

• أمراض الثدي ليست كلها  
سرطان

• ارتفاع الكوليسترول الضار  
أبعد من عارض صحي

• أكثر أسباب ضعف النظر  
انتشاراً

• أسباب مرض انسداد  
شرايين القدم وعلاجه

• النزلات المعوية التي تصيب  
الأطفال: الأعراض والعلاج

## آلام العمود الفقري

السمنة لدى الأطفال  
مضاعفات صحية ونفسية وآليات متعددة للعلاج



خُذْكَ مُسْتَعِدًّا  
لِإِنْقِاذِ حَيَاةٍ  
Be Ready To Save A Life

دورات الإنعاش القلبي  
CPR Courses

للتسجيل زوروا موقعنا  
For Registration Visit  
[www.sih-kw.com](http://www.sih-kw.com)



هي المجلة الرسمية الطبية المتخصصة التي تصدر عن مستشفى السلام، وتهدف إلى نشر وإيصال رسائل توعوية وثقافية المجتمع من خلال مجموعة من المواضيع الصحية والقضايا الطبية التي تخص كل أفراد العائلة.

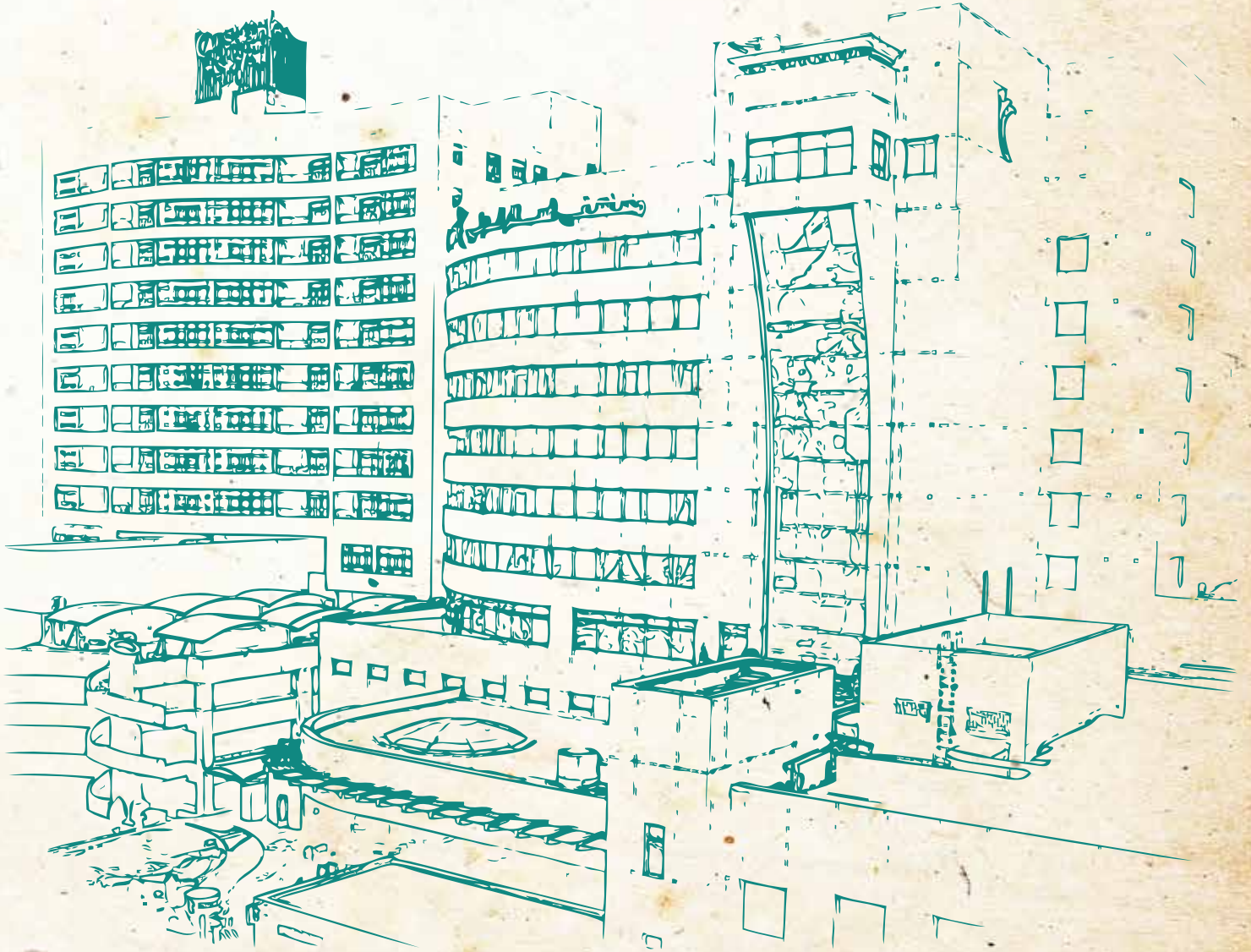
الرئيس التنفيذي:  
د. أيمن سالم المطوع

إعداد/  
إدارة التسويق والعلاقات العامة

## المحتويات

آلام العمود الفقري	6
إرشادات لجمالك	8
أسباب مرض انسداد شرايين القدم وعلاجه	10
أكثر أسباب ضعف النظر انتشاراً، وأفضل الطرق لعلاجهم.	12
إحذروا (التان) بعد التقشير	14
إنحراف العين عند الأطفال	16
ما الذي تحتاج معرفته عن التهاب الجفن (الملتحمة)؟	18
ما لا تعرفه عن الأشعة التداخلية والأمراض التي تعالجها	20
سلس البول	22
السمنة لدى الأطفال	24
الشلل الرعاش.. باركنسون	26
ارتفاع الكوليسترول الضار أبعد من عارض صحي	28
أعراض الماء الأبيض المبكرة	30
النزلات المعوية التي تصيب الأطفال	32
العلاج الطبيعي لصحة المرأة	34
أمراض الثدي ليست كلها سرطان	36
دور الأشعة في تشخيص آلام البطن الحادة	38
سحب العصب: متى يكون ضرورياً؟ وكيف يتم؟	40
الانسداد الرئوي المزمن	42
مقاومة الإنسولين	44
صحة الضم والأسنان عند المرأة الحامل	46
ما يجب أن يعرفه الأهل عن أسنان أطفالهم	48

# كلمة العدد



«مجلة السلام» مجلة متخصصة تصدر عن مستشفى السلام الدولي ضمن إطار عملنا، نستهدف من خلالها كافة شرائح المجتمع .

ونهدف من خلال مجلتنا إلى تقديم مقالات تتطرق إلى أحدث العلاجات والأبحاث الطبية وغيرها من العلوم ذات الصلة آمليين أن تكون مرجعاً علمياً للباحثين والأطباء وغير المتخصصين في المجال، إذ تزودهم بأحدث المعلومات المتعلقة بكيفية إيجاد العلاج المناسب، والخدمات الطبية التي يحتاجون إليها.

ومن خلال «مجلة السلام» يفخر مستشفى السلام الدولي بأن له الصدارة ضمن نطاق مسؤولياته الاجتماعية، إذ يلتزم المستشفى، إلى جانب تقديم أفضل خدمات الرعاية الصحية لمرضاه ومراجعيه وفق مستويات عالمية ومتطورة، بالعمل على تعزيز الوعي الصحي لدى كافة شرائح المجتمع والحث على ممارسة الأنماط الصحية السليمة من خلال تشييد جسراً للمعرفة والتوعية بين الأطباء وأفراد المجتمع فضلاً عن الأنشطة والفعاليات المجتمعية والمشاركة في المحافل المحلية والدولية ، فقد حقق السلام الكثير من الإنجازات خلال مسيرته الحافلة ومواكبة آخر تطورات التكنولوجيا في المجال إلى أن وصل الآن أن يكون أكبر صرح طبي في البلاد والوجهة ذات الثقة لتلقي الرعاية الطبية وفق أعلى المعايير من قبل المواطنين والمقيمين على أرض الكويت.

وفي الختام، يسعدنا الإشادة بالموضوعات المطروحة التي تتضمنها المجلة فهي نتاج جهود نخبة من أطبائنا الذين عكفوا على دراستها وإعدادها ومشاركتها معكم بما يعكس حرصهم على متابعة آخر التقنيات والتطورات في تخصصاتهم الطبية ، فهم دائماً مصدر فخر لنا ونتطلع من خلالهم إلى الرقي والنهوض بمستوى الصحة في دولتنا الحبيبة الكويت، وتحقيق المزيد من الإنجازات، والأهداف المرجوة لبلوغ رؤيتنا المستقبلية.

الدكتور/ أيمن سالم المطوع

الرئيس التنفيذي

# آلام العمود الفقري

”

تعتمد قوة الإنسان على قوة وسلامة هيكله العظمي، وهذا الهيكل ليس كتلة صماء بل مرنة إلى أبعد الحدود بفضل المفاصل والأربطة، وهو ما يمكن جسم الإنسان من الحركة والنشاط وممارسة الرياضة وتحمل الصدمات وإذا كانت قوة النسيج العظمي أساس القوة البدنية فإن قوة المفاصل وصحتها أساس سلامة الحركة ومرونتها.



