

الشفاء تايمز

الإصدار الثالث والأربعون - ديسمبر 2019
أول مجلة كويتية تصدر من مستشفى خاص

التغذية الصحية
في الشتاء

العصبية المفرطة في
سن المراهقة

هل تختلف آلام البطن
حسب مكانها؟



أفكار مغلوبة يتم ترويجهما
في فصل الشتاء

الأمراض الشائعة التي
قد تصيب الطلبة

جهاز المناعة
وكيفية تقويته

إنجاز يصقل الألماس

داخل هذا العدد حوارات صحفية مع
نخبة من أطباء مستشفى دار الشفاء
ودار الشفاء كلينك



دوم
بصحة
وعافية

حياكم
حاملي بطاقة
عافية ٢



أعزائي القراء..

ها نحن بلتقي مجدداً مع نهاية عام 2019، لنهنتكم بحلول العام الجديد ونستعرض معكم أهم إنجازاتنا خلال هذا العام المصزم، والتي كان أهمها هو حصول مستشفى دار الشفاء للمرة الثانية على الاعتماد الكندي الماسي بعد خضوعه للتقييم للدورة الخامسة على التوالي من قبل فريق الاعتماد الكندي العالمي لتقييم المستشفيات.

كذلك عقد مستشفى دار الشفاء عدداً من المؤتمرات العلمية، مثل مؤتمر معهد علوم التصوير الطبي (Total Quality Managment in Radiology)، والمؤتمر الأول للمخ والأعصاب تحت عنوان (Neurology Updates in Medical Practice)، والذي تخلله ورش عمل لتخطيط المخ والأعصاب الكهربائي، بالتعاون مع الجمعية الكويتية للأمراض العصبية، ورابطة الكويت لمكافحة الصرع والرابطة الدولية لمكافحة الصرع في إقليم شرق المتوسط، بالإضافة إلى مؤتمر الكويت الثالث لحديثي الولادة.

كما نظم المستشفى عدد من الفعاليات والأنشطة مثل الفعالية السنوية ليوم الجودة وسلامة المرضى، فعالية التوعية بسرطان الثدي وتدريب الإخلاء الوهمي في حالة الحريق.

كما شهد المستشفى إنضمام نخبة جديدة من الاستشاريين في تخصصات السكري والغدد الصماء لدى الأطفال، الأمراض الباطنية والأمراض المعدية، الكلى، جراحة العظام، وغيرها من التخصصات الطبية.

يسعدني أن أضع بين أيديكم الإصدار الثالث والأربعون من مجلة "الشفاء تايمز"، ففي هذا العدد أردنا أن نسلط الضوء على بعض النصائح والمواضيع المتعلقة بفصل الشتاء وإعطاء بعض النصائح بخصوص بعض الأمراض التي قد تصيب الإنسان في فصل الشتاء.

مع تمنياتي لكم بقراءة ممتعة ومفيدة.

أنتم أهل الدار وإحنا عندكم زوار

أحمد نصر الله
الرئيس التنفيذي



مستشفى دار الشفاء
للصحة بومعانا



f t i s
daralshifa

سما الفن

للطباعة والتغليف والتوزيع

هيئة التحرير

الرئيس التنفيذي

أحمد نصر الله

رئيس التحرير

محمد جراق

مدير التحرير

المدير الطبي

د. مجدي النواوي

فريق التسويق

هشام النقيب

سوزان نبيل

هنا زكي

حمد بدر

عمر المصري

في هذا العدد

11-10

الأمراض الشائعة التي قد تصيب الطلبة
في فصل الشتاء



06

مع حلول فصل الشتاء تعزف على أفضل
الطرق لحفظ الملابس الصيفية



14-12

نصائح لوقاية طفلك من أمراض الشتاء



08

أفكار مغلوبة يتم ترويجها في فصل الشتاء ..
لا تمت للحقيقة بصلة

17-16

جهاز المناعة وكيفية تقويته في فصل الشتاء ..
حي لا تكن أول من يلتقط المرض



44-42

عملية شد الجفون



19-18

استمنو بشتاء صحي باتباع
هذه النصائح الطبية



21-20

الاكتئاب الموسمي



52

اسأل... دار الشفاء تجيب

- د. مصطفى أبو زيد (المشاكل الجلدية الأكثر شيوعاً)
- د. محمد العنزي (برودة الطقس وعدم شرب الماء بكثرة قد يؤثر على سلامة جلدك)
- د. أحمد نبيل (كن صديقاً لقولوك)
- أخصائية التغذية إسراء عبدالرضا (ليس كل منتج أسمر «صحي»)
- د. منى عثمان (ابتسامة العروس.. كوني مستعدة لأجمل يوم)
- د. عمرو أحمد حمدي (السمنة)

29-28

ما هو عنى الألوان؟



مع حلول فصل الشتاء تعرف على أفضل الطرق لحفظ الملابس الصيفية



مع حلول فصل الشتاء، تبدأ بمرحلة استرجاع الملابس الشتوية التي حفظناها العام الماضي في خزانة الملابس، ونضع بدلاً منها الملابس الصيفية، ولكن هل تحفظون ملابسكم في ظروف آمنة وبطريقة صحيحة حتى لا تتعرض إلى الاتساخ أو التلف والانكماش؟

فيما يلي، تعرفوا على الخطوات والنصائح اللازمة التي يجب مراعاتها عند تخزين الملابس،

غسل الملابس

في البداية، لا بد من أن ننتظفوا الملابس جيداً، حتى يتم تخزينها وتقليصها بشكل صحيح وحتى لا تتعرض الأقمشة إلى التكرار أو التشقق، وتكمن أهمية هذه الخطوة في عدم تراكم البكتيريا على الملابس عند التخزين، والتي توجد في الأنسجة إثر التعرق وغيرها من عوامل الجو.

مكان التخزين

لا تخزن ملابسك فوق خزانة الملابس، أو أسفل السرير، فقد يتسلسل الماء إليهم مما يجعل الملابس تعفن، وأيضاً تجلب أشعة الشمس المباشرة من خلال وضع الملابس في صناديق أمام النافذة.

صناديق التخزين

توجد بعض صناديق التخزين البلاستيكية الجاهزة لتساعدك في وضع الملابس بداخلها بعد طيها وتنظيفها، حتى لا تتعرض للرطوبة في فصل الشتاء.

الاختيار الصحيح لمكان التخزين

يمكنك الاطمئنان على بعض الملابس التي لا يصلح طيها في صناديق، كاللحore والفستان والبذلة، عن طريق تطبيق بعض الأحياس المخصصة لها بخامة الكتان التي لا تتقل من خلالها الرطوبة.

حماية الملابس من الحشرات

يمكنك أن تسلك الطريق التقليدي بشراء بعض الكرات المضادة للحشرات لملابسك من أقرب صيدلية، وإذا كان لديك صندوق لحفظ الملابس من الحشرات، فلا داعي لهذه الكرات، ولكن تأكد من عدم ملامسة الخشب للملابس، وكذلك كرات الحشرات حتى لا تضر الملابس.



قسم الأمراض الجلدية

وداعاً للشعر الزائد .. مرحباً بالجمال الدائم

جلسات إزالة الشعر بالليزر
الأكثر سرعة • الأقل ألماً • الأنسب تكلفة



أمهر الفنيات • أحدث الأجهزة

مناسب
لجميع أجزاء الجسم



مناسب
لجميع أنواع الشعر



مناسب
لجميع أنواع البشرة



أفكار مغلوطة يتم ترويجها
في فصل الشتاء
لا تمت للحقيقة بِصَلَة ..



في ظل فصل الشتاء، الذي يتزامن معه ازدياد تداول الشائعات المتعلقة بأبرز سمات هذا الفصل، من معدلات انخفاض درجات الحرارة المتوقعة خلال هذا الفصل، وصولاً إلى النصائح الصحية والعادات الغذائية. ومعظم المعلومات التي يتم تداولها، تأتي من مصادر مجهولة، أو تثار من قبل أشخاص غير متخصصين، لتترسخ لدى الناس أفكار مغلوطة لا تمت للحقيقة بِصَلَة.

عدم نمو الشعر

يُعدّ عدم نمو الشعر في فصل الشتاء من الشائعات الأكثر انتشاراً، حيث أن تلك المنشورات غير علمية، وليس لها أساس من الصحة، فمن الطبيعي أن ينمو الشعر في الصيف والشتاء ويمكن قص الشعر في أي وقت في السنة دون خوف.



السّمك والبيض

وما زالت المعلومات المتوارثة المغلوطة تلقي رواجاً خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، وتتمثل أبرزها في تأثير تناول السمك والبيض على المصابين بنزلات البرد سلباً، لذا يمتنع المصابون بنزلات البرد عن تناولهم حرصاً على عدم مضاعفة الأمر، حيث أن تناول الأسماك أو البيض لا يؤثر على المصابين بنزلات البرد، فما يتم تداوله ما هو إلا مجرد "تخريف".

زيادة الوزن

كثير من السيدات لا يفضّلن فصل الشتاء اعتقاداً منهن أن الطقس البارد يسبب في زيادة الوزن وضعف قدرة الجسم على حرق الدهون، الأمر الذي نفتته دراسات عديدة تصحت باستثمار فصل الشتاء بتعرض الجسم للبرد الشديد لأنه قادر على حرق دهون بشكل أسرع من أي برنامج غذائي آخر، فالتعرض لدرجات الحرارة المنخفضة يعمل على تحفيز نوع من الأنسجة الدهنية بالجسم، المسئولة عن حرق الدهون والسكريات لإنتاج الحرارة، وتتركز تلك الأنسجة في الخصر والأكتاف والرقبة، حيث يقوم البرد بزيادة استهلاك نوع من الجلوكوز الموجود في منطقة الأكتاف نحو 10 مرة مقارنة بعملية الاستهلاك العادية، لذا يُعدّ الشتاء فرصة جيدة لفقدان الوزن، لأن الجسم يقوم ببذل مجهود أكبر للحفاظ على حرارته والقيام بوظائفه.



الأمراض الشائعة التي قد تصيب الطلبة في فصل الشتاء

لكل فصل أمراض فشي الصيف بكثر الإسهال، و الجفاف، وقد يتعرض طفلك لضربة شمس، وفي الربيع تظهر الحساسية، وفي الخريف تبدأ نزلات البرد. لتبدأ معه أمراض الشتاء يعاني الأطفال من التقلبات المناخية بشدة، حيث لا تزال المناعة في الجسم لديهم ضعيفة، لذا هم بحاجة إلى الوقاية والرعاية خصوصاً مع حلول الفصول الباردة كالشتاء. كما أن وجود الأطفال في الحضانات والمدارس يزيد نسبة إصابتهم بالمرض، حيث أن الأطفال المتواجدين في المدارس تكون نسبة إصابتهم بالعدوى أكثر بـ 50٪ من الأطفال الذين لهم رعايتهم في المنزل.

تمثل التجمعات الطلابية أحد أهم أسباب انتقال عدوى الأنفلونزا ونزلات البرد، وما يتصل بها من مضاعفات لدى الطلاب، خصوصاً المدارس المحتوية على فصول دراسية ضيقة ومغلقة أو ذات تهوية رديئة إذ تكون هذه الفصول بمثابة العامل الأول لانتشار العدوى بين التلاميذ. لا سيما الصغار في السن، لأنهم غالباً ما يعانون من ضعف مقاومة الجهاز التنفسي، الذي لا يستطيع تحمل مهاجمة فيروس الأنفلونزا لهم، ونتيجة ذلك تبدأ أعراض ارتفاع درجة الحرارة، الرشح، العطس، السعال الجاف، وقد يعاني الأطفال المرضى بأمراض تحسسية مزمنة كالحساسية والجيوب الأنفية وتعيخ من إصابات بكتيرية في الجيوب الأنفية وتعيخ أعراض الحساسية، وبالتالي تزداد خطورة الحالة والمدة الزمنية لمعالجتها.

ومن أهم هذه الأمراض وأكثرها شيوعاً،

الرشح أو الرشح

وهو من أكثر الأمراض شيوعاً في فصل الشتاء، حيث يمتلك المريض من سيلان واحتقان في الأنف، مما يؤدي إلى تراكم حاسة الشم، بالإضافة إلى احتقان الحلق ومن الممكن أن يصاب المريض بالارتقاع بسيط في درجة الحرارة بالإضافة إلى الصداع والتعب العام.

وتعتبر العدوى الفيروسية هي المسبب الرئيسي للمرض، حيث تنتشر الإصابة بالرشح بشكل كبير في فصلي الخريف والشتاء، وتكون فرصة الإصابة عند الأطفال أكبر منها عند البالغين، حيث يصاب الطفل بالرشح من 6-8 مرات سنوياً، وهناك 10-15٪ من الحالات، ممكن أن تصل مرات الإصابة بالرشح إلى 3 مرة سنوياً مقارنةً بالبالغين الذين يصابون بالمرض 2-3 مرات في السنة.

تستمر أعراض المرض من أسبوع إلى أسبوعين وفي حال استمرت الأعراض أكثر من 10 أيام أو أصيب المريض بارتفاع الحرارة الشديد، فمن الممكن أن يكون قد حدث التهاب بكتيري ثانوي يتمثل بالتهاب الأذن الوسطى أو التهاب الجيوب.





التهاب الجيوب الأنفية

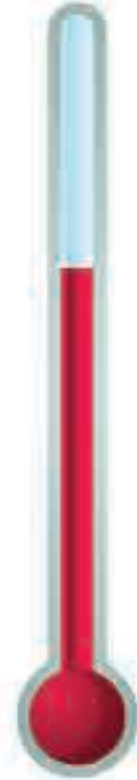
في بعض الأحيان يعتبر التهاب الجيوب الأنفية كاختلاط التهاب المجاري التنفسية العلوية. ومن أهم العوامل التي تزيد فرصة الإصابة بالتهاب الجيوب التنخين أو التنخين السلبي، نقص المناعة الارتداد المريني المعدي، التشوهات الخلقية في الحلق، بالإضافة إلى العوامل التي تؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالزكام.

ومن أهم الأعراض التي تدل على وجود التهاب الجيوب الأنفية استمرار أعراض الزكام لمدة تزيد عن 10 أيام، وتغير لون إفرازات الأنف إلى اللون الأخضر، السعال وخاصة أثناء الليل، وعند البالغين تكون هنالك أعراض أخرى كآلم في الوجه والصداع وتورم في الوجه وحول العينين.

التهاب الحلق

بعد ألم الحلق مع وجود صعوبة في البلع من أكثر الشكاوي التي تواجه الأطباء في المستشفيات والعيادات، وعلى الرغم من أن المتعارف عليه أن إصابة الشخص بالتهاب الحلق تتطلب علاجه باستخدام المضادات الحيوية، ولكن الحقيقة أن النسبة الأكبر من التهاب الحلق تكون بسبب الإصابة بعدوى فيروسية حيث تكون الإصابة خاصة عند الأطفال بعد السنة الأولى من العمر ومن النادر أن يصاب الأطفال قبل عمر السنة بالتهاب الحلق.

