس.

ماذا يجب أن تعرف السيدات عن الأورام الليفية بالرحم؟

- يصاب حوالي ٢٠-٤٠% من السيدات بهذه الأورام قبل بلوغهم سن ال (٥٠) ولكن كثيرات منهن لا يعلمن ذلك لأن كثير منهم لا يكون لديهم أي أعراض (حوالي ٥٠%)

- رغم أن الأورام الليفية ليس لها سبب واضح، إلا أن هناك الكثير من العوامل التي تزيد فرصة الإصابة بها مثل:

١. تاريخ العائلة: تزداد نسبة الإصابة في بعض العائلات وعندما تكون الأم لديها أورام ليفية، تصبح فرصة الإصابة بها لبناتها حوالي ٣ مرات أكثر من المتوسط.

٢. العمر: ازداد فرصة الإصابة بالأورام الليفية كلما تقدم العمر، والعمر الأكثر شيوعاً للإصابة بها هو ما بين سن ال ٣٠-٤٠ عاماً ولكن بعد سن انقطاع الدورة (حوالي الخمسين) تنعدم نسبة الإصابة بها، وحتى اللواتي لديهن أورام ليفية بالفعل



الدكتور / إيهاب المصري

استشاري أمراض النساء والتوليد

قسم النساء والولادة

الشهادات:

- بكالوريوس الطب والجراحة - طب عين شمس القاهرة
- ماجستير أمراض النساء والتوليد - طب عين شمس
- عضوية الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد - لندن - إنجلترا
- زمالة الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد - إنجلترا

مجالات التخصص:

- جراحات مناظير أمراض النساء والتوليد للعمليات :-
- استئصال أكياس المبايض.
- فك الالتصاقات بالحوض لحالات العقم لتسليك الأنابيب.
- استئصال الرحم بالمنظار.
- استئصال أورام الرحم والمبايض الحميدة.
- استئصال الحمل خارج الرحم بالمنظار.
- علاج حالات تكيس المبايض بالمنظار لحدوث الحمل وعلاج العقم.
- جراحات السلس البولي للنساء عن طريق البطن وعن طريق الشريط المهبلي (TVT - TOT)
- الجراحات المهبلية بأنواعها كاستئصال الرحم من المهبلي وعلاج حالات السقوط المهبلي والرحمي وعمليات التجميل المهبلية.
- متابعة وعلاج حالات الحمل الحرج وأجراء جميع عمليات الولادة بمختلف أنواعها سواء طبيعية أو قيصرية
- علاج مشاكل واضطرابات الدورة الشهرية ومشاكل سن انقطاع الطمث الهرمونية وخلافه.

تتكمش هذه الأورام كثيراً وتختلف الأعراض.

٣. اللون والعرق: تزداد فرصة الإصابة بالأورام الليفية بين السمراوات وكذلك السيدات اللاتي لديهن أصول أفريقية حتى بين الأجداد.

٤. الوزن والعادات الغذائية: تزداد فرصة الإصابة بالتليفات بين السيدات البدنيات واللواتي يأكلن الكثير من اللحوم الحمراء بينما تقل النسبة بين من يتناولن الخضراوات بكثرة.

أين تنمو الأورام الليفية؟

تنمو الأورام الليفية بالرحم في أي من الأماكن التالية:-

١. على سطح الرحم من الخارج (SUBSEROUS)

٢. في داخل عضلة الرحم (INTRAMURAL)

٣. في داخل تجويف الرحم (SUBMUCOUS)

٤. في كل السابق.

ما هي الأعراض المصاحبة للأورام الليفية بالرحم؟

معظم الأورام لا تسبب أعراضاً واضحة ولكن بعضها يسبب الأعراض التالية:-

١. نزيف رحمي (أثناء الدورة أو في غير وقت الدورة)

٢. آلام شديدة مع الدورة

٣. آلام أثناء المعاشرة الزوجية أو آلام بالظهر

٣. الشعور بالثقل في أسفل البطن مع برور في جدار البطن

٤. كثرة التبول

٥. التأخير في حدوث الحمل (إذا ما أدت الأورام إلى انسداد الأنابيب)؛ قليلاً ما يحدث.

ماذا يحدث للحمل في حالة وجود أورام ليفية بالرحم مع الحمل؟

لا تعاني معظم السيدات الحوامل المصابات بالأورام الليفية من مشاكل كبرى أثناء الحمل أو الولادة ولكن قد تحدث بعض الأعراض أو المضاعفات نتيجة لها مثل:-

١. الإجهاض أو الولادة المبكرة (خصوصاً في حالات الأورام داخل تجويف الرحم)

٢. زيادة نسبة العمليات القيصرية: نتيجة وجود الجنين في غير الوضع الطبيعي داخل الرحم (المجيء بالمقعدة أو المجيء المستعرض)

٣. النزيف قبل الولادة: نتيجة الانفصال المبكر للمشيمة داخل الرحم قبل الولادة أو أثناءها

٤. النزيف بعد الولادة: نتيجة عدم قدرة الرحم على الإنقباض بقوة بعد نزول الجنين

٥. آلام الرحم نتيجة زيادة حجم التليفات أثناء الحمل (ثم تعود مرة أخرى إلى حجمها الطبيعي بعد انتهاء الحمل)

كيف يتم تشخيص الأورام الليفية وكيف يتم

التأكد من وجودها؟

- في كثير من الأحيان يتم تشخيص الأورام الليفية بمحض الصدفة عندما تذهب السيدة إلى الطبيب للفحص الدوري أو لأي سبب آخر.

- قد يكتشف الطبيب وجود التليف أو يشك في وجوده أثناء الكشف المهبطي العادي ويتم التأكد من ذلك بواسطة إحدى وسائل التشخيص الآتية:

١. الفحص بالموجات فوق الصوتية (السونار) سواء على البطن أو من المهبل (داخلي)

٢. الأشعة المقطعية (CT SCAN) أو الرنين المغناطيسي (MRI)

٣. الأشعة بالصيغة على الرحم والأنابيب

٤. منظار البطن التشخيصي أو منظار الرحم

ما هي الأسئلة التي يجب أن تسالها السيدة للطبيب عند اكتشاف الأورام الليفية؟

- ما هو عدد الأورام الموجودة بالرحم؟

- ما هو حجمها؟

- أين توجد بالضبط في الرحم؟

- هل أتوقع أن تنمو بعد ذلك أو يزداد عددها؟ وما هو معدل نموها؟

- ما هي المشاكل التي سببتها أو يتوقع أن تسببها؟

- ما هي الأبحاث التي تساعد على تحديد نوع العلاج؟

- ما هي العلاجات الممكنة للتخلص منها؟

كيف يتم علاج الأورام الليفية؟

- يتم تحديد العلاج اللازم بناء على العوامل الآتية:-

١. هل توجد أعراض شديدة أم لا؟

٢. هل توجد رغبة في الحمل بعد ذلك أم لا؟

٣. هل الأورام الليفية كبيرة الحجم؟ وما هي أماكن تواجدتها بالرحم؟

٤. هل العمر قريب من سن انقطاع الدورة أم لا؟

- في حالة عدم وجود أعراض قوية، لا يوجد داعي للعلاج ولكن يجب متابعة السيدة بصورة دورية لمتابعة حجم الأورام ومدى حدوث أعراض مستقلة

- في حالة وجود أعراض مزعجة يتم اللجوء إلى العلاجات الآتية:-

• العلاج بالأدوية:

وذلك مثل مسكنات الألم أو أدوية التحكم في النزيف مثل الأدوية القابضة للأوعية الدموية أو أدوية الهرمونات مثل حبوب منع الحمل أو حبوب البروجيستيرون أو اللوَاب الهرموني (MIRENA) والذي يقلل كمية الدم في الدورة أو مماثلات هرمونات النواة النخامية (LH-RHAGONISTS) وهي التي تعطى عن طريق الحقن (مرة شهرياً لمدة ٣-٦ شهور) وقد تؤدي إلى صغر حجم الأورام بنسبة ٥٠٪ طوال مدة العلاج (ولكنها تعود إلى حجمها الأصلي بعد وقف العلاج

مما يجعلها علاجاً غير مؤثر.

• العلاج عن طريق الجراحة:

وذلك في حالة حدوث أعراض متوسطة أو شديدة وتلك هي البدائل:-

- استئصال الأورام الليفية بالرحم (MYOMECTOMY) وهذا هو الخيار الوحيد بالنسبة للسيدات اللواتي يرغبن بالحمل بعد ذلك أو يرغبن في الإبقاء على الرحم لأي سبب آخر وهي هذه الحالة يكن إجراء العملية إما عن طريق فتح البطن (مثل العملية القيصرية) أو عن طريق منظار البطن أو الرحم ويتوقف نوع الجراحة على حجم وعدد ومكان التليفات

- استئصال الرحم (Hysterectomy) : وهي الوسيلة الوحيدة للشفاء الكامل من الأورام الليفية وضمنان عدم ارتجاعها ويتم ذلك في الحالات الآتية :-

• الكبر الشديد للأورام الليفية أو زيادة عددها.

• زيادة كمية الحورة الشهرية بشدة وعدم الإستجابة للأدوية.

• عدم الرغبة في الحمل بعد ذلك.

ويمكن إجراء هذه الجراحة أيضاً عن طريق فتح البطن أو عن طريق المنظار وفي كثير من الحالات يتم الإبقاء على المبايض أو عنق الرحم أو كليهما.

وفي الحالتين السابقتين تعتبر العملية عملية كبرى وتحتاج إلى فترة نقاهة لعدة أسابيع.

• إزالة بطانة الرحم (ENDOMETRIAL ABLATION) (TION)

وفي هذه الحالة يتم تدمير أو إزالة بطانة الرحم للتحكم في حالة التريف الشديد إذا كان هذا هو العرض الأساسي نتيجة التليفات (عن طريق الليزر أو الكي الكهربائي أو الكي بالتبريد أو الميكروويف) ويتميز هذا العلاج بأنه بعد عملية صغيرة وذات فترة نقاهة قصيرة تعد بالأيام ولكنه لا يصلح لكل الحالات.

• إذابة الورم الليفي (MYOLYSIS)

حيث يتم إدخال ابرة في داخل الورم الليفي (غالباً عن طريق منظار البطن) ثم يتم تمرير تيار كهربائي أو كي بالتبريد لتدمير الورم الليفي وتحلله وإذابته (وهو أسلوب جراحي قليل الاستخدام

• انسداد أوعية الأورام الليفية بالرحم (UTERINE FIBROID EMBOLISATION)

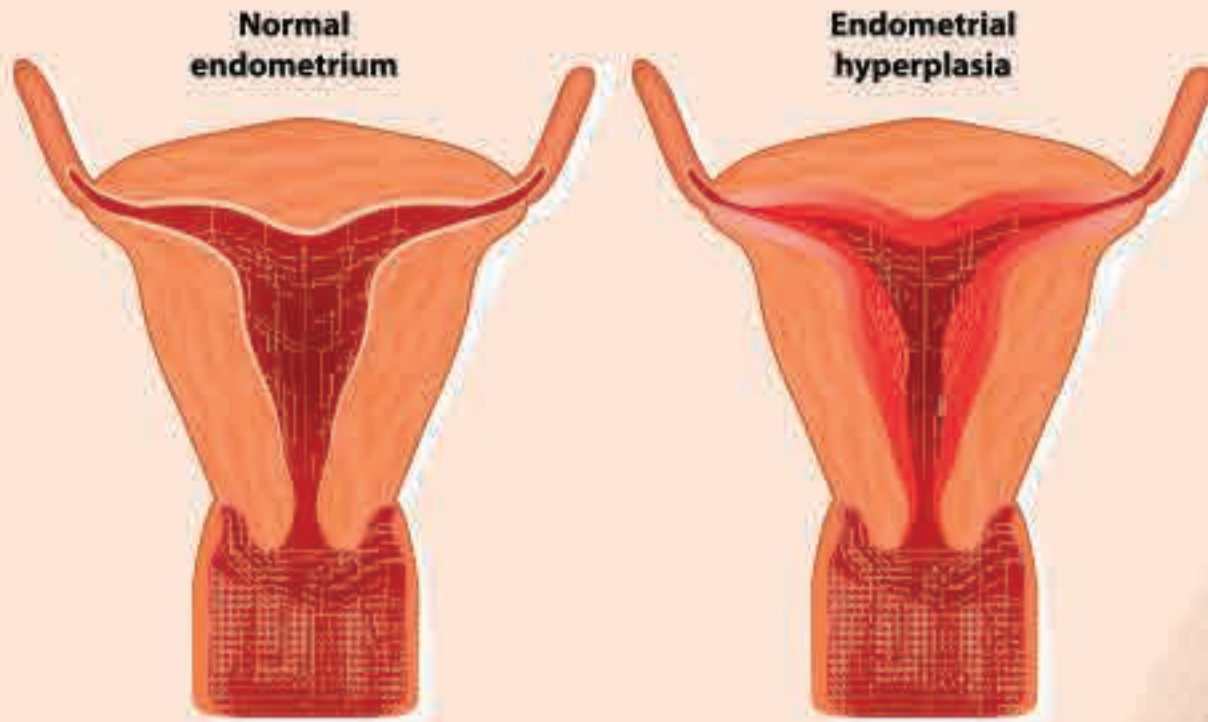
حيث يتم ادخال أنبوبة رفيعة في داخل الأوعية الدموية المغذية للأورام الليفية ثم يتم حقن مادة بلاستيكية أو جل داخل هذه الأوعية لسدها مما يتسبب في انكماش حجم الأورام وقلّة الأعراض التي تسببها، وقد تؤدي هذه الطريقة إلى حدوث بعض المضاعفات ولكنها تصلح بالذات في حالة وجود مشاكل طبية أو جراحة تعوق الجراحات التقليدية.

أفاق المستقبل: توجد بعض العلامات المستقبلية ولكنها مازالت تحت الدراسة مثل:-

- الجراحة بالموجات فوق الصوتية تحت إرشاد جهاز الرنين المغناطيسي

(MRI GUIDED)

- جراحات الليزر: لإزالة الورم أو تدمير الأوعية الدموية المغذية له.



ما هو

التهاب المعدة



الدكتور / عماد الحمير

استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد والمناظير

قسم الأمراض الباطنية

الشهادات:

- بكالوريوس طب وجراحة من جامعة تكساس - المملكة المتحدة
- البورد الأمريكي بالأمراض الباطنية
- البورد الكندي بالأمراض الباطنية
- البورد الكندي بأمراض الجهاز الهضمي والكبد كندا شهادة

مجالات التخصص:

- إجراء مناظير المعدة والقولون تشخيص وعلاج جرثومة المعدة
- استئصال الزوائد اللحمية من القولون
- علاج التهابات وتقرحات المريء والمعدة والإثني عشر
- تشخيص وعلاج أمراض القولون التقرحي تشخيص وعلاج التهابات الكبد ومن ضمنها فيروسات الكبد الوبائية
- إجراءات علاجية لتنظيف القرحة وربط دوالي المريء وأخذ عينات الكبد وتركيب بربيش المعدة (فتحة للتغذية)
- إجراء غسيل القولون فحص الكبسولة الذكية

التهاب المعدة هو تهيج وتورم في بطانة المعدة و تنتج حالة الإصابة بالتهاب المعدة عندما يحدث ضعف أو تلف الطبقة الواقية لجدار المعدة الداخلي المخاطي مما يتسبب بالتهاب بطانة المعدة ، وبعد هذا الإلتهاب شائعاً ، و يتسبب بحدوث ألم شديد وحاد في البطن ، ومعظم الحالات ناتجة عن العدوى البكتيرية وغالباً ما تكون من نوع الملوية البوابية (H.PYLORI) ، ويقسم الى نوعين الأول مزمن يدوم فترة طويلة والثاني فترة قصيرة تتراوح لعدة ايام فقط .

أسباب التهاب المعدة

من الأسباب المعروفة و التي قد تؤدي للإصابة بالتهاب المعدة:- الإصابة بالعدوى بكتيرية ومنها (H.PYLORI) - استخدام بعض العقاقير الدوائية التي تتسبب بتأثير جانبي على المعدة كالأسيبرين أو الأيبوبروفين وخاصة عند استخدامها لفترة طويلة . - الإصابة بالإرتداد المعدي المريئي . - بعض الحالات مرتبطة بالتوتر الشديد . - العدوى الفيروسية بالفيروس المضخم للخلايا (CMV) أو الفيروس الهيربسي البسيط (HSV) . - فرط استهلاك المواد الكاوية او المتسببة في تآكل بطانة المعدة و فرط استهلاك المشروبات الكحولية . - وجود حالة مرضية تتطلب الاعتماد أجهزة التنفس الاصطناعي لمدة زمنية طويلة . - الإصابة بأمراض الجهاز المناعي الذاتية

أعراض وعلامات التهاب المعدة

تظهر علامات وأعراض الإصابة بهذا المرض على النحو التالي :- فقدان الشهية وعدم القدرة على كسب الوزن . - الشعور بالغثيان والتقيء . - ألم حاد في البطن . - تغير لون البراز أثر خروج الدم . - القيء المستمر وقد يكون مصحوب بالدم أحياناً . - حدوث الإسهال .