د. حمد الهران

استشاري جراحة العظام والطب الرياضي وجراحة الكتف



مستمر أبدي وهناك مشاكل مفصلية حركية تحتاج الى علاج فيزيائي وتأثيرها أفضل من العلاج الدوائي، بل قد لا يتم استخدام الدواء بتاتا مدى الحياة أما أفضل طريقة لتجنب الألم المفصلي فهو بالاعتدال الحركي والحركة والمحافظة على الوزن المثالي وتأثيرها أفضل من مكمل دوائي.

#### ما سبب زيادة شكاوى من هم في سن صغيرة من آلام المفاصل؟

السبب الرئيسي في زيادة شكاوى صغار السن ينقسم إلى شقين، الشق الأول الممارسة الخاطئة للرياضة وشدتها ومدتها هذه الشدة وإصابات تحميلية بالدرجة الأولى، أما الشق الثاني فزيادة الوزن الفجائي ومعها قلة الحركة فيصبح عرضة للإصابات المفصلية بشكل أكبر.

#### ما النصائح التي تؤكد عليها لمرتادي النوادي الصحية الهادفين لبناء العضلات؟

النصيحة ضرورة التدرج في التحميل الرياضي والتأكد من أهلية وكفاءة المدرب في تطبيق هذا التدرج والصبر في الحصول على النتائج وترسيخ مبدأ الصحة وفوائدها على الشكل الخارجي.

#### حمل الأثقال يضر من يعانون من آلام الظهر؟

خطأ.. حمل الأثقال لا يضر من يعانون من آلام الظهر إذا تم علاجه بالشكل العلمي الصحيح عن طريق اختصاصي علاج فيزيائي، بل علمياً أظهرت نتائج الدراسات فاعلية حمل الأثقال في علاج آلام الظهر!

#### مريض السمنة المفرطة يتجنب الأثقال

##### إلى أن ينزل وزنه؟

خطأ.. بالعكس مريض السمنة هو أكثر شخص يحتاج الى حمل الأثقال والبناء العضلي خلال رحلة تنزيل الوزن.

#### لا يمكن علاج التهاب المفاصل

##### الحاد؟

خطأ.. هناك خيارات مختلفة لمن يعانون من ألم المفاصل الحاد اعتماداً على السن وحدة الألم وشدة الإصابة والخيارات العلاجية المختلفة.

#### المصاب بخشونة الركبة ممنوع

##### نهائياً من الركض أو المشي على الجهاز

##### الرياضي أو السجود أو صعود الدرج؟

خطأ.. العلم الطبي الفيزيائي الحركي الحديث أصبح يشجع من يعانون من خشونة الركبة على ضرورة العلاج للحصول على أقصى أداء وظيفي وفي ظل وجود خشونة كالمشي والجري وصعود الدرج والسجود، وعلى ذكر السجود هل تعلم أن الدراسات العلمية أكدت أن أفضل وقاية من خشونة الركبة هي الاستمرار في الصلاة الطبيعية وإن لم تستطع تقف فترة يتم علاجك فيها ومن ثم تعود للصلاة بشكل طبيعي لأنني شخصياً بعد سنوات طويلة من العمل الإكلينيكي رأيت أن كل من امتنع عن السجود بسبب الألم ساء وضع خشونته أكثر من السابق.

#### كيف نتجنب الفحص الخاطئ؟

أريد أن أتفق وأن اخلق وعياً لدى الناس ولا أريد أن أحذر فقط، ولذلك دائماً أقول هدفي ليس التحذير بقدر ما هو تثقيف وتبنيه لخطأ متكرر، فمثلاً مشكلة التشخيص الخاطئ ومعها التوجيهات العلاجية الخاطئة ليست مشكلة المريض بالدرجة الأولى ولا يمكن تحميله إياها، فطلب تجنب هذا الخطأ يكمن بتثقيف المريض بعملية التشخيص من قبل المختص وأركانها، وفقدان ركن منها يقلل من صحة التشخيص. وهذه الأركان الأساسية هي أولاً، وأهمها، الاستماع لشكاوى المراجع لمدة لا تقل عن 5 دقائق وليس أقل وتاريخ حدوث الألم وطبيعة الألم وحدته والعوامل التي تزيد الألم، وثانياً الفحص السريري الدقيق ويكون هذا الفحص أسهل بعد أخذ التاريخ المرضي للمريض، وثالثاً التحاليل والأشعة والرنين المغناطيسي وما شابه من الفحوصات الأخرى، وهذا ركن تكميلي يحكمه أول ركنين ومدى ضرورة عمل هذه الفحوصات من عدمه.

#### كيف تكون الأشعة والرنين المغناطيسي ركناً تكميلياً في التشخيص؟

الأشعة والرنين المغناطيسي، أدوات مكملة للأساس وجميع الدراسات العلمية والأبحاث تؤكد على نسبة الخطأ المرتفعة متى ما تم الاعتماد عليها بشكل أساسي وأوحد، لأنه في الغالب ما تظهره تفاصيل الأشعة والرنين المغناطيسي لا يمثل وينسب كبيرة بسبب الألم أو الشكاوى وهذا مدعوم علمياً لذلك لا بد من الربط عن طريق الاستماع والفحص السريري.

#### هل تجارب الأهل يمكن أن تكون سبباً في زيادة معاناة مريض آلام المفاصل؟

نعم وبشكل مؤكد، وهذا الموضوع أصبح مؤخراً محور الأبحاث العلمية المرتبطة بالألم المزمن أو الألم بشكل عام، مثال على ذلك رؤية معاناة الوالدين من مشكلة معينة قد تؤثر في تفاعل الأبناء مع الألم عند حدوثه لهم وبشكل مبالغ يفاقم من المشكلة والألم نفسه وهكذا.

#### ما الأخطاء الشائعة التي يقع فيها مريض آلام المفاصل؟

الخطأ الشائع هو الاستماع للبيئة المحيطة وتجارب الآخرين بالنسبة لمشاكل المفاصل وتشخيصها وعلاجها ومعها يبدأ الخطأ في اختيار التوجيهات العلاجية، الأمر المهم معرفته هو أن هناك اختلافاً في التعامل مع مشاكل المفاصل بالنسبة للتخصصات الطبية، فهناك طبيب الروماتيزم وطبيب العظام واختصاصي العلاج الفيزيائي، كل على حدة، مع التشديد بعدم تداخلهم وأخذ أدوار بعض.

#### ما الأمراض الشائعة التي كثرت خلال هذه الفترة والأعمار؟

لاكون صريحاً أصبحت نادراً ما أرى كباراً في السن في السنوات الأخيرة وزادت شكاوى آلام العمود الفقري لدى صغار السن.

#### نريد توضيحاً، هل صحيح أن آلام المفاصل تحتاج إلى الأدوية الأبدية لدعم وتجنب حدوث الألم؟

هناك اختلاف في التخصصات الطبية من حيث التعامل مع آلام المفاصل، فهناك مشاكل مفصلية سببها فيسيولوجي مناعي مثل أمراض الروماتيزم، وهي في الغالب مشاكل تتم السيطرة عليها بالأدوية بشكل

# إرشادات لجمالك

## تعليمات بعد جلسة تقشير الميلانين

يوضع ماسك تقشير الميلانين داخل العيادة ويترك على البشرة لمدة 8 ساعات متواصلة (4-6 ساعات للمناطق الحساسة) ثم يغسل بالماء الدافئ - (تأكد من إزالة الماسك بالكامل).

في الأيام الخمسة الأولى، استخدم كريم Melanin Hydra وكريم Cicabio من 3 إلى 4 مرات في اليوم لشفاء الجلد، لأن الوجه سيصبح أحمر مع تقشير طفيف.

- ❖ خلال التقشير تجنب إزالة الجلد باليد لتجنب أي مضاعفات.
- ❖ في نهاية اليوم الخامس، وبعد الشفاء الكامل، يجب تطبيق الرعاية المنزلية كل ليلة لمدة شهرين بعد التقشير.
- ❖ أثناء وبعد فترة العلاج يجب استخدام واقي من الشمس بدرجة حماية لا تقل عن SPF 50
- ❖ إذا لزم الأمر ستكون الجلسة التالية بعد ثلاثة أشهر .
- ❖ يجب استخدام مرطب جيد يومياً.



## الإرشادات الخاصة بفحص الحساسية الجلدية

### تجنب التالي:

- لا تضع مرهم / كريم على ظهرك في صباح الاختبار.
- لا تبلل ظهرك أو تستحم أو تسبح خلال أسبوع الاختبار، الرجاء استخدام فوطة مبللة بشكل سطحي للاستحمام .
- لا تعرض ظهرك لأشعة الشمس أو ضوء الشمس الصناعي (مصابيح الشمس) أثناء الاختبار.
- لا تشارك في نشاط رياضي أو أي عمل بدني قد يسبب التعرق خلال أسبوع الاختبار، حيث قد يتسبب التعرق في سقوط لاصق الإختبار.