وتشمل أعراض الإصابة بالتهاب الحلق ارتفاع في درجة حرارة الجسم، ألم في الحلق مع صعوبة في البلع، وفي حال كانت الإصابة فيروسية فتكون هنالك أعراض أخرى كالسعال وسيلان الأنف واحمرار العينين ووجود بحة في الصوت حيث تختفي الأعراض عادة خلال يومين إلى 5 أيام.



التهاب الخصيات المصواتية

وهو مرض فيروسي ينتشر في فصل الشتاء وخاصة عند الأطفال، حيث يعاني المريض من سيلان في الأنف مع ارتفاع في درجة الحرارة وسعال مع وجود صفير في الصدر.

يكثر هذا المرض عند الأطفال المصابين بالربو، أو الذين تكون أوزانهم قليلة عند الولادة، أو الأطفال المتواجدين في الحضانات ورياض الأطفال، بالإضافة للأشخاص المعرضين للتدخين السلبي.

التهاب الرئة

بعد التهاب النسيج الرئوي من الأمراض التي تنتشر بكثرة في فصل الشتاء ويؤدي في الكثير من الحالات إلى دخول المريض إلى المستشفى وحاجته إلى العلاج عن طريق المضادات الحيوية الوريدية.

يؤدي هذا الالتهاب إلى ارتفاع حرارة المريض بشكل كبير مع وجود سعال وألم في الصدر وتسارع في النفس وصعوبة في التنفس بالإضافة إلى التعب العام والتقيؤ.

عند وجود مثل هذه الأعراض، لا بد من مراجعة الطبيب لفحص المريض، وتجنب أخذ العلاج دون مشورة طبية.



نصائح لوقاية طفلك من أمراض الشتاء

فيروسات الشتاء موجودة في الهواء. عند كل سعال وعطس تهبحت إلى الهواء كميات هائلة من الفيروسات والبكتيريا والتي يمكن أن تعيش في الهواء لبضع ساعات وتسبب العدوى لدى أشخاص آخرين. تكثر الأمراض على أطفالنا من الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا خاصة في الشتاء، وخاصة إن كانوا في عمر المدرسة. وتتسائل الأمهات عن كيفية وقاية أطفالنا من البرد. والحقيقة أن الوقاية تعتمد على أمور كثيرة منها التغذية الجيدة والحفاظ على نظام مناعي قوي مع ارتداء الملابس الثقيلة واتباع العديد من العوامل المهمة. ولذلك، من المهم اتباع الإرشادات التالية لسلامة طفلك من الأمراض في فصل الشتاء:



01 علمي أبنائك غسل أيديهم قبل تناول الطعام وبعده وبعد اللعب وبعد العطس أو السعال. ومن الأفضل استخدام الصابون السائل لأن الصابون الجاف قد يجمع البكتيريا.

02 اغسلي ألعاب أطفالك وأدواتهم باستمرار.



03 اهتمي بنظافة أدواتهم الشخصية سواء أدوات المائدة أو غيرها.

04 خصصي لكل منهم أدوات نظافة شخصية خاصة به ولتكن لكل فرد من أفراد الأسرة منشفته وكوبه عند غسل الأسنان وغير ذلك.



05 علمي أبنائك عدم وضع الأقلام أو العملات النقدية في الفم.



06 — عَلمِي أطفالك استعمال المناديل الورقية عند العطس أو السعال

07 — احرصِي على نظافة منزلك وتهويته باستمرار.



08 — لا لتتدخين داخل المنزل.

09 — احرصِي على تقديم كوب من الماء البارد لطفلك قبل نزوله صباحاً، لأن برودة الماء تساعد على خفض برودة الجسم فيتعامل مع برودة الجو بشكل مناسب.



10 — إن كان طفلك لا يزال رضيعاً، فالرضاعة هي من أكثر العوامل المساعدة لزيادة المناعة، لذا يجب عليك الاهتمام بغذائك وصحتك وإن كان طفلك كبيراً، فعليك الحرص على تغذيته بشكل سليم.



11 — احرصِي على تغذية طفلك عن طريق تناول الكثير من الفواكه والخضراوات، وتناول الماء بكثرة.





12 قَدِّمي لعم العصائر الطازجة وأعدّيها في المنزل واحرصي على تقديم عصائر البرتقال والليمون والكيوي والفراولة لليمون بالتنوع وكل ما يحتوي على فيتامين سي.

13 لا تجعلي غرفة المعيشة دافئة على الدوام بالتكييف أو المدفأة، مما يجعل الخروج من الغرفة لخارجها أو حتى المنزل كله فرصة للتعرض المفاجئ لتيارات الهواء واختلاف درجات الحرارة.



14 من أنسب سبب التهوية، إقفال المنزل والأبواب وترك مساحة بسيطة في كل غرفة ليدخل هواء بسيط يحدد هواء الغرفة ويجعلها متوسطة البرودة.

15 عند تحميم طفلك، قومي بالباسه في الحمام إن أمكن، خاصة أنه سيكون دافئ بسبب حرارة الماء والبخار، ومن الأفضل تجفيف الشعر قليلاً بمجفف الشعر.



16 وفري الراحة التامة لطفلك إن حدث وأصيب بنزلة البرد، لا ترسلية للمدرسة في الأيام التي يعاني فيها من التعب وتأكدي من ضرورة إبعاده عن أصدقائه حتى لا يصيبهم بالعدوى، وافضلي بين صغارك إن أصيب أحدهم بالبرد.

17 قَدِّمي لصغيرك الكثير من السوائل خاصة الدافئة أثناء المرض لتعويض ما يفقده من سوائل في الرشح والعرق، حيث أن من المشروبات المفيدة جداً عصائر البرتقال والليمون، إلا في حالة السعال المصحوب بلحم فقد يهيجه وأحياناً يهيج السعال الجاف. ومن المشروبات المفيدة والمهدئة أيضاً للسعال الزنجبيل، واليانسون، الكراوية، أوراق الجوافة ويفضل تخليته بعسل النحل أو العسل الأسود.



تخصص سكري وغدد صماء - قسم الأطفال

نرحب بانضمام

د. ناصر العنزي

اختصاصي سكري وغدد صماء لدى الأطفال

الشهادات:

- البورد السعودي في طب الأطفال
- الرخصة السعودية في غدد وسكري الأطفال
- الرخصة الإكلينيكية في اضطرابات تكوين الأعضاء التناسلية للأطفال
- مستشفى الملكة إليزابيث الجامعي غلاسكو - اسكتلندا

- اضطرابات الدهون في الأطفال
- اضطرابات الغدة الكظرية
- أمراض هشاشة العظام ونقص فيتامين (د)
- اضطرابات تكوين الأعضاء التناسلية للأطفال
- الاضطرابات الهرمونية في المواليد
- انخفاض سكري الدم لدى الأطفال

مجالات التخصص:

- سكري الأطفال
- السمنة لدى الأطفال
- قصر القامة وضعف النمو
- اضطرابات الغدة الدرقية
- الاضطرابات الهرمونية في المتلازمات

جهاز المناعة وكيفية تقويته في فصل الشتاء .. كي لا تكن أول من يلتقط المرض

جهاز المناعة هو ذلك الجدار المتين الذي يحمي أجسامنا من أي هجمات مرضية، فلم يضعف أحياناً؟ وكيف نستعيد قوته؟
جهاز المناعة هو شبكة من الخلايا والأنسجة والأعضاء التي تتحد لتحمي الجسم من أي مخاطر وهجمات خارجية تشملها عليه الميكروبات.



مهام جهاز المناعة الرئيسية

لجهاز المناعة مهمتان رئيسيتان:
مهمة خارجية، حماية الجسم من أية عوامل خارجية قد تؤذي.
مهمة داخلية، الإشراف على خلايا الجسم والتأكد من قيامها بمهامها اليومية بسلاسة والحفاظ على عدم ارتفاع عدد الأجسام الضارة الناتجة عن عمليات الأيض عن حد معين.



متى يبدأ جهاز المناعة بالتداعي والإنهيار؟

يبدأ جهاز المناعة بإبداء بوادر ضعف في الحالات التالية:

- عندما يزداد عدد مهاجميه من جراثيم وأجسام غريبة.
- عندما تتم مهاجمته في فترة من فترات ضعفه المؤقتة واللحظية.
- عندما يفقد قدرته على التمييز بين الخلايا الصديقة في الجسم والخلايا الضارة من خارج الجسم.
- عندما يكون الجهاز المناعي ضعيفاً بالأصل منذ الولادة!



الحليب ومنتجات الألبان في تقوية المناعة في فصل الشتاء

يحتوي الحليب ومشتقات الألبان على حمض اللينوليك Linoleic Acid ، والذي بحسب بعض الدراسات وجد له دور في تعزيز جهاز المناعة، كما وباحتواء الألبان على البروبيوتيك والذي يعزز من عمل البكتيريا النافعة في الأمعاء والضرورية جداً لمناعة قوية.

وأشارت بعض الدراسات إلى أن نقص فيتامين (د) في الجسم، قد يكون مرتبط بزيادة فرص التعرض لنزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي، وقد يكون الحليب ومشتقاته المدعمة بفيتامين (د) مصدر له.

ما هي الطرق المثلى للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا وتعزيز جهاز المناعة؟

قد يساعدك لقاح الأنفلونزا في تقوية المناعة وتقليل فرص الإصابة والتقاط الفيروسات، إلا أن ما أثبت هو أن نمط الحياة الصحي له الدور الأكبر في تقوية المناعة والوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا، فاتباعك لنظام غذائي سليم ومتنوع وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وشرب المشروبات الدافئة في الشتاء، ستساعدك أكثر من مجرد الاعتماد على أخذك للقاح، إذ أنه وبشكل عام لا يوجد علاج فعال لفيروسات البرد.

يجب الحرص على الإكثار من الاستهلاك اليومي للخضروات بألوان مختلفة، والتي تحتوي على المواد المضادة للأكسدة، التي تساعد في التخلص من المواد السامة وتساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم. فالبصل الأحمر والثوم يعتبران مصدراً لمضادات الأكسدة والسيلينيوم، ومشتقات الحليب التي تحوي الزنك والسيلينيوم معاً. والمكسرات التي تحتوي أيضاً على أوميغا ٣، والعديد من الأطعمة والخضراوات والفواكه التي ينبغي التنوع فيها وأخذ أنواع مختلفة منها.



كما وأن غسل اليدين والاهتمام بمسألة التعقيم، سيساعد على تجنب نقل الفيروسات والإصابة بالعدوى، إذ أنه يمكن للفيروسات أن تدخل إلى جسمك من خلال العينين أو الأنف إذا ما تم لمسهم بأيدي ملوثة.



واحرص دائماً على أخذك قسط من الراحة والحصول على ساعات النوم الكافية لك، وتجنب التوتر والضغوطات النفسية، وابتعد عن التدخين والمدخنين، فكل هذا يلعب دوراً كبيراً في تعزيز مناعتك ومواجهة الأمراض المختلفة.

استمتع بشتاء صحي باتباع هذه النصائح الطبية

تنتشر الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا خلال فترة الشتاء، فهو الفصل الملائم لانتشار أنواع عديدة من الفيروسات والأمراض المعدية التي تنشط عادة في الأجواء الباردة، فتجد فيها فرصتها المثلى لإصابة الكثيرين الذين تخفض مناعتهم بشكل ملحوظ خلال هذا الفصل.

هناك عدة نصائح يوصي بها الأطباء والمختصون حول العالم للمساعدة على تجنب الإصابة بالعدوى والأمراض خلال فصل الشتاء، من أجل التمتع بصحة جيدة وتقوية جهاز المناعة وزيادة النشاط، أهمها:

01 تناول الكثير من المشروبات الصحية: احرص على شرب 6-8 أكواب يومياً من الماء أو شاي الأعشاب للحفاظ على صحة جهازك العظمي وإبقاء وزنك ضمن المعدلات الصحية تستطيع كذلك الاستمتاع بشرب الشاي الأخضر والأبيض فهما مضادان جيدان للأكسدة ويساعدان في الحفاظ على جسمك بحالة صحية جيدة خلال فصل الشتاء. تجنب شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكثير من السكر لأنها تضعف أداء جهازك المناعي وتسبب في الجفاف وزيادة الوزن.

02 اتباع نظام غذائي صحي: يثير الشتاء عادة شهية الكثيرين للطعام، خاصة الأطعمة الدسمة والحلويات. لذا، حاول القيام بالتالي:

i لا تفوت وجبة الإفطار، فهي تمد جسمك بالطاقة اللازمة لبدء اليوم بنشاط وحيوية، كما تساعدك على تجنب تناول الأطعمة السريعة أثناء تواجدك خارج المنزل، اختر وجبة دافئة للإفطار، مثل عصيدة الشوفان مع الحليب أو الماء وحصّة من الفواكه الطازجة أو المجففة.

ii تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكر مصنع، فهي تضعف مناعتك وتزيد وزنك، مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا. استعض عن ذلك بالسكر الطبيعي الموجود في الفاكهة، والجا إلى الشوكولاتة الداكنة إذا اشتجيت الحلو، فهي تحتوي على كميات قليلة من السكر مقارنة بغيرها.

iii أكثر من الثوم، فالمركبات الكبريتية الموجودة فيه تزيد من قوة نوعين هامين من الخلايا داخل الجهاز المناعي، يساعدان تحديداً في التصدي لنزلات البرد، كما يمكنك الاستفادة من فوائد الثوم نخباً أو مطبوخاً.

iv أكثر من الأطعمة الغنية بالزئك، وذلك لقدرته الزئك على علاج ضعف المناعة من المواد الغذائية الغنية بالزئك المحار، والخبذ، واللحوم الحمراء، ولحم الديك الرومي، والعقدس، واليقطين (القرع العسلي)، وبذور السمسم والحمص، واللين.

v أكثر من الأطعمة الغنية بالألياف، كالشفاخ والحمص والشوفان والعقدس والحبوب الكاملة والبروكلي والمكسرات والخضراوات الورقية فهي تحسن صحتك عموماً وتقلل من اضطرابات الجهاز الهضمي.

vi تناول قدرأ كافياً من الألبان ومنتجاتها، مثل الحبنة واللين، فهي تدعم وتحسن من أداء الجهاز المناعي نظراً لكونها مصدراً مهماً للبروتين وفيتامين (أ) و(ب2)، وبعد الحليب ومنتجاته مصادر هامة للكالسيوم حيث أنه يساعد على تقوية وبناء العظام، احرص على اختيار الأنواع متنوعة أو قليلة الدسم لتجنب الزيادة في الوزن.

vii تناول 5-10 حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً، فهي تزيد من حيويتك ونشاطك ولا تزيد من وزنك مقارنة بالكربوهيدرات والسكريات.

03 احصل على قدر كافٍ من النوم، واحرص على النوم لفترة تتراوح بين 7-9 ساعات يومياً في غرفة مظلمة قدر الإمكان، ليتمكن جسمك من الحصول على أقصى فائدة من هرمون الميلاتونين (Melatonin) الذي يتم إفرازه عند النوم، ويؤثر هذا الهرمون إيجاباً على الجهاز المناعي حيث يعمل على دعمه وتقويته.