مضاعفات التهاب المعدة

من المضاعفات التي يمكن حدوثها نتيجة الإصابة بالمرض :- التقرحات المعدية ، حيث أن التهاب المعدة المزمن يزيد فرصة الإصابة بقرحة المعدة . - النزيف المعدي الداخلي .



تشخيص التهاب المعدة

قد يلجأ الطبيب إلى التدابير التالية لتشخيص هذا المرض :- الفحص المخبري لعينة الدم وذلك للكشف عن البكتيريا المسببة للمرض ، - الفحص المخبري لعينة البراز وذلك للكشف عن البكتيريا المسببة للمرض . - التنظير الداخلي لفحص أجزاء القناة الهضمية العلوية . - الفحص الإشعاعي وذلك عن طريق التصوير الإشعاعي (X-RAY) للقناة الهضمية العلوية

علاج التهاب المعدة

من الإجراءات العلاجية المثبتة للمرض : العقاقير الدوائية التي تعمل على التقليل من حموضة المعدة بإحدى الطرق التالية :- تثبيط نشاط الخلايا المنتجة للأحماض المعدية . - تقليل كمية الأحماض المفرزة - معادلة أحماض المعدة . - استخدام المضادات الحيوية تبعاً لنوع البكتيريا المسببة

الوقاية من التهاب المعدة

لوقاية من المرض يجب اتباع التعليمات التالية :- عدم تناول الأدوية الأوصفة طبية و الإلزام بتعليمات الطبيب و الصيدلاني حول الطريقة المناسبة للإستخدام . - الإمتناع عن تناول العقاقير الدوائية من مضادات الإلتهاب الغير ستيرويدية (كالأيبوبروفين ، الديكلوفيناك) أو الأسبيرين و خاصة تناولها لفترة طويلة من الزمن و على معدة فارغة . - تناول طعام صحي ومتوازن . - الإقلاع عن التدخين . - عدم شرب المشروبات الكحولية . - الإهتمام بالنظافة العامة . - تناول الطعام المطبوخ جيداً . - تناول الخضروات المغسولة جيداً . - عدم إستعمال ادوات الآخرين الشخصية . - غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون قبل تناول الطعام او بعد استخدام دورة المياه .

فحص تنظير القولون بالمنظار (COLONOSCOPY)، هو فحص طبي يقوم به طبيب، يدخل الطبيب أنبوباً في الجسم (ENDOSCOPE) مزوداً في طرفه بكاميرا وإضاءة، يصور المنظار داخل الجسم، ويرسل الصور مباشرة إلى شاشة التلفزيون الموجودة أمام الطبيب.

يقوم الطبيب بتحريك المنظار، كما يمكن استخدامه من أجل أخذ خزعة (عينة نسيج للفحص المخبري BIOPSY)، وكذلك من أجل استئصال سلبية (زائدة لحمية - POLYP)، أو لوقف نزيف الأوعية الدموية.

تنظير القولون هو فحص بالمنظار للجهاز الهضمي السفلي، بما في ذلك فتحة الشرج (ANUS)، المستقيم (RECTUM)، والقولون (COLON)، وأحياناً الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة (TERMINAL ILEUM). تنقسم الأمعاء الغليظة إلى عدة أجزاء (حسب ترتيب تدفق البراز): من القولون المرتفع (RISING COLON)، والقولون المستعرض (TRANSVERSE COLON)، والقولون النازل (DESCENDING COLON)، وحنج المستقيم (RECTUM) والسيني (SIGMOID). وعلى عكس الجهاز الهضمي العلوي، فإن الجهاز الهضمي السفلي مليء - بشكل طبيعي - بمحتويات شديدة الكثافة، تمنعنا تقريباً بشكل كامل إمكانية النظر إلى جدار الأمعاء، لذا، ينبغي إعداد الأمعاء قبل تنظير القولون بتنظيفها من البراز.

فحص التنظير السيني هو في الواقع تنظير مختصر للقولون، من فتحة الشرج إلى السيني، ويأتي في إطار الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، فمعظم الأورام تظهر بالعادة في هذه الأجزاء من القولون.

بالإضافة إلى المنظار العادي، يمكن استخدام المنظار الذي يحتوي على محول أولتراساوند، الأولتراساوند - التنظيري (EUS: ENDOSCOPIC ULTRASOUND)، وبالتالي يتم الحصول على معلومات حول هذه الأمراض الموجودة في جدار القناة الهضمية أو بجوارها.

الفئة المعرضة للخطر

ينطوي أي اختبار تنظير للقولون على بعض المخاطر البسيطة من نزيف أو ثقب، لكن هذه المخاطر ضئيلة جداً (أقل من 1%)، خلال تنظير القولون التشخيصي، أما عند استخدام منظار القولون لانتشطة علاجية (مثل إزالة زائدة لحمية - POLYP)، فإن احتمال خطر هذه المضاعفات يرتفع إلى 2%.

من المهم الإشارة أنه يمكن علاج هذه المضاعفات في كثير من الحالات في الحال، لكن في بعض الأحيان يحتاج الأمر إلى إجراء عملية جراحية.

الأمراض المتعلقة:

سرطان القولون (COLORECTAL CANCER)، متلازمة ارنولد-كافوريس العائلية (ARNO'S)، متلازمة داء السلائل العائلي (FAP - SYNDROME FAMILIAL)، متلازمة سرطان القولون الوراثية غير-السليلي (POLYPOSIS)، متلازمة سرطان القولون الوراثية غير-السليلي (POLYPOSIS - COLON CANCER SY - HNPCC - DROME HEREDITARY NON - POLIFOAI)، الأورام الحميدة (ADENOIDS) في القولون، نزيف الجهاز الهضمي السفلي، انسداد الأمعاء (INTEST - NAL BLOCKAGE).

منظار القولون

متى يتم إجراء الفحص؟

يمكن إجراء فحص تنظير القولون وفقا لموعد محدد سلفا، او بصورة مستعجلة (غالبا في المستشفيات).

الحالات التي يتم فيها إجراء الفحص:

- فحص استطلاعي للناس الذين لا يشتكون من اي شيء.

- بهدف الكشف المبكر عن سرطان القولون.

- في حالات الدم المخفي البرازي الايجابي.

- في اطار التحقق من الاسهال والام البطن وفقدان الوزن غير المفهوم الاسباب، فقر الدم (ANEMIA)، تغييرات تطرا على وظائف الامعاء وعلامات اخرى قد تشير الى وجود ورم في القولون.

- لتقييم مدى انتشار ورم القولون باستخدام الولايتراساوند - التنظيري (EUS).

طريقة إجراء الفحص

بعد وضع الحقنة الوريدية في يدك، تعطى لك الادوية المهدئة.

سيطلب منك الاستلقاء على جنبك، ويقوم الطبيب (في الغالب اخصائي امراض الجهاز الهضمي - GASTROENTEROLOGIST) بادخال المنظار الى فتحة الشرج، ومن ثم يقوم برفعه نحو اعلى القولون. عند الوصول الى نهاية المقطع المزعم فحصه، يقوم الطبيب باخراج المنظار ببطء وهو ينظر الى جدران الامعاء.

في حال اكتشاف اي مشكلة، يمكن ان يقوم الطبيب باخذ خزعة بهدف اجراء التشخيص الباثولوجي (PATHOLOGICAL DIAGNOSIS) (على سبيل المثال، لتحديد ما اذا كانت النتيجة سرطانية) او حتى استئصاله بشكل نهائي.

قد تشعر بالحمى خفيف في البطن اثناء فحص تنظير القولون، وقد يسهل اخذ نفس عميق وبطيء عليك الفحص.

كيف نستعد للفحص؟

قبل الفحص، يجب ابلاغ الطبيب اذا كانت لديك مشكلة في احد صمامات القلب، واذا قيل انك بحاجة الى تناول المضادات الحيوية (ANTIBIOTICS) قبل علاج الاسنان او العمليات الجراحية، واذا كان لديك صمام اصطناعي (ARTIFICIAL VALVE) او اذا عانيت في الماضي من تلوث في صمام القلب (التهاب الشغاف - END-CARDITIS).

- اذا كنت تعرف عن احده هذه الحالات، قد تضطر لتناول المضادات الحيوية قبل الاختبار.

- يجب ابلاغ الطبيب اذا كانت لديك حساسية للدواء، واذا كنتم تعانون من امراض القلب او الرئتين.

- يجب ابلاغ الطبيب ان كنت حاملا.

قبل اجراء التنظير يجب القيام بتحضيرات وفقا لتعليمات الطبيب، بصورة عامة: يجب المحافظة على نظام غذائي قليل الالياف لفترة ٤ ايام قبل اجراء الاختبار.

قبل الاختبار بيوم واحد، يجب استهلاك السوائل الصافية فقط. في يوم الاختبار يجب اخذ حبوب و/ او ملين خاص، وفقا لتعليمات الطبيب. من المهم الحفاظ على شرب الكثير من الماء اثناء تنظيف القولون، في يوم الفحص يجب شرب السوائل الصافية - بإمكانكم تحليتها.

قد تكون هناك حاجة لاعطائكم حقنة شرجية (COLON CLEANSING) قبل الفحص التنظيري.

اذا كنتم تتناولون الادوية، فينبغي استشارة الطبيب المعالج، اذا طلب منك اخذ هذه الادوية، يجب ان تتناولها مع رشعة صغيرة من الماء في الوقت المعتاد. اذا كنت مصابا بمرض السكري (DIABETES)، فعليك استشارة طبيبك المعالج حول مستويات السكري قبل الفحص بيوم واحد.

احضروا الدواء معكم حتى تتمكنوا من اخذه بعد الاختبار. من المهم استشارة الطبيب المعالج، خاصة اذا كنت تأخذ ادوية لمنع تجلط الدم.

غالبا ما يتم اجراء اختبار تنظير القولون تحت تأثير المهدئ او التخدير السطحي (SUPERFICIAL SEDATION). لا يمكنك السواقة بعد الاختبار، فاذا لم يطلب منك المكون في المستشفى بعد الاختبار، عليك ان تكون قد ريثت هذا الموضوع. كذلك من المملوع تشغيل الآلات الخطرة او المعدات الثقيلة خلال ٨ ساعات بعد الاختبار.

بعد الفحص:

- يتم نقلك الى غرفة الانعاش لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا.

- قد تشعر بالحمى في البطن وبخاجة لاجراء الغارات. هذا الشعور يمر بعد وقت قصير.

- سيقوم احد افراد الطاقم الطبي بتسليمك نتائج الفحص.

- انتبهوا للتعليمات المرفقة باستمارة تسريحكم من المستشفى، قد تضطرون الى تجنب تناول ادوية تسبيل الدم اذا كان الطبيب قد اخذ منكم خزعة.

- لا يمكن قيادة السيارة خلال ال ٨-١٢ ساعة التي تلي الفحص، راجعوا التعليمات في استمارة التسريح.

- المضاعفات التي تستدعي اهتماما بعد فحص التنظير:

- ارتفاع في درجة الحرارة.

- آلام شديدة في البطن.

- دم في البراز.

- براز اسود.

- قيء.

عند ظهور واحدة او اكثر من هذه الاعراض، يجب التوجه للطبيب باقصى سرعة!

تحليل النتائج

- بعد الفحص، يقوم الطبيب بمناقشة النتائج معك، قد تتلقى ورقة تحتوي على تفاصيل النتائج.

- بالإضافة الى ذلك، قد يرفق بورقة النتائج صور ملونة للتجسيد.

- من الممكن ان يخبروكم انه تم اخذ خزعة (BIOPSY)، وان عليكم انتظار النتيجة لعدة ايام.

او حتى ٣-٢ اسابيع.

- نتائج اختبار التنظير السليمة: لا توجد اية دلائل على وجود خلل في منطقة الفحص.

- أحيانا، وبسبب سوء تجهيز الامعاء، يكون الاختبار جزئيا او لا تتوفر معلومات موثوقة.

- في هذه الحالة، قد تضطر الى تكرار التنظير بعد التحضير الكافي.



نفخر في مركز التصوير التشخيصي أن نكون



الأسرَع

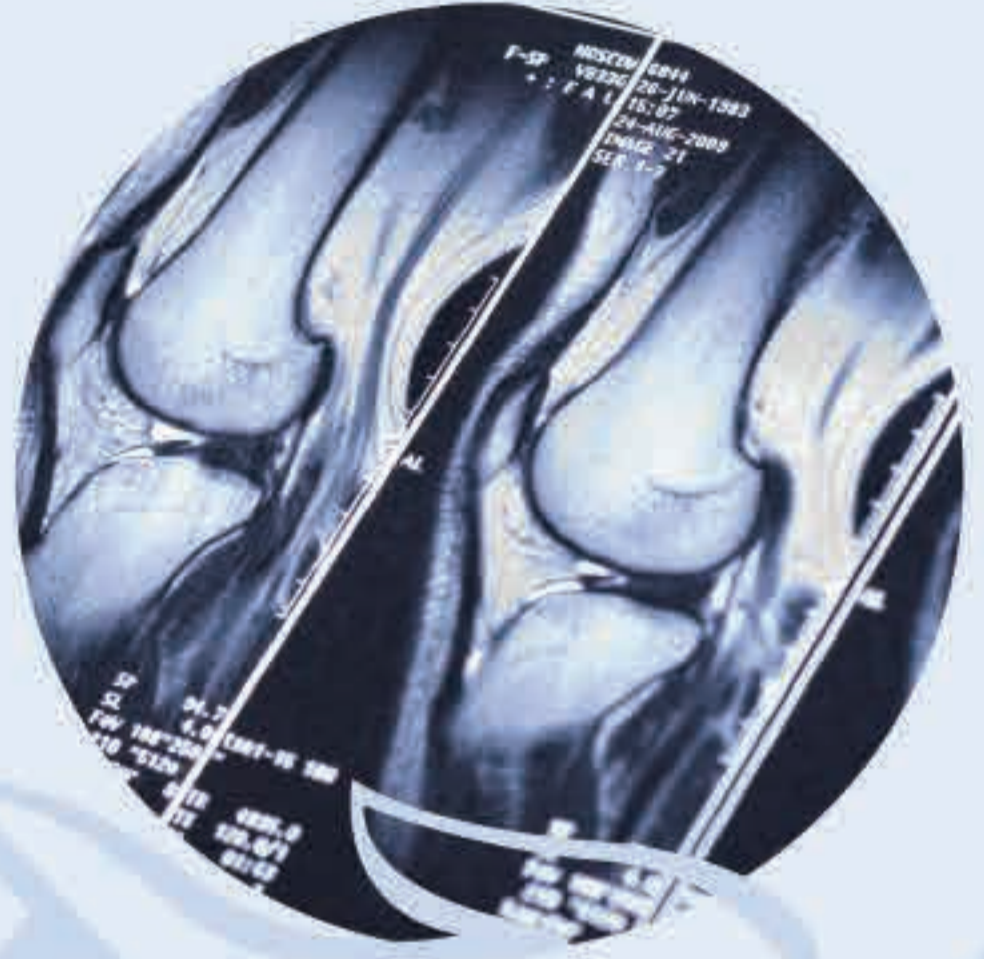
بدون موعد وبأقل فترات انتظار
تستطيع إجراء فحوصاتك
واستلام النتائج في نفس اليوم.

الأحدَث

يوفر مركز التصوير التشخيصي
أحدث الأجهزة لتتوافق مع التقنيات
العالمية عالية الجودة والأحدث
تقدماً.



مستشفى دار الشفاء
للصحة بدرعاها



الأمهر

طاقم طبي متكامل ذو خبرة
وكفاءة ليوفر لكم أفضل خدمات
التصوير التشخيصي في جو من
الراحة والأمان.

الأدق

يوفر مركز التصوير التشخيصي
نتائج دقيقة جداً تساعد الطبيب
المختص على تشخيص الحالة
بأدق تفاصيلها.

Hospital: 1 802 555 • daralshifa.com



مشكلات السمع عند الأطفال



٣. فقدان سمع حسي عصبي: ينتج فقدان السمع الحسي العصبي عن مشكلة في عمل الأذن الداخلية أو العصب السمعي. وهذا هو النوع الأكثر شيوعاً من فقدان السمع الدائم. وخلافاً للاعتلال العصبي السمعي الذي يمنع الدماغ من فهم الأصوات، فإن فقدان السمع الحسي العصبي يحرم الشخص من القدرة على سماع الأصوات أصلاً.

٤. فقدان السمع المختلط: يتضمن فقدان السمع المختلط الجمع بين فقدان السمع التوصيلي وفقدان السمع الحسي العصبي. يمكن أن يكون فقدان السمع بسيطاً أو متوسطاً أو شديداً أو عميقاً.