### ينصح بالتالي :

- أخبر طبيبك في حال اتباع أي علاج يحتوي على مادة الكورتيزون .
- أخبري طبيبك إذا كنت حامل أو مرضعة.
- ارتد قميصاً أو سترة للنوم لحماية اللاصق، الملابس التي تفتح من الأمام يمكن أن تكون أسهل في خلع الملابس من تلك التي تمر فوق رأسك.
- إذا بدأ اللاصق في التقشر، قم بلصق الحواف باستخدام شريط لاصق، إذا أصبح اللاصق فضفاض، قم بإزالته، ولاحظ الوقت والتاريخ، والتقط صورة للمنطقة لإحضارها إلى العيادة.
- التقط صورة لظهرك في حالة حدوث رد فعل متأخر.
- في حال اتباعك علاج بمضادات الهيستامين يمكن الاستمرار إذا لزم الأمر (ما لم يُطلب منك عدم ذلك).
- الرجاء اتصل بالعيادة إذا كنت قلقاً .



## إرشادات بعد حقن البوتوكس

نوصي باتباع الإرشادات التالية بعد جلسة البوتوكس:

- سوف يسري مفعول البوتوكس تدريجياً خلال 10-7 أيام مع نتيجة مثالية خلال أسبوعين.
- تجنب لمدة 4 ساعات على الأقل بعد الحقن: ثني رأسك للأمام، الركوع أو السجود، استعمال الكريمات، حك الجلد، غسل الوجه بالماء الساخن، شرب شاي / قهوة أو مشروبات تحتوي على الكافيين، وأخذ مكملات زيت السمك، فيتامين E أو أدوية مثل الأسبرين أو Ibuprofen .
- تجنب أي تمارين رياضية لمدة 24 ساعة على الأقل.
- إذا ظهرت كدمات، ضع الثلج على المنطقة لمدة 15 دقيقة كل ساعة لتقليل الكدمات.
- لا تقم بتدليك أو معالجة المناطق المحقونة لمدة 24 ساعة بعد الحقن.
- يمكنك غسل الوجه بلطف بالماء العادي بدون فركه.
- عدم التعرض للحرارة أو التعرض المباشر للشمس، تجنب الحمام الساخن أو الساونا في الأربع أيام الأولى بعد حقن البوتوكس.

## ما الآثار الجانبية التي قد تحدث؟

الآثار الجانبية نادرة، ولكنها تشمل:

رد فعل مستمر:

قد تبقى بعض تفاعلات الاختبار الإيجابية لبضعة أسابيع قبل أن تختفي.

أكزيما:

قد يصاحب الاختبار الإيجابي ظهور مؤقت للأكزيما

تغير بلون الجلد:

يمكن ملاحظة زيادة أو نقصان في تصبغ البشرة (لون البشرة) في المكان الذي كانت فيه البقع، والتي قد تستمر لعدة أشهر.

ظهور تندب:

نادر جداً (1 في 10000)

الحساسية:

من غير المألوف للغاية، قد تصاب بالحساسية من أحد المواد التي تم تطبيقها أثناء اختبار الحساسية، إذا حدث ذلك، سيتم نصحك بكيفية تجنب المادة.

# أسباب مرض انسداد شرايين القدم وعلاجه



د. مرزوق البدر

استشاري الجراحة العامة وجراحة الأوعية الدموية

انسداد شرايين القدم مرض يصيب الأوعية الدموية الطرفية، ويؤثر على أوردة وشرايين القدمين والساقين ، إليكم أسبابه وأعراضه وعلاجه.

انسداد شرايين القدم هو مرض يصيب الأوعية الدموية الطرفية ، ويؤثر على الأوردة والشرايين في القدمين والساقين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم عند المشي أو ممارسة الرياضة ، وفيما يلي نتطرق إلى أسباب مرض انسداد شرايين القدم وعلاجه وطرق الوقاية منه .



#### علاج انسداد الشرايين القدم:

عند ظهور أي من الأعراض السابقة يجب التوجه إلى الطبيب على الفور، والذي يقوم بعمل الفحوصات اللازمة من خلال الموجات فوق صوتية، والأشعة المقطعية. يصف الطبيب بعض أنواع الأدوية التي تساعد على التقليل من الأعراض والوقاية من حدوث المضاعفات، ومنها أدوية تزيد من تدفق الدم والحد من حدوث التخثر والتجلطات. قد يحتاج المريض إلى عمل القسطرة لتوسيع الشرايين، وقد يتم تركيب دعامة أو التدخل الجراحي لتبديل الشرايين المسدودة .

#### الوقاية من مرض انسداد شرايين القدم:

- يجب التحكم في معدل نسبة السكر بالدم.
- الإقلاع عن التدخين.
- الحفاظ على الوزن الصحي، والتقليل من الوزن الزائد.
- الحرص على الحفاظ على نسبة الكوليسترول بالدم، ومعدل ضغط الدم الطبيعي.
- تناول الغذاء الصحي المتوازن، والابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي.

#### أبرز أسباب مرض انسداد شرايين القدم:

- الإصابة بمرض السكري.
- تجمع الكوليسترول والترسبات الدهنية على جدران الأوعية الدموية والشرايين.
- الارتفاع في معدل ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الدهون في الجسم.
- كثرة التدخين أو تناول المؤثرات العقلية .
- التعرض إلى الضغط النفسي الشديد والتوتر.

#### أعراض مرض انسداد شرايين القدم:

- الانخفاض في درجة حرارة القدم.
- شحوب البشرة.
- تساقط الشعر وجفاف الجلد الموجود في القدم.
- ملاحظة لمعان الجلد في الساقين والقدمين.
- ضعف نمو الأظافر.
- ظهور بعض التقرحات في القدمين والساقين وأصابع القدمين.
- الشعور بالبرودة بشكل مستمر.
- الشد العضلي والتقلصات أثناء المشي لمسافات طويلة.

#### مضاعفات انسداد شرايين القدم:

- الإصابة بالالتهابات والتسمم في العظام.
- الغرغرينا وموت أنسجة القدم.
- عدم التئام الجروح.

# أكثر أسباب ضعف النظر انتشاراً، وأفضل الطرق لعلاجهم.



د. عمر خالد الدويله

اختصاصي جراحة القرنية والماء الابيض

وجراحات تصحيح النظر بالليزر والعدسات التصحيحية

## نصائح لتناول الأدوية بشكل آمن وسليم



- يجب فحص اسم الدواء قبل تناوله.
- التأكد من أوقات تناول الدواء ، وهل يتم تناوله مع الطعام أو قبله أو بعده.
- يجب أن يستفسر المريض عن وظيفة الدواء المسجل.
- سؤال الصيدلاني عن الاسم العلمي للدواء، لأن للدواء نفسه أسماء تجارية مختلفة.
- التأكد من جرعة الدواء قبل تناوله.
- لا ينبغي تغيير طريقة تناول الدواء، أو عدم أخذه بدون الاستشارة المسبقة للطبيب المعالج وإعلامه في حال حدوث أي تغييرات.
- الحرص على أخذ الجرعة المسجلة.
- إبلاغ الطبيب أو الصيدلاني في حال تناول أدوية أخرى ، أو مكملات غذائية أو أدوية طبيعية.
- الاستفسار عن الأعراض الجانبية للدواء.
- ينبغي عدم قيادة السيارة إذا كان المريض يعاني الدوخة والتعب.
- يجب الحرص على عدم تخزين الأدوية، والتخلص الآمن من الأدوية غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية.
- التأكد من صلاحية الدواء، ولا ينبغي تناول الدواء بعد انتهاء صلاحيته.



ضعف النظر يعتبر من أكثر الشكاوي التي يشتكي منها المرضى في العيادة يومية، وبشكل عام يمكن تلخيص أكثر الأسباب لضعف النظر حسب العمر كالتالي:

غالباً ما يشكو كبار السن من ضعف النظر حيث يشكو المريض من ضبابية في الرؤية وعدم المقدرة على تحمل الأضواء خلال قيادة السيارة خصوصاً في فترة الليل. وغالباً ما نجد عند هؤلاء المرضى تغير لون عدسة العين من الشفاف إلى اللون الأبيض وهو ما نسميه بالماء الأبيض حيث تجعل رؤية المريض ضبابية باستمرار وغالباً سببها كبر السن، وتنتشر كذلك عند مرضى السكر وعلاجها بعملية جراحية بسيطة تحت مخدر موضعي بسيط لا تستغرق ربع ساعة بإزالة عدسة العين البيضاء وتبديله بعدسة دائمة داخل العين لا ترى ولا تتبدل مدى العمر ويمكن للمريض الخروج من المستشفى بنفس اليوم ومزاولة حياته الطبيعية. وهناك أنواع كثيرة من العدسات البعوض منها تقوم بتصحيح النظر للبعيد والمريض يحتاج لنظارة القراءة بعد العملية. وبعض العدسات الحديثة الآن تصحح النظر البعيد والقريب معاً حيث يستغني المريض عن نظارة القراءة بعد العملية.