04 مارس أي نوع من أنواع الرياضة، ولا تستسلم لخمول الشتاء بسبب برودة الجو. تعد الرياضات التي يمكن ممارستها في الأماكن المشتوحة كالمشي والجري واليوغا وقيادة الدراجات وغيرها من أفضل الخيارات، إذ تتيح لك الاستفادة من ممارسة الرياضة والتعرض لأشعة الشمس والهواء النقي في آن واحد. تساعد ممارسة الرياضة على رفع مستوى نشاط جسمك وتحسين الدورة الدموية وتقوية العضلات مع الحفاظ على الوزن صحياً ورفع مستوى نشاط الفرد.

05 يمكنك أن تبدأ طقساً عائلياً جديداً هذا العام، خصص نصف ساعة يومياً لممارسة أي نوع من أنواع الرياضة داخل أو خارج المنزل بشكل جماعي، فهذا يساعد على زيادة النشاط والتخفيف من التوتر لدى الجميع. ما يخلق أجواءً أكثر مرحاً وإثباتاً داخل المنزل.

06 حافظ على صحة بشرتك، فقطقس الشتاء البارد قد يؤثر سلباً على نضارة بشرتك ويؤدي إلى جفافها أو التهابها أو إصابتها بالأكزيما، خاصة إذا كنت لا تتناول قدرًا كافيًا من الماء. كذلك تؤدي قلة الحركة إلى ضعف الدورة الدموية، مما يؤثر سلباً على قدرة الدم والفيتامينات على الوصول إلى البشرة لتغذيتها. وإضافة إلى شرب الماء وممارسة الرياضة احرص على ترطيب الجلد يومياً باستخدام الكريمات، ولا تنس وضع الكريم الواقعي من الشمس، حتى لو بدلك اليوم ملبداً بالعبوفا فضصف أشعة الشمس في ذلك اليوم لا يعني غياب الأشعة الضارة الصادرة منها.

07 احرص على نظافتك الشخصية ونظافة منزلك، فالاستحمام يومياً وغسل اليدين بشكل متكرر والحفاظ على نظافة الأسطح المختلفة في منزلك ومكان عملك وتغيير المناشف والشراشف بانتظام، يساعد كثيراً على تقليل فيض انتقال العدوى خاصة إذا كان أحد المحيطين بك مصاباً بنوبة برد أو أنفلونزا.

08 خفف توترك، إذ أظهرت الدراسات العلمية أن الشخص الذي يعاني من التوتر يكون أكثر عرضة للإصابة بنوبات البرد والأنفلونزا.

ويمكنك تقليل نسبة توترك عبر:

I بذل مجهود عقلي وبدني كافٍ في عملك

II ممارسة الرياضة

III الحصول على قدر كافٍ من النوم

IV قضاء وقت ممتع مع العائلة والأصدقاء



الاكتئاب الموسمي

لماذا نصاب بالكآبة في فصل الشتاء؟!

مع نهايات فصل الخريف وبدايات فصل الشتاء، عادة ما يُصاب الأفراد بمشاكل في الجهاز التنفسي وأعراض نزلات البرد، لكن هل يمكن أن يُصاب بعضنا بتغيرات مزاجية أو اكتئاب لمجرد أن الشتاء قادم؟ نعم وهذا هو ما يسمى بالاكتئاب الموسمي Seasonal Affective Disorder. وهو الاكتئاب الذي يتزامن حدوثه وانتهائه بتتابع فصول السنة، والأكثر شيوعاً وارتباطاً بهذا الاكتئاب، هو نهايات فصل الخريف وبواكير فصل الشتاء إلى نهاياته، ونادراً ما يرتبط بالصيف والربيع.

أعراض الاكتئاب الموسمي:

تبدأ أعراض الاكتئاب الموسمي طفيفة وتزداد حدة مع التقدم المناخي في نفس الفصل، وتشمل الأعراض:

- تقلبات مزاجية حادة، والشعور بالاكتئاب أغلب ساعات اليوم وربما اليوم كله.
- عدم الاهتمام بالأنشطة اليومية المعتادة.
- انخفاض الهمة والنشاط بشكل عام.
- مشاكل في النوم تترنح بين «النوم لساعات طويلة والأرق».
- تغيرات بالشهية وعدم الثبات على وزن محدد.
- مشاكل في التركيز.
- مشاعر سلبية بشكل عام.

تشيع تلك الأعراض في النساء أكثر من الرجال، بل وفي النساء الأصغر سناً من البالغين بنسبة تفوق النساء الأكبر سناً، وتزداد النسبة ما بين الأفراد أصحاب التاريخ العائلي بالإصابة بهذا الاضطراب.

أسباب الاكتئاب الموسمي:

- لا يوجد سبب واضح للاكتئاب الموسمي لكن هناك بعض النظريات التي يمكن تفسيرها:
- انخفاض مستوى السيروتونين، حيث تعمل تلك المادة دوراً فعالاً في تحسين المزاج، ويُوجد أن انخفاض مستوى الشمس له دور في التأثير على مستوى السيروتونين، مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية.
- اضطرابات في مستوى الميلاتونين، حيث يتعاضد الفصول وتغير الأجواء، يتأثر مستوى الميلاتونين الذي له دور فعال في تنظيم النوم وتحسين المزاج.
- اضطرابات في الساعة البيولوجية.

العلاج:

يخضع علاج الاكتئاب الموسمي لعدة استراتيجيات، فلا منطوق يمكنه أن يجزم أن العلاج لا بد أن يكون واحد في جميع الحالات. ويشمل هذا العلاج الضوئي، العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بالأدوية، ومكملات الهرمون:

وينصح الأطباء ببعض المهام التي يمكنها أن تساعدك في التغلب على الاكتئاب الموسمي مثل:

- إضافة إضاءة على المكان عن طريق فتح الستائر لتسمح للإضاءة بالدخول إلى الغرفة.
- الخروج للتنزه ولو لفترات قصيرة متكررة خارج المنزل.
- الحد من شرب الكافيين والمواد المنبهة كالشاي والقهوة.
- ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، كالمشي أو الجري.
- تغيير نوعية الغذاء، حيث ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني الذي يساعد في تكوين الناقل العصبي «السيروتونين»، الذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية، مثلما في الدجاج والجبن الأبيض والسلمك والشوفان، والكربوهيدرات المعقدة المتوفرة في الأرز الكامل والفواكه والخضروات والبقوليات، والتي تساعد في رفع مستوى السيروتونين، وتناول الحليب ومنتجات الألبان لرفع مستوى الكالسيوم الذي يساعد في تحسين الحالة النفسية.
- تجنب التكاسل عن الحركة واللجوء للدفع والنوم في تلك الأوقات، فهذا يعزز الشعور بالضيق والوحدة في تلك الحالات.



سؤال وجواب

التغذية الصحية في الشتاء

تكثُر الأسئلة التي تدور حول طرق التغذية الصحية في الشتاء، ويختار كثير من الأشخاص في المأكولات التي يتناولونها من أجل الشعور بالدفء. أيضاً خسارة الوزن وتناول الطعام بطريقة صحية دون زيادة في الوزن، من أكثر الأمور الشائعة والتي تحير الكثيرين. فيما يلي إجابات للأسئلة الشائعة التي تدور حول التغذية الصحية في الشتاء

هل يُفضل ممارسة الرياضة في الشتاء؟

الرياضة مفصلة طوال العام، ولكن من مميزاتها في الشتاء، أنها تنشط الدورة الدموية وتحافظ على الكتلة العضلية وتساعدنا في الحفاظ على الوزن.

هل احتياجنا لـ "فيتامين سي" يزداد في الشتاء؟

تزداد نزلات البرد والسعال ونقص المناعة في فصل الشتاء للكبار والصغار، لذا يفضل تناول فيتامين C بكثرة، وهو متوفر بوفرة في الكبوي والجوافة أكثر مما هو متعارف عليه في البرتقال والليمون والبوسفي.

هل هناك علاقة بين قلة التعرض للشمس والزيادة في الوزن؟

يقبل التعرض للشمس في الشتاء نتيجة قلة الخروج من المنزل وكثرة ارتداء طبقات الملابس الشتوية وارتداء القفلات وأغطية الرأس.

عند التعرض إلى الشمس ينشط إنتاج فيتامين D في الجسم وأثبتت الدراسات العلمية الأخيرة أن نقص فيتامين D في الجسم يؤدي إلى تخزين كميات أكبر وأسرع من الخلايا الدهنية، مما يتسبب في زيادة الوزن.

ماذا نفعل عند الشعور بالبرد، نأكل أم نشرب؟

التوازن هو أفضل شيء، ولكن الجسم يأتي له إشارات خاطئة نتيجة انخفاض درجة الحرارة، لذا فابدأ أولاً بتناول المشروبات الدافئة وعندما إذا شعرت بالشيء، فلابد أن تدرك أنها إشارة خاطئة من الجسم، إما إذا شعرت بالجوع بعد مرور ربع إلى نصف ساعة من شرب المشروبات الدافئة في الشتاء، فعلى شعورك بالجوع صحيح لأنه لا يوجد شيئاً حقيقياً يسد الشعور بالجوع إلا تناول الطعام إن كان السبب حقاً هو الجوع.

لماذا يزداد الشعور بالجوع في فصل الشتاء؟

لأن فصل الشتاء من أكثر الفصول برودة في الطقس، لذا نحتاج جميعاً إلى الشعور بالدفء، حينها يدرك العقل أن الطعام يزيد من درجة حرارة الجسم، لذا يرسل إشارات تشجعك على تناول الطعام.

هل يقل معدل الحرق في الشتاء؟

لا هذه معلومة خاطئة، معدل الحرق لا يقل في فصل الشتاء ولكن الحركة تقل، ويزداد بالطبع لتناول الطعام في الشتاء من أجل التدفئة.

هل المشروبات الدافئة تغني عن شرب الماء؟

لا شيء يغني عن الماء ولكن يمكن إضافة المشروبات الدافئة في كمية السوائل التي تدخل الجسم.

معدل الوزن يزيد في الشتاء، هل يمكن الاستغناء عن بعض الوجبات مثل الإفطار أو العشاء لتقليل من الوزن؟

وجبة الإفطار لا يمكن الاستغناء عنها مطلقاً، لأنها الوجبة الأساسية التي تمد الجسم بالطاقة طوال اليوم، أما وجبة العشاء فيمكن الاستغناء عنها حتى نتعد عن تناول الطعام ثم الخلود إلى النوم مباشرة.

أيهما أفضل، ثلاث وجبات رئيسية أم خمس أو ست وجبات صغيرة على مدار اليوم؟

تقسيم الوجبات على خمس أو ست وجبات أفضل، لأنه يساعد على الحفاظ على مستوى الشبع ومستوى السكر في الدم.

هناك مقولة تفيد بأن تناول المشروبات الباردة في الشتاء تعادل درجة حرارة الجسم الداخلية فنشعر بالدفء. ما صحة ذلك؟

هذه معلومة خاطئة! إذا تم تناول مشروبات باردة في الشتاء، يستهلك الجسم جزءاً من طاقته لكي يعادل درجة حرارة الجسم الداخلية بها ولكنها لا نشعرنا بالدفء، وإنما نعتبر من الأشياء التي تزيد من معدل الحرق.

أما النشطة والقرقرة والرَّجَبِيل والمشروبات الدافئة بشكل عام، هي التي نشعر الجسم بالدفء.

ما هي أفضل الوجبات التي تعطينا الشعور بالدفء في الشتاء؟

الوجبات المتوازنة لابد أن تحتوي على البروتين والنشويات والفواكه والخضراوات، ولكن من الأطعمة التي نشعرنا بالشفيع والدفء ومفيدة لأجسامنا، هي الشورية باختلاف أنواعها مثل شوربة العدس وشورية الخضار، وذلك لاحتوائها على ألياف وفيتامين وبروتين. شوربة الشوفان تحتوي على نشويات مركبة تسد الشعور بالجوع لفترة طويلة أما شوربة العدس فتحتوي على البروتين والنشويات.

والأهم ألا يتم استخدام الدهون المهدرجة كالزيوت والسمن البلدي أو المصنَّع في عملية إعداد الطعام.

نصائح هامة للتغذية الصحية في الشتاء:

- الإكثار من شرب الماء.
- تناول فيتامين C للحماية من نزلات البرد.
- التعرض للشمس للحصول على فيتامين D، أو تناول البيض ومنتجات الأسماك والعصائر المدعمة لفيتامين D أو تناوله على هيئة أقراص.
- عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرة.
- عدم تناول الطعام بعد الساعة ٧ مساءً.
- ضرورة تقسيم الوجبات على مدار اليوم إلى خمس أو ست وجبات.
- يجب المحافظة على الرياضة لأنها جزء أساسي من صحة أجسامنا.



متى يتوقف نمو الطول عند البنات؟

تنمو الفتيات بوتيرة سريعة طوال فترة الطفولة، وعندما يصلن سن البلوغ، يزيد النمو لديهن بنسبة كبيرة مئة أخرى، ويصلن إلى طول البالغين في سن 14-16 سنة، أو بعد عامين من بداية الحيض لديهن، كما توجد بعض العوامل التي تؤثر على الطول لدى الفتيات والأطفال بصورة عامة، منها ما يأتي:

- التغذية، إذ أنه غالباً ما يكون الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أقصر وأصغر ممّا هو متوقع لسنهم لكن مع التغذية السليمة قد تكون لديهم القدرة للنمو بطريقة تناسب مع عمرهم.
- وجود خلل في الهرمونات، إذ إن انخفاض مستوى هرمون الغدة الدرقية أو هرمون النمو على سبيل المثال قد يؤدي إلى تباطؤ معدلات النمو الطبيعية لديهم.
- الأدوية، إذ يُعد استخدام بعض الأدوية سبباً في تباطؤ النمو، إذ إن الاستخدام المزمّن للستيرويدات القشرية أحد الأمثلة على ذلك، ومن الأمثلة على الأمراض التي تتطلب استخدام الستيرويدات القشرية التي تؤثر على النمو، مرض التبو.
- الأمراض المزمنة، إذ إن الظروف الصحية طويلة الأجل مثل مرض التليف الكيسي، وأمراض الخلق، وأمراض الاضطرابات العضلية قد تكون سبباً في تباطؤ النمو، ويكون الأطفال المصابون بالشرطان أقصر من الأطفال الأصحاء البالغين.
- الحالات الوراثية، إذ إنه من المتوقع أن يكون الأطفال المصابون بملازمة داون أقصر من أقرانهم.

تأثير البلوغ على النمو

تكون طفرة نمو الفتيات في العادة قبل سنة أو سنتين من بدء الحيض، وبالنسبة لمعظم الفتيات، فإن البلوغ يحدث في الفترة ما بين 8-13 عامًا، وتحدث طفرة النمو في الفترة ما بين 10-14 عامًا، وتنمو الفتاة بنسبة 2-3 بوصة فقط بعد حصول دورتها الشهرية الأولى، وهذا يحدث عندما يصلن إلى طول البلوغ، وقد يرغب البعض بمراجعة الطبيب إذا بلغت الفتاة سن 16 عامًا ولم تبدأ فترة الحيض أو دورتها الشهرية بعد.