الأعراض

تختلف أعراض فقدان السمع من طفل لآخر. إذا شككت في أن طفلك يمكن أن يكون مصاباً بفقدان السمع.

من الممكن أن يكون تمييز علامات فقدان السمع في الأطفال الصغار جداً، كالمواليد الجدد والرضع، أمراً صعباً. لكن مشكلات

حاسة السمع، إذا كان الطفل غير قادر على السمع أبداً، فإن المساعدة ممكنة ومتوفرة.

فقدان أو نقص السمع عند الأطفال

يحدث فقدان السمع عندما يفشل أي جزء من أجزاء الأذن في عمله على النحو الطبيعي. وقد يكون فقدان السمع مؤقتاً أو دائماً.

هناك أربعة أنواع من فقدان السمع:

١. اضطراب طيف الاعتلال العصبي السمعي: بعد اضطراب طيف الاعتلال العصبي السمعي أحد أنواع فقدان السمع، وهو يحدث عندما تدخل الأصوات إلى الأذن على نحو طبيعي، لكن الصوت لا يكون منظماً على نحو يسمح للدماغ بفهمه وترجمته. ويكون هذا الاضطراب ناتجاً عن خلل أو إصابة في الأذن الداخلية أو في العصب السمعي.

٢. صمم توصيلي: ينتج الصمم التوصيلي عن أمر ما يمنع الأصوات من العبور من الأذن الخارجية أو من الأذن الوسطى، وغالباً ما يكون السبب قابلاً للمعالجة الدوائية أو الجراحية.

بعدة عن مشكلات السمع عند الأطفال

يبدأ معظم الأطفال الانتباه والسمع منذ اللحظات الأولى بعد الولادة، وهم يتعلمون الكلام من خلال تقليد الأصوات التي من حولهم، وتقليد أصوات أهلهم والأشخاص الذين يعتنون بهم.

لكن هناك بعض الأطفال ممن لا يستطيعون السمع جيداً عند الولادة، وهناك من لا يستطيعون السمع على الإطلاق. كما أن هناك أطفالاً يفقدون القدرة على السمع في مرحلة لاحقة من الطفولة.

يجب أن يخضع الطفل لتخطيط السمع قبل أن يبلغ شهراً واحداً من العمر. وإذا اتضح أن لديه نقصاً في السمع، فمن المهم أن نفكر في استخدام أجهزة صوتية، وغير ذلك من سبل التواصل ووسائله عندما يبلغ الطفل ستة أشهر، وذلك لأن الطفل يبدأ في تعلم الكلام واللغة قبل أن يتمكن من التحدث فعلياً بزمن طويل. يمكن أن تكون مشكلات السمع مؤقتة أو دائمة.

في بعض الأحيان، يمكن أن تكون عدوى في الأذن أو إصابة أو مرض سبباً في الأثر السلبي على



في العظم، وهذه المعينات مصنوعة بشكل خاص من أجل الأطفال الذين لا يستطيعون استخدام مساعدات السمع التي توضع في الأذن الخارجية أو خلف الأذن، هناك أجهزة كثيرة أخرى تساعد الناس فيما يخص فقدان السمع، ويستطيع الطبيب مساعدة المريض على معرفة مزيد من التفاصيل عن الأجهزة المتوفرة، -من الممكن أيضاً أن تكون الجراحة أو المعالجة الدوائية مفيدة في تحسين سمع معظم الأشخاص.

المعالجة:

هناك طرق مختلفة كثيرة لمعالجة الأطفال الذين يعانون من فقدان السمع، لا توجد طريقة واحدة أو أسلوب تدخل واحد يمكن أن ينجح مع جميع الأطفال أو مع جميع الأسر، ويمكن أن تشمل خطط التدخل الجيدة المرافقة الوثيقة والمتابعة.

تبين الأبحاث أن التدخل المبكر يمكن أن يحسن كثيراً من قدرات الطفل فيما يخص الكلام واللغة والمهارات الاجتماعية.

يجب أن تبدأ معالجة الطفل الذي يجري تشخيص فقدان السمع لديه في أسرع وقت ممكن، ولا يجوز أن يتأخر ذلك إلى ما بعد الشهر السادس من عمر الطفل.

يمكن أن تكون "الطعوم" أو الأجهزة المساعدة مفيدة من أجل تحسين السمع، ومن هذه الوسائل:

- معينات السمع.
- طعوم القوقعة.
- معينات السمع المزروعة في العظم.
- أجهزة مساعدة أخرى، تساعد هذه الأجهزة والطعوم على تحسين السمع، لكنها لا تستطيع شفاؤه.
- إن معينات السمع تجعل الأصوات أكثر ارتفاعاً، ويمكن استخدامها في أي عمر،
- يمكن أيضاً استخدام معينات سمعية مزروعة

السمع تصبح أكثر وضوحاً عندما يكمل الطفل سنة واحدة أو سنة ونصف من عمره.

إن هذا هو الوقت الذي يجب أن يبدأ عنده الأطفال نطق كلماتهم الأولى، تحصل استجابة الأطفال الذين يعانون من مشكلات السمع إلى البيئة المحيطة بهم من خلال استخدام حواسهم الأخرى عادة، وخاصة حاستي النظر واللمس، يمكن لهذا السلوك أن يحجب مشكلات السمع ويمنع ظهورها، ولذلك، فإن من المهم أن يعرف الأهل بعض العلامات والأعراض التي تشير إلى فقدان السمع، وذلك حتى ينتبهوا إليها.

قد تكون لدى الطفل مشكلة سمعية إذا كان:

- لا يجفل عند الأصوات المرتفعة.
- لا يستدير صوب مصدر الصوت.
- لا ينطق كلمات منفردة من قبيل "حادا" أو "ماما"، وذلك عندما يكمل سنته الأولى.

كما يمكن أن نلاحظ على الطفل الرضيع الذي يعاني من مشكلات السمع:

- استجابة لبعض الأصوات وعدم استجابة لأصوات أخرى.
- الالتفات برأسه عندما يرى أمه وأبيه من غير إظهار أي رد فعل عندما يسمع صوتيهما أو عندما ينادي باسمه.

من العلامات الأخرى الدالة على وجود مشكلات سمع لدى الأطفال:

- تأخر الكلام.
- عدم وضوح الكلام.
- إصدار أصوات غير واضحة تدل على محاولة الطفل الاستفهام.
- رفع مستوى صوت التلفزيون أكثر مما يجب.
- عدم الاستجابة لتعليمات الأهل.

الأسباب:

- يمكن أن يحدث فقدان أو نقص السمع في أية مرحلة من العمر من قبل الولادة حتى يصبح المرء بالغا.

- يعود نحو خمسين بالمائة أو ستين بالمائة من مشكلات فقدان السمع عند الأطفال إلى أسباب وراثية.

- قد يكون لدى الأطفال الذين تنجم مشكلات السمع عندهم عن أسباب وراثية أقارب مصابون بفقدان السمع أيضاً.

- إن حالات العدوى التي تنتقل من الأم إلى الطفل في أثناء الحمل، والمضاعفات التي تحدث بعد الولادة، وإصابات الرأس التي تصيب الطفل، مسؤولة كلها عن نحو خمسة وعشرين بالمائة أو أكثر من حالات فقدان السمع لدى الأطفال الرضع.

- نحو خمسة وعشرين بالمائة من حالات فقدان السمع كلها لدى هؤلاء الأطفال، يكون السبب غير معروف.

الدكتور / أيمن محسن ضحية

استشاري أذن وأنف وحجرة البورد الألماني



قسم أمراض وجراحة الأذن والأنف والحنجرة

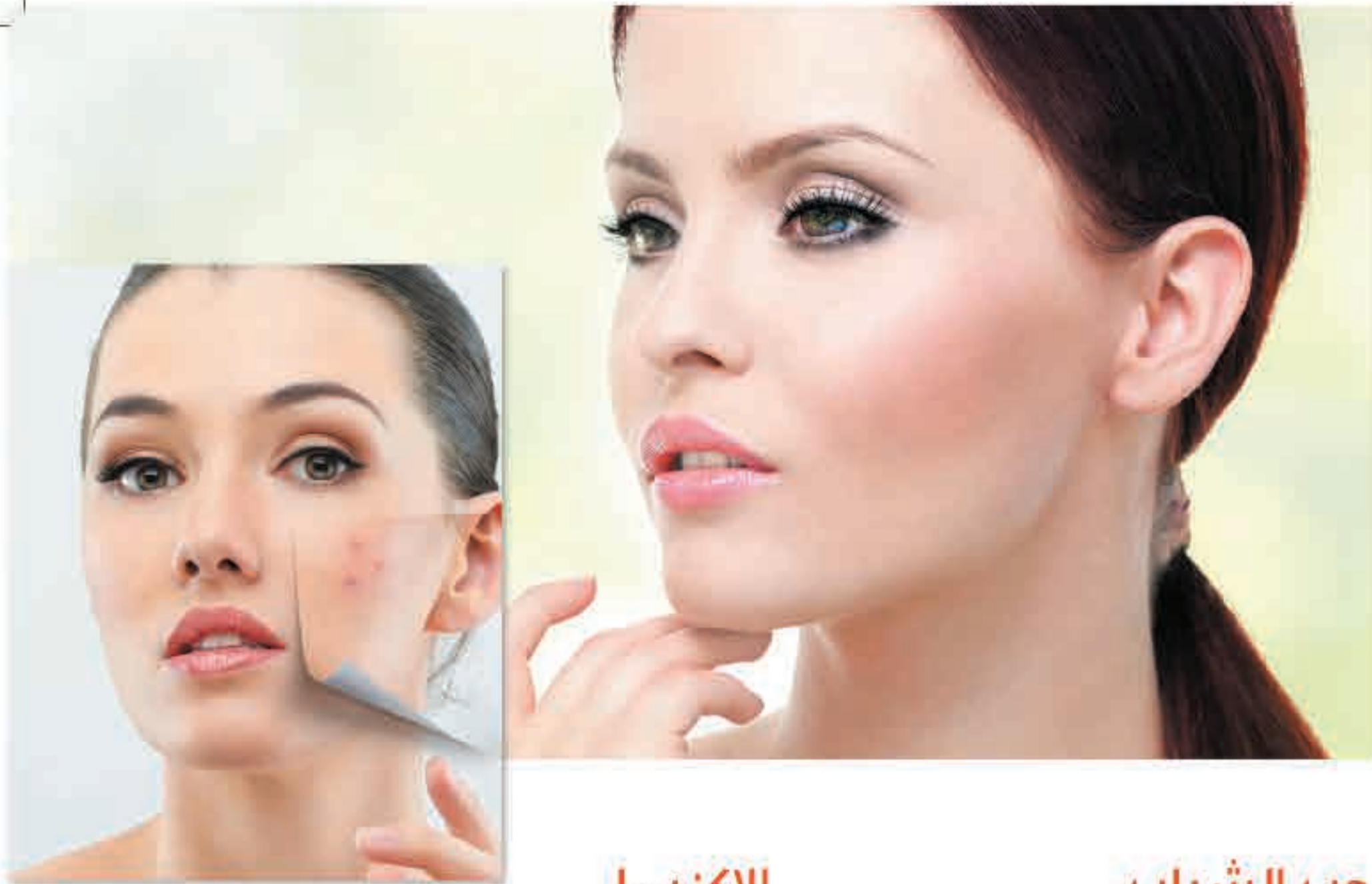
- لجميل الأنف عمليات الأنف بالمنظار
- الوتيرة الأنفية (تعديل ميلان الحنجر الأنفي)
- تصغير الفريغ الأنفية
- بوليبيبات الأنف (التحمية) عمليات الحنجر الأنفية بالمنظار علاج الشخير وحالات توقف التنفس أثناء النوم استئصال اللوزات وإحزمة البلعوم الأنفي جراحة باستخدام تقنية الأمواج الراديوية
- عمليات الأذن الوسطى المحفزة
- سوائل الأذن الوسطى
- ترقيع غشاء الطبيل
- تعديل عظيمات الأذن الوسطى (جراحة البركافة)
- البناء وتثبيت عظم الأذن الوسطى لجميل الأذن الوسطى علاج وجراحة الأذن والأنف عن الأطفال جراحة الحنجرة والصال للصوتية المحفزة أو زام كحل العيق جراحة العدد اللعابية
- قسم وعلاج حالات الذوار واضطراب التوازن تقييم وعلاج حالات الطنين ونقص السمع

5 مشكلات تواجهها البشرة تزداد سوءًا خلال فصل الصيف

هناك العديد من المشكلات الجلدية التي تزداد سوءًا خلال فصل الصيف، ومعروفة أي منها هي وسيلة رائعة لتكوني جاهزة للتغلب عليها. لا شك أن الصيف يجلب الكثير من الأنشطة الخارجية والكثير من المرح، لكن هذا لا يعني أن لا يعود ذلك ببعض المشكلات الجلدية.

لا يوجد أي سبب يمنعك من الاستمتاع بفصل الصيف، لكن قد تتفاجم بعض المشكلات الجلدية خلال فصل الصيف. لذلك، فلا بد من معرفة تلك المشكلات وكيفية التغلب عليها لتستمتعي بفصل الصيف بدون إزعاج.





الإكزيما

الإكزيما هي إحدى المشكلات الجلدية التي يعاني منها الكثير من الأشخاص، لكنها قد تتفاقم خلال الهواء الجاف والحرارة المرتفعة. بالنسبة للكثير من الأشخاص، فإن عملية التعرق قد تزيد أيضاً من تلك المشكلة. وهناك العديد من العلاجات المتوافرة للإكزيما، لكنها قد تحل بشكل أكيد مع الاستحمام بالماء البارد، واستخدام الكريمات الجلدية تحت إشراف الطبيب، كما ينصح كذلك بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة خاصة خلال فصل الصيف.

جفاف البشرة

تتسبب الحرارة المرتفعة في فقدان رطوبة البشرة، مما قد يزداد الأمر سوءاً خلال فصل الصيف. لحسن الحظ، فإن علاج البشرة الجافة قد يكون أمر سهل نسبياً مع استخدام الكريمات المرطبة بانتظام ولوشن الجسم، خاصة بعد الاستحمام، فيساعد ذلك على الحفاظ على رطوبة البشرة الداخلية. احرصي على الاحتفاظ بلوشن الجسم معك أينما ذهبت طوال الصيف لاستخدامه عدة مرات خلال اليوم.

حساسية البشرة

الحرارة، العرق والجفاف هي كلها عوامل تؤثر بشكل كبير على حساسية البشرة. ويشمل ذلك أيضاً على ظهور التهابات البشرة والشعور بالحكة. لذلك، احرصي على تجنب العوامل المسببة لحساسية البشرة خلال فصل الصيف وتجنّبها لحماية بشرتك.

حب الشباب

من أسوأ المشكلات التي تتفاقم خلال فصل الصيف هي مشكلة حب الشباب. فإن كانت بشرتك معرضة طبيعياً لظهور حب الشباب، قد يزيد ذلك الأمر سوءاً خاصة خلال فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة. فمع تزايد عملية التعرق، تزداد العدوى البكتيرية على البشرة، احرصي على استخدام واقي الشمس بانتظام خلال الصيف للتغلب على مشكلة التعرق وحماية البشرة من أشعة الشمس، ولحماية البشرة من الجفاف كذلك.

تلف البشرة من التعرض لأشعة الشمس

قد تعاني البشرة من التلف أثناء الشتاء، كما قد تتعرض أيضاً لحروق الشمس، لكن تلك المشكلة تزداد بشدة خلال فصل الصيف، أثناء قضاء الفترات الطويلة على البحر. تأكدي من استخدام واقي الشمس واسع الطيف بشكل يومي للتغلب على مشكلة حروق الشمس وتقليل ظهور آثار الشيخوخة المبكرة على بشرتك.



ارتفاع الضغط الحملي

نبذة عن المرض وتعريفه:

إن ارتفاع ضغط الدم هو ازدياد القوة الواقعة على جدران الأوعية الدموية. ويدعى ارتفاع ضغط الدم الذي يظهر بعد الأسبوع العشرين من الحمل ارتفاع ضغط الدم الحملي وهو يختفي بعد ولادة الطفل في أغلب الأحيان إذا كانت قيمة ضغط الدم الأعلى مائة وأربعين أو أكثر بشكل ثابت ومستمر، أو إذا كانت قيمة ضغط الدم الأدنى تسعين أو أكثر بشكل ثابت ومستمر. فإن الطبيب يشخص إصابة المريضة بارتفاع ضغط الدم أو فرط ضغط الدم.

يجب أن تخضع النساء اللواتي يعالين من ارتفاع ضغط الدم الحملي إلى مراقبة عن كثب في أثناء الحمل للكشف عن أية علامة من علامات مقدمات الارتعاج أو التسمم الحملي.