بينما الفئة العمرية من عمر 40 سنة فما فوق غالباً ما يشكو المريض من صعوبة في قراءة الأشياء القريبة كالكتب واستخدام الهاتف النقال وهذا ما نسميه بطول النظر الشيخوخي، ويعتبر منتشر جداً لدينا وعلاجه بسيط سواء بنظارة قراءة أو عدسات لاصقة أو عمليات تصحيح النظر بالليزر أو العدسات التصحيحية إذا كان المريض لا يرغب بلبس نظارة القراءة.

بينما فئة الشباب فوق عمر 21 غالباً ما يشكو المريض من صعوبة الرؤية البعيدة بسبب قصر النظر أو الانحراف ( الاستجماتيزم ) وفي بعض الأحيان طول النظر وعلاجهم بسيط سواء بلبس النظارة أو بعمليات تصحيح النظر المتوفرة لدينا للتخلص من النظارة مثل عملية الفيمتوليزك أو الليزر السطحي وهي تعتبر أعلى تقنية توصل لها طب العيون لأن وتعتبر عملية بسيطة جداً لا تأخذ أكثر من 10 دقائق إذا تمت تحت إشراف طبيب متخصص بالقرنية وعمليات تصحيح النظر.

أما فئة الأطفال غالباً ما يشكون من ضعف النظر أو الحول وغالباً ما يكون لديهم طول نظر أو إنحراف قد يؤدي إلى كسل العين يحتاج للبس النظارة وتغطية العين لفترات معينة وفي بعض الأحيان قد يحتاج الطفل لتدخل جراحي لتصحيح الحول.

ونصيحتي لكل من يقرأ هذا المقال بإجراء الفحص الدوري للعين عند طبيب العيون المختص للاطمئنان على سلامة عينه .



# بالأشعة المركزة .. مضر والبديل الكريمت إحذروا (التان) بعد التقشير



## د. فيصل السبيعي

اختصاصي الأمراض الجلدية وجراحات  
الأظافر والجلد التجميلية والليزر

الكثيرات من النساء والفتيات يفضلن الاستلقاء في الشمس لصبغ  
جلودهن، أو ما يُعرف بالحصول على تان Tan، « في هذا التقرير نوضح  
مدى خطورة أو فائدة التعرض للأشعة فوق البنفسجية، والحصول  
على تان متوهج لطيف شيء جيد، ولكن هل حقاً يستحق تعريض  
البشرة لأشعة الشمس؟  
نتجنب التعرض للشمس بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة عصراً





ولذلك يجب ألا نقوم بعمل تان بعد ذلك لأننا هكذا سنعرض البشرة إلى الحرق والتصبغات، لذلك ودائماً نكرر لا يفضل عمل تقشير في فصل الصيف إلا إذا تأكدنا من جلوسنا في المنزل لفترة طويلة دون الخروج. وللعلم لا يجب أخذ أي دواء لتقشير البشرة أو مشتقات فيتامين (أ) سواء كان بالفم أو موضعياً مع التان لأنه يمكن أن يؤدي إلى الحساسية. التان الصناعي إذا كان عبارة عن التعرض إلى أشعة مركزة.. يضعف قوة الجهاز المناعي!

**هل الأفضل التعرض لأشعة الشمس لعمل التان أم التان الصناعي؟**  
طبعاً لا يفضل عمل التان لأن التعرض لشمس لفترة طويلة مباشرة أثبتت كثير من الدراسات أنه يؤدي إلى السرطان، بالإضافة إلى أنه مسؤول عن شيخوخة البشرة وتصبغات وتجاعيد الجلد، بالإضافة إلى أنه يهيج البشرة لدى بعض الحالات مثل مرضى الحساسية والأكزيما وغيرهما.

**أما من يسألني هل الأفضل التان الصناعي أم الطبيعي؟**  
أقول إن التان الصناعي إذا كان عبارة عن التعرض إلى أشعة مركزة فهذا سيئ لأنه يضعف قوة الجهاز المناعي وتقل مقاومته للالتهابات وتزيد فرصة تكون الأورام، وهناك دراسات تؤكد أن الخضوع لهذه الجلسات يضاعف فرصة الإصابة بالأورام الجلدية بعشر مرات، مقارنة بمن لم يخضع لها، وذلك لأن البشرة تتعرض خلال كل جلسة من هذه الجلسات لكثافة عالية من الأشعة الضارة خلال وقت قصير، ورغم إقبال الكثيرين على جلسات التسمير وسراير التان كنوع من التجميل، فإننا كأطباء الجلدية نؤكد ضررها. وكبدليل يمكن استخدام الكريومات واللوشن أو الرش التي تسبب التسمير الذاتي أو كريومات التجميل التي لونها غامق، فهذه آمنة ولن تسبب مشاكل على صحة البشرة، ولكن إذا كان الشخص لديه حساسية من المواد فمن الأفضل الامتناع عنها.

### هل ينصح بالتعرض للشمس مع وضع كريمات الحماية؟

من الأفضل أن نتجنب التعرض للشمس نهائياً، وتحديدًا فيما بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة مساءً حيث تكون أشعة الشمس أقوى ما يمكن في هذه الساعات، وغير ذلك، يمكن تعريض الجلد لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة أو 30 دقيقة مع وضع كريم واق من الشمس وتجنب الجلوس تحت الشمس مباشرة، ويفضل أن يكون تحت شمسية أو مظلة.

### كيف تتأثر البشرة بالإضاءة في المنزل أو المكتب؟

ننصح بوضع كريم الوقاية من الشمس بشكل مستمر حتى في داخل البيت خاصة للمنازل التي بها الكثير من النوافذ الزجاجية أو الحوائط التي تنفذ منها أشعة الشمس، وذلك لتفادي التصبغات التي تنتج من الأشعة فوق البنفسجية، التي توجد في أشعة الشمس وإضاءة المنزل، ومن الممكن وضع كريم واق للحماية من الأشعة الزرقاء التي تصدر من شاشات الحاسوب أو شاشات الأيباد رغم أنها قليلة الضرر.

الأفضل عمل الليزر قبل التعرض للشمس، بعد أي تعرض.. ممنوع الليزر!

### متى يمكن عمل التان بعد الليزر؟

لا يمكن عمل التان بعد الليزر مباشرة لأنه يمكن أن يحرق البشرة، حيث إن الليزر يعمل على الخلايا الصبغية فعندما نقوم بعمل التان للبشرة ستزيد الخلايا الصبغية وبالتالي تزيد الحروق.

إن الفرق المناسب ما بين عمل التان وجلسة الليزر يجب أن لا يقل عن 4 أو 6 أسابيع، والأفضل 8 أسابيع أو تقوم بعمل الليزر قبل التعرض للشمس أما بعد أي تعرض فممنوع الليزر.

### هل عملية التقشير تتعارض مع التان؟

إذا قمنا بعمل تقشير يعني ذلك أننا نزيل الطبقة السطحية للبشرة، وبذلك يظهر لدينا تحتها طبقة حساسة وبشرة جديدة وخلايا جديدة،

# إنحراف العين عند الأطفال

# و

يعد انحراف العين عيباً أو خللاً بصرياً يصيب إحدى العينين أو كليهما، وتكون العينان غير متماثلتين، وتختلف زاوية الرؤية في كل عين، ويحدث اختلاف في اتجاه كل عين، فعندما ينظر الشخص المصاب إلى نقطة معينة تكون إحدى العينين تنظر بشكل مستقيم، والأخرى قد تنحرف نحو الخارج أو الداخل، وهذا الانحراف يظهر في الغالب عند الأطفال ذكور وإناث على حد سواء، ولكن قد يحدث ذلك في سن متأخرة من العمر أيضاً للرجال والنساء، وقد يكون هذا العرض مرئياً بحيث أن الوالدين يستطيعان رؤية انحراف العين لدى طفلها، مثلاً: عندما يكون الطفل متعباً أو عندما ينظر لشيء من مسافة قريبة.



**د. هديل الياامي**

اختصاصية طب وجراحة العيون تخصص  
دقيق في عيون الأطفال والحوال



## أسباب انحراف العين

- تعد نسبة قليلة من انحراف العين طبيعية، ولا تمثل عارضاً صحياً لمرض ما خاصة عند حديثي الولادة والأطفال .
- أسباب وراثية ، تزيد احتمالية ولادة طفل مصاب بانحراف العين في حال كان أحد الأبوين أو كلاهما مصاباً بانحراف العين .
- العيوب الانكسارية مثل : طول وقصر النظر ، واللابؤرية ( الاستجماتزم ) تسبب انحراف العين عند الأطفال لأنها تضعف التركيز ، حيث يحاول الطفل التركيز أكثر للرؤية بشكل أفضل ونتيجة لذلك تنحرف إحدى عينية .
- إصابة قرنية العين بندوب ناتجة عن الخضوع لعمليات جراحية بالعين .
- أمراض العين ، مثل بعض الأورام والالتهابات الفيروسية .
- تغيير شكل قرنية العين مما يجعلها لا تستطيع تركيز الضوء على نقطة محددة .
- الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة التلفاز أو الحاسوب وهذا السبب يؤثر على الأطفال بشكل مباشر .
- قد يكون انحراف النظر بسبب الإصابة ببعض الحالات عند الأطفال مثل : الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، أو استسقاء الرأس ، أو شلل وأورام المخ ، أو تلف الدماغ أو غيرها من الحالات .