نصائح لزيادة الطول بعد سن الخامسة والعشرين

عند بلوغ 20-25 عامًا، ما يزال بالإمكان زيادة الطول بصورة طبيعية وتحسين الوضع الصحي، وذلك بتبني خمس نصائح لزيادة الطول دون آثار جانبية، وهي كالآتي:

- التغذية الصحية والتابع نظام غذائي سليم، ومن الأمثلة على الأغذية التي تساعد على زيادة الطول الجزر، وصفار البيض، واللحم البقري، وأسماك التونة، والسمون، والكبد، والخضار الورقية الخضراء، والبطاطا، والمكسرات مثل اللوز، والفول السوداني، والدجاج، والفاصولياء، والباريلاء، والفواكه مثل التفاح، والموز، والخبز، ومنتجات الألبان.
- التعرض لأشعة الشمس، إذ يُعد ضوء الشمس أحد أهم مصادر فيتامين (د) الذي يساهم في زيادة الطول بسبب تأثيره القوي على نمو العظام، وبذلك يسمح التعرض لأشعة الشمس أن يحصل الجسم على الكمية المطلوبة من فيتامين (د)، وحمايات الشمس خاصة في الصباح الباكر أو في فترة متأخرة بعد الظهر - تكون مفيدة للجسم، أن الأشعة فوق البنفسجية تكون بأدنى مستوياتها خلال هذا الوقت.

- ممارسة تمارين التمدد.
- ممارسة اليوغا.
- النوم السليم.

نرحب بانضمام

د. المنذر الحساوي

استشاري الأمراض الباطنية، الأمراض المعدية
والأمراض الجنسية المعدية

الشهادات:

- الزمالة البريطانية في الأمراض الباطنية
- الزمالة الأيرلندية في الأمراض الباطنية
- الزمالة الأيرلندية في الأمراض المعدية
- والأمراض الجنسية المعدية

مجالات التخصص:

- تشخيص وعلاج أسباب ارتفاع درجة الحرارة
- علاج الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية
- الطفح الجلدي
- علاج الالتهابات الفيروسية والبكتيرية والفطرية والطفيليات
- عبادة المسافرين (الأدوية الوقائية للملاريا والتطعيمات)
- الأمراض الجنسية المعدية وفيروس نقص المناعة
- الطب الباطني

العصبية المفرطة في سن المراهقة

إن التغييرات الهرمونية التي تطرأ على جسم الطفل في سن المراهقة تجعله معرضاً للإحساس في كثير من الأحيان وفقدان متقبل للوضع العام الذي يعيش فيه، الأمر الذي يترك الكثير من النتائج السلبية على شخصيته وفعاليته ما يجعله سريع الغضب. هذه الشخصية المتقلبة التي تظهر عند المراهق تجعل منه شخصاً عصيباً غير قادر على تحمل الأقرين، وبالتالي تظهر لديه صفة العصبية.

أسباب العصبية عند المراهقين

هناك الكثير من الأسباب التي تدفع وراء ظهور العصبية عند المراهقين ولعل أبرزها السعي الدائم إلى لفت الانتباه أو الحصول على الأمر الذي يريد هذا فضلاً عن عدم القدرة على التخطيط وإدارة الوقت، لاسيما وأن المراهق يريد أن يعيش حياته على أكمل وجه واغتنام جميع الفرص لفعل ذلك. ويجب ألا ننسى أن المراهق يسعى إلى إثبات ذاته دوماً في المجتمع الصغير الذي يعيش فيه وبالتالي فهو يسعى إلى الوصول دوماً إلى المثالية، التي قد تكون واحدة من الأهداف الأساسية في حياته. ما يترك الكثير من الضغوطات النفسية والجسدية عليه والتي تؤدي حتماً إلى نشوء العصبية في شخصيته نتيجة الضغوطات التي تكون أكبر من قدرته على تحملها. وبالتالي فإن العصبية تعتبر من الأمور الطبيعية جداً في هذه المرحلة.

علاج العصبية عند المراهقين

لا تحتاج العصبية عند المراهقين إلى الكثير من الجهد للعمل على علاجها، بل تحتاج إلى بعض الوعي الذاتي والسيطرة على النفس من خلال:

- التفكير بعض الوقت قبل الإقدام على أي أمر قد يكون مضرًا لك وقد تدمر عليه في وقت لاحق.
- يجب على المراهق اتخاذ قرار حازم بضرورة التحكم بعصبية ومراقبة تصرفاته والعمل على ضبط المشاعر الانفعالية لديه، وذلك من خلال اكتشاف السبب وراء العصبية، والعمل على الابتعاد عنه قدر الإمكان.

إن الانفعالات أشياء طبيعية في حياة المراهق، وأبرز تلك الانفعالات هي الغضب والعصبية، حيث أن من أفضل السبل الناجمة للمربي للتخفيف من حدة هذه الانفعالات، هي:

- أن يكون صديقاً لمن يرويه، يعايشه وبلاطفة، دون إفراط ولا تفريط.
- أن تكون النصيحة له غير مباشرة بالقدره أكثر من الكلام، وتقديم المدح له قبل النصح، وإظهار الحب له، وتوضيح المواقف التي يغضب منها، حتى يفهمها على وجهها المطلوب وعدم التعليق أو السخرية من انفعاله أو عصبية.
- أن يشعرهم بالأمان والحب، فلا بد للمراهقين من الشعور بالأمان في المنزل، الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة.
- كما أن الاستقلالية من الأمور المهمة التي يجب أن يشعر بها المراهق، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء، وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بُعد، فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصاً في هذا السن.
- ضرورة تشجيع الوالدين للمراهقين ومساعدتهم في زيادة ثقتهم في أنفسهم، حيث أن هناك حقيقة ثابتة في هذا الشأن، وهي أن تحسن ثقة المراهق بنفسه تجعل استجابته لرغبات أهله ونصائحهم أفضل.
- إيجاد صديقة صالحة له، لأن المراهق يسعى إلى تكوين ما يسمى في علم النفس بالنشلية، وقد ثبت في كثير من الدراسات أن المراهق يتأثر بأقرانه أكثر مما يتأثر بوالديه.

نرحب بانضمام

د. منذر الشارخ

اختصاصي الأمراض الباطنية والكلى

الشهادات:

- البورد الأمريكي للأمراض الباطنية
- البورد الكندي للأمراض الباطنية
- البورد الكندي لأمراض الكلى
- الزمالة الكندية في غسيل الكلى المنزلي

مجالات التخصص:

- جميع حالات الأمراض الباطنية مثل السكر والتهاب الشعب الهوائية المزمن
- قصور الكلى الحاد
- قصور الكلى المزمن
- حصوات الكلى
- غسيل الكلى بالدم وغسيل الكلى البريتوني وغسيل الكلى المنزلي
- أمراض الضغط والأمراض المناعية مثل اللوبس
- أمراض الضغط والزلال (البروتين) بالبول للحامل
- أمراض الزلال (البروتين) والدم بالبول



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

ما هو عمى الألوان؟



أعراض عمى الألوان

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

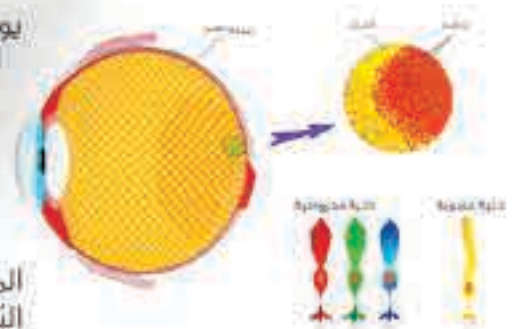
- القدرة على رؤية طيف واسع من الألوان المختلفة، بحيث لا يكون المصاب مدركاً لحقيقة أنه يرى الألوان بصورة مختلفة عما يري الآخرون.
- القدرة على رؤية القليل فقط من الألوان المختلفة، بينما يستطيع الآخرون رؤية الآلاف منها.
- في حالات نادرة جداً، تقلص قدرة المصاب على رؤية ثلاثة ألوان فقط: هي الأسود، الأبيض،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

أسباب وعوامل خطر عمى الألوان

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

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

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



العامل الوراثي

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

عوامل أخرى

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

- التقدم في السن
- مشاكل في العينين، مثل الزرق، الضمور البقعي، الساد، أو اعتلال الشبكية السكري.
- إصابة في العين.
- تعرض للعاطي أدوية معينة.

مضاعفات عمى الألوان

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

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

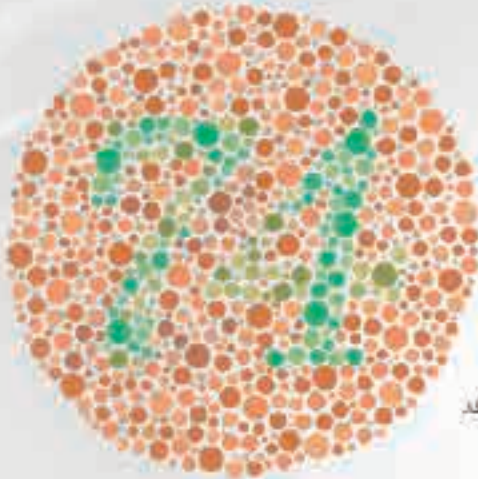
تشخيص عمى الألوان

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

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

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

وفي فحص آخر، تطلب من المريض ترتيب قطع لعبة ملونة بمجموعات ألوان وأطراف المصابون بعمى الألوان غير قادرين على تصنيف وترتيب القطع كما يجب.



علاج عمى الألوان

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

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

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

النزف الدموي من الأنف (الرُّعاف)



إن الغشاء المخاطي للأنف هو من الأغشية المخاطية الغنية بالأوعية الدموية، لذلك يميل إلى النزف الرُّعاف النزف الدموي من الأنف (Epistaxis)، ينقسم إلى نوعين: نزف الأنف الأمامي ونزف الأنف الخلفي. ينجم نزف الدم الأمامي من الجزء الأمامي للأنف من منطقة مخصصة للزئيف، والموجودة في مقدمة جدار الأنف، والذي يحتوي على مجموعة من الأوعية الدموية المتجمعة والمتركرة سوية في نقطة واحدة.

يكون نزف الأنف الأمامي عادة أسهل للعلاج، وفي أغلب الأحيان، فإنه يتوقف تلقائياً (ذاتياً)، أما نزف الأنف الخلفي فعادة ما ينشأ في منطقة من الأنف يصعب الوصول إليها، وكذلك يصعب علاج هذه الحالات من النزف الأنفي.

أسباب وعوامل خطر الرعاف

جراء تلقي إصابة، وعادة ما تنجم هذه الإصابة عن:

- ▶ تنظيف الأنف بشكل خاطئ.
- ▶ حدوث إصابة (عادة ما يتوقف النزف ذاتياً في هذه الحالة).
- ▶ النزف بعد إجراء عملية للأنف.
- ▶ حكة في الغشاء المخاطي للأنف عند التعرض لطقس جوي جاف وجاف، أو بوجود التلوث الهوائي، ويتم علاجها بواسطة قطرة الأنف.
- ▶ عند وجود انحرافات صعبة في جدار الأنف، قد تسبب في بعض الحالات في ظروف معينة بحدوث الرُّعاف.
- ▶ الأمراض المعدية التي قد تسببها بعض الفيروسات أو البكتيريا، تسبب حكة في الغشاء المخاطي للأنف وبالتالي للنزف.
- ▶ عند وجود حساسية في الأنف.
- ▶ عند وجود أورام سرطانية حميدة أو خبيثة.
- ▶ عند وجود اضطرابات في تجلط الدم.
- ▶ عند تناول العقاقير الدوائية التي قد تسبب مشكلات في تجلط الدم كالأسبرين.
- ▶ في حالات فرط ارتفاع مستوى ضغط الدم.

علاج الرُّعاف

من الضروري عند حدوث النزف، خذ الرأس إلى الأمام لمنع سريان الدم لقنوات الجدار العظمي، وبالتالي منع تراكم الدم في المعدة والتسبب بحدوث آلام في البطن والتقيؤ.

بما أن معظم حالات الرُّعاف تكون لنزف الدم من الجزء الأمامي للأنف، فإن الضغط بشدة على جناحي الأنف لمدة عشر دقائق، قد يساعد في وقف النزف، إذا كان في تناول اليد قطرة للأنف تساعد على تكثيف الغشاء المخاطي، فينصح بقطر الأنف بعدة قطرات في الجانب الذي ينزف الدم منه مع متابعة الضغط على جناحي الأنف، كذلك يمكن وضع مكعبات ثلجية عند الضغط على الأنف، يتوجب مراجعة الطبيب عند عدم توقف النزف.

الوقاية من الرُّعاف

فيما يلي بعض الطرق لتجنب حدوث النزف المتكرر:

- ▶ تجنب العبث بالأنف.
- ▶ تهيت المنطقة الجافة من الأنف والمعرضة للنزف بواسطة مرهم مرينين أو ثلاث مرات يومياً.
- ▶ الإكثار من تناول السوائل.



صحتي أونلاين .. بوابتك الطبية الإلكترونية

create an account

Remember me on this computer

[Forgot Password?](#)

[Log In](#)

سجل الآن

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

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



الحازوقه ... طرق مجرّبة للتخلص منها

تعد الحازوقه أو الفواق، إحدى الأمور المزعجة والتي غالباً ما تحصل على نصائح متضاربة بشأن طرق التخلص منها، فما هي الطرق الأفضل والمثبتة علمياً للتخلص من الحازوقه؟

ما هي الحازوقه أو الفواق؟

الحازوقه هي عبارة عن حالة طبية تنشأ عندما يلقبض الحجاب الحاجز فجأة لا إرادياً، في ذات الوقت الذي تلتقبض فيه الحنجرة، مما يؤدي إلى منع مرور الهواء.

طرق علاج الحازوقه

هناك العديد من الطرق والوسائل لعلاج الحازوقه أو الفواق التي قد تصيب الجهاز التنفسي، وهي طرق موصى بها طبيياً، ونذكر منها:

1 - عبر التنفس واتخاذ الوضعية المناسبة

قم باتباع إحدى التقنيات التالية:

- خذ نفساً وامتلئ من الزفير مدة 10 ثواني، ثم قم بالزفير بشكل تدريجي وبطيء، كرر هذه الخطوة 3-4 مرات، ثم أعد الكرة بعد 20 دقيقة.
- تنفس في كيس ورقي (لا تضع رأسك كله في الكيس).
- قم بضم ركبتيك إلى صدرك لمدة دقيقتين كاملتين.
- قم بالضغط قليلاً على الصدر، وذلك عبر الانحناء إلى الأمام.

2 - عن طريق الطعام والشراب

قم باتباع إحدى التقنيات التالية:

- ضع بضعة قطرات من الخل في فمك.
- قم بوضع بعض حبيبات السكر من النوع الكبير قليلاً على لسانك، وعندما تبدأ في الذوبان ابتلعها.
- ارتشف مياه ملحة ببطء شديد.
- ضع شريحة رقيقة من الليمون على سطح لسانك، وقم بمصها كما تفعل مع أي قطعة حلوى صلبة.