تعاني ثمانون نساء من كل مائة امرأة حامل من أحد أشكال ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل. يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم الحملي خطير على كل من الأم والطفل، ويمكن أن يساعد تشخيص ارتفاع ضغط الدم الحملي ومعالجته على الوقاية من المضاعفات.

ارتفاع ضغط الدم نحتاج خلايا الجسم إلى الأكسجين والغذاء كي تبقى على قيد الحياة. ويقوم الدم بنقل الأكسجين والعناصر الغذائية إلى جميع أجزاء الجسم. يقوم القلب بضخ الدم من حجراته عبر الأوعية الدموية. وتسمى الأوعية التي تنقل الدم الغني بالأكسجين من القلب إلى الجسم "الشرايين".

الدكتور / سعد الكندري

استشاري أمراض القلب



قسم الامراض القلبية

الشهادات:

- الزمالة الكندية و البورد الأمريكي في أمراض الباطنية
- الزمالة الكندية و البورد الأمريكي في أمراض القلب و الشرايين
- تخصص دقيق في عمليات القسطرة القلبية التداخلية - جامعة أوتاوا - كندا

مجالات التخصص:

- أمراض الشرايين التاجية
- أمراض الصدر
- ألم الذئحة الصدرية
- الجلطة القلبية
- هبوط وظيفة القلب وضعف العضلة اضطراب ضربات القلب و اعتلال الجهاز الكهربائي للقلب
- أمراض الصمامات القلبية
- ارتفاع ضغط الدم
- فقدان الوعي و الدوران المصاحب لأمراض القلب

إن ضغط الدم هو القوة التي يضغط بها الدم على جدران الشرايين وهو يشبه ضغط الماء في خرطوم ري الحديقة. يقيس ضغط الدم بالمليمتر الزئبقي. يستخدم الأطباء عددين لوصف ضغط الدم.

ويسمى العدد الأعلى ضغط الدم "الانقباضي" وهو يقيس ضغط الدم عندما يضخ القلب الدم أي عندما ينقبض. وتكون القيمة الطبيعية الصحية للضغط الانقباضي أقل من مائة وعشرين.

يكون العدد الثاني أقل من قيمة الضغط الانقباضي وهو يقيس ضغط الدم عندما يرتاح القلب، ولذلك يسمى ضغط الدم "الانبساطي" وتبلغ القيمة الطبيعية الصحية للضغط الانبساطي ثمانين، أو أقل من ذلك. إذا كان ضغط الدم عند مريض.

على سبيل المثال، 120/70 فذلك يعني أن الضغط الانقباضي عند هذا المريض هو مائة وخمسة وعشرون مليمتر زئبقي، وأن الضغط الانبساطي عنده سبعون مليمتر زئبقياً.

ارتفاع ضغط الدم الحولي تعد المرأة الحامل مصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي إذا ظهر لديها ارتفاع في ضغط الدم بعد الاسبوع العشرين من بدء الحمل.

ويختفي ارتفاع ضغط الدم الحولي بعد ولادة الطفل عادة. تحتاج المرأة إلى مزيد من الفحوص المتكررة إذا شخص لها الطبيب ارتفاع في ضغط الدم في أثناء الحمل وقد تحتاج إلى معالجة أيضاً تجري مراقبة المرأة المصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي عن كثب خلال فترة حملها لكشف أية علامة على مقدمات الارتعاج. إن مقدمات الارتعاج هي ارتفاع في ضغط الدم مصحوب بارتفاع مسنوبان البروتين في بول المرأة الحامل.

قد تتعرض المريضة المصابة بمقدمات الارتعاج إلى حدوث نوبات تكون خطيرة عليها وعلى طفلها. ويسمى الأطباء هذه الحالة الارتعاج، أو "الإرتجاج". قد ينصح الطبيب بالولادة المبكرة عند حدوث مقدمات الارتعاج أو عند حدوث الارتعاج.

أسباب المرض و عوامل الخطورة

إن أسباب ارتفاع ضغط الدم الحولي غير معروفة. ولكن العلماء والأطباء يعرفون العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي. ويسمى هذه العوامل "عوامل الخطورة". ثمة عوامل خطيرة عديدة تزيد من فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي.

كما أن المرأة التي ليس لديها أي عامل خطورة يمكن أن تصاب بارتفاع ضغط الدم الحولي أيضاً. 1. يزداد الميل للإصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي عند المرأة في أثناء حملها الأول.

2. يكون خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي أكبر إذا كان عمر المرأة الحامل أكثر من خمس وثلاثين سنة.

الدم للمرأة الحامل بشكل متكرر خلال الفترة السابقة للولادة. بعد تقييم ضغط الدم عند المرأة الحامل بشكل متكرر ضروري لتشخيص ارتفاع ضغط الدم الحولي.

علاج ارتفاع ضغط الدم الحولي

يعتمد اختيار المعالجة، في حالات ارتفاع ضغط الدم الحولي، على مدى صعوبة التحكم في ضغط الدم عند المرأة الحامل.

وسببكون عليها أن تراجع الطبيب مرات عديدة لفحص ضغط الدم عندها، ولمراقبة علامات مقدمات الارتعاج. يمثل الامتناع عن تناول الملح نقطة بداية جيدة في معالجة ارتفاع ضغط الدم الحولي. وقد يكون النظام الغذائي الخالي من الملح فعال في خفض ضغط الدم إذا جرى تطبيقه مبكر بعد التشخيص. على المرأة استشارة الطبيب قبل القيام بأي تعديل على نظامها الغذائي. قد يكون اللجوء إلى الراحة في الفراش مفيد في خفض ضغط الدم إذا كان ضغط الدم يرتفع بشكل طفيف قبل نهاية الحمل.

يطلب الطبيب من المرأة الحامل تناول بعض الأدوية الخافضة لضغط الدم. وقد ينصح الطبيب بالولادة المبكرة إذا بقي ضغط الدم مرتفع رغم المعالجة.

3. إذا كان لدى المرأة زيادة في الوزن، فإنها تكون أكثر ميل للإصابة بارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل.

4. يزيد احتمال ظهور ارتفاع ضغط الدم الحولي عند النساء اللواتي يحملن توأمين أو ثلاثة توأم.

5. إذا كانت الحامل مصابة بالسكري فإن خطر إصابتها بارتفاع ضغط الدم الحولي يزداد.

أعراض ارتفاع ضغط الدم الحولي

تشمل أعراض ارتفاع ضغط الدم الحولي:

1. تعرق اليدين والوجه والقدمين.
2. زيادة سريعة في الوزن تتجاوز واحد كجم واحد ونصف كجم خلال أسبوع واحد.
3. صداع شديد خصوصاً في الصباح الباكر.
4. بقع في العينين، أو نغيم الرؤية، أو "مشاهدة نجوم".

5. ألم في الجانب الأعلى الأيمن من البطن

تشخيص ارتفاع ضغط الدم الحولي

إن الأشخاص المسؤولين عن تقديم الرعاية الصحية، كالطبيب أو القابلة مثلاً، هم وحدهم من يستطيعون تشخيص ارتفاع ضغط الدم الحولي، ولكن هناك بعض الأعراض التي تشير إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم الحولي. يقوم الشخص المختص بالرعاية الصحية الطبيب بقياس ضغط

الولادة المبكرة



الدكتورة
لاكشمي . ل . شندي

مسجل أمراض النساء والتوليد / بكالوريوس في
الطب و الجراحة / درجة الماجستير في أمراض
النساء و الولادة / دبلوم في مجال تنظيم الأسرة /
زميل الجمعية الملكية للصحة

قسم النساء والولادة

- الولادة العادية
- الولادة القيصرية
- جميع العمليات الصغرى والكبرى في أمراض
النساء والولادة مثل :
- تقنية الأنسجة
- تنظيف الرحم في حالات الإجهاض
- تصحيح هبوط المهبل
- استئصال الرحم

من أهم المواضيع التي تهتم بها المرأة في العموم وبالأخص المرأة الحامل هي كلمة ميعاد الولادة وبالطبع أغلب السيدات الحوامل يقومون بمتابعة حملهن مع الطبيب الخاص بهم ومن ثم يكون هذا الطبيب بالتحري ومتابعة حال الحالة الخاصة به وهي المرأة الحامل ويقوم بتوقع ميعاد الولادة بصورة مبدئية في خلال الأسابيع الأخيرة مثلًا من الشهر التاسع من الحامل أو ما شابه ذلك هناك أحداث قد تطرأ في الأمر ومن أهمها ما يسمى بالولادة المبكرة ومن هنا نبدأ مقالنا اليوم الذي نعرض لكم من خلاله المعلومات الدقيقة عن الولادة المبكرة يعرف عن المخاض إنه مبكر عندما يبدأ قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل. حيث أن مدة الحمل الطبيعية المكتملة هي أربعون أسبوعاً. يحظى الأطفال الذين يولدون في الأسبوع الثالث والعشرين من الحمل أو بعده بفرصة معقولة في الحياة. ولكن كلما كان عمر الحمل أقرب إلى سبعة وثلاثين أسبوعاً، كانت فرصة الطفل بالتمتع بصحة جيدة أفضل.

العلاج تعتمد معالجة المخاض المبكر على أسبابه، وعلى عمر الحمل، وما مر على بدء المخاض، والحالة الصحية للمرأة، والحالة الصحية للجنين.

يختار الطبيب واحداً من الاحتمالات التالية:

- وقف التقلصات لمنع الولادة المبكرة.
- تأخير الولادة حتى يستطيع الطفل أن ينمو بضعة أيام أخرى.
- توليد الطفل.
- الوقاية من حدوث الولادة المبكرة هناك أمور تفعلها المرأة يمكن أن تساهم في الوقاية من المخاض المبكر.

وهي بعض المقترحات:

- تناول كميات كبيرة من السوائل.
- تجنب المواد الغذائية غير المطبوخة والمياه غير النظيفة التي قد تسبب العدوى الاسترخاء وتعلم تدبير الشدة النفسية وضغوط الحياة، تناول طعام صحي.
- تساعد المصادر الغنية بالحديد، كاللحوم الحمراء، على الوقاية من فقر الدم.
- الامتناع عن التدخين.
- الامتناع عن تناول الكحول في أثناء الحمل.
- المحافظة على الوزن المناسب، ويمكن سؤال الطبيب عن مدى الحاجة إلى زيادة أو تخفيف الوزن.
- الالتزام بجميع المواعيد مع الطبيب، حيث يمكن أن يساعد ذلك في الكشف عن المخاض المبكر، وعلى الأم أن تسأل الطبيب، إذا كانت قد تعرضت للمخاض المبكر من قبل، عما إذا كانت بحاجة إلى تناول البروجيسترون.



ولكن الأطباء والعلماء يعرفون أن هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال تعرض الحامل للمخاض المبكر يزيد الحمل التوأمي أي حمل المرأة بأكثر من جنين واحد، من خطر تعرضها للمخاض المبكر يمكن أن يكون عمر الأم عامل خطورة تعرض لولادة مبكرة، فإن احتمال تعرضها للمخاض المبكر ثانية يزداد تزيد الإجهادات المتكررة من خطر المخاض والولادة المبكرة التشخيص يقوم الطبيب،

إذا اشبه بأن الحامل تعاني من مخاض مبكر، بفحصها ليقرر ما إذا كان ما ينتابها هو حقاً مخاض مبكر، وهناك بعض الفحوص البسيطة التي يمكن من خلالها التأكد من حاجة الحامل إلى المعالجة من المخاض المبكر.

توضع الحامل فور وصولها إلى المستشفى على جهاز مراقبة الجنين الذي يراقب كلاً من معدل ضربات قلب الجنين وتقلصات رحم الأم.

إذا أظهر جهاز المراقبة أن لدى الأم تقلصات في الرحم، فقد يبدأ الطبيب بإعطاء المعالجة لوقف هذا المخاض

ينطوي المخاض المبكر والولادة المبكرة على العديد من المضاعفات المحتملة، ويحاول الأطباء عادة وقف التقلصات لمنع الولادة المبكرة، يكون الأطفال الذين يولدون مبكراً جداً معرضين كثيراً لخطر الموت، كما أن تقلصات الرحم هي العلامة الأكثر شيوعاً للمخاض المبكر.

وعلى الحامل مراجعة الطبيب إذا حدث لديها ثمانية تقلصات رحمية في الساعة، أما إذا كانت التقلصات تحدث أكثر من أربع مرات كل عشرين دقيقة، فإن عليها الذهاب إلى المستشفى فوراً، قد يحدث المخاض المبكر أحياناً، رغم أن المرأة تقوم بكل ما ينبغي عليها القيام به على أكمل وجه وحسب توصيات الطبيب.

لقد أصبح ممكناً الآن، بفضل التطور في التكنولوجيا الطبية، معالجة أعداد متزايدة من الأطفال الخدج، أي الذين يولدون قبل أوانهم، بحيث يعيشون حياة طبيعية مفعمة بالصحة والسعادة الحمل والولادة الأعضاء التناسلية الأنثوية والحمل والولادة، توجد أجهزة الأنثى التناسلية في الحوض، بين المثانة والمستقيم، وهي تشمل: المهبل، عنق الرحم، الرحم، قناتي فالوب المبيضين، عندما تتحرر بيضة من أحد المبيضين، فإنها تدخل قناة فالوب المرتبطة بهذا المبيض، ثم تذهب إلى الرحم، ومن الممكن أن يجري إخصابها في أية نقطة من هذا الطريق.

وتتعلق البيضة المخضبة بجدار الرحم حتى تستمر في النمو، عندما تحمل المرأة، يبقى الجنين في الرحم حتى الولادة علامات الولادة المبكرة تعد معرفة المرأة الحامل بعلامات المخاض المبكر أمراً بالغ الأهمية كي تعرف متى ينبغي عليها الاتصال بطبيبتها، حيث يحاول الطبيب في هذه الحالة منع الولادة المبكرة أو تأخيرها على الأقل، وذلك لمنع الطفل وقتاً كافياً للنمو داخل رحم أمه.

من أبرز علامات المخاض المبكر هي:

تقلصات الرحم يحدث في المخاض المبكر تغير في المفرزات المهبلية (لون وردي أو محمر وزيادة في الكمية) آياب الولادة المبكرة لاتزال أسباب المخاض أو الولادة المبكرة غير معروفة.

الكشف المبكر عن سرطان الثدي



سرطان الثدي

نظرًا للزيادة الوعدي والكشف المبكر والتطور في طرق العلاج، لم يعد مرض سرطان الثدي كما كان عليه، فقد تزايدت معدلات البقاء على قيد الحياة عند المرضى عما كانت عليه منذ عشرين عامًا، ويمكن للمرأة الآن ان تكتشف مشكلة الثدي من تلقاء نفسها، ومن اعراض هذا المرض وجود نتوء او كتلة غير مؤلمة في الثدي او تورم بالابط، وقد يتغير شكل الثدي او حجمه اضافة لافرازات بالحلمة. ولكن هناك نوع من سرطان الثدي يسمى سرطان الثدي الملتهب وهو نوع نادر ينمو سريعًا وتتمثل اعراضه بالألم الثدي وغالبًا لا يسبب كتلة او نتوء، ولكن بدل من ذلك يصبح جلد الثدي محمر وسميك واشبه بقشر البرتقال، واهيانا تصبح المنطقة المصابة دافئة ومؤلمة وبها نتوءات صغيرة تبدو كأنها طفح جلدي.

مرض سرطان الثدي مرض غير معددي، لا ينتقل من جسم شخص إلى شخص آخر، وهو عبارة عن انقسامات غير طبيعية لخلايا الجسم. وعلى الرغم من أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تزداد عن المعدل إذا كان هناك أحد أفراد العائلة مصاباً بسرطان الثدي مثل الأم، الأخت، أو أفراد العائلة المقربين إلا أن غالبية السيدات اللاتي أصبن بالمرض لم يكن لديهن تاريخ مرضي، ولكن على النساء اللاتي لديهن تاريخ مرضي التشخيص بوقت مبكر.

وقد تبين مؤخرًا ان الفحص الذاتي للثدي (تفحص النساء صدورهن مرة واحدة في الشهر) ليس له دور كبير بالكشف عن السرطان، حاليا الأفضل ان تكوني على علم أكثر بثديك واطلاع الطبيب على اي تغيير، فان وجدتي كتلة بالثدي، لا داعي للذعر والتوتر. لان ثمانين بالمائة من اورام الثدي ليست خبيثة، وقد تكون اكياس غير مؤذية او تغير بالانسجة خلال الدورة الشهرية، ويجب معرفة سبب هذه الكتلة من الطبيب فورًا، ان كان سرطان، فكلما تم اكتشافه مبكرًا كلما كان أفضل، وان لم يكن خبيث، سيمنحك راحة نفسية.

وبما ان السرطان تجربة تغير الحياة، وتسبب للمريض مشكلة بالاعمال اليومية والعلاقات الاجتماعية، وقد يشعر المريض بالعزلة، لذا من الضروري التواجد مع الاهل والاصدقاء عند ذهاب المريض للعلاج ودعمه ومساندته ورفع المعنويات.