### أعراض انحراف العين

- عدم استقامة العين .
- عدم وضوح الرؤية .
- الشعور بألم في الرأس عند التركيز على شيء محدد لفترة زمنية طويلة .
- احمرار في إحدى العينين، أو كليتهما .
- كسل العين .
- في بعض الحالات المتقدمة يؤدي إنحراف العين إلى صداع شبة دائم .
- إغلاق إحدى العينين عند التعرض لأشعة الشمس

### تشخيص انحراف العين

لا يمكن تشخيص انحراف العين عند الأطفال إلا من خلال الطبيب المختص والفحوص ، حيث يقوم اختصاصي العيون بتشخيص حالة انحراف العيون من خلال الفحص السريري للنظر عند المصاب بالانحراف ، فحص النظر بالقطرات وفحص قاع العين .

### علاج إنحراف العين

- لا بد من التعرف على الأسباب ومحاولة علاجها أولاً ، فمثلاً علاج كسل العين يحسن الرؤية عند الطفل ، لكن قد لا يعالج انحرافها .
- عادة ما يتم علاج حالات انحراف العين باستعمال النظارات ، أو العدسات الطبية لتصحيح النظر والتي شأنها أن تحسن انحراف العين .
- الجراحة بالليزر للبالعين : تقوم الجراحة بتغيير شكل قرنية العين ، ولها أنواع مختلفة ، يحدد الطبيب المناسب منها حسب حالة المريض ، لكن يجب أن تكون العين السليمة دون مشكلات في الشبكية أو ندوب في القرنية .
- التدخل الجراحي : وذلك في الحالات الشديدة من أجل تحسين مظهر العين وتساعد أيضاً في تحسين الرؤية أو الحفاظ عليها .

### مخاطر العملية الجراحية لعلاج انحراف العين

عملية إنحراف النظر شأنها شأن العمليات الجراحية الأخرى كافة ، لها مخاطر ومضاعفات، ولعل فقدان

البصر بشكل نهائي من مخاطر هذه الجراحة نادرة

الحدوث مع وجود مخاطر وأعراض أخرى منها :

- الإصابة بالتهابات العين .
- الحساسية ضد نوع المخدر المستخدم .
- احمرار العين .
- تهيج العين .
- ضعف الرؤية لفترة مؤقتة قد يستمر من أسبوع إلى أسبوعين .
- الإصابة بانفصال الشبكية .
- الشعور بالصداع لعدة أيام .
- الحاجة لإعادة العملية مرة أخرى في حال عدم نجاح العملية الأولى .

### مضاعفات انحراف العين

- قد يؤدي عدم العلاج إلى كسل العينين ، وبمرور الوقت قد يؤدي ذلك إلى فقد البصر .
- قد يفقد الطفل ثقته بنفسه نتيجة تعرضه للسخرية من أقرانه، لأن الانحراف يؤثر على مظهر العين .

## طرق الوقاية

يجب اتباع بعض الخطوات للوقاية من انحراف العين :

- الفحص الدوري لعيون الأطفال لعلاج العيوب الانكسارية ومنع حدوث كسل العين والحول .
- عدم النظر لفترات طويلة لشاشة التلفاز، أو الحاسوب ، والحرص على راحة العين .
- في حالة الشعور بألم في الرأس أثناء النظر بتركيز يجب مراجعة طبيب العيون على الفور .
- التنزه والمشي والخروج في الهواء الطلق يقلل من إرهاق العين .
- ممارسة بعض التمرينات التي تساعد على تقوية النظر والتخلص من إجهاد العين .

# ما الذي تحتاج معرفة عن إلتهاب الجفن (الملتحمة)؟



التهاب الملتحمة هو التهاب أو تهيج الملتحمة، وهي الغشاء الواقي الذي يبطن الجفن الداخلي ويغطي السطح الخارجي لمقلة العين.



- مع الآخرين.
- التخلص السريع من الأدوات الملوثة بإفرازات العين أو الجهاز التنفسي.
- الشخص المصاب لا يجب عليه أن يذهب إلى المدرسة أو العمل حتى يتعافى تماماً.

## فترة الحضانة

- إن فترة الحضانة عادة ما تكون من 1 إلى 3 أيام بعد الإصابة بالتهاب الملتحمة البكتيري، ومن 1 إلى 12 يوم بعد الإصابة بالتهاب الملتحمة الفيروسي، أما في التهاب الملتحمة المتدثرة تتفاوت فترات الحضانة ما بين 3 أسابيع إلى عدة أسابيع.

## كيف يمكن تجنب هذا؟

- إن التهاب الملتحمة الحاد هو معدي بدرجة عالية لذلك الوقاية منه له أهمية كبيرة:
- الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة، وذلك بغسل اليدين قبل وبعد ملامسة العينين.
- تجنب مشاركة أدوات التجميل، قطرات العين أو أي مواد يمكن أن يكون لها اتصال مباشر بالعين.
- تجنب المشاركة بالمناشف أو المناديل أو أدوات الحمام.
- طريقة تنظيف وإمسك العدسات اللاصقة بالطريقة الصحيحة.

- الانتقال يمكن أن يحدث من خلال الملامسة المباشرة لإفرازات العين أو عن طريق الجهاز التنفسي العلوي للأشخاص المصابين أو عن طريق الإتصال الغير مباشر للأيدي الملوثة، الملابس أو مواد أخرى بما فيها المشاركة بالأدوات تجميل العيون أو دواء العين الموضعي.

- السباحين أيضا يمكن أن يصابوا بالتهاب الملتحمة عندما تكون السباحة في أحواض سباحة ملوثة.

## الفحوصات

- بإجراء فحص للعينين وأخذ عينة من باطن الجفن للتحليل.

## طرق العلاج

- اللجوء إلى النصيحة الطبية مباشرة وأخذ العلاج المقترح من الطبيب واتباع إرشاداته وأخذ راحة منزلية.
- إن المعالجة بالقطرة أو الدهان المضاد الحيوي للعيون عادة ما يؤثر في علاج الالتهاب البكتيري.
- لا يوجد علاج محدد لإلتهاب الملتحمة الفيروسي.
- الأشخاص المصابين يجب أن يغسلوا أيديهم بعناية خاصة بعد ملامستهم للعينين.
- تجنب المشاركة باستخدام المناشف وأدوات الحمام

## ما هو العامل المسبب للإلتهاب؟

- إلتهاب الملتحمة عادة ما يكون بسبب فيروسات أو بكتيريا أو حساسية.

## ما هي العلامات والأعراض؟

- إن التهاب الملتحمة الفيروسي أو البكتيري متشابهين جداً، وكلا العينين عادة ما تصاب معاً إلا أن الأعراض تظهر في عين واحدة أولاً:
- في حالة التهاب الملتحمة البكتيري يميل الجفن للسماكة، وتظهر إفرازات بالعين تميل للإصفرار.
- في حالة الالتهاب الفيروسي فإن الإفرازات تكون سائلة.
- تزايد الدموع.
- إحساس بوجود جسم غريب بالعين.
- إحساس بوجود حكة بالعين.
- ألم.
- إحمرار وانتفاخ بالعين.
- حساسية ضد الضوء.
- النظر لا يتأثر عادة ما لم يكن هناك جرح في قرنية العين بسبب الالتهاب أو التهاب مصاحب للقرنية.

## طريقة الانتقال

# لنرى العالم بشكل أوضح

## تقنية الفيمتو ليزر الحديثة لتصحيح النظر

لعلاج حالات:  
• قصر النظر • طول النظر • الاستجماتيزم



# ما لا تعرفه عن الأشعة التداخلية والأمراض التي تعالجها



د. حمزة لاري

اختصاصي الأشعة التداخلية لعلاج الألم

العديد من الأمراض تحتاج إلى تدخلات جراحية وعمليات خطيرة قد تنجح وقد تصيب إحداها الفشل، ومع تطور العلم وظهور التكنولوجيا والآلات الطبية الحديثة، بدأ التفكير في إيجاد علاجات تقضي على الأمراض دون تعريض المريض للخطر. ومن هذه العلاجات بدء استخدام نوع من الأشعة تسمى بالأشعة التداخلية، والتي أثبتت كفاءتها في علاج العديد من الأمراض، وذلك عن طريق استخدام بعض التقنيات التي تشق الجلد. ونرصد في هذا التقرير تعريف الأشعة التداخلية وعرض للأمراض التي تساهم في علاجها.