3 - عبر نقاط الضغط في الجسم

قم باتباع إحدى التقنيات التالية:

- قم بالضغط يدوياً على الحجاب الحاجز وبلطف.
- قم بالضغط قليلاً على طرفي أنفك أثناء قيامك بعملية البلع.

غالباً تختلف الحازوقة دون الحاجة لأي تدخل طبي، أما إذا كان السبب وراء الحازوقة حالة طبية ما، فعندها يجب علاج هذه الحالة أولاً للتخلص من الحازوقة.

4 - متى يتم علاج الحازوقة بالأدوية؟

أحياناً قد يضطر الطبيب بوصف أدوية معينة لعلاج الحازوقة وذلك في حال كان المريض:

- يواجه صعوبات في تناول الطعام وخسارة الوزن.
- يواجه صعوبات ومشاكل في النوم أو يعاني من الأرق.
- تهدد عليه أعراض الاكتئاب المرضي.



ما هي الأمور التي تتسبب في حدوث الحازوقة؟

قد تتسبب بعض الأمور بنشأة وتطور الحازوقة، لذا فإن تجنب هذه الأمور قد يساعدك على حماية نفسك من الحازوقة:

- تناول الطعام والشراب بسرعة.
- تناول الطعام الحار.
- التحدثين.
- التغير المفاجئ في حرارة المعدة نتيجة تناول طعام أو شراب معين.
- تغيرات كبيرة ومفاجئة في المشاعر.
- ابتلاع الهواء بينما يتم مضغ العلكة.

أسباب بلع اللسان وطرق إسعافه

كثيراً ما سمعنا عن بلع اللسان وأن قلنا قد بلع لسانه دون أن نعلم ما هي الأسباب التي تؤدي إلى ذلك، وبغض النظر عن هذه الأسباب، إلا أن الأشخاص الرياضيين هم الأكثر عرضة لبلع اللسان من غيرهم. فاللسان هو عضو يتكوّن من مجموعة من العضلات والألياف، ويتواجد هذا العضو في الفم وهو العضو الذي يساعد الإنسان في أمور كثيرة كابتلاع الطعام كما يساعد في الكلام، ويساعد أيضاً في تحريك الطعام في الفم لكنه حساس ويتعرض للعدوى من الناس إلى بلعه، فما هي أسباب بلع اللسان وكيف يمكن علاجه وإسعافه؟

أسباب بلع اللسان

تتمثل الأسباب التي تؤدي إلى ابتلاع اللسان فيما يلي:-

- قد تكون مشكلة هبوط السكر في الدم أحد الأسباب الرئيسية لبلع اللسان.
- حدوث اضطرابات في ما يسمى بتركيز الشوارد، ومن أهم الأمثلة على ما يقصد بتركيز الشوارد، الصوديوم والبوتاسيوم الموجودين داخل الجسم.
- حدوث ضربات بالرأس، وكذلك حدوث ارتجاج في المخ، فهذه الحوادث قد تتسبب بزيادة في التحفيزات الكهربائية للدماغ، كما تتسبب أيضاً في حدوث خلل في وظائف الدماغ، ومن الممكن أن تحدث اختلاجات عصبية أو ما يعرف بمرض الصرع، وكل هذه العوارض التي تم ذكرها قد يليها بلع اللسان.
- حدوث قصور في الدورة الدموية، كحدوث ما يعرف بالرجفان الأذني المؤدي لبلع اللسان.



كيف يحدث بلع اللسان

- أولاً يفقد الإنسان وعيه
- يرتخي جسم الإنسان بشكل كامل، وبالطبع يشمل هذا الارتخاء منطقة الفك كما اللسان وما يعرف بلسان المزمار
- ومن ثم تسقط قاعدة اللسان في مجرى الهواء وتسده

الإسعافات الأولية التي يجب علينا اتباعها لمن يُصاب ببلع اللسان:

- من المهم جداً المحافظة على الهدوء وعدم الإصابة بالفزع ولخفض بالذخر هنا، المُسعف الذي سيقوم بالإسعافات الأولية للمصاب.
- على المُسعف إمالة رأس المصاب إلى الأمام والضغط على الفك السفلي لدى المصاب.
- محاولة دفع زاوية فك المصاب الأمامية، وعلى الأرجح أنه سيرجع المصاب لوضعه الطبيعي.
- إذ باءت المحاولة السابقة بالفشل، يجب إمالة الرأس إلى الأمام ومحاولة جعل ذقن المصاب في أعلى مستوي ممكن.
- ومن ثم محاولة فتح فم المصاب، وذلك عن طريق تحريك فكه السفلي باتجاه الأسفل، ثم وضع السبابة والإبهام خلف اللسان وتشدّه للخارج.
- إذا كان من الصعب إرجاع اللسان، فيجب وعلى الفور مساعدة المريض على التلغس وذلك عن طريق إدخال أنبوب التلغس.
- يجب على المُسعف الحذر الشديد عند استخدام أصابعه، إذ من الممكن أن يطبق فم المريض على أصابع المُسعف فجأة.

نرحب بانضمام

د. سامح أمين أخصائي جراحة العظام

الشهادات:

- عضو جمعية جراحة العظام المصرية
- محاضر بجمعية جراحة العظام السويسرية للكسور
- عضو جمعية جراحة المناظير - أمريكا الشمالية
- زمالة أكاديمية - ألمانيا

مجالات التخصص:

- علاج خشونة المفاصل وتبديل المفاصل الصناعية
- علاج مختلف أنواع الكسور وكذلك المضاعفات الوارد حدوثها
- علاج انقطاع المورد الدموي لرأس عظم الفخذ (تكتيك خاص)
- علاج مشاكل القدم والكاحل
- إصابات الملاعب والرياضيين
- علاج تشوهات العظام جراحياً (التقويم الجراحي)

مخاطر الاستهلاك العشوائي للمضادات الحيوية... تجنبوا هذه الأخطاء!

التغيير لا يمكن أن يُلحظ، أن الوقت يدهمنا في معركتنا ضد مقاومة المضادات الحيوية* بهذه العبارة تسهل منظمة الصحة العالمية معركتنا مع الاستهلاك العشوائي للمضادات الحيوية في مختلف أنحاء العالم. تشكل المضادات الحيوية حجر الأساس الذي يستند عليه الطب لكن الإفراط بها وسوء استخدامها جعلنا اليوم في مواجهة ظاهرة خطيرة تفوق بقوتها البكتيريا والفيروسات التي نحاربها.

تعتبر مقاومة المضادات الحيوية واحدة من أكبر التحديات التي تواجه الصحة في الفترة الحالية. فمن الممكن أن تستغرق العدوى البكتيرية المقاومة للمضادات الحيوية وقتاً أطول للعلاج منها. وقد تتطلب زيارات أكثر إلى الطبيب واحتمال المخوت في المستشفى. وحدثت أعراض جليية أكثر حدة واستخدام علاجات أغلى ثمناً. صحيح أن مقاومة المضادات الحيوية خرجت عن السيطرة وهي تزداد سوءاً لكن لم يفت الأوان بعد. لذلك على كل منا معرفة فعالية المضادات الحيوية وكيفية استخدامها.

لماذا لا نشعر بتحسّن بالرغم من تناول المضاد الحيوي؟

تعددت أسباب عدم التحسّن بعد تناول المضاد الحيوي وأهمها:

- عند تناول المضاد الحيوي للعدوى الفيروسية حيث أن المضادات الحيوية لا تعمل ضد الفيروسات وهي واحدة من أسباب ازدياد مقاومة البكتيريا للمضاد الحيوي.
- الاستخدام السيء وغير الرشيد للمضادات الحيوية.
- صرف الدواء بدون وصفة الطبيب.
- عدم إكمال العلاج.
- عدم تطابق المضاد الحيوي مع نوع البكتيريا.
- عدم اتباع إرشادات الطبيب حيث أن كمية الجرعة اليومية ومدة العلاج هما من الأسباب الرئيسية لعدم التحسّن بعد تناول المضاد الحيوي.

وتشير الدراسات إلى أن معظم مسببات التهابات الرئوية العلوية هو فيروسي. ومن الأمراض الشائعة التي لا تحتاج لعلاج بالمضاد الحيوي نزلات البرد، السعال، التهابات الحلق، وبعض أنواع التهابات الأذن.



ما مضاعفات ومخاطر تناول المضادات الحيوية دون وصفة طبية؟

بسبب سوء وعشوائية استعمال المضادات الحيوية، ازدادت مقاومة المضادات الحيوية من خلال الحصول عليه من الصيدليات أو من الأصدقاء دون استشارة الطبيب، قد يؤدي الإفراط في تناول المضادات الحيوية

- ❑ لوفاة بعض المرضى، وبشكل خاص لدى الفئات الأكثر ضعفاً مثل كبار السن، الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة، والأطفال.
- ❑ إلى تأخر الشفاء لدى المرضى وازدياد معاناتهم



ما النصائح التي يجب اتباعها عند تناول المضاد الحيوي؟ وهل يمكن ممارسة الرياضة وغيرها من الأمور التي تتضارب مع فعالية عمل المضاد الحيوي؟

- ❑ بعض أنواع المضادات الحيوية تتأثر بمادة الحليب، مما يؤثر على التفاعل معها أو التخفيف من فعاليتها، حيث أنه ينصح بتناول هذه الأدوية بفواصل زمنية ساعتين من استهلاك الحليب ومشتقاته.
- ❑ من الأخطاء الشائعة التوقف عن تناول المضادات الحيوية عند شعور المريض بتحسن، فيالرغم من الشعور بالتحسن، فإن البكتيريا لا تزال موجودة في الجسم، وعلى المريض الإستمرار بتناول الدواء طوال الفترة والكمية الممنحة إليها من الطبيب، ينصح بعدم تناول الخحول مع المضاد الحيوي، لأن بعضها يتفاعل معه بالإضافة إلى أنه يؤثر سلباً على جسم الإنسان وسرعة تعافيه.
- ❑ ينصح بعدم ممارسة الرياضة أثناء تناول المضادات الحيوية، أن الجسم بحاجة للراحة والجسم يكون في مرحلة بناء الخلايا، وقد تكون ممارسة الرياضة إجهاد للقلب.
- ❑ على النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أخذ الحيطة لأن بعض المضادات الحيوية قد يقلل من فعالية حبوب منع الحمل.





مرض ارتفاع ضغط العين

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

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

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

ما هو ضغط العين؟

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

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

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

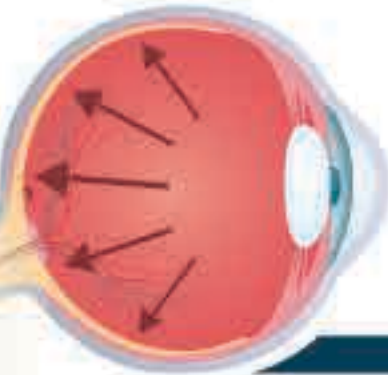
ماذا نعني بارتفاع ضغط العين؟

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

قياس ضغط العين

يعتبر ضغط العين طبيعياً إذا تراوحت نسبته ما بين عشرة إلى عشرين مليمترا زئبقياً، وتكون العين مصابة بضغط العين إذا تجاوزت مدته عن الحد الطبيعي.

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



اعراض ارتفاع ضغط العين

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

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

المرشحون للإصابة بارتفاع ضغط العين

يُستحسن إجراء فحص ضغط العين بالنظام للحالات أدناه:

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

كيفية تشخيص مرض ارتفاع ضغط العين

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



أمراض الدم

يُعد الدم من أهم مكونات جسم الإنسان بسبب دوره الحيوي في إيصال الغذاء والأكسجين عبر الأوعية الدموية إلى كافة أعضاء الجسم، ويتم ضخ الدم عبر الأوعية الدموية من القلب بشكل مستمر لتلبية حاجة خلايا جسم الإنسان للغذاء والأكسجين، والذي يحصلها من القيام بعملهاها الحيوية على النحو المطلوب، ويتكون الدم من خلايا الدم الحمراء، وخلايا الدم البيضاء، وبلازما الدم، بالإضافة إلى الصفائح الدموية، وهناك العديد من الأمراض التي تُصيب جسم الإنسان، والتي تكون على ارتباط مباشر بالدم، وتسمى هذه الأمراض بأمراض الدم.

أنواع أمراض الدم

هناك العديد من أنواع أمراض الدم، والتي يختلف تأثيرها على الإنسان، فبعض أنواع أمراض الدم يسهل التعايش معها، وتعتبر غير مؤثرة بشكل مباشر على صحة الإنسان، بخلاف بعض الأنواع الأخرى التي قد تشكل خطراً حقيقياً على صحة الإنسان، وقد تؤدي إلى الوفاة، وعليه فإن أهم أنواع أمراض الدم هي:

- ارتفاع ضغط الدم، ينتج هذا المرض عن حدوث زيادة في الضغط على الأوعية الدموية في جسم الإنسان، الأمر الذي يؤدي إلى تصبب الأوعية الدموية وتحميل القلب فوق طاقته أثناء عملية ضخ الدم إلى كافة أجزاء الجسم، وقد يستمر وجود هذا المرض في جسم الإنسان لعدة سنوات دون أن يعلم المصاب به إلا من خلال بعض الأعراض الواضحة التي تظهر في وقت متأخر نسبياً.
- انخفاض ضغط الدم، وهي حالة مرضية ينتج عنها عدم وصول الكمية الكافية من الأكسجين إلى الدماغ، مما يعكس على قدرة الدماغ على القيام بالوظائف الموكلة إليه، بالإضافة إلى عدم وصول الأكسجين الكافي إلى أعضاء الجسم الأخرى.
- الملاريا، يُعد هذا المرض من أخطر أنواع أمراض الدم التي هددت حياة البشرية، وينتج هذا المرض عن طفيلي ينتقل عن طريق لدغات البعوض إلى الدم في الإنسان، ويسمى هذا الطفيلي بالبلازموديوم، والذي يعمل على تدمير كريات الدم الحمراء.
- التلاسيميا، يُعرف على أنه أحد أمراض الدم التي ينتج عن الإصابة بها، حدوث انخفاض حاد في مستوى هيموجلوبين الدم، الأمر الذي يؤثر على عدد كريات الدم الحمراء، تؤدي الإصابة بهذا المرض إلى حدوث الإجهاد البدني، والتأثير على قدرة الإنسان على القيام بالنشاطات المختلفة.
- فقر الدم، ينتج هذا المرض عن نقص حاد في تركيز الهيموجلوبين في الدم، الأمر الذي يؤدي إلى عدم إيصال الكمية الكافية من الأكسجين إلى مختلف أعضاء وأنسجة جسم الإنسان.

الوقاية من أمراض الدم

يجب على الإنسان أن يحافظ على قوة دمه، وأن يُكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر الحديد، ويتجنب مسببات أمراض الدم المعدية مثل الملاريا، وألا يستخف بأي أعراض غير طبيعية تظهر عليه، لأنها قد تكون ناجمة عن الإصابة بأمراض الدم، والتي يمكن الحد من خطورتها من خلال علاجها في بداياتها، كما ينبغي على الإنسان أن يعمل على فحص الدم وضغط الدم بشكل دوري للكشف عن أي مشاكل صحية.