ولابد من التذكير انه كلما كان الكشف مبكر لهذا المرض الخبيث، كلما كانت امكانية البقاء على قيد الحياة اكبر، وقد اكدت دراسة ان 10% من النساء المصابات بسرطان الثدي واللواتي يكتشفن المرض في المرحلة الاولى، يعيشن خمس سنوات على الاقل..

سرطان الثدي

يصيب 1.4 مليون امرأة

حول العالم سنوياً!

سرطان الثدي يصيب قرابة 1.38 مليون امرأة سنوياً، يتوفى منهن حوالي 408 ألفاً، مما يترك أثراً عميقاً على المجتمع بشكل عام وأسرهن بشكل خاص. بالإضافة لكلفة العلاج والمتابعة والتي تتحملها الدول عبر مظلة التأمين الصحي مثلاً، أو قد يتحمل جزءاً منها الأفراد. وخلال السنوات الماضية نأى الاهتمام الدولي بموضوع سرطان الثدي والوقاية منه.

وتشعر منظمة الصحة العالمية إلى أن هنالك عوامل خطورة لدى النساء ترفع احتمال إصابتهن بالمرض مثل البدانة وغيرها، ولذلك فإنها تدعو لإستراتيجيات وقائية لتغير العادات غير الصحية للوقاية من المرض.

وينتج سرطان الثدي عن عوامل متعددة، كما أن العلماء لا يعلمون الآلية الدقيقة التي يتطور بها المرض، ولذلك فإن منظمة الصحة العالمية تدعو للتركيز أيضاً على التعامل مع المرض من خلال التشخيص المبكر له وهو في مراحله الأولية وقبل تفاقمه، مما يسهل العلاج ويريد احتمال النجاح ويقلل احتمال الوفاة.

وتتوافق هذه التوصيات مع حقيقة أن غالبية وفيات سرطان الثدي عالمياً تحدث في الدول النامية والفقيرة، حيث يتأخر التشخيص بسبب قلة الوعي الصحي وعدم توفر الرعاية الصحية المناسبة. أما في الدول المتقدمة حيث يكشف عن المرض عادة مبكراً فإن احتمال التعافي أعلى.



ذوات البشرة الداكنة

هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي



تشير الدراسات الطبية الحديثة إلى أن مدى التأثير والإصابة بسرطان الثدي قد تتعلق لحد كبير بلون البشرة، فهو يختلف في التأثير ما بين النساء ذوات البشرة البيضاء والنساء من ذوات البشرة السمراء، وتبين من الأبحاث أن الآخريات معرضات للإصابة بسرطان الثدي بشكل أكبر من غيرهن.

كما أظهرت دراسة طبية حديثة أن معدلات وفيات سرطان الثدي تكون أعلى بين النساء ذوات البشرة الداكنة في بريطانيا، ففي دراسة لمرضى سرطان الثدي لنساء يبلغن سن الأربعين وجد أن ٧١٪ فقط من النساء ذوات البشرة الداكنة تبقيين على قيد الحياة لمدة خمس سنوات بعد التشخيص، مقارنة مع ٨٣٪ في المائة من النساء البيض.

ولعل هذا الاختلاف يستند إلى حقيقة أن النساء ذوات البشرة الداكنة تصبن بأورام أكبر وأكثر عدوانية في المتوسط، وهن في خطر أكبر للإصابة بالسرطان الثلاثي السلبي الذي لا يستجيب إلى العلاج الهرموني، لكن هذه العوامل وحدها لا تقدم تفسيراً واضحاً للفرق الكبير بين الجماعات العرقية على الرغم من أنها تتمتع بفرص الحصول على الرعاية الصحية ذاتها، وفقاً للدراسة التي شملت ٢٩١٥ امرأة.

وقال باحثون من جامعة ساوثامبتون إن هناك عوامل أخرى يمكن أن تشمل الاختلافات البيولوجية وأخرى ثقافياً، مثل قلة الوعي بالأعراض أو عدم الاهتمام بالصحة الشخصية، على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي الحواجز اللغوية إلى منع المهاجرين الجدد من الحصول على الرعاية الصحية، إذ تشير بعض البحوث إلى أن النساء ذوات البشرة الداكنة لا تخضعن لاختبار الكشف الذاتي للكامل مقارنة بالمجموعات العرقية الأخرى.



حقائق عن سرطان الثدي، أسبابه وأعراضه وكيفية الفحص الذاتي له.

أشارت الإحصائيات الأخيرة لمنظمة الصحة العالمية أنه يتم تشخيص أكثر من 1.4 مليون إصابة بسرطان الثدي في جميع أنحاء العالم كل عام وأن نسبة الوفاة بسبب هذا المرض قد تصل إلى أكثر من 0.5 مليون امرأة. ويحتل سرطان الثدي المركز الثاني في نسبة الإصابة بمرض السرطان بعد سرطان الرئة على مستوى العالم، وبرغم هذه الإحصائيات إلا أن تطور الأبحاث العلمية وازدياد الوعي قد ساهم بشكل كبير في ازدياد معدلات البقاء على قيد الحياة والشفاء نتيجة للكشف المبكر عن المرض.

وبرغم أن السبب الرئيسي لحدوث سرطان الثدي غير محدد إلا أن هناك عدد من العوامل التي تساعد على الإصابة بهذا المرض والتي منها:

1. التاريخ العائلي:

يؤكد الأطباء والباحثون أنه فيما يقرب من 0% - 10% من نسبة الإصابة بسرطان الثدي تحدث نتيجة لحدوث طفرة في الجينات تتوارثها الأجيال من الأسرة الواحدة، وخاصة أقارب الدرجة الأولى.

2. العمر:

تتزايد نسبة الإصابة بسرطان الثدي مع تزايد العمر، وتحدث الإصابة بسرطان الثدي عادة بعد سن الأربعين وخاصة بعد سن اليأس.

3. السمنة:

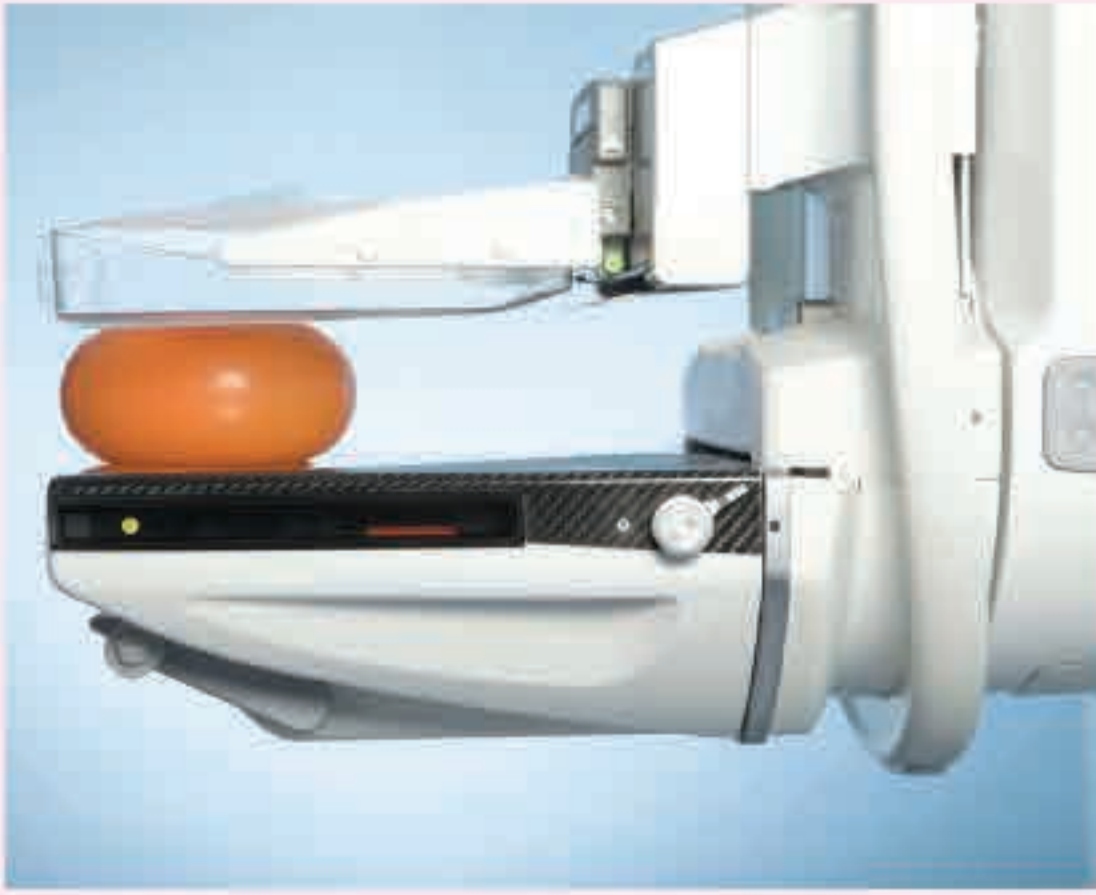
تتزايد نسبة الإصابة بسرطان الثدي في السيدات مفرطي البدانة.

4. الهرمونات:

استخدام الأدوية التي تحتوي على هرمونات الإستروجين والبروجيستيرون معاً مثل أدوية منع الحمل أو الهرمونات البديلة التي تتناولها السيدات بعد سن اليأس تزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي.

5- تعاطي الكحول.

6. بدأ الحيض في عمر مبكر (أقل من 12 عام).



وبرغم كل هذه العوامل إلا أن كثير من السيدات قد تصبن بسرطان الثدي نتيجة لأسباب أخرى غير معروفة إلى الآن.

وقد تظهر على المرأة بعض الأعراض التي لا تتنبه لها والتي قد تنبأ بالإصابة بسرطان الثدي ومن هذه الأعراض:

- ظهور كتلة أو نتوء في الثدي أو تحت الإبطين.
- تغير في حجم أو شكل الثدي.
- تغير في الجلد المحيط بالثدي مثل ظهور ثقب أو تغير في لون الجلد.
- حدوث تآكل في الجلد.
- تدفق سائل غير معروف أو إفرازات دموية من الحلمة.
- إمرار وتنشقق في جلد الثدي.
- تغير شكل الحلمة فتصبح مضغوطة للداخل.
- تغيير في ملمس جلد الثدي ليصبح مثل قشرة البرتقال.

إذا ظهرت لديك أحد هذه الأعراض يجب على الفور استشارة طبيب متخصص.

ويمكنك عمل فحص ذاتي دوري والذي يساعد في الكشف المبكر بالإصابة بسرطان الثدي. ويفضل عمل الفحص الذاتي مرة كل شهر في اليوم السادس أو السابع من الدورة الشهرية، وفي حالة

انقطاع الطمث يجري الفحص في نفس التاريخ من كل شهر.

وخطوات الفحص الذاتي

1. ففي أمام المرأة وانظري إلى الثديين لملاحظة أي شيء غير معتاد مثل وجود كتل أو اختلاف في حجم الثديين أو وجود تورم أو نقر في الثدي.
2. ضعي يديك خلف رأسك واضغطي بهما إلى الأمام ولاحظي في المرأة أي اختلاف في الثديين.
3. ضعي يديك على منطقة الوسط وانحني إلى الأمام قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام ولاحظي أي تغيير في شكل أو حجم الثديين.
4. ارفعي يدك اليسرى واستخدمي ثلاثة أصابع من اليد اليمنى في فحص الثدي الأيسر بشكل دائري ابتداءً من الحافة الخارجية للثدي وفي اتجاه الحلمة مع التركيز على المنطقة ما بين الثدي والإبط والمنطقة أسفل الإبط للكشف عن أي تورم في العقد الليمفاوية. كرري هذه الخطوة مع الثدي الأيمن.
5. اضغطي برفق على الحلمة لملاحظة أي إفرازات غير طبيعية.
6. كرري الخطوات رقم 4 و 5 أثناء الإستحمام حيث تنزلق الأصابع بسهولة نتيجة وجود الصابون على الجلد مما يزيد الإحساس بأي شيء غير طبيعي.
7. كرري الخطوات رقم 4 و 5 بعد الاستلقاء على ظهرك.

إذا لم تستطعي التأكد من أصابتك بالمرض من خلال الفحص الذاتي يمكنك عمل أشعة الماموجرام بعد استشارة طبيبك.

إذا تم تشخيصك بالإصابة بسرطان الثدي فلا تقلقي فقد تزايدت نسبة الشفاء في السنوات الأخيرة، وإليك بعض الخطوات التي قد تساعدك في تخطي هذه المرحلة من حياتك:

- يمكنك الإضمام لأحد مجموعات الدعم، والتحدث مع مصابين بنفس المرض في طريقهم إلى الشفاء.
- تحدثي مع عائلتك وأصدقائك فالدعم العاطفي يساعد على التماثل إلى الشفاء.
- مارسي نشاطاتك اليومية ولا تجعل المرض يغير من نمط حياتك أو نظامك اليومي.
- إهتمي بالتغذية السليمة واتبعي نظام غذائي محدد من قبل الطبيب.
- وأخيراً لا تنسي أن العامل النفسي له دور هام في التماثل للشفاء.



LOVE
CARE
HOPE

لمرضى سرطان الثدي إحذروا الألبان ومشتقاتها



بدأ علماء من مركز أبحاث في كاليفورنيا، في البحث في سجلات 0- امرأة مصابة بسرطان الثدي، بين العامين 1997 و 2000، كان لديهم كل الاستبيانات المستكملة بشأن عدد المرات التي تناولن فيها منتجات الألبان، والكميات التي تم تناولها في كل مرة.

كانت الأصناف الأكثر شيوعاً هي الأيس كريم والزبادي والجبن واللبن كامل الدسم والشوكولاتة الساخنة، ووجد العلماء أن تناول صنف واحد فقط بشكل يومي رفع نسبة الوفاة إلى 0.5 في المائة في غضون 13 عاماً.

وأشار العلماء إلى أن معظم الحليب يأتي من الأبقار الحوامل، وهو غني بهرمون الإستروجين، وهو معروف بتحفيز نمو الورم، وهناك مستويات عالية منه خاصة في منتجات الألبان كاملة الدسم. وأكدت الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن صنفاً واحداً من منتجات الألبان كاملة الدسم يومياً، أكثر عرضة للوفاة بأي مرض بنسبة 74 في المائة، وليس سرطان الثدي فقط.

الدكتورة بيتي كان، التي قادت فريق البحث أكدت أن الأطباء لا ينصحون عموماً بتناول الألبان، التي تحتوي على نسب عالية من الدهون كجزء من نظام غذائي صحي. كما أن استخدام منتجات الألبان قليلة الدسم أمر من السهل تعديله، ونصحت «كان» أي سيدة مصابة بسرطان الثدي وتشعر بالقلق من نظامها الغذائي بمناقشة هذا الأمر مع طبيبها.

مع انتشار حالات الإصابة بسرطان الثدي في العالم، يعكف الأطباء والمتخصصون على إعداد دراسات وأبحاث جديدة لمعرفة حقائق جديدة حول هذا المرض، أملاً في الوصول إلى نتائج حديثة، ربما تساعد في الحد من انتشاره وعلاجه في مراحله الأولى قبل التطور.

وفي هذا الإطار اكتشف العلماء أن المرضى الذين يتناولون **منتجات الألبان** بشكل يومي أكثر عرضة للوفاة، بنسبة 0.5 في المائة، وبالتالي فإنه يمكن لكوب من الزبادي أو الأيس كريم أو اللبن يومياً أن يقلل من فرص شفاء النساء المصابات بسرطان الثدي..

ويعتقد علماء متخصصون في هذا المجال أن السبب وراء هذه النسبة هو احتواء منتجات الألبان وغيرها على **هرمون الإستروجين**، والذي يشجع الورم على النمو. هناك بالفعل بعض الأدلة على أن النظام الغذائي يلعب دوراً في تحسين فرص الشفاء من السرطان، ومنع عودته مرة أخرى، ولكن هذه هي أول دراسة تظهر مثل هذه العلاقة القوية بين منتجات الألبان وسرطان الثدي.

حيث أظهرت دراسة حديثة إصابة واحدة من كل ثمانية نساء بسرطان الثدي، في مرحلة ما من حياتها، وهناك نحو 0.5 ألف حالة جديدة سنوياً، وعلى الرغم من أن فرص البقاء على قيد الحياة أفضل بكثير من الأشكال الأخرى للمرض فإن هذا المرض ما زال يؤدي إلى 11800 حالة وفاة سنوياً.

أورام الثدي هي أكثر الأورام شيوعًا عند النساء، وإذا كانت ٩٠٪ منها أورام حميدة إلا أن ١٠٪ من أورام الثدي هي أورام خبيثة 'سرطان' وفي أمريكا هناك حوالي مائة وثمانون ألف حالة جديدة لسرطان الثدي، وأكثر من أربعين ألف حالة وفاة بسبب هذا السرطان سنويًا، وتشير الإحصاءات الأمريكية إلى أن واحدة من كل ثماني أو عشر نساء تصاب بسرطان الثدي.