## الأشعة التداخلية

**12. الأورام:** تُستخدم الأشعة التداخلية في علاج مجموعة من الأورام الخبيثة والحميدة أهمها خاصة أورام الكبد الخبيثة والمنتشرة بسبب انتشار حالات الإصابة بفيروس سي والتليف الكبد، وتستخدم في علاج بعض الأورام الثانوية في الكبد وفانويوات الرئة أيضاً في بعض الأورام الحميدة الأخرى في الجسم كالأورام الليفية بالرحم وبعض أورام العظام، حيث تعطي الأشعة التداخلية فرصة للمريض أن يتخلص من ورم خبيث تماماً، بدون جراحة. تُستخدم الأشعة التداخلية في علاج بعض السرطانات منها: سرطان الكبد، والرئة، والكلية، والعظم، والثدي، علاوة على دورها في علاج سرطان البروستات.

**3. الأمراض العصبية:** تدخل الأشعة التداخلية في علاج بعض الأمراض العصبية حيث تدخل في علاج السكتة القلبية، وتضييق الشريان السباتي، والتصلب المتعدد، بالإضافة إلى أمراض الحبل الشوكي.

**4. أمراض كبدية صفراوية:** حيث تُسهّم الأشعة التداخلية في علاج فرط ضغط الدم البابي، وانسداد قناة الصفراء.

**5. أمراض نساء:** حيث تساعد تلك الأشعة في علاج الورم العنقي الرحمي، ومتلازمة الاحتقان الحوضي، بالإضافة إلى دورها في علاج العقم لدى السيدات.

**6. أمراض الكلي:** حيث تعالج كل من: تضيق الشريان الكلوي، وإزالة التعصيب الودي الكلوي، وبعض الأمراض الأخرى منها: دوالي المعدة، ودوالي الخصية وعقم الرجال.

### نسب الحالات التي يتم علاجها باستخدام الأشعة التداخلية

لا توجد احصائيات بشأن عدد المرضى الذين تم علاجهم بواسطة الأشعة التداخلية، لكن بعض التقارير تشير إلى أن عدد كبير من المرضى أصبحوا مهتمين بشكل كبير بذلك العلاج، خاصة وأنه مع تطور العلم والأساليب الحديثة أصبح من الممكن الوصول إلى أماكن شديدة الصعوبة والتعامل مع أورام وأنسجة في غاية الدقة، مما ضاعف من نسب الشفاء.

الأشعة التداخلية أو علم الأشعة التداخلي، هو عبارة عن اختصاص طبي مستقل انفصل عن علم الأشعة بعدما كان اختصاص فرعي به، ومنذ سنوات بدأ الاعتماد على هذا العلم في تشخيص وعلاج العديد من الأمراض في جميع أعضاء الجسم، وذلك عن طريق بعض التقنيات التي تشق الجلد بهدف تقليل المخاطر التي يتعرض لها المريض والعمل على تحسين صحتهم.

### كيفية عمل منظومة الأشعة التداخلية

بُنِي أساس الأشعة التداخلية على تصوير جسم الإنسان، عن طريق أجهزة متخصصة بحيث يتم تصوير الجسم للوصول لمكان الورم، ثم الدخول إليه سواء من خلال الأوردة أو الشرايين أو عن طريق الدخول لبعض الأعضاء مثل، "الكبد" وذلك باستخدام القسطرة أو مجسات للتردد الحراري، ثم القيام بعملية تشبه عملية الملاحظة داخل جسم المريض، حتى يتم الوصول إلى الهدف سواء أكان ورماً أو تشوها شريانياً أو غير ذلك، وتعتمد منظومة العمل بتلك الأشعة على وجود أجهزة أشعة تشخيصية متطورة، مثل، أجهزة الأشعة المقطعية، والموجات الصوتية، وأجهزة القسطرة، كما تحتاج إلى أدوات دقيقة مثل، مجسات التردد الحراري، والميكروويف الطبي، والقساطر الشريانية والوريدية.

### الأمراض التي تُعالج بواسطة الأشعة التداخلية

تُسهّم الأشعة التداخلية في علاج العديد من الأمراض بمختلف أماكن تواجدها بالجسم حيث تعالج كل من:

**1. أمراض وعائية:** ويتمثل استخدام الأشعة التداخلية في علاج الأمراض الوعائية في علاج الدوالي الوريدية، ومرض الشريان المحيطي، و الخثار الوريدي العميق، والانصمام الرئوي، ومرشح الوريد الأجوف السفلي، وأم الدم الأبهرية البطنية، وأم الدم الأبهرية الصدرية، و تسلخ الأبهر، وإقفار طب حاد، والجلطة المعوية الحادة، وأم الدم في الشرايين الحشوية، بالإضافة إلى تشوه شرياني وريدي.



# سلس البول



يعد سلس البول أحد المشاكل التي يفقد فيها الشخص السيطرة الإرادية على إفراز البول، وقد يحدث سلس البول عند السعال، أو الضحك، أو العطس، أو ممارسة التمارين الرياضية، وقد ينشأ شعور مفاجئ بالحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض، مع عدم القدرة على تمالك النفس حتى الوصول إلى هناك.



د. مشاري المطيري

اختصاصي المسالك البولية وأمراض الذكورة



### تشخيص سلس البول

يوجه الطبيب للمريض الذي يعاني من سلس البول عدة أسئلة تتعلق بعادات الشرب من حيث النوع والكم ، كما يسأله عن مرات التبول، وعن كميات البول التي تتسرب ، إذ يساعد رصد هذه المعلومات على تشخيص الحالة بدقة. كما يقوم الطبيب بإجراء فحص جسدي عام، وبعض الفحوصات البسيطة لتحديد المصاعب التي تواجهها المرأة في السيطرة على المثانة، وإذا ما تولد لدى الطبيب شك في أن السلس ناجم عن أكثر من سبب ، فقد يوصي بإجراء المزيد من الفحوصات الأخرى.

### علاج سلس البول

يمكن علاج سلس البول، من خلال عدة أمور كما يأتي:

- ممارسة تمارين كيجل (Kegel exercises): إذ تساعد هذه التمارين على تقوية عضلات قاع الحوض، وتعد أفضل علاج لحالات سلس البول الناجم عن الشعور بالضغط.
  - استعمال أداة داعمة للمهبل (Pessary): تعد هذه الأداة قابلة للإزالة وتساعد على علاج حالات سلس البول الناتج عن الشعور بالضغط.
  - تناول بعض الأدوية: ولكن قد يصاحب ذلك ظهور العديد من الأعراض الجانبية غير المرغوبة.
  - إجراء عملية جراحية: وذلك لتوفير الدعم للمثانة أو إعادتها إلى مكانها، بحقن البوتكس لتخفيف نشاط المثانة أو زراعة بطارية تنظم المثانة .
- في الحالات التي يعاني منها المريض من أكثر من نوع واحد من سلس البول، يركز الطبيب على علاج المشكلة الأكثر إزعاجاً ، ثم يقوم بعدها بمحاولة حل المشاكل الأخرى.

### الوقاية من سلس البول

- يمكن الوقاية من الإصابة بسلس البول من خلال ما يأتي:
- تقوية عضلات قاع الحوض بواسطة إجراء تمارين كيجل.
- الإقلاع عن التدخين، إذ أنه يقلل من السعال، ما يساعد في تحسين مستوى التحكم بحالة سلس البول.
- التقليل من كميات الكافيين المستهلكة بشكل يومي، مثل: الشاي، والقهوة، والمشروبات الغازية.

تعتبر مشاكل التحكم بالمثانة البولية ظاهرة منتشرة جداً، خصوصاً عند كبار السن، ولا تسبب هذه الظاهرة أية مشاكل صحية صعبة، إلا أنها تعتبر محرجة وغير مريحة. وقد تكون ظاهرة سلس البول قصيرة المدى، وذلك عندما يكون سببها وجود التهاب في المسالك البولية، أو تناول دواء معين، أو الإصابة بالإمساك ، وتزول الحالة بمجرد علاج المسبب لها .

### أعراض سلس البول

- يعد أكثر أعراض سلس البول وضوحاً هو نزول البول بشكل لا إرادي وبدون أية سيطرة عليه، وقد يصاحبها أعراض أخرى تبعاً للحالة، كما يأتي:
- إذا كان سلس البول ناجم عن حالة من الضغط والتوتر النفسي، فمن الممكن نزول كميات قليلة حتى متوسطة من البول عند السعال، والعطس، والضحك، وممارسة التمارين الرياضية.
- إذا كان سلس البول ناجم عن شعور بدافع ملح للتبول، فيظهر ذلك من خلال توجه الشخص إلى المراض مرات عديدة، ومن الممكن أن تتسرب كمية كبيرة من البول تمتصها الثياب، أو تسيل على الساقين.
- إذا كان الشخص يعاني من الحالتين السابقتين من سلس البول، فقد تظهر لديه جميع الأعراض.