نرحب بانضمام

د. شيخة المحارب استشاري أمراض الدم

الشهادات:

زمالة الكلية البريطانية للباثولوجي -
تخصص أمراض الدم

مجالات التخصص:

- علاج فقر الدم بأنواعه.
- علاج تكسر الدم الوراثي والمناعي المكتسب.
- علاج الجلطات وتخثر الدم.
- تشخيص وعلاج سيولة الدم وأمراض النزف.
- علاج نقص الصفائح المناعي وارتفاع الصفائح.
- تشخيص وعلاج نقص وارتفاع خلايا الدم البيضاء.



عملية شدّ الجفون



من منا لا يحلم بالحفاظ على شبابه وجماله لأطول فترة ممكنة؟ ومن منا لا يترجى التجاعيد. ويؤديه ظهور علامات التقدم في العمر على وجهه بشكل عام وعلى جفنيه بشكل خاص هل يمكننا التخلص من تجاعيد الجفون المرعبة؟

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

ما هي عملية شدّ الجفون؟

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



المرشّحون لعملية شدّ الجفون

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

التعافي من عملية شدّ الجفون، وفترة النقاهة المتوقعة

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

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

نتائج عملية شدّ الجفون

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



إجراء عملية شدّ الجفون جراحياً

التخدير

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

النشق الجراحي

في حالة استخدام الطرق الجراحية أو شدّ الجفون بالخطوط الجراحية يحدث الطبيب شقاً صغيراً للغاية يتماشى مع الخطوط الطبيعية لجفن العين، وغالباً ما يكون طول هذا الشق بضعة ملليمترات.

التخلص من الانتفاخات والترهلات

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

إغلاق الشق الجراحي

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

إجراء عملية شدّ الجفون بدون جراحة

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

المخاطر والمضاعفات المحتملة لعملية شدّ الجفون

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

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

قسم طب وجراحة العيون

أبصر من زرقاء اليمامة...

VISU MAX
Mel 80 Suite

التكنولوجيا
الأكثر تطوراً



يفتخر مستشفى دار الشفاء باستخدام الجهاز التقني الأكثر تطوراً في العالم، والفريد من نوعه في الكويت، «Visu Max - Mel 80 Suite». في مجال طب العيون، ليمنح مرضاه أفضل رعاية طبية في مجال الجراحات الانكسارية والعلاجات المرتبطة بها، ويحقق مستوى عالٍ من الكفاءة ليجمع بين الدقة الممتازة والسرعة والأداء المثاليين.



هل تختلف آلام البطن حسب مكانها ؟

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

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

آلام أسفل البطن

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

آلام أسفل يسار البطن

- قد يكون المسبب كمسببات آلام أسفل البطن السابقة كالغازات أو التهاب المعدة أو القولون.
- عليك طلب المساعدة في حال ظهور أي من الأعراض التي تتطلب التدخل الطبي الفوري.
- إذا صاحب الألم حمى، غثيان أو قيء، قد يكون السبب هو التهاب الرنج، أي تكون جنوب أو انتفاخات في جدار الأمعاء وبعد مرض شلخ من أمراض الجهاز العضوي.
- قد تعافى بعض المرضى بالراحة وتغيير النظام الغذائي، وبعض الحالات الشديدة قد تتطلب التدخل الجراحي.

آلام أسفل يمين البطن

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



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

آلام أسفل البطن المصحوبة بإسهال

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

آلام البطن العلوية

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

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

متى يكون ألم البطن العلوي خطيراً؟

الأعراض المترافقة مع ألم البطن العلوي التي تستدعي رعاية طبية فورية

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

أسباب حدوث ألم البطن العلوي

يحدث ألم البطن العلوي بالتزامن مع الحالات الآتية:

حصي في المرارة عن طريق :

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

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

التهاب المعدة

معلومات عن التهاب المعدة:

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

القرحة الهضمية

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

عسر الهضم الوظيفي

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

الالتهاب الرئوي

- هو عدوى تصيب الرئة، يمكن أن تشعل الحويصلات الهوائية وتعيث لها بالسوائل أو القيح.
- يمكن لهذا الالتهاب أن يخون خفيف إلى مهدد للحياة، كما وقد يؤدي إلى ألم في الصدر عند التنفس أو السعال، مما قد يستب الألم في جانبي البطن العلوي.

تضخم الطحال

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

التهاب البنكرياس

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

آلام البطن حسب السبب

آلام فوق السرة

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

آلام البطن المصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة

تعدّ ارتفاع درجة الحرارة مؤشراً على حدوث التهاب أو عدوى، مثل التهاب المعدة والتهاب الزائدة الدودية.

آلام البطن عند النوم

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

آلام البطن أثناء ممارسة الرياضة

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

آلام البطن في الصباح

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

آلام البطن عند التنفس

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

آلام البطن بعد التبرز

تختلف أسباب آلام البطن بعد التبرز، وتشمل: الإمساك، اليواسير، التشنج، التشنج، التهاب الأمعاء والحساسية لبعض الأطعمة.



The Royal Suite

الجنّاح الملكي

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



خدمات الأجنحة الملكية

السرير والحمام

- فراش السرير من Posturepedic.
- أريكة سرير.
- مرافق الحمام.
- أرواق حمام مناشف ونعال من القطنية.
- محقق للشعر.

الترفيه

- تلفزيون دقي خبير 65 بوصة مع توزيع الصوت.
- الاتصال بشبكة الإنترنت لاسلكي بلا حدود.
- كاميرا مراقبة للأطفال داخل الجناح.
- الحرائد.

المرافق داخل الجناح

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

الخدمات داخل الجناح

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

خدمات بتكاليف إضافية

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



السؤال... دار الشفاء تجيب..

حوارات صحفية مع نخبة من أطباء مستشفى دار الشفاء ودار الشفاء كلينك

- د. مصطفى أبو زيد، المتشاكل الجلدية الأكثر شيوعاً - مستشفى دار الشفاء
- د. محمد العنزي، برودة الطقس وعدم شرب الماء بكثرة قد يؤثر على سلامة جلدك - مستشفى دار الشفاء
- د. أحمد نبيل، كن صديقاً لقولونك - دار الشفاء كلينك
- أخصائية التغذية إسراء عبدالرضا، ليس كل منتج أسمر صحي - مستشفى دار الشفاء
- د. منى عثمان، ابتسامة العروس، كوني مستعدة لأجمل يوم - دار الشفاء كلينك
- د. عمرو أحمد حمدي، السملة - دار الشفاء كلينك



المشاكل الجلدية الأكثر شيوعاً في فصل الشتاء



د / مصطفى أبو زيد

استشاري الأمراض الجلدية

جعل الله التنوع البيئي طوال السنة على هيئة أربعة فصول متوالية بصفة دورية منتظمة بين الخريف فالشتاء ثم الربيع فالصيف. ومن قدرة الخالق سبحانه وتعالى أنه خلق الانسان وجعل بداخل جسمه أجهزة مختلفة تتأقلم طبعاً لإختلاف الجو المحيط لتستطيع التعايش دون مرض أو مشاكل تلغص عليه حياته. ويعتبر جلد الإنسان هو خط الدفاع الأول في حماية الجسم بهدف الحفاظ على وظائف أجهزة الجسم الداخلية تعمل بانتظام وتوافق وكما نعلم أن الجلد هو مرآة الأجهزة الداخلية يمكن من خلاله تشخيص كثير من الأمراض العامة من الوهله الأولى مثل الذئبة الحمراء والفشل الكلوي والتهاب أو انسداد القناة المرارية وكثيراً من الأمراض الداخلية الخطيرة كما هو الحال في بعض السرطانات التي تصيب جهاز الدم والغدد اللمفاوية.

وفي فصل الشتاء ومع انخفاض درجة حرارة الجو مع نقص نسبة الرطوبة في الجلد قد لا يستطيع جلد بعض الأشخاص في تحمل هذه الظروف الجوية والبيئية فيعاني من بعض الأمراض المهمة مثل:-

١. الإلتهابات الفطرية:

مثل تلبا الجسم و التلبا الملونة والسعفة (تلبا الفخذين وكل هذه الأنواع من الفطريات تحدث نتيجة لانخفاض عدد مرات الإستحمام الذي تعود عليه المريض أثناء الجو العادي وهو مرة يومياً أو يوم بعد يوم ولتفادي حدوث هذه الإلتهابات الفطرية ننصح بضرورة الحمال كل يومين واستخدام الشامبو المناسب لغسل الجسم مع ضرورة فرك الجلد بلوفة ناعمة.

كما إننا ننصح بضرورة ارتداء الملابس الداخلية ذات الأكمام الطويلة والشورتات الداخلية حتى نقلل الاحتكاك بين الفخذين فيكون مدخل لبداية الإلتهاب



٢. التهابات جلد الرأس:

مثل حكة الرأس نتيجة لتراكم القشرة بالشعر فينتج عنها التهاب بصيلات الشعر بجلد الرأس، والتي مع إهمالها قد تؤدي إلى حدوث ثعلبة متفرقة بالشعر.

والعلاج من التهابات وحكة الرأس في الشتاء ننصح بضرورة استخدام الشامبو المناسب لطبيعة الشعر والتي يجب وصفه عن طريق الطبيب مع ضرورة ترك الشامبو على الشعر المبلل لمدة لا تقل عن ربع ساعة قبل الشطف مع ضرورة تكرار غسل الشعر بنفس الشامبو يوم بعد يوم.



٣. جفاف الجلد

وهي ظاهرة تزداد في فصل الشتاء نتيجة لبرودة الجلد وانخفاض نسبة الرطوبة بالجو مما يزيد الجفاف جفافاً ويجعل الجلد الطبيعي جافاً وهذا يؤدي إلى الحكة الشديدة التي قد تتطور إلى حدوث آلام بالجلد والتهابات جلدية بكتيرية ولفادى ذلك ننصح بضرورة ترطيب الجلد بالمرطب المناسب لطبيعة الجلد وننصح بتدليك المرطب على عموم الجسم بعد انتهاء الاستحمام يوم بعد يوم وخلال ٣ - ٥ دقائق من تخفيف الجسم وخاصة في الأطفال. وننصح أيضاً بترطيب الجسم مرة أخرى بدون استحمام مع ضرورة استخدام الجل المناسب في الاستحمام والخالي من العطور والغسيل اليومي للوجه وهذا الجل يكون من النوع الذي يحافظ على طبيعة الشمع التي تغطي الجلد وكذلك ينصح الأطباء بضرورة استخدام أجهزة ضبط رطوبة جو الغرفة Humidifier وتباع في محلات الأجهزة التكييفات وتسمى أجهزة باعتر الرطوبة. كما ننصح بضرورة الأكل من تناول الخضراوات الورقية طوال الشتاء وكذلك الفواكه الطازجة



٤. حكة الجلد الشتوية

وهي غالباً ناتجة عن جفاف الجلد ولكن يجب استبعاد كلو المريض من مرض الجرب أو الأرتكاريا المنحنية وهذا يستدعي دائماً زيارة طبيب الأمراض الجلدية لابتك المرض من عدمه.

وكذلك يجب عدم الزيادة في تدفئة الغرف عندما تنخفض درجات الحرارة وتزداد البرودة. وكذلك إذا كانت الحكة شديدة مع جفاف جلد شديد هنا يجب الإقلال من الاستحمام وليكن كل أربعة أيام مع تجنب استخدام الماء الساخن جداً أثناء الاستحمام وعدم الإطالة في الحمام.



٥. زيادة أمراض الجلد

نتيجة للتعرض للشمس في فصل الشتاء حيث تقل رطوبة الجلد وتختف نسبة الأتربة فتكون الشمس في أقوى حالتها نتيجة لصفاء الجو وهنا ننصح بضرورة استخدام المرطب المناسب مع ضرورة استخدام واقى الشمس المناسب لنوع البشرة ودرجة التصبغ.



برودة الطقس وعدم شرب الماء بكثرة قد يؤثر على سلامة جلدك

د. محمد العنزي: احذروا جفاف البشرة في الشتاء

يُشدّد الدكتور محمد عبدالله العنزي، استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية بمستشفى دار الشفاء، على ضرورة العمل على حماية الجلد والبشرة من عوامل الطقس والرطوبة، خاصة مع دخول موسم الشتاء الذي تنخفض فيه درجات الحرارة وتقل فيه الرطوبة، الأمر الذي يعرّض البشرة للجفاف.

وأضاف أن هناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى جفاف الجلد من بينها، قلة شرب الماء، وبعض أنواع الملابس الصوفية، وهي عوامل قد تؤثر بشكل خاص على أولئك الذين لديهم جفاف جلدي وراثي أو إكزيما، أو غيرها من الأمراض المتعلقة بجفاف الجلد.

وقال أنه يجب على المريض أن يتعرف على الأسباب التي قد تصيبه بجفاف الجلد، والتي من بينها الملابس الشتوية الصوفية، وهذا الأمر يمكن التغلب عليه من خلال عدم ارتدائها على الجلد مباشرة.

الأمراض التي تشدّد بالشتاء

وأوضح الدكتور العنزي أن هناك أمراض تشدّد بالشتاء مثل (الإكزيما والجفاف وبعض أنواع الصدفية)

د. محمد العنزي

استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية



الأمراض التي تشتد بالشتاء

وأوضح الدكتور العنزلي أن هناك أمراض تشتد بالشتاء مثل (الإكزيما والجفاف وبعض أنواع الصدفية)

أسباب الأمراض

بسبب عوامل عديدة منها النفسية أو بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس، خصوصاً في البلاد الباردة جداً. كما أنه يوجد مرض يسمى chilblains أو «تورم الأصابع» والذي يزداد أثناء البرودة الشديدة، وهنا ينصح المريض بالابتعاد عن البرودة الشديدة وتدفئة الأصابع بشكل مستمر.

وأضاف د. العنزلي: «في أيام البرد، ينسى الشخص شرب الماء، وهنا خطأ كبير، إذ يجب التعود على شرب الماء الكافي للحفاظ على البشرة. كما وأن هناك اعتقاد خاطئ أنه في الأيام الغائمة وعدم وجود ضوء الشمس لا يحتاج الشخص لمستحضرات الحماية من الشمس، وهذا لا شك اعتقاد خاطئ، ذلك لأن معظم الأشعة فوق بنفسجية تكون موجودة حتى في وقت الغيوم لذلك حافظ على كريمات الحماية من الشمس»

الوقاية والعلاج

وأشار الدكتور العنزلي إلى أن الوقاية من هذه الأمور، يكون من خلال استخدام كريمات ترطيب جيدة وفعالة. بشرط أن لا تحتوي هذه الكريمات على مواد حافظة كثيرة أو عطور، مبيناً أن لكل بشرة نوع معين من كريمات الترطيب المناسبة لها، وهي تختلف من شخص لآخر، محذراً في الوقت ذاته من رش العطور على الجلد مباشرة، لأن بعض أنواع العطور قد تسبب حساسية للجلد.