سبب المرض:

سبب هذا السرطان غير معروف، ولكن هناك عوامل منها:

- الوراثة.
- الفيروس.
- نوعية الأكل.
- الإشعاع.
- الأدوية.
- الهرمونات.

وتوجد كذلك عوامل تزيد من إمكانية ظهور الإصابة بهذا السرطان منها:

- التقدم في العمر.
- الحمل بعد سن الثلاثين.
- ابتداء الدورة الشهرية قبل سن الثانية عشرة.
- استمرار الدورة الشهرية لما بعد سن الخمسين.
- السمنة.
- حدوث سرطان الثدي عند الأقارب.

وقد تبين وجود علاقة بين سرطان الثدي وسرطانات أخرى عند المرأة مثل سرطان المبيضين، والحقيقة أن ٧٠٪ من الإصابات بهذا المرض لا يمكن ربط ظهورها بأي من العوامل المذكورة.

ما هو المطلوب؟

٢. المطلوب حسب تعليمات وإرشادات المراكز والجمعيات الصحية المتخصصة في مجال أورام الثدي ما يلي:
 ١. حافظي على فحص نفسك دوريًا كل شهر.
 ٢. افحصي ثديك دوريًا بالأشعة مرة كل سنتين من سن الأربعين إلى الخمسين ثم سنويًا بعد ذلك.
 ٣. اختاري مركزًا يوجد به أطباء متخصصون حيث إن متابعة العلاج مع نفس الأطباء يمكنهم من مراجعة الملفات ومقارنة الأشعات سنويًا وبذلك يمكن اكتشاف أي تغيير بسهولة.

النصائح

١. التقليل من أكل الدهون.
٢. تجنب السمنة.
٣. الإكثار من أكل أطعمة الألياف.
٤. الإكثار من أكل الفواكه والخضار.
٥. مراجعة الطبيب عند ظهور أي عوارض مرضية على الثدي.
٦. الفحص الدوري.



خمسة أعراض تعرف منها المرأة سرطان الثدي

التغذية الملائمة

خلال و بعد علاج سرطان الثدي

ما هو الأكل الصحي؟

الأكل الصحي يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية التي يحتاجها جسمك للحصول على الطاقة وللحفاظ على صحة جيدة. تشمل هذه المواد الغذائية البروتينات، النشويات، الدهون، المياه، الفيتامينات والمعادن التي تؤثر على جهاز مناعتك، مزاجك، ومستوى طاقتك.

ما زال الباحثون يدرسون آثار تناول غذاء غير صحي على سرطان الثدي وخطر تكراره. فليس هناك طعام أو نظام غذائي يمكن أن يمنعك من الإصابة بسرطان الثدي و لكن الوزن الزائد هو عامل خطير للإصابة بسرطان الثدي.

- تناول عِدَّة وجبات صغيرة من الطعام، برفقة العائلة و الأصدقاء.

ما أهمية الأكل الصحي بعد فترة العلاج؟

الأكل الصحي و النشاط الرياضي، عنصران مهمان بعد علاج سرطان الثدي أيضاً. لتجنب تكراره، اتبعي نظام غذائي و حياتي صحي، بالمحافظة على الوزن الملائم و ممارسة النشاطات الرياضية مثل المشي و الركض الخفيف، فضلاً عن ذلك، فإن متابعة نظاماً غذائياً صحي يساعد جسمك على إعادة بناء قوة العضلات و التغلب على الآثار الجانبية مثل فقر الدم أو التعب.

ما أهمية التغذية في الحد من مخاطر سرطان الثدي؟

برهنت الدراسات العلمية أن النظام الغذائي وحده ليس "السبب" أو "العلاج" لسرطان الثدي. ولكن اتباع نظاماً غذائياً غني بالأحماض الدهنية الأوميغا ثلاثة (OMEGA 3 FATTY ACID)، بالألياف، الفاكهة و الخضار و قليل بالدهون المشبعة أو المهدرجة (TRANS FATTY ACIDS)، قد يخفف من أخطار سرطان الثدي.

ما هي أهم المصادر الغذائية للبروتين؟

- السمك و ثمار البحر.
- الدواجن و اللحوم.
- الألبان و الأجبان.
- الحليب و مشتقاته.
- البيض.
- الحبوب.

ما هو الأكل الصحي خلال فترة العلاج؟

الأكل الجيد يساعدك على البقاء قوية من خلال إعطاء جسمك العناصر الغذائية الضرورية له، خاصة البروتينات و الوحدات الحرارية. صحتك العامة ووزنك قبل التشخيص لهما دوراً هاماً وكذلك الحال بالنسبة لنوع، كمية و طول فترة العلاج، ولكن حتى خلال هذه الفترة، تستطيعين الإستمرار في التمتع بالطبخ و بالأكل.

أما بحال نقصان الشهية أو الإحساس بالغثيان و التقيؤ، هنا بعض النصائح:

لتجنب الغثيان و التقيؤ:

- تناول المشروبات مثل البسكوت الناشف، الكورن فلاكس أو الكعك.
- تناول السكاكر بنكهة الحامض أو التناع.
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، و الأطعمة و الحلوى ذات الروائح القوية.
- تجنب تناول الطعام أو الشراب إلا بعد الشعور بأن المعدة مرتاحة.

لتجنب نقصان الشهية:

- تجنب شرب السوائل قبل الطعام لعدم الشعور بالشبع.
- تناول طعاماً متنوعاً قدر الإمكان.
- بإمكانك التفتن بالطبخ بزيادة التوابل، الأعشاب اليابسة و البهارات التي تستطيعين تحملها، لإضافة نكهات جديدة على الطبق، مما يساعد على فتح الشهية.



المشي يقلل الإصابة بسرطان الثدي

كشفت دراسة علمية أمريكية عن أن ممارسة رياضة المشي بنشاط لمدة ساعة أو ساعتين أسبوعياً تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٢٠ في المائة للسيدات وحتى في حالة استخدامهن لبعض الهرمونات لعلاج أعراض انقطاع الطمث.

وتركز نتائج الدراسة على أبحاث تناولت تطيل البيانات الخاصة بأكثر من ٧٤ ألف امرأة تتراوح أعمارهن من ٥٠ إلى ٧٩ عامًا. وتبين من الدراسة أن النساء اللاتي يمارسن تمارين رياضية محدودة لفترة زمنية تتراوح من ساعة وربع إلى ساعتين ونصف أسبوعياً تراجت نسبة أصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ١٨ في المائة مقارنة بالسيدات غير الناضجات

وتشير نتائج الدراسة إلى أن التمارين الرياضية قد تقلل من تأثير استخدام الهرمون الذي يؤدي إلى إحداث سرطان الثدي ولكنها لا تلغي تلك الآثار مطلقاً وفقاً للدكتور "أن ماك نيزن" الباحث الرئيسي في مركز فريد هوتشبينسون لأبحاث سرطان الصدر في سينتل. ودلت الدراسة أيضاً على أن بدء ممارسة التمارين الرياضية البسيطة في سن متأخرة للسيدات يحدث الآثار الإيجابية ذاتها مقارنة باللاتي يمارسن الرياضة في مراحل مبكرة من أعمارهن.

طرق علاج أورام الثدي الخبيثة

ج ٣: يختلف علاج سرطان الثدي حسب المرحلة أو الدرجة التي تشخص لها المريضة:

١. سرطان الثدي. المرحلة الأولى والثانية.
٢. سرطان الثدي. المرحلة الثالثة.
٣. سرطان الثدي. المرحلة الرابعة.

طرق علاج سرطان الثدي بالمرحلة الأولى والثانية.

الأورام في هاتين المرحلتين التي تقلل عادة عن ٥ سم في محيطها بإدخال الثدي مع احتمال وجود غدد الليمفاوية تحت الإبط، وهناك اتجاهان للعلاج:

الاتجاه الأول:

١. إزالة الورم والإبقاء على الثدي مع إزالة الغدد الليمفاوية من تحت الإبط وإعطاء علاج إشعاعي للثدي.

٢. علاج كيميائي مكمل لو وجدت خلايا سرطانية بالغدد الليمفاوية أو لو كانت المريضة في مرحلة قبل انقطاع الطمث.

٣. إعطاء علاج بالهرمونات خصوصاً لو وجد أن اختيار الخلايا السرطانية للمستقبلات الهرمونية موجب.

الاتجاه الثاني:

لو كان حجم الثدي صغيراً والورم كبيراً أو لو كان الورم في مرحلة متقدمة موضعياً فيفضل في هذه الحالات استئصال الثدي مع الغدد الليمفاوية من تحت الإبط ولو وجد بالغدد الليمفاوية خلايا سرطانية تعطي المريضة علاجاً كيميائياً وهرمونياً وربما إشعاعياً مكملاً.

طرق علاج الورم بالمرحلة الثالثة:

هذا هو الورم في مرحلة متقدمة موضعياً أي حجم الورم أكبر من ٥ سم أو ممتد إلى عضلات الصدر أو الجلد مع احتمال وجود غدد ليمفاوية تحت الإبط. في هذه الحالة لا بد من إعطاء علاج كيميائي قبل أي تدخل جراحي 'حوالي ثلاث دورات' حتى يصغر حجم الورم وربما أمكن في هذه الحالة استئصال الورم والغدد الليمفاوية والإبقاء على الثدي ومن ثم إعطاء بقية العلاج الكيميائي والإشعاعي والهرموني.

طرق علاج الورم بالمرحلة الرابعة:

الورم في هذه المرحلة ينتشر إلى مناطق أخرى في الجسم 'خارج الثدي' والعلاج سيكون غالباً عن طريق الهرمونات بالورم إذا كانت مستقبلات الهرمونات موجبة أو العلاج الكيميائي إذا كانت مستقبلات الهرمونات سالبة، أو ورم مرتجع بعد العلاج الهرموني وأحياناً المعالجة مضاعفات الورم موضعياً 'بالثدي' كوجود تقرحات يضطر الطبيب إلى التدخل جراحياً أو إعطاء أشعة موضعية للثدي.





Caring
Together

نهتم
سويًا

مستشفى دار الشفاء تدعوك سيدتي للكشف المبكر
عن سرطان الثدي وتقدم خصم 50% على صور السونار
والماموغرافي والرنين المغناطيسي خلال شهر أكتوبر.



دار الشفاء كLINIC
Dar Al Shifa Clinic

فحص السريري مجاني للسيدات
لدى دار الشفاء كLINIC - ميدان حوي - شارع بغداد
طوال فترة العرض (من 1 إلى 31 أكتوبر 2014)



انقطاع التنفس أثناء النوم.. وأسبابه

يسبب الإيقاظ المتكرر والشخير والنعاس في النهار

يشترك البعض منا من انقطاع في التنفس أثناء النوم مما يسبب الإيقاظ المتكرر واضطرابا في النوم. وتختلف الأسباب وراء هذه الظاهرة المخيفة حيث قد يكون انقطاع النفس ناجما عن انسداد كلي في مجرى التنفس لمدة لا تقل عن عشر ثوان، وقد يكون ذلك الانسداد جزئيا ويسبب الشخير أثناء النوم. من المعروف أن الطريقة الصحية والطبيعية للتنفس هي عن طريق الأنف حيث يتم تنقية الهواء الداخل للرئتين. وقد يلجأ البعض إلى التنفس عن طريق الفم في حالة وجود انسداد في الأنف مما يعيق عملية التنفس الطبيعية، وهذا ما يؤدي إلى خلل في العملية الوظيفية للتنفس.

والأسباب المؤدية إلى ذلك الانسداد متعددة ونذكر منها:

سماك الأنسجة في المجرى التنفسي أو انتفاخ، أو كبر حجم اللوزتين، وكذلك كبر في حجم اللسان والذي قد يضغط على عضلات المجرى أثناء الانقباض والانبساط أثناء نوم الشخص، وبالتالي يؤدي إلى انقطاع في النفس بصورة متكررة ويجبره على الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل. ولذا نلاحظ المريض الذي يعاني من هذه الاضطرابات يصاب غالبا بالنعاس والخمول أثناء النهار.



الدكتور / سوهاكيران كالا فاغونتا

استشاري ورئيس قسم جراحة أنف و أذن وحنجرة
جراحة الرأس و الرقبة

قسم أمراض وجراحة الأذن والأنف والحنجرة

الشهادات:

- زميل الكلية الأمريكية للجراحين.
- زميل البورد الأمريكي لأمراض أنف وأذن وحنجرة-جراحة الرأس و الرقبة.
- زميل الكلية الملكية للجراحين - بريطانيا (طب الأنف و الأذن والحنجرة).
- زميل الكلية الملكية للجراحين - جلاسجو (جلاسجو - الجراحة)
- شهادة ماجستير في الجراحة (طب الأنف و الأذن و الحنجرة) وشهادة بكالوريوس الطب والجراحة من الكلية الطبية BJ، بون، الهند.

مجالات التخصص:

- عمليات جراحية للأنف والجيوب الأنفية بالمنظار.
- عمليات جراحية في الأذن الخارجية والوسطى و الداخلية بالمنظار.
- عمليات جراحية بالمنظار في القاعدة الأمامية للجمجمة.
- عمليات جراحية بالمنظار لقاعدة الجمجمة الوحشية.
- عمليات جراحية في العظم الركابي.
- عمليات جراحية لاستئصال أكياس من الأذن الوسطى (ورم كولبيستروبي).
- جراحة الحنجرة والحبال الصوتية المجهرية.
- علاج حالات الشخير واضطراب النوم وجراحة المجاري التنفسية.
- جراحة واستئصال لحميات الأنف بالمنظار.
- عملية جراحية بالكلي.
- جراحة الأنف والأذن والحنجرة للأطفال.
- تقييم وعلاج الطنين واضطرابات التوازن والصمم.
- منظار الحنجرة وتقييم اضطرابات الصوت.
- منظار الغديبو على الحنجرة وتقييم اضطرابات المجاري التنفسية لدى الأطفال.
- علاج اضطرابات الأنف والجيوب الأنفية لدى الأطفال.

تعمل على تقديم الفك السفلي للأمام وبالتالي تعطي مساحة للتنفس.

٢. أجهزة ترفع سقف الحلق الخلفي (-) SOFT PA (ATE)

٣. أجهزة تعمل على التحكم باللسان وتملعه من الارتداد للخلف وسد المجرى التنفسي.

الحالات المتوسطة والمتقدمة يتم علاجها بواسطة جهاز يسمى (C-PAP) وهو عبارة عن جهاز يعمل على ضخ الهواء للأنف عن طريق قناع للأنف ويعمل على إبقاء المجرى التنفسي مفتوحاً وغير مسدود.

٤. هنالك جهاز آخر للحالات الأكثر تقدماً ويسمى (BI-PAP) وهو يعمل على ضخ الهواء بضغطين مختلفين، حيث يكون ضغط الهواء عند الشهيق أعلى منه عند الزفير.

وبالطبع، فإن الطبيب هو الذي يحدد أي النوعين يحتاجه المريض. من الآثار الجانبية لهذه الأجهزة على الأسنان والفكين هي نشوء العضة المفتوحة بين الأسنان أو تقدم في الفك السفلي.

وكذلك فإن علاج التشوهات الخلفية التي تؤثر في عملية التنفس كما في حالة اعوجاج الأنف الذي يؤدي إلى انسداد في مجرى التنفس وأيضاً عند صغر حجم الفك السفلي عن المعدل الطبيعي أو عند صغر الفتحة في نهاية الحنجرة. وكذلك عند علاج التهاب الحلق أو عمليات التهاب اللوزتين أو كبر حجمهما خصوصاً عند الأطفال أيضاً تساعد على التخلص من المشكلة.

ومن الطرق العلاجية الأخرى،

العمليات الجراحية التي يتم اللجوء إليها في الحالات المتقدمة أو عند طلب المريض بسبب عدم التماسه بالأجهزة السابقة الذكر. والجراحة في هذه الحالة أنواع نذكر منها:

١. إزالة اللحمية - UVULOPALATOPHARYNG (UPPP) (PLASTY): وهي عملية يقوم فيها الجراح بإزالة اللحمية وهي عبارة عن زائدة لحمية متعلقة في آخر البلعوم والحنجرة. ورأت الأبحاث بأن ليس كل المرضى الذين تعرضوا لهذه العملية شفوا تماماً من اضطرابات التنفس، بل إن البعض منهم مازال معتمداً على جهاز الأنف للتنفس. تجميل اللحمية (LASER ASSISTED UVULOPLASTY (LAUP) وهي عبارة عن جراحة أو تجميل اللحمية بواسطة الليزر وهي الأكثر شيوعاً في علاج الشخير ويجب أن يكون الطبيب متخصصاً في عمل هذا النوع من العمليات، حيث يتم توسيع المجرى التنفسي بإزالة اللحمية والأنسجة الضاغطة على المجرى.