### أسباب وعوامل خطر سلس البول

- يتعذر على الطبيب في كثير من الحالات، تحديد السبب الدقيق لحدوث سلس البول، ولكنه قد يحدث لعدة أسباب، كما يأتي:
- ضعف في عضلات المسالك البولية السفلى.
- مشاكل أو ضرر في المسالك البولية أو الأعصاب التي تتحكم بالجهاز البولي
- الضغط الناتج عن الولادة، وازدياد الوزن أو الحالات طبية التي تضغط على عضلات قاع الحوض وتشدّها.
- النشاط الزائد لعضلات المثانة، التي تدفع البول إلى خارج المثانة.
- الضغط نفسي أو المشاكل العصبية، مثل: مرض باركنسون (Parkinson)، أو السكتة الدماغية أو التصلب المتعدد Multiple sclerosis

### مضاعفات سلس البول

في معظم الأحيان لا يسبب سلس البول أية مضاعفات مرضية، إلا أنه يسبب الإحراج لصاحبه في كثير من الأحيان.

# السمنة لدى الأطفال

مضاعفات صحية ونفسية  
وآليات متعددة للعلاج



د. عبدالله عيسى سلطان

استشاري جراحة السمنة والجراحة العامة  
والمناظير

السمنة في سن الطفولة ليست بالأمر الطبيعي بل يعتبرها الأطباء بمثابة الانحراف عن النمو الطبيعي ووجودها يعني وجود مشاكل كثيرة ترافق الطفل خلال مراحل حياته وتجعله مختلفاً عن أقرانه. يتم تحديد الوزن الزائد لدى الطفل من خلال مؤشر كتلة الجسم BMI، حيث يقوم طبيب الأطفال بتحديد وضع الطفل بالنسبة لمخططات النمو من حيث الطول والوزن فيكون وزن الأطفال الذين يعانون من السمنة أكبر من الوزن الطبيعي لمن هم في عمرهم.

”



## آليات العلاج

يختلف علاج السمنة بين الأطفال عن الكبار نظراً لحساسية المرحلة العمرية التي يمر بها وضرورة الحفاظ على بعض المكونات الغذائية الضرورية لنموه؛ فالحماية الغذائية لطفل في طور النمو تختلف عن غيرها من الحميات التي يتبعها الكبار.

من هنا، تم تقسيم علاج السمنة بين الأطفال إلى آليات عدة مثل العلاج السلوكي والغذائي والصحي والبدني، ولكنها متكاملة فيما بينها.

### التغذية

تكون البداية بتغيير النمط الغذائي للطفل وتقديم وجبات صحية متوازنة من خلال تقليل الدهون والسكريات والوجبات السريعة والتشبيس؛ مع ضرورة الإكثار من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف والحبوب الكاملة والألبان منزوعة الدسم.

### العلاج السلوكي

يبدو الأمر عسيراً لأن حرمان الطفل من الشوكولاته والتشبيس في وقت يرى غيره من الأطفال يتناولونها صعب جداً؛ من هنا، كان من الضروري إدخال العلاج السلوكي ليرافق فترة الحماية الغذائية التي يتبعها الطفل وذلك من خلال التوعية بمخاطر السمنة وأهمية الحفاظ على الوزن السليم وكيف ستتغير حياته في حال أصبح شكله مثل أصدقائه. والتوعية هنا تكون للطفل ولأم أيضاً وربما أحد أفراد الأسرة من إخوته مثلاً لما للبيئة المحيطة من دور مهم في مساعدة الطفل ومساندته.

### العلاج البدني

من خلال ممارسة الرياضة وهي مهمة في سن مبكر لبناء عضلات جسم الطفل. فالرياضة تقوم بتنشيط الدورة الدموية المتواجدة، وتعمل على حرق السعرات الحرارية، كما أنها تعد مصدراً مهماً في خروج الطاقة بشكل جيد وفعال بالنسبة للأطفال، وهذا ما يحتاجه الأطفال في معظم الأوقات وهي تفرغ الطاقات المتواجدة بهم.

### العلاج الجراحي

ويكون ذلك بإشراف استشاري جراحة السمنة وذلك في حالات السمنة المفرطة.

### العلاج الهرموني

علاج المشاكل الهرمونية والتي قد تسبب السمنة من خلال أخصائي الغدد الصماء .

مشاكل السلوك والتعلم والاكنتاب نتيجة انخفاض تقدير الذات.

### السمنة والغدد الصماء

كشفت دراسة حديثة أن السمنة تؤثر سلباً على وظائف الغدد الصماء مثلما تؤثر الغدد في الإصابة بالسمنة وتؤثر السمنة على الغدد وخاصة في حالات السمنة المفرطة. وبيّنت الدراسة أن السمنة تؤثر على وظيفة الغدة النخامية، حيث إن إفراز هرمون النمو من الغدة النخامية يقل في الأطفال والبالغين المصابين بالسمنة على حد سواء.

كما تؤثر السمنة على وظيفة الغدة الدرقية حيث تطرأ بعض التغيرات الطفيفة على إفراز هرمون الثيروكسين ولكن لا تقابلها تغيرات جسدية ولكن إذا حدث قصور في وظيفة الغدة الدرقية نتيجة بعض الالتهابات المناعية أو استئصال الغدة أدى ذلك إلى ظهور تورم بالجسم مع علامات أخرى.

كما تبين أن السمنة تؤثر على وظيفة الغدة الكظرية حيث تؤدي السمنة إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزون من الغدة الكظرية غير إن هذا يقابله أيضاً زيادة في تكسير هذا الهرمون بالدم ثابتاً ولا يؤدي إلى ظهور علامات مرضية. بالإضافة إلى أن السمنة تؤثر على البنكرياس حيث تسبب السمنة زيادة مقاومة هرمون الأنسولين في الجسم .

### كيفية تشخيص سمنة الأطفال

الزيارة الدورية لطبيب الأطفال هي أولى خطوات اكتشاف البدانة لدى الطفل، من خلال الفحص الروتيني الذي يقوم به بحيث يحدد وزن الطفل وطوله وفق مخطط النمو الخاص بمؤشر كتلة الجسم حسب العمر؛ فيساعد مؤشر كتلة الجسم على تحديد ما إذا كان طفلك زائد الوزن بالنسبة لسنه وطوله. باستخدام مخطط النمو، يحدد الطبيب المئين الذي يقع فيه طفلك، مما يعني مستوى طفلك بالنسبة لبقية الأطفال الذين هم من نفس جنسه وعمره. وتساعد نقاط الحد في مخططات النمو هذه، التي وضعتها مراكز مكافحة الأمراض وإقائنها، على تحديد الأطفال الذين يعانون زيادة الوزن والبدانة.

حيث يدل مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يقع بين المئينين 85 و94 على وجود زيادة في الوزن؛ ويدل مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يقع في المئين 95 أو أعلى على الإصابة بالسمنة.

ونظراً إلى أن مؤشر كتلة الجسم لا يأخذ في الاعتبار أموراً، مثل ما إذا كان الجسم يتمتع بكتلة عضلية أكبر، أو ما إذا كان إطار الجسم أكبر من المتوسط، وبالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم وتخطيط الوزن على مخططات النمو، يقوم الطبيب أيضاً بتقييم التاريخ العائلي المرضي من السمنة والمشاكل الصحية ذات الصلة بالوزن، وعادات الأكل ومستوى نشاط الطفل. كما يتطلب الأمر إجراء بعض الفحوصات واختبارات الدم منها فحص الكوليسترول والسكري وفحص التوازن الهرموني وغيرها.

### مضاعفات صحية ونفسية

تلك الكيلوغرامات الزائدة في سن صغير هي البداية لمشاكل صحية تصيب البالغين مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وغيرها، فضلاً عما يتعرض له الطفل من مشاكل نفسية نتيجة اختلافه عن أقرانه. إلى جانب المشاكل المرضية التي قد يتعرض لها الطفل في مرحلة ما من مراحل حياته مع التقدم في العمر، فهو عرضة أيضاً إلى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب وعدم الثقة بالنفس. تشير الدراسات في هذا الإطار إلى أن 10% من الأطفال زائدي الوزن يعانون في الأساس من الاكتئاب. فهناك الكثير من الآثار السلبية التي تنجم عن اتباع نمط حياة غير صحي خلال مرحلة الطفولة، حيث تتحدث الدراسات في هذا الشأن عن ارتفاع احتمال التعرض للوفاة والعجز عند الكبر. ومن المخاطر الصحية أيضاً الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل السكري والأمراض القلبية الوعائية، في سن مبكرة. من المضاعفات الجسدية التي يمكن أن تصيب الطفل:

### مرض السكري من النوع 2

السمنة المفرطة تنعكس سلباً على الطريقة التي يتعامل بها جسم الطفل مع السكر (الجلوكوز). فيزيد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لاسيما إذا ما ترافق مع قلة النشاط البدني.