ونصح العنزلي المرضى بالابتعاد عن الماء الحار أثناء الاستحمام لأن الماء الحار ضار للبشرة ويساعد على جفاف الجلد بشكل أكبر، كما نصح بالاعتماد أكثر على المواد الغذائية التي تحتوي على مضادات للاكسدة، والابتعاد عن الأكل الذي يحتوي على الدهون المشبعة أو المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، خاصة وأن البشرة تتأثر بالأكل وبالكثير من العوامل المحيطة بالإنسان.

كما نصح المرضى بضرورة المحافظة على استخدام العلاج الموصوف من قبل الطبيب المتخصص وبالطريقة الصحيحة، وعدم ترك العلاج في أي وقت بدون استشارة الطبيب.

كُن صديقاً لقولونك!!

تعتبر القولون العصبي مشكلة صحية واسعة الانتشار بين كثير من الناس، حيث تتراوح نسبة الإصابة به بين 7٠ إلى ٧٢ من السكان في كل من أمريكا وأوروبا، وتقل النسبة قليلاً في آسيا وأفريقيا. والجدير بالذكر أن النساء أكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف، وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك. وتبدأ أعراض المرض في الظهور قبل سن الخامسة والثلاثون بنسبة ٧٥ من المرضى.

ولكن أين يقع القولون في جسم الإنسان؟ وما هي وظيفته الأصلية؟ وما هي التغيرات التي تحدث له في حالات القولون العصبي؟

القولون هو الأمعاء الغليظة وينقسم إلى ثلاثة أقسام: القولون الصاعد، والقولون المستعرض، والقولون النازل أو العاطب ويبلغ طوله حوالي متر ونصف حيث يبدأ من نهاية الأمعاء الدقيقة ويتبعها بفتحة الشرج. ويعمل القولون على امتصاص السوائل والمغذيات والأملاح من الطعام المهضوم الذي يأتيه من الأمعاء الدقيقة. وله جدار عضلي يتقلص وينبسط داخلاً ما تبقى من تلك المواد (الفصائل) باتجاه الخارج.

شكل ومكان القولون الطبيعي في الجسم

وقتلرمة القولون العصبي، كما يشير اسمها، هي مجموعة من العلامات والأعراض التي لا تنتج عن مرض عضوي بل هي اعتلال وظيفي مؤقت ومتكرر ناتج عن خلل في خريكية القولون، حيث يتفاعل الجهاز العصبي للشخص بطريقة غير طبيعية لأنواع محددة من الملحولات أو المشروبات أو عند تعرض الشخص لبعض الحالات النفسية والصعوبات العصبية مثل الخوف أو الغضب أو الحزن أو ما شابه ذلك، فينتج عن هذا التعامل الغير طبيعي للجهاز الهضمي أعراض، مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات، مما يسبب ضغط على المعدة وشعور بالإملاء

دار الشفاء كلينيك

وبالنسبة للضغط على الحجاب الحاجز والشعور بضيق في الصدر وضيق في التنفس، بالإضافة إلى آلام متكررة بالبطن مع كباتين بين الإسهال أو الإمساك وعدم إنتظام الإخراج. كما يمكن أن يشكو المريض من الصداع وقلة النشاط واعتلال المزاج. وقد تحدث الأعراض لبعضها لشعر في بعض المرضى ثم تعود للظهور مرة أخرى وقد يشكو البعض الآخر من تدهور مستمر للأعراض مع مرور الوقت. وبحسب لفت الإنباه إلى أن بعض الأعراض، مثل التورف الشرجي، والحمق، وفقدان الوزن، والآلام الحادة المستمرة ليست من أعراض القولون العصبي ويمكن أن تشير إلى مشاكل أخرى مثل التهابات أو الأورام

لقد شويت تلك المتلازمة بالعديد من الأسماء على مر السنين، مثل التهاب القولون المخاطي والقولون التشنجي أو التهاب الأمعاء التشنجي. ولم تثبت وجود صلة بين المتلازمة وأمراض التهابات الأمعاء مثل مرض كرون أو التهاب القولون التقرحي. كما إنه ثبت علمياً أن القولون العصبي لا يؤدي إلى أمراض خطيرة بما في ذلك السرطان.

د. أحمد نبيل

اختصاصي أمراض ومناظير الجهاز الهضمي



التشخيص: إذا كنت تعتقد أن لديك القولون العصبي فإن رؤية الطبيب هي الخطوة الأولى. ويتم تشخيص المريض عموماً على أساس من التاريخ الطبي الخامل الذي يتضمن وصفاً دقيقاً للأعراض والفحص البدني. ولا يوجد اختبار محدد للقولون العصبي. وإن كان من المحتمل أن يتم عمل اختبارات تشخيصية لاستبعاد أمراض أخرى قد تسبب أعراضاً مشابهة.

وتتضمن هذه الاختبارات: اختبار عينة البراز واختبارك الدم والأشعة السينية بالباريوم. وقد يقوم الطبيب بإجراء تنظيف للقولون عن طريق إدخال خرطوم رفيع قرن من خلال فتحة الشرج. يوجد في نهايته كاميرا دقيقة لتقل صور حية من داخل القولون إلى شاشة كبيرة، مما يمكن الطبيب من الفحص الدقيق لداخل القولون.

العلاج: أول طريق العلاج هو نوعية المرضى بطبيعة القولون العصبي والتأخير على أنه لا يؤدي إلى الإصابة بالسرطان أو أي أمراض خطيرة أخرى مهما طالبت فترة الأعراض. ويمكن تشبيه مرض القولون العصبي بالطفل الزئاني. مزعج ولكنه غير مؤذي! ويجب مشاركة المرضى في العلاج حيث يتعايش المريض مع المرض ويبدأ في مُصاحبة قولونه. وذلك عن طريق الإعتدال في حياته وممارسة الرياضة بشكل منتظم والإختار من الأستراطء والتأمل. ومحاولة التَّعد عن التوتر العصبي. بالإضافة إلى مُراقبة الأكلات والمشروبات التي قد تؤدي إلى زيادة الأعراض. فمثلاً هناك بعض المرضى يعانون من حساسية خاصة بالألبان ومنتجاتها مثل اللبن والقشطة والزبدة. وذلك لوجود نقص في الإنزيم المعاضم للألبان لديهم. فيؤدي تناول تلك الأطعمة إلى تفاقم أعراض المرض.



بصفة عامة يجب على مريض القولون العصبي أن يتناول من أربع إلى ست وجبات يومياً، قليلة الخمية. ويكون الطعام مسلوفاً أو مشويّاً أو في الفرن. ويمنح الطعام المسبك (الصلصة) والمقلبات. وتشتمل قائمة الممنوعات أيضاً على الخليب ومنتجات الألبان كاملة الدسم، الدهون، البهارات الحارة والنشطة المخلل البيض المحلبي القريبط (الزهره)، الخرب (الملفوف)، البقوليات مثل الفول والعدس، الشاي، الشعيرة، المياه الغازية، الخموليات، التّدخين، الحلويات، الفجل، الجرجير، السباخ، الملوخية، البصل، الثوم، المانجو، الفراولة، البطيخ، وجزر الجوافه.



أما المسموحات فهي: الزبادي (روب) قليل الدسم، عسل النحل، المربي، الجبنة القريش (قليلة الملح والدسم)، الخبز الأسمر (بالخالة)، شوربة الخضار الأز المسلوقة، البروتين مثل اللحم الأحمر أو الدجاج أو السمك (مسلوقة أو مشوية)، السلطة الخضراء بدون بصل، المعلّبة الجيلي، الفواكه غير الحمضية، اليانسون، الكمون، البابونج، النعناع والشاي الأخضر. كما ننصح بالإختار من شرب الماء والسوائل طوال اليوم مع التّابي في تناول الطعام وقصصه جيداً.

ومن الممكن أن يتدخل الطبيب بوصف بعض العقاقير الطبية للمساعدة على التخلص من أعراض القولون العصبي مثل مُصادات التقلصات، والعقاقير التي تساعد على طرد الغازات أو مُتصاصها، وذلك التي تساعد على ضبط حركية القولون وإيقاعه. وبعض المُلتيبات والألياف الطبيعية في حالات الإمساك. بالإضافة إلى بعض المُهتئات في حالات التوتر العصبي الشديدة.

ليس كل منتج أسمر «صحي»



قدّمت أخصائية التغذية بمستشفى دار الشفاء إسراء عبدالرضا عدداً من النصائح الغذائية المتعلقة بالسكر الأبيض والسكر الأسمر، إلى جانب الخبز الأبيض والخبز الأسمر، مبيّنة الفرق بين كل نوع من هذه الأنواع، ومدى أهمية الغذاء الصحي المعتمد بشكل أساسي على المنتجات السمر مقارنة بالأغذية المعتمدة على المنتجات البيضاء.

وتؤكد إسراء عبدالرضا على أن ليس كل منتج أسمر يجب أن يكون منتجاً صحياً، إذ أن هذا الأمر قد ينطبق على الخبز والأرز الأسمر، لكنه لا ينطبق على السكر الأسمر الذي لا يختلف في خصائصه عن السكر الأبيض إلا من حيث الضرر ولا من حيث الأسعار الحرارية العالية.

بداية، ما هو الفرق بين السكر الأبيض و السكر الأسمر؟

قبل أن نتعرف على الفرق بين السكر الأبيض والسكر الأسمر يجب علينا أن نتعرف على أنواع السكر المختلفة.

**أكدت أن «السكر الأسمر»
الموجود بالأسواق،
لا يختلف عن «الأبيض»**

أ. إسراء عبد الرضا

أخصائية تغذية علاجية



- لدينا نوعين من السكر، الأول هو السكر الطبيعي والثاني هو السكر المكرر أو (المضاف). أما السكر الطبيعي، فهو السكر الموجود بالفواكه والحليب تحت اسم (فركتوز) أو (لاكتوز)، وهذا النوع مهم جداً للجسم، حيث أنه يمد الجسم بالطاقة إلى جانب الألياف الموجودة بالفواكه والتي تبطن من امتصاص السكر وتساعد في عملية الهضم، كما أن اللاكتوز يعمل على توفير البروتين اللازم للجسم، لذلك عندما نأخذ السكر من مصادره الطبيعية، فإننا نحصل عليه مع فوائد. أما السكر المكرر أو (المضاف)، فهو الذي ينتج عن عملية تصنيع السكر والتي ينتج عنها ٣ أنواع من السكر وهي:

١. السكر الأبيض، والذي لا يحتوي على أي فوائد غذائية.
٢. السكر الخام (لونه ذهبي) وهو غني بالفوائد الغذائية لكنه ليس نفس السكر الأسمر المتواجد بالأسواق، وهذا النوع يطعم الذوبان وغير مرغوب لدى محلات بيع السكر.
٣. السكر الأسمر، والذي هو عبارة عن السكر الأبيض مضافاً إليه دبس السكر لتغيير اللون، علماً بأنه نفس السكر الأبيض أي أنه لا يحتوي على أي فوائد غذائية.

الخلاصة هي أن السكر الأبيض والسكر الأسمر الموجودان في الأسواق، هما صنفان لنفس المنتج وبنفس القيمة الغذائية والسعرات الحرارية، وبالتالي فإن ضررهم واحد لجسم الإنسان.

• وماذا عن الخبز الأبيض والخبز الأسمر، هل هما متشابهان بالخصائص والفوائد؟



بالطبع لا، فعلى الرغم من أن السعرات في كل من الخبز الأسمر والأبيض متساوية، إلا أن القيمة الغذائية للخبز الأسمر تختلف عنها في الخبز الأبيض، فالخبز الأسمر ينتج عن طريق استخدام حبة القمح الكاملة المؤلفة من (النواة، والسويداء، النخالة)، علماً بأن النخالة هي القشرة الخارجية التي تحتوي على العديد من الفيتامينات والألياف.

أما الخبز الأبيض فلا يتم خلال تصنيعه استخدام (النخالة ولا النواة)، وبالتالي لا يتبقى سوى «السويداء» المؤلفة من البروتين والنشويات، وذلك لسهولة بيع هذا النوع من الخبز، لأنه في هذه الحالة يصبح أكثر طراوة، كما أن لونه يعتبر جذاباً للمستهلك، ناهيك عن طول فترة عمره على الرف.

إن الحفاظ على النخالة عند استخدام الخبز الأسمر يؤدي إلى الحفاظ على الألياف، وبالتالي فإن الخبز الأسمر يساعد على عملية الشبع، ويخفف من الإمساك، إلى جانب الاستفادة من الفيتامينات الموجودة في حبة القمح الكاملة، ناهيك عن أنه في حال وجود الألياف فإن ذلك يعمل على ببطء عملية امتصاص السكريات في الدم.

هل للسكر الأبيض أو الأسمر علاقة بمرض السكر المنتشر حالياً لدى شريحة كبيرة من المرضى؟

- لا شك أن طريقة امتصاص السكر الأبيض أو النشويات البيضاء هي ذاتها، لذلك عندما يمتص الجسم الجلوكوز، فإن جزء منه يذهب للكبد والجزء الآخر يذهب مع الدم ويعمل على إفراز الأنسولين بطريقة سريعة ليحفر الخلايا العضلية والذهنية على امتصاص السكر، لذلك ومع الوقت فإن كثرة السكريات التي تناولها خلال اليوم هي التي تتسبب في رفع نسبة الجلوكوز مع تحفيز سريع للأنسولين على مدار اليوم، الأمر الذي يرهق البنكرياس ويعمل على إضعافه.

لذلك فإنه من الضروري الابتعاد عن السكر الأبيض والنشويات البيضاء، بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكر أو حتى بالنسبة للمعرضين للإصابة به، علماً بأنه لا يجب على الشخص الابتعاد كلياً عن النشويات البيضاء، وإنما الموازنة بين النشويات لأنها تمد الجسم بالطاقة.

وفي حال ابتعاد الشخص عن السكر الأبيض أو المصنّع، فما هي بدائل السكر؟

- بما أن الإنسان لا يمكنه التخلي عن الحلويات في حياته، فإنه يمكنه الاعتماد على بدائل السكر في تصنيع الحلويات والتي منها (بسبب العسل، دبس الخروب، دبس التمر)، كما أن سكر جوز الهند غني بالزنك والمغنيسيوم كذلك يمكن للإنسان الاعتماد على السكر الطبيعي الموجود بالفاكهة أو الحليب الذي يتم إضافته للحلويات، فكما هو معروف أن الحليب غني بالسكر الطبيعي.

أما بالنسبة للمحليات الصناعية، فيمكن استخدامها، بشرط أن تكون بطريقة معتدلة جداً، إضافة إلى عشبة الستيفيا الموجودة بجنوب أمريكا والتي لم تثبت الدراسات أي ضرر لها حتى الآن.



قسم الجراحة العامة

بإمكانك التخلص من وزنك الزائد!