وهناك نوع من العلاج يعتبر الأحدث في الطرق العلاجية بواسطة الجراحة ويعتمد على الأشعاع الذي يحدث تقلصاً في الأنسجة التي تسبب الانسداد في المجرى التنفسي، وما زالت هذه الطريقة الجديدة تحت البحث لمعرفة مدى الاستفادة منها. وفي نهاية الحديث يجب التأكيد من التشخيص الدقيق لمعرفة سبب اضطرابات التنفس وبالتالي إيجاد العلاج المناسب.

ومن الأعراض المصاحبة أيضاً:

• الشخير

حيث كما سبق وذكرنا ينتج عن انسداد جزئي في مجرى الأنف، وقد يصاب به من يشكو من الزكام واحتقان الأنف بسبب البرد، إذ يحاول المريض التنفس بالصورة الطبيعية ويدفع الهواء بقوة من خلال الأنف مما يسبب صوت الشخير العالي. وفي أغلب الأوقات لا يعرف الشخص بأنه يحدث أصواتاً، والشكوى غالباً ما تكون من الشريك.

• الصداع عند الاستيقاظ من النوم.

• جفاف في الحلق بسبب

التنفس من خلال الفم

• وإبقاء الفم مفتوحاً لفترة طويلة.

• ارتفاع في ضغط الدم.

• السمّة.

• الاكتئاب وصعوبة التركيز.

• اضطرابات التبول اللاإرادي.

خطورة اضطرابات التنفس

إنها حالة صحية تتطلب السرعة في العناية الطبية، لأن الإهمال في التشخيص والعلاج قد يضر الصحة والحياة وقد تؤدي إلى سكتة القلب، الجلطات، ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام في دقات القلب. كما وأن اضطرابات النوم قد تؤثر في عمل المريض اليومي وحياته في النهار والتي قد تنتج عنها مشاكل اجتماعية ونفسية. كما وتقسّم شدة المرض إلى بسيط، متوسط وشديد.

طرق التشخيص

يتم تشخيص المرض عن طريق اختبار النوم يسمى POLYSOMNOGRAPHY وهناك نوعان من الاختبار:

١. الاختبار الليلي الذي يقيس موجات المخ أثناء النوم العضلات، حركة العينين، عملية التنفس، مستوى الأوكسجين في الدم وكذلك الأصوات الصادرة كالشخير.

٢. النوع الثاني وهو جهاز يتم إعطاؤه للمريض وإرشادات معينة من الاختصاصي ومن ثم تحليل المعلومات الكومبيوترية في اليوم التالي.

العلاج

• الحالات البسيطة من اضطراب التنفس تتم معالجتها عن طريق التوجيه وتغيير بعض العادات المتبعة كإنفاص الوزن والنوم على الجنب بدلاً من النوم على الظهر. وهناك أجهزة للمساعدة على إبقاء المجرى التنفسي مفتوحاً وتساعد أيضاً على التقليل من عادة الشخير أثناء النوم.

ومن هذا المنطلق يأتي دور طبيب الأسنان لعمل هذه الأجهزة، حيث يأخذ طبعة دقيقة للأسنان العلوية والسفلية وكذلك العضة ومن ثم يتم إرسالها جميعاً للمعمل لصنعها. ومن ثم يتم متابعة المريض بشكل دوري من قبل طبيب الأسنان واختصاصي النوم. وتعرف هذه الأجهزة على ثلاثة أنواع: ١. أجهزة

البواسير



د. عبد الله الحداد

استشاري جراحة عامة وجراحة القولون
والمستقيم

الشهادات:

- البورد الأمريكي و الزمالة للجراحة العامة
- البورد الكندي والزمالة للجراحة العامة
- البورد الأمريكي لجراحة القولون
والمستقيم
- البورد الأمريكي للعناية المركزة الجراحية

الحالات:

- جراحات الثقب الواحد والمناظير
- جراحات القولون والمستقيم بالمنظار
- جراحات النواسير المعقدة
- جراحات البواسير (الدباسة)
- جراحات سقوط المستقيم
- أمراض الكرونيز الجراحي
- علاج القولون التقرحي جراحيا
- التهابات القولون مناظير للمعدة و
القولون
- عمل تكميم المعدة
- إجراء منظار المعدة مع وضع بالون
المعدة و إزالة بالون المعدة
- علاج الحالات الجراحية الطارئة
- غسيل القولون
- علاج السلس البولي
- عمليات إزالة المرارة
- عمليات فتاقات البطن

عند حدوث الألم: الجلوس في ماء دافئاً يساعد جداً على تخفيف الألم. إذا الألم حاد مع وجود تجلط قد يكون المريض بحاجة إلى تدخل جراحي بسيط لإزالة التجلط وهذا يمكن أن يكون بالعبادة الخارجية. وطبعاً هناك أدوية تساعد وتسرع من شفاء البواسير منها المراهم مثل:-

XYLOPROCT - DOLOPROCT - HAEMOPROCT

وأيضاً العلاج الدوائي مثل: -DAFLON, VENOSMIL, DO IAM

إذ العلاج التحفظي لم يأتي بالنتيجة المرجوة فإن التدخل الجراحي ذو فائدة عالية ومنها:

ربط البواسير :

هذه تكون للبواسير الداخلية فقط وبالإمكان ربط أكثر من باسور. ويمكن إجراء العملية بالعبادة الخارجية.

الإبر أو الأشعة تحت الحمراء INFRARED COAGULATION تساعد على ضمور البواسير بالأشعة وأيضاً يمكن أن تعمل بالعبادة الخارجية.

THD هذه طريقة أخرى يمكن القضاء على البواسير عن طريق السونار وربط جميع الأوردة المؤدية إلى انتفاخ البواسير وهذه تتم بالعمليات.

التدبير: جهاز يتم استخدامه لعمل تدبير البواسير مع ازالتها وهذه العملية لها ألم بسيط وتقوم باستئصال جميع البواسير دفعة واحدة والتدبير تسقط لوحدها مع الوقت.

العملية الجراحية:

العملية يتم فيها استئصال البواسير عن طريق المنشرط الجراحي. للأسف هذه العملية مؤلمة ولكن تقضي على البواسير. ولجأ طبعاً إلى العمليات عند فشل العلاجات الدوائية، أو إذا وجدت مضاعفات البواسير.

عملية الليزر:

لا يوجد فرق بين الليزر والعملية الجراحية الخارجة من حيث الألم المصاحب للعملية وفي بعض الأحيان يكون الليزر ذو مشاكل أكثر من الجراحة العادية. فالليزر لا توجد له فائدة تذكر.

هل البواسير تؤدي إلى مرض السرطان؟

لا مافي علاقة بين مرض السرطان والبواسير. ولكن هناك علاقة بالأعراض فقد تكون أعراض أمراض سرطان المستقيم مشابهة للبواسير من حيث نزول الدم والألم.

فلهذا من الضروري أن لايشخص نزول الدم بالبواسير إلا بعد الفحص السريري وأيضاً دائماً ينصح بعمل المنظار لمن عندهم أعراض القولون والمستقيم مع نريف من فتحة الشرج أو أن العمر فوق الخمسين سنة من غير أي أعراض.

دائماً الأكل الصحي ومزاولة الرياضة والابتعاد عن المبهات عوامل مهمة في صحة القولون والجهاز الهضمي.

مع تمنياتنا لكم جميعاً بالصحة والعافية

ما هي البواسير ؟

هي أوعية دموية في فتحة الشرج وتوجد عند كل الناس وتخلق معهم. عندما تنتفخ أو تتهب منها قد تسبب مشاكل بإختصار هي أوعية دموية في فتحة الشرج.

وهي تنقسم إلى قسمين:-

- بواسير خارجية.
- بواسير داخلية.

البواسير خارجية:

خارج وعند فتحة الشرج وهي حساسة جداً لأنها تغلف بالجلد. إذا حدثت تجلط داخلي لباسور فإن المريض سوف يعاني من ألم شديد وقد يحتاج تدخل جراحي. وأيضاً تجلط الباسور قد يتفجر وقد يسبب نزيف دموي.

شكوى المريض تكون أنه يعاني من دم من فتحة الشرج.

البواسير الداخلية:

هي داخل فتحة الشرج وتكون غير مؤلمة في أغلب الأحوال وتنقسم إلى أربع مراحل: المرحلة الأولى هي فقط نريف أو حكة. المرحلة الثانية انتفاخ الباسور من غير خروجه من فتحة الشرج. المرحلة الثالثة تخرج وقت الخروج وتدخل لوحدها. أما المرحلة الرابعة فيكون خارجه كل الوقت.

أعراضها: البواسير الداخلية هي دم من غير ألم. ولكن إذا كانت في المرحلة الرابعة قد تسبب ألم. فعند تمدد الأوعية تكون البواسير عرضة للنريف.

ما هي أسباب البواسير:-

- التقدم بالعمر.
- الحمل والولادة.
- الإمساك المزمن مع التعرض أثناء الخروج.
- وراثياً.
- إسهال مزمن.
- استخدام المسهلات بإفراط.

ما هي أعراض البواسير:

- النزيف أثناء الخروج أو بعد الخروج (الدم يكون غير مخلوط مع البراز).
- انتفاخ حول فتحة الشرج.
- ألم من فتحة الشرج.
- حكة وحساسية.

ما هي طرق العلاج المتوفرة:

أهم شيء بالعلاج هو علاج السبب فتغير العادات الغذائية جداً مهم. زيادة الألياف مع الخضار والفواكه والبذور جداً مهم حيث يساعد على ذلك على عدم حدوث إمساك وأيضاً استهلاك الماء بكثرة يساعد على صحة القولون والخروج.



مستشفى دار الشفاء
للصحة بدو عاها



الدكتور
خالد زادة
جراح
جراحة عامة



الدكتور
رفعت العطار
جراح
جراحة عامة



الدكتور
محمد داوود
جراح
جراحة عامة



الدكتور
مالك الفيت
جراح
جراحة عامة

أعلى مستويات الجراحة الفائقة مع طاقم من الخبراء



• الجراحة العامة والباطنية

- علاج التواءات الأمعاء والتهاب البنكرياس والتهاب المرارة والتهاب الكبد الحاد والتهاب الكبد المزمن والتهاب الكبد الدهني والتهاب الكبد الفيروسي والتهاب الكبد المناعي الذاتي والتهاب الكبد الخبيث والتهاب الكبد الكوليستاتيكي والتهاب الكبد الكوليستاتيكي الحاد والتهاب الكبد الكوليستاتيكي المزمن والتهاب الكبد الكوليستاتيكي الحاد المزمن والتهاب الكبد الكوليستاتيكي المزمن الحاد والتهاب الكبد الكوليستاتيكي المزمن الحاد المزمن والتهاب الكبد الكوليستاتيكي المزمن الحاد المزمن
- علاج أمراض المعدة والبنكرياس وأمراض القولون العصبي والتهاب القولون التقرضي والتهاب القولون الكوليستاتيكي والتهاب القولون الكوليستاتيكي الحاد والتهاب القولون الكوليستاتيكي المزمن والتهاب القولون الكوليستاتيكي الحاد المزمن والتهاب القولون الكوليستاتيكي المزمن الحاد والتهاب القولون الكوليستاتيكي المزمن الحاد المزمن
- علاج أمراض البنكرياس والتهاب البنكرياس الحاد والتهاب البنكرياس المزمن والتهاب البنكرياس الكوليستاتيكي والتهاب البنكرياس الكوليستاتيكي الحاد والتهاب البنكرياس الكوليستاتيكي المزمن والتهاب البنكرياس الكوليستاتيكي الحاد المزمن
- علاج أمراض القولون والتهاب القولون التقرضي والتهاب القولون الكوليستاتيكي والتهاب القولون الكوليستاتيكي الحاد والتهاب القولون الكوليستاتيكي المزمن والتهاب القولون الكوليستاتيكي الحاد المزمن
- إجراء المناظير للمعدة والقولون
- علاج الحالات الطارئة على مدار 24 ساعة

• عمليات السمنة

- رعاية بالون المعدة أو حزام المعدة
- تكويم المعدة
- تصغير وتحويل المسار



الدكتور
عبدالله حداد
استشاري جراحة عامة
وحجامة القولون
والبنكرياس



الدكتور
خالد عياش
رئيس قسم الجراحة
استشاري جراحة
عامة ومناظير



الدكتور
عدنان صادق
استشاري جراحة
عامة ومناظير



الدكتور
حسام عبد الرزاق
استشاري جراحة
عامة ومناظير



الدكتور
يوسف خاتيب
أخصائي جراحة عامة
ومناظير
جراحة السمنة



الدكتور
إبراهيم العززي
رئيس وحدة السمنة
استشاري جراحة
السمنة ومناظير

دراسة: الإنجاب في سن الأربعين يطيل عمر النساء للمائة

في دراسة حديثة، وجد الباحثون ارتباطاً بين السيدات اللاتي ينجبن في سن متأخرة وبين طول العمر، وهو ما يعني أن الامهات من كبار السن يملن إلى العيش فترة أطول.

وأوضح الباحثون في معرض أبحاثهم التي نشرت في "مجلة اليأس والشيوخة والوقاية من الأمراض" أن السيدات اللاتي يتمكن من الإنجاب في سن متأخرة دون الحاجة لأدوية خصوبة يعيشن لسنوات أطول.

وكشفت الدراسة ان تمتع المرأة بقدرة طبيعية على الإنجاب في سن كبيرة يسهم بصورة كبيرة في إطالة العمر للمرأة. وكانت الابحاث قد أجريت على 100 أسرة أنجبت فيها السيدات المشاركات في الدراسة بعد سن الثالثة والثلاثين، وقد لوحظ ارتفاع معدل العمر الافتراضي بينهن بالمقارنة بالسيدات اللاتي أنجبن قبل الثلاثين. وتشير البيانات إلى أن السيدات اللاتي ينجبن في سن الأربعين تزداد بينهن بمعدل أربعة أضعاف فرص العيش حتى بلوغ عامهن المائة.



إبرة الظهر

للولادة الطبيعية



كارثيانتي فيجايا

استشاري أمراض نساء وولادة

قسم امراض النساء والولادة الشهادات:

- زمالة الكلية الملكية لأمراض النساء والولادة
- عضوية الكلية الملكية لأمراض النساء والولادة
- دكتوراه في الطب (أمراض النساء والولادة)
- دبلوم في أمراض النساء والولادة
- شهادة في منظار عنق الرحم
- شهادة في التصوير بالسونار

مجالات التخصص:

- فحص وعلاج وعمليات الولادة كافة
- كافة العمليات الجراحية للنساء عبر البطن
- عمليات جراحية مهبلية للنساء
- عمليات جراحية بمنظار البطن
- عمليات على عنق الرحم في الحالات ما قبل الخبيثة
- حالات العقم
- منظار الرحم
- منظار عنق الرحم

فهي بعيدة عنه كل البعد، حيث يمكن معرفة أن الإبرة في مكانها الصحيح بمجرد نزول السائل الشوكي وهذا قبل أن تصل الإبرة للحبل الشوكي بمسافة كبيرة جداً. ثم إن الإبرة المستخدمة غالباً ما تكون خاصة ورقيقة لتفادي أية احتمالات لإصابة الأعصاب، والفريق الذي يعطيها يكون متخصصاً في هذه الطريقة من التخدير.

تعتبر إبرة الظهر للولادة الطبيعية مُسكناً ناجحاً للألم الولادة، وهي من أكثر الطرق فاعلية عند أخذها بالطريقة الصحيحة حيث لا تشعر الحامل بأي ألم طوال فترة المخاض حتى الولادة، وتُعطى إبرة الظهر عن طريق إدخال إبرة صغيرة جداً في الظهر بين فقرات العمود الفقري في المساحة التي تسمى أيبديورال وتحقن الحامل بالمسكن الموضعي للألم عن طريق هذا الأنبوب وبعاد إعطاء المسكن كلما بدأت المريضة بالشعور بالألم حتى تتم الولادة.

وتُستخدم إبرة الظهر أيضاً لإجراء العمليات القيصرية بدلاً من التخدير الكامل إذا احتاج الأمر إلى ذلك أثناء الولادة، وتعتبر إبرة الظهر مفيدة وضرورية في بعض الحالات مثل حالات ارتفاع ضغط دم الحامل حيث أنها تساعد في خفض ضغط دم الحامل كما أنها مفيدة كبديل للمخدر العام في حالة وجود مشاكل مرضية في الرئة أو القلب لدى المريضات وعدم إمكانية استخدام التخدير العام لإجراء العمليات.

الآثار الجانبية لإبرة الظهر في الولادة الطبيعية:

توجد بعض الآثار الجانبية المعروفة لإستخدام إبرة الظهر لتسكين الألم أهمها انخفاض الضغط، ويُستخدم لتفادي ذلك إعطاء الحامل كمية عالية من السوائل عن طريق الوريد قبل إعطائها إبرة الظهر، وقد يحدث أحياناً فنشل في الوصول إلى المكان اللازم لحقن المسكن الموضعي للألم بين الفقرات مما ينتج عنه إستمرار إحساس الحامل بالألم الطلق، أما أهم المشاكل التي تحدث من هذه الإبرة هو خروج كمية من سائل الحبل الشوكي أثناء إدخال الأنبوب في الظهر مما قد ينتج عنه فتحة في غشاء الأيبديورال مما يؤدي إلى حصول صداع شديد للحامل يستمر لعدة أيام، ويُعتبر من المفيد في هذه الحالة حقن كمية قليلة من دم الحامل في الظهر لسد هذه الفتحة وإنهاء الصداع، أما بالنسبة للولادة فقد يحتاج الأمر إلى توليد الحامل بإستخدام الملقاط أو الغنوز (السحب) وذلك لعدم قدرة الحامل على الدفع بصورة كافية وقت الولادة وهذا قليل حدوثه، وربما تحدث صعوبة في التبول لفترة قصيرة بعد الولادة ولا داعي للقلق من هذه الأعراض لأنها وقتية وتزول خلال أربع وعشرين ساعة من الولادة.

هل تؤدي إبرة الظهر في الولادة الطبيعية للإصابة بالشلل؟

هي حالات نادرة جداً جداً بل تكاد تكون معدومة، ومن بين خمسمائة ألف حالة في بريطانيا تم دراسة تأثير التخدير بهذه الطريقة عليها، ولم تصب إلا امرأة واحدة فقط بالشلل، وكان ذلك لأنها تعاني من مشاكل خلقية في جهازها العصبي ولم تفصح عنها وقت الولادة.

وإبرة الظهر آمنة ولا تمس بأي حال من الأحوال الحبل الشوكي.

الغرف والأجنحة

في المستشفى

تميز مستشفى دار الشفاء بأجنحة خاصة ذات تصميم معماري بديع ومفروشه على أحدث طراز ومستوى من الفخامة .

الغرف ميني رويال:

استمتع بلمسات من الفن والأناقة باختيارك الأجنحة الملكية المصغرة والتي تلبي جميع الأذواق والميزات. تتميز هذه الغرف بوجود سرير للمريض، طاولة طعام، أثاث راقى للضيوف، تلفزيون وسلة فواكه.





الجناح الملكي:

يضم المستشفى ١٥ جناحاً ملكياً بأربعة ألوان تتناسب مع جميع الأذواق فهو لوحة فنية رائعة تتميز بالألوان والتصاميم الجذابة. ويوجد نوعان من التصاميم الهندسية لتناسب مختلف الأذواق ويحتوي كل جناح ملكي على سرير طبي مجهز بأحدث الخدمات الطبية بالإضافة إلى طاولة طعام مزدوجة، غرفة خاصة للضيوف، طقم استقبال، مطبخ، حمام وبعض الأجنحة الملكية بها حمامين، تلفزيون متعدد القنوات وخدمة خاصة عند الطلب بالإضافة إلى مساحة تتسع لأكثر من خمسة عشر زائراً.

الجناح الإمبراطوري:

يتكون من خمس أجنحة بخمسة ألوان تتناسب مع جميع الأذواق من حيث الروعة في التصميم والفخامة في الأثاث، لتوفر الخصوصية في جومن الرفاهية والراحة والطمأنينة. ويضم الجناح طاولتين للطعام،

٣ صالات استقبال، حمامين، جاكوزي، مطبخ مجهز بالكامل، تلفزيون للضيوف، تلفزيون بلازما إلى جانب مساحة تتسع لأكثر من ٢٥ زائراً مع خدمة خاصة ترافق المريض.



قصة رعب



بقلم
الدكتور / وليد التيب
أخصائي جراحة العظام والحوادث

قسم جراحة العظام والحوادث

الشهادات:

- زميل الكلية الملكية للجراحين في كندا
- زميل الجمعية الملكية الكندية للجراحين
- زميل في جمعية جراحة الكسور والإصابات
- زمالة جمعية جراحة المفاصل والمفاصل الصناعية

مجالات التخصص:

- علاج وجراحة الكسور ومضاعفاتها لدى البالغين والأطفال.
- علاج وجراحة حالات المفاصل وجراحة المفاصل الصناعية في الوركين والركبتين والكفين... إلخ، مع استبدال المفاصل.
- إعادة إجراء عمليات استبدال المفاصل (إعادة استبدال مفصل صناعي كامل للركبة، استبدال مفصل صناعي كامل للورك... إلخ).
- جراحة بالمنظار في المفصل وعلاج أمراض المفاصل

سالم رجل مسالم... رزقه الله الزوجة الصالحة و الأولاد و البنات....
يمتلك شركة خاصة به.. يديرها هو و ابنه سلطان... و الشركة تسجل نجاح يتلوه النجاح ...
ولان الثروة تعتبر بيئة جيدة للترفيه فقد امتلك سالم مزرعة خاصة به....

يعتبر سالم هذه المزرعة مكان للترفيه و قضاء وقت مع الاولاد و الاحفاد.... فقد كان سالم من المؤمنين بالحياة الاسرية و ان الاب و الجد لم ان يورث العادات و الطباع كما يورث المال..... لذلك كان سالم حريص جدا على ان تجتمع العائلة باكملها قدر الامكان.... ليس على الاولاد و الاحفاد الا الحضور و سالم و زوجته يتكفلون بكل شئ... حتى الملابس للاحفاد يستمتع سالم بشرائها لاحفاده....
في نهاية الاسبوع خرج سالم مبكرا من العمل و اتصل بابنه سلطان ليخبره بان يحضر امه معه للمزرعة لانه على موعد مع بعض العمال الذين سوف يأتون للمزرعة....
ذهب سالم على غير عادته مبكرا للمزرعة....

عند دخول للمزرعة لاحظ ان عدد العمال بالمزرعة اكثر من المعتاد ولكنه اعتقد انهم عمال الشركة التي هو على موعد معها... لاحظ ايضا ان هناك سيارات غريبة بالمزرعة و ايضا حدث نفسه بانها سيارات الشركة....
دخل سالم لمزرعته و اتجه بشكل مباشر للسكن الخاص به لتغيير ملابس و لبس ملابس خاصة بالمزرعة... فقد عرف عن سالم حب النظام و ان لكل مكان و مناسبة ملابس خاصة بها.... هكذا هي اطباع سالم و هو يحاول ان يورث اولاده و احفاده هذه الافكار....

دخل سالم لسكنه الخاص و لم يلاحظ اي شيئا غريب و اتجه بشكل مباشر لغرفته الخاصة ... دخل غرفته الخاصة به لتغيير ملابسه فجأة لاحظ سالم هناك حركة غريبة بالصالة ولكنه لوحده بالمنزل ... ظن ان احد اولاده قد حضر ... خرج للصالة و كانت المفاجأة ... كاد سالم ان يفقد وعيه من شدة المفاجأة... فقد وجد جثة لرجل لا يعرفه بوسط الصالة ... جثة عليها مظاهر العنف لرجل يدوا من ملامحه انه من اهل البلد..... للحق سالم يعتبر نفسه من المخلوقات التي لا تعرف الخوف و دائما يتفاخر بانه لا يخاف من اي شيئا مهما كان.....

تماسك سالم للحدث و اخذ نفس عميق و بدأ بالتفكير ... السؤال الذي يسيطر عليه هل هذه جثة ام ان هذا الشخص مازال يتنفس... حاول ان يقترب اكثر من الجثة ليتبين الامر ... خطوات بطيئة و لكنها واثقة باتجاه الجثة ... و عندما اقترب اكثر لاحظ ان صدر الجثة يتحرك ... ان هذا الشخص مازال يتنفس... ان عليه انقاذه ان كان هناك متسع من الوقت لذلك ... اقترب اكثر و بدأ بتوجيه كلامه لهذا الشخص ...

صرخ سالم بدأ يوتئ نتائج ... فهذا الشخص يطلب من سالم رشقة ماء و ان يعطيه فهو يحس بالبرودة... هدا سالم من روع هذا الشخص و ذهب لاحضار الماء و هو يحدث نفسه ... ان كان يحس بالبرد اذن هو ينزف ... و لكن لا توجد اثر لبي دماء على ملابسه ... اذن انه ينزف من الداخل احضر سالم الماء و اتجه للصالة و لكنه لم يجد الشخص الذي كلمه ... اختفى الشخص تمام و لا يوجد اي اثر له بالصالة ... تلفت سالم بكل انحاء الصالة و لكنه لم يجد اي اثر لهذا الشخص و لم تكن هناك اي آثار تدل ان هذا الشخص قد كان بالصالة ...

فتح سالم باب البيت و اخذ يبحث عن اي اثر بالخارج و لكنه لم يجد ...

امعن النظر بعيدا فوجد ان العمال مازالوا يعملون و كان شيئا غريبا لم يحصل ...

باعلى صوته كلم احد العمال و لكنه لم يرد عليه لان المسافة بعيدة ... يريد سالم ان يستفسر من العمال ...

ذهب ماشيا للعمال و بعد السلام سألهم ان كان احد قد لاحظ ان شخصا دخل البيت ... احد العمال اجابته شدة اتباهه سالم ... فقد اكد انه لاحظ حركة غريبة عند البيت و انه كان يعتقد ان احد الجيران قد حضر لزيارة سالم ...

حاول ان يأخذ من هذا العمال معلومات اكثر مما تطوع هو بها و لكن يبدو ان لا معلومات اكثر لدى هذا العامل او ان سالم لم يستطع استخلاص المعلومات لان تفكيره مشتت ...

هل يرجع سالم للبيت الان ام ينتظر حتي يأتي احد من اولاده لكي يدخل معه للبيت... قرر ان يجلس بالحديقة ليستجمع افكاره و يعيد ما حصل له ... جلس بالحديقة و حاول ان يفكر بما حصل له ... لم يجد اي تفسير ... انه واثق من رؤيته لهذا الشخص الذي طلب منه رشقة الماء داخل منزله ... و هو واثق من انه لوحده داخل البيت ... و انه هو من قام بفتح باب المنزل ... الوضع يزداد صعوبة ... من هو هذا الشخص ... و هل هناك جريمة ...؟؟؟

فجأة سمع سالم صوة عال آت من داخل البيت ... هو واثق ان لا احد بالبيت ... من اين هذا الصراخ ... قام مسرع الخطى ... يحاول الدخول للبيت باسرع فرصة لمعرفة مصدر الصوت ... قبل وصوله للباب ... الصراخ يزداد ... ويدوا ان احد يطلب النجدة ... بدون شعور سالم يركض باسرع ما يستطيع محاولا الوصول لمصدر الصراخ ... الام شديدة بالركبة اليمنى تكاد تمنع سالم من الحركة ... يسقط سالم عند الدرج من شدة الالم ... و مع سقوط سالم الصراخ يختفي ... اختفاء الصوت بهذا الشكل المفاجئ جعل سالم يزداد قلقا من ان امر مكروها قد حصل لصاحب هذا الصوت ... او انه قد مات ...!!!

الم شديد بالركبة و سالم يصارع للوصول لداخل البيت ... بالفعل وصل سالم لداخل البيت و هو بالكاد يمشي من شدة الالم ... اول كرسي بالصالة القى سالم جسده عليه و بدأ يتحسس ركبته و لاحظ ان هناك انتفاخ شديد حول الركبة مع احمرار بالجلد و الم لا يطاق عند اللمس ... ما الحل ... يريد ان يكمل ليعلم مصدر الصوت و الالم ... لماذا سكنت الصوت ...

الام الركبة يدوا انها ستعيق سالم عن المشي او حتى الجلوس من دون الم ... بصعوبة بالغة استطاع من يصل لغراشه ... استلقى عليه و هو يتمنى ان يزول الالم ... و لكن الالم بازدياد و يدوا انه لا امل بزواله قريبا ...

ما العمل ... حاول الاتصال بابنه جاسم و لم يستطع ... حاول مرة اخرى و لكن جاسم لا يجيب ...

هل يتصل بام سالم ... لا يود ان يقلقها ... و الصوت العالي الذي سمعه ما مصدره ... ان هذا الصوت يحتاج ان يعرف ما حكايته ... و لكن ركبته لا تساعد الان ...

قرر ان يتصل على ام سالم ... استطاعت ام سالم من ان تصل له خلال فترة و جيزة جدا ... اطمأنة عليه ... لم يخبرها ابوسالم بقصة الصوت و الرجل الذي وجده داخل البيت ...

ام سالم اخذت زوجها للطبيب باسرع فرصة لمستشفى دار الشفاء ... و بالفعل تم علاج ابوسالم ...

و بعدها عاد ابوسالم للمزرعة و اكمل مشواره لمعرفة مصدر الصوت ...

و الفضل بعد الله لعودته لمعرفة مصدر الصوت هو العلاج

بمستشفى دار الشفاء

مركز دار الشفاء يقدم خدماته الشاملة والمتكاملة بأفضل الخبرات والتقنيات الحديثة



مركز دار الشفاء يقدم خدماته الشاملة والمتكاملة بأفضل الخبرات والتقنيات الحديثة. يضم المركز نخبة من الأطباء والتمريض المتخصصين في مختلف التخصصات الطبية.

دار الشفاء: استقدام جهاز Gentle Max Pro المتطور لإزالة الشعر بالليزر



دار الشفاء افتتح مركزه الجديد في مدينة الرياض، ويضم أحدث التقنيات الطبية. استقدم المركز جهاز Gentle Max Pro المتطور لإزالة الشعر بالليزر.

تصريف دار الشفاء، ظل من أي أصوات بـ كورونا

تصريف دار الشفاء، ظل من أي أصوات بـ كورونا. تم إجراء عمليات تصريف المرضى من المركز بشكل آمن وفعال.

دار الشفاء يطلق حملة لمركز التصوير التشخيصي مواقع التواصل الاجتماعي



دار الشفاء يطلق حملة لمركز التصوير التشخيصي مواقع التواصل الاجتماعي. تهدف الحملة إلى توعية الجمهور بأهمية الفحوصات التشخيصية الحديثة.

جراح التجميل العربي الأول التحل على اليوم التبريد المبكر في رحاب دار الشفاء

جراح التجميل العربي الأول التحل على اليوم التبريد المبكر في رحاب دار الشفاء. حضر حفل التبريد عدد من المسؤولين وأفراد المجتمع.

دار الشفاء عقد محاضرة توعوية للعاملين عن 'إبولا'



دار الشفاء عقد محاضرة توعوية للعاملين عن 'إبولا'. ناقش المحاضر أهمية الوقاية والتدابير الصحية للحد من انتشار المرض.

شفاء كليك، يقدم نصائح للمرأة الحامل في رمضان

شفاء كليك، يقدم نصائح للمرأة الحامل في رمضان. تقدمت الطبيبة نصائح قيمة حول التغذية والنشاط البدني المناسب للحامل.

شفاء كليك، أطلق لإعلامين والصحافيين على خدماته

شفاء كليك، أطلق لإعلامين والصحافيين على خدماته. تم تقديم عرض تقديمي مفصّل عن الخدمات الطبية المتوفرة في المركز.

الشفاء كليك، يقدم خدمات تجميلية متعددة تحت سقف واحد

الشفاء كليك، يقدم خدمات تجميلية متعددة تحت سقف واحد. تشمل الخدمات علاجات الوجه والجسم باستخدام أحدث التقنيات.

دار الشفاء يصدر أول مجلة طبية متخصصة في العلوم الصحية

دار الشفاء يصدر أول مجلة طبية متخصصة في العلوم الصحية. المجلة تهدف إلى نشر الأبحاث العلمية والتجارب السريرية في المجال الطبي.

استشاري أمراض المسالك البولية راتبى عاكفم: رفقا بالكلى.. لا تنسوا الماء

استشاري أمراض المسالك البولية راتبى عاكفم: رفقا بالكلى.. لا تنسوا الماء. أكد الطبيب على أهمية شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على صحة المسالك البولية.

دار الشفاء يرحب بزيارة جوسب بيورك استشاري جراحة الأعصاب والعمود الفقري

دار الشفاء يرحب بزيارة جوسب بيورك استشاري جراحة الأعصاب والعمود الفقري. حضر الزيارة وفد من الأطباء والتمريض من المركز.

Dr. Kumar frontline medic in diabetic-related vision issues

Dr. Kumar frontline medic in diabetic-related vision issues. يناقش المقال أهمية الرعاية الطبية الفورية للسكري وتأثيره على الرؤية.

دار الشفاء أقام حملة التبرع بالدم تحت عنوان 'ليس من الضروري أن تكون طبيبا لنفخذ حياة.. تبرع بالدم'

دار الشفاء أقام حملة التبرع بالدم تحت عنوان 'ليس من الضروري أن تكون طبيبا لنفخذ حياة.. تبرع بالدم'. شجعت الحملة المواطنين على التبرع بالدم لدعم الخدمات الصحية.



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



اللمح