الآن.. البالونة المبرمجة
في مستشفى دار الشفاء



الوسيلة الأولى والوحيدة في العالم للتخلص من الوزن
الزائد دون الحاجة لغرفة العمليات أو حتى المناظير



بدون منظار



بدون تخدير



بدون جراحة



د. منى عثمان

طبيب أسنان (زراعة وتركيبات ثابتة ومتحركة)

دار الشفاء كلينيك

إبتسامة العروس.. كوني مستعدة لأجمل يوم

ترتدين الألماس وفستان زفاف أبيض، وشعرك مصفف في تسريحة أنيقة، وتحملين باقة من الزنابق العبقية، التي تجعل ظنك أشبه بملكة. ولكن حين تأتي لحظة لقاءك بالمدعوين وحين يبدأ المصوّر بالتقاط أولى لحظات عمرك؛ تشرق أسنانك وتبرز أهمية حصولك على أجمل وأنصح إبتسامة ببياض يفوق فستان زفافك الأبيض، وبريق يفوق بريق عقدك الألماسي.

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

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

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

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

كيف يتم العمل على كل من هذه العناصر؟

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

1 - جهاز التقويم:



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

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

2- قشرة السيراميك (الفنييرز أو اللومينيرز)

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

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

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

ماهي الفترة الزمنية اللازمة لزيارة طبيب الأسنان؟؟

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

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



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

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

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

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

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

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

قسم جراحة العظام

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



العمود الفقري



الورك



الفقرات



الكتف



الركبة



السمنة

هو ذلك الإنسان الذي يملك أنسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم لديه تزيد عن ٣٠، علماً بأن مؤشر كتلة الجسم هي معادلة حسابية بين الوزن والطول وقد تنتج بعض الأمراض الخطيرة نتيجة السمنة (السكر - ارتفاع ضغط الدم - امراض القلب)، تعتبر السمنة من أكثر الحالات المرضية شيوعاً في العالم وخاصة الوطن العربي.

تشخيص السمنة

يعتبر قياس كمية الدهون في الجسم بشكل دقيق أمراً معقداً وبحاجة لتقييم معني وطبي، وعلى الرغم من ذلك يتم تقدير كثافة الجسم بشكل بسيط لحساب الكتلة الدهنية خاصة لعوائل الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة تماماً ولا يكونون ذوي بنية عضلية كبيرة كالآتي:

- وزن طبيعي ١٨ الى ٢٥ كيلو
- وزن زائد من ٢٥ الى ٣٠ كيلو
- سمنة من الدرجة الاولى من ٣٠ إلى ٣٥ كيلو
- سمنة من الدرجة الثانية من ٣٥ الى ٤٠ كيلو
- سمنة مقرطة أكثر من ٤٠ كيلو
- إن السمنة العلوية (المركزية) أي تراكم الدهون في منطقة البطن والخصر تعتبر ذات أهمية طبية وأكثر خطورة من السمنة السفلية في منطقة الأرداف والفخذين

د. عمرو حمدي

طبيب أمراض باطنية

دار الشفاء كليتك



18.5 أو أقل من الوزن الطبيعي



18.5-24.9
وزن طبيعي



25-29.9
وزن زائد



30-34.9
سمنة من الدرجة الأولى



35+
سمنة مقرطة

(العلاج الدوائي) لمرضى السمنة

ظالماً، هناك العديد من الأدوية التي تستخدم في علاج السمنة مثل،

1 مادة ميتفورمين هيدرو كلورايد، وتستخدم هذه المادة لحرق السكر و الدهون في الدم، كما أنها تعالج تكيسات المبايض في مرضى السمنة، وتستخدم بجرعات محددة تتراوح بين ١ جم حتى ٣ جم حسب حالة المريض، على فترة تتراوح بين (٣-٦) شهور ولكن لها بعض الآثار الجانبية، حيث أنها تؤثر في بعض الأحيان على وظائف الكلى ويحظر تناولها لبعض مرضى اعتلال الكلى كما أنها تتسبب أحياناً في اضطرابات في الجهاز الهضمي والمعدة لبعض المرضى.

2 مادة البيبتيد ٦ شبيه الجلوكاجون، وتستخدم لتثبيط الشهية للأكل وتقليل حركة الجهاز الهضمي، مما يسبب الشعور بالامتلاء فيقل الوزن تدريجياً. تستخدم هذه المادة لعلاج السمنة بجرعات تتراوح بين (٦-٣) على فترة تتراوح بين (٣-٦) شهور ويحظر تناولها للمرضى الذين لهم سابقة إصابة بالتهابات في البنكرياس أو نتوءات وأورام الغدة الدرقية.

أثبتت الدراسات أن هذه المادة لها العديد من الفوائد بجانب علاج السمنة، حيث أنها تحسن من وظائف عضلة القلب وتحسن من وظائف الكلى وتمنع تلف الكبد الدهني وتمنع تصبب الشرايين وتحسن من نشاط خلايا المخ تعتبر اضطرابات الجهاز الهضمي والقولون والخروج من عيوب هذه المادة بجانب الشعور المستمر بالغثيان أو القيء الذي يختفي تدريجياً بعد فترة من استخدام العلاج.

3 مادة الأورليستات ١٢٠ وتستخدم لمنع امتصاص الدهون في الأكل، تستخدم هذه المادة لعلاج السمنة بجرعات تتراوح من ٢ إلى ٤ أقراص يومياً مع الوجبات الرئيسية على فترة تتراوح من شهرين وحتى ٤ شهور نقص بعض الفيتامينات العامة مثل فيتامين (أ - د - هـ - ك) حيث أنه يتم امتصاص هذه الفيتامينات في الجهاز الهضمي وتحد من الدهون.

4 مادة اسيتيل ال كارنتين، لزيادة معدلات الأيض والحرق في الجسم تستخدم هذه المادة لعلاج السمنة بجرعات تتراوح من ٢ إلى ٤ أقراص يومياً مع الوجبات الرئيسية على فترة قد تصل إلى ٣ شهور بشكل آمن

بجانب زيادة معدل الحرق وتقليل الوزن، يحسن هذا الدواء من اليقظة والتركيز ويساعد على رفع معدل هرمون التوستيستيرون لدى الرجال وزيادة الخصوبة والقدرة الجنسية. أخيراً يوجد بعض المواد الأخرى لعلاج السمنة ولكنها جميعاً قيد البحث والدراسة.



قسم الجهاز الهضمي والمناظير

Fibro Scan

جهاز سونار الكبد

أحدث تقنية
لتشخيص أمراض
الكبد المناعية
والفيروسية



لا حاجة لأي تدخل
جراحي أو إيقاف
الأدوية



نتائج دقيقة وسريعة
خلال 15 دقيقة



قياس دهون الكبد
في أمراض تشحم
الكبد



قياس صلابة
أو كثافة الكبد

أخبار وفعاليات

مستشفى دار الشفاء
ودار الشفاء كلينك

مستشفى دار الشفاء
New Dar Al Shifa Hospital



تحت عنوان "السلامة - أسلوب حياة"

مستشفى دار الشفاء ينظم الفعالية السنوية ليوم الجودة وسلامة المرضى

نظم مستشفى دار الشفاء يوم الإثنين 16 سبتمبر 2019 الفعالية السنوية ليوم الجودة وسلامة المرضى تحت عنوان "السلامة - أسلوب حياة"، والتي استمرت فعاليتها على مدار يومين في مستشفى دار الشفاء وبمشاركة عدد كبير من الأقسام الطبية والإدارية.

حضر الفعالية كل من السيد طالب جراق رئيس مجلس الإدارة، السيد أحمد نصر الله الرئيس التنفيذي، السيدة فريال السيد مدير قسم الجودة ورئيس اللجنة المنظمة للفعالية، المحاضرين من داخل الكويت وخارجها، مجموعة من الزوار المنتمين من مختلف القطاعات الصحية الحكومية منها والخاصة بالإضافة إلى عدد كبير من العاملين في مستشفى دار الشفاء.





مؤتمر

Total Quality Management in Radiology 2019



نظم معهد علوم التصوير الطبي التابع لمستشفى دار الشفاء في الثامن والتاسع عشر من أكتوبر من العام الحالي ٢٠١٩، مؤتمر **Total Quality Management in Radiology** ، والذي تضمن دورات وورش عمل في مجال الأشعة، الذي ضمت عدد كبير من فنيي وأطباء الأشعة على المستوى المحلي والإقليمي

مستشفى دار الشفاء يعقد المؤتمر الأول للمخ والأعصاب تحت عنوان (Neurology Updates in Medical Practice)

عقد مستشفى دار الشفاء المؤتمر الأول للمخ والأعصاب تحت عنوان

(Neurology Updates in Medical Practice). إلى

جانب ورشة عمل لتخطيط المخ والأعصاب الكهربائي

خلال الفترة من 14 إلى 16 نوفمبر 2019 في فندق

الجميرا بالتعاون مع الجمعية الكويتية

للأمراض العصبية، رابطة الكويت لمكافحة

الصرع والرابطة الدولية لمكافحة الصرع في

إقليم شرق المتوسط (ILAE-EMR).



مستشفى دار الشفاء يعقد مؤتمر الكويت الثالث لطب الأطفال حديثي الولادة تحت عنوان (Physiology Oriented Practice)



عقد مستشفى دار الشفاء مؤتمر الكويت الثالث لطب الأطفال حديثي الولادة تحت عنوان «Physiology Oriented Practice»، والذي أقيم على مدار أربعة أيام في الفترة من ١٨ وحتى ٢١ ديسمبر ٢٠١٩ في فندق راديسون بلو، بالتعاون مع أقسام طب حديثي الولادة والخدج بوزارة الصحة، الجمعية الكويتية لحديثي الولادة والمجموعة الدولية الكندية لنقطة الرعاية بالموجات فوق الصوتية وذلك لتسليط الضوء على أحدث المستجدات العلمية المتعلقة برعاية وعلاج الأطفال حديثي الولادة من خلال محاضرات علمية لعدد من المحاضرين الدوليين والمحليين إلى جانب ورش عمل تحاكي حالات طبية واقعية.

مستشفى دار الشفاء يقيم تدريب إخلاء وهمي في حالة الحريق



قام مستشفى دار الشفاء بإجراء تدريب الإخلاء الوهمي بالتعاون مع الإدارة العامة للإطفاء - مركز إطفاء حولي- للتعامل مع حالات الحريق. و يأتي هذا التدريب الوهمي ضمن سلسلة من التدريبات السنوية لضمان جاهزية المستشفى وكوادره للتعامل مع الكوارث واستعداده في حال حدوث أي طارئ.

مستشفى دار الشفاء ينظم فعاليات التوعية عن سرطان الثدي



نظم مستشفى دار الشفاء فعاليات التوعية عن مرض سرطان الثدي في مستشفى دار الشفاء وفي جامعة الشرق الأوسط الأمريكية. حيث تم من خلالهما توزيع قسائم خصومات على الفحوصات الطبية الخاصة بالكشف المبكر عن مرض سرطان الثدي و تم تقديم فحوصات مجانية للحاضرين. وشارك بالفعاليات مجموعة من مرشحات الرضاعة الطبيعية لتوعية النساء عن كيفية الكشف الذاتي وعن الطرق الرئيسية للكشف المبكر عن المرض. بالإضافة إلى مشاركة أخصائية التغذية لتزويد النساء بالنصائح الغذائية اللازمة لتجنب مرض سرطان الثدي.

تمثلت في تعديل «الشفة الأرنبية» وتركيب الفك العلوي باستخدام عظام الجمجمة

«دار الشفاء» : إجراء عملية نوعية وفريدة للمرة الأولى في الكويت

الموسوي ، العملية أجريت على مرتين باستخدام أفكار نوعية في عالم التجميل والجراحة

الخياط ، استخدام عظام الجمجمة في غلق فتحة الفك العلوي للمريض.

للمرة الأولى في الكويت ، أجرت مستشفى دار الشفاء عملية نوعية لأحد المرضى الذي يعاني من فتحة عميقة في الفك العلوي مصحوبة بوجود شفة أرنبية يعاني منها منذ الولادة والتي أثرت بشكل كبير على المريض والقيام بالوظائف الحيوية في حياته من كلام ونطق

وتناول الطعام بسبب المعاناة من جود فتحة في الفك العلوي والمعاناة من الشفة الأرنبية.

وفي هذا السياق، أوضح استشاري جراحة الفكين والوجه الدكتور علاء الموسوي أن العملية أجريت على مرحلتين الأولى تم من خلالها التعامل مع حالة الشفة الأرنبية والثانية من خلال القيام بزراعة العظم في الفك العلوي من خلال استخدام عظام الجمجمة والتي قام استشاري جراحة الدماغ والعمود الفقري والأعصاب الدكتور هشام الخياط.

د. علاء الموسوي

استشاري جراحة الفم، الفكين والوجه



وتعد تلك العملية دليلاً متزايداً على تطور العمليات الجراحية التي تجرى في دولة الكويت والتي تواكب أحدث ما تم التوصل إليه عالمياً في مجال جراحة وتركيب الفك والوجهين، كما أن الحل الذي أجراه المتخصصون في مستشفى دار الشفاء فريداً من نوعه من خلال استخدام عظام الجمجمة في معالجة فتحة سقف الفم وتركيب الفك العلوي.

وتعد العملية من بين العمليات الجراحية التي تتمتع بها مستشفى دار الشفاء والتي كان لها أكبر الأثر في شفاء العديد من المرضى الذين عانوا كثيراً طيلة حياتهم من الأمراض التي أصيبوا بها في حياتهم وكان لمتخصصي دار الشفاء وأفكارهم النوعية والمتطورة الفضل، بعد المولى عزوجل، في علاجهم وشفائهم.

كما أن نسبة شفاء المرضى كانت من بين الأمور الأخرى اللافتة في كافة العمليات التي أجريت، حيث بلغت تلك النسب 100 بالمئة وكان لها الأثر الأكبر في الثقة الكبيرة التي أولتها المستشفى وفريق العمل بها للمرضى.



اللقاء الخامس على التوالي لفريق الاعتماد الكندي مع مستشفى دار الشفاء



استقبل مستشفى دار الشفاء فريق الاعتماد الكندي لتقييم المستشفيات لمدة أسبوع، وذلك ترسيخاً للهدف الثابت بتقديم أعلى مستوى من الخدمة الطبية. وقد أشادت رئيسة اللجنة السيدة أنيتا هاريس بالأداء المتميز الذي يقدمه المستشفى والذي فاق كل التوقعات وطابق كافة المعايير والشروط الخاصة بالاعتماد الكندي العالمي

لا تضخم الموضوع!!!

تضخم البروستاتا؟ ...



يعلن مستشفى دار الشفاء عن توفر جهاز
الـ rezūm المتخصص في علاج تضخم
البروستاتا بدون جراحة، بكفاءة عالية وبدون
آثار جانبية.



تحت عنوان «إنجاز يصقل الألماس»

نظم مستشفى دار الشفاء فعالية للاحتفال بالدورة الخامسة
للاعتداد الكندي والمقامة في الرابع عشر من شهر ديسمبر ٢٠١٩
بقاعة سلوى الصباح - فندق المارينا، بمناسبة الحصول على
الاعتماد الماسي للمرة الثانية على التوالي

5th
Accreditation
Cycle Certification



2nd
consecutive
diamond

Keep The Diamond Shining...





تعبان؟ دواك يوصل للعنوان!

الآن .. خدمة توصيل الأدوية
متوفرة في صيدلية مستشفى دار
الشفاء, لطلب أدويتكم يرجى
الإتصال على الخط الساخن :

📞 1 802 555