### متلازمة الأيض

يصبح الطفل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب أو السكري أو غيرها من المشاكل الصحية. وتشمل الأعراض ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية، وانخفاض البروتين الدهني مرتفع الكثافة (الكوليسترول الجيد)، وزيادة الدهون في منطقة البطن.

### أمراض القلب

بسبب سوء التغذية، يمكن أن تتراكم اللويحات في الشرايين فتتسبب في تضيق الشرايين وتصلبها، ما قد يؤدي إلى التعرض لنوبة قلبية أو سكتة دماغية في وقت لاحق.

### الربو

قد يكون الأطفال الذين يعانون زيادة في الوزن أو السمنة أكثر عرضة للربو.

### اضطرابات النوم

انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم هو اضطراب خطير قد يعاني منه الطفل البدني، حيث يتوقف ويبدا تنفس الطفل بشكل متكرر أثناء النوم.

### مرض الكبد الدهني

يحدث هذا الاضطراب من دون أن يشعر المريض بأي أعراض، فيؤدي مع الوقت إلى تراكم الترسبات الدهنية في الكبد.

إلى جانب المشاكل الصحية، يعاني الطفل أيضاً من بعض المشاكل والمضاعفات الاجتماعية والعاطفية، مثل انخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاضطهاد،



# ماذا تعرف عن الشلل الرعاش.. باركنسون



هو الشلل الرعاشي ويتم تشخيص المرض من خلال الفحص الإكلينيكي للمريض حيث يعاني المريض من أعراض بطء الحركة والتخشب الحركي (التصلب) والرعاش وقت الراحة بالإضافة إلى إختلال التوازن وبحة وعدم وضوح الصوت.

”



#### ماهي نسبة حدوث مرض الباركنسون ؟

تزداد فرصة الإصابة بهذا المرض مع تقدم العمر حيث تظهر الأعراض بعد عمر الـ 50 السنة . وهذا لا يعني عدم احتمالية حدوث المرض في سن مبكر . حيث تشكل نسبة حدوث المرض 10% من المرضى الذين يصابون بالمرض قبل الـ 40 سنة .

وحيث لا يوجد إحصائيات دقيقة في الوطن العربي فإن الإحصائيات متوفرة في الولايات المتحدة لوحدها تدل على تجاوز عدد المرضى المليون مصاب، وتشير الدراسات إلى أن شخصين إلى ثلاث أشخاص من كل 100 يصابون بمرض باركنسون بعد عمر 60 سنة.

#### ماهو سبب حدوث مرض الباركنسون ؟

يلعب الجهاز العصبي المركزي دوراً هاماً في تنسيق حركات الجسم الإرادية من خلال منظومة متكاملة داخل النوى القاعدية، وترتبط الألياف العصبية بينها بشكل معقد، لذا فإن تلف أي جزء من هذه الأجزاء ينعكس على المريض بصورة واضحة مثل الحركات اللاإرادية وزيادة أو نقصان التوتر العضلي وبطء في الحركة واختلاف في طبيعة قامة

المريض في المشي أو الوقوف . ويصاب المريض بحة واختلاف شدة الصوت نتيجة لاختلال عمل أرباب الصوت وضعفها .

مرض باركنسون ينتج من خلال النقص في مادة الدوبامين داخل الدماغ وذلك نتيجة لتلف منظومة الانتاج للدوبامين في المادة السوداء وهي نواة ضمن النوى القاعدية في منظومة الدماغ .

#### ماهي أعراض مرض باركنسون

- الرعاش
- بطء الحركة
- التخشب (التيبس)
- اختلال التوازن
- بحة الصوت وانخفاض شدة الصوت
- اختفاء ملامح الوجه التعبيرية ومنها تعبير الوجه عند الكلام
- صعوبة البلع

#### ماهو دور اختصاصي النطق والصوت والبلع في علاج الأعراض المصاحبة لمرض الباركنسون ؟

- يقوم اختصاصي النطق والصوت والبلع بتشخيص أعراض المرض من بحة الصوت وشدتها وصعوبة البلع
- يقوم الاختصاصي بتحديد وقياس شدة لصوت والبحة
- يحدد الاختصاصي بوضع خطة تدريبات وعلاج الصوت من خلال LSVT LOUD الجلسات العلاجية وتحديد علاج الصوت بتقنية . FOR VOICE

#### ماهو مدى نجاح علاج الصوت للأشخاص المصابين بمرض باركنسون ؟

اثبتت الدراسات في جامعة كولرادو الأمريكية ومستشفى ديربي في بريطانيا أن نسبة نجاح علاج الصوت بتقنية LSVT LOUD FOR VOICE هي 90% .

## الوقاية:

نظراً لأن سبب مرض باركنسون غير معروف ، فإن الطرق المثبتة للوقاية منه لا زالت أيضاً غامضة . أظهرت بعض الأبحاث أن ممارسة التمارين الهوائية بانتظام قد تقلل من خطر الإصابة بمرض باركنسون . وأظهرت بعض الأبحاث الأخرى إن الأشخاص الذين يستهلكون الكافيين الموجود في القهوة والشاي والكيولا يصابون بمرض الباركنسون بمعدل أقل مقارنة بمن لا يتناولونه ، ومع ذلك لا يزال من غير المعروف ما إذا كان الكافيين يحمي فعلاً من الإصابة بمرض باركنسون .



## ارتفاع الكوليسترول الضار أبعد من عارض صحي

د. أمينة القبندي  
إستشارية طب العائلة

اعتقد البعض ان ارتفاع معدل الكوليسترول عارض صحي عابرولا يشكل خطورة على الصحة فيكتفي المريض بتناول الدواء مع الرحمية الغذائية المناسبة لفترة ما على أن يعود بعد ذلك الى عاداته الغذائية غير الصحية، إلا أن الأمر أخطر من ذلك، لأن ارتفاع معدل الكوليسترول مرتبط بحدوث نوبات قلبية نتيجة انسداد الشرايين، وعليه ينبغي اتباع إرشادات الطبيب والاستمرار باتباع نمط الحياة الصحي للحد من فرص ارتفاع معدل الكوليسترول من جديد.



بسبب الكوليسترول.

### ما هي أعراض ارتفاع الكوليسترول؟

ليس له أعراض، يمكن الكشف عنه بإجراء اختبار الدم .

### هل من سبيل للوقاية؟

على الرغم من نجاح العلاج الدوائي في السيطرة على معدل الكوليسترول، إلا أنه ليس كاف ما لم يحدث المريض تغييراً جذرياً في حياته ليسهم في ذلك بعلاج ارتفاع الكوليسترول أولاً والوقاية من عدم ارتفاعه مرة جديدة ثانياً. الوقاية دائماً ممكنة طالما قرر المريض ذلك، وتكون الخطوة الأولى بإحداث تغيير جذري بنمط الحياة من حيث الغذاء الصحي أو ممارسة الرياضة مع الابتعاد عن كل ما يمكن أن يزيد من معدل الكوليسترول.

ومن هذه الخطوات:

- اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات والألياف والبقول والحبوب.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، لتنشيط الدورة الدموية وحرق الدهون الزائدة وتحسين صحة الأوعية الدموية.
- تخفيف الوزن الزائد لأنه يؤدي إلى زيادة الكوليسترول الضار وخفض الكوليسترول المفيد.
- تقليل تناول الدهون الحيوانية كالنقانق واللحوم والأجبان، واستبدالها بالمصادر النباتية، مثل زيت الكتان، وزيت الزيتون.
- تناول كمية قليلة من البروتين الحيواني مثل البيض بنسبة 4 بيضات فقط أسبوعياً.
- تجنب تناول البطاطا المقلية والمخبوزات، واستبدالها بالأطعمة الصحية، مثل: الأسماك كالتونة، وتناول الثوم، والبصل، والخردل، والجنسنغ.
- الحد من التوتر والقلق لتجنب ارتفاع مستوى الكورتيزول الذي تفرزه الغدة الكظرية.
- الامتناع عن التدخين لمنع خفض مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.
- المتابعة الدورية لدى الطبيب المعالج وإجراء فحص مخبري لمعرفة مستوى الكوليسترول في الدم.

• قصور الغدة الدرقية .

• البدانة : حيث يتم تحديدها وفق مؤشر كتلة الجسم BMI، في حال كان المؤشر 30 وما فوق فهناك خطر الإصابة بارتفاع معدل الكوليسترول ، فالوزن الزائد قد يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم.

• داء السكري: يسهم ارتفاع السكر بالدم في ارتفاع مستوى البروتين الدهني المنخفض الكثافة وتقليل مستوى البروتين الدهني المرتفع الكثافة ، كما أن ارتفاع السكر بالدم يتلف أيضاً بطانة الشرايين.

• زيادة محيط الخصر: يعتبر أحد عوامل الخطورة أيضاً، فالرجل يجب أن يكون محيط خصره 102 سم والمرأة 89 سم على الأقل.

• قلة النشاط البدني : من أبرز العوامل التي تزيد من معدل الكوليسترول الضار، في المقابل فإن المواظبة على ممارسة الرياضة تساعد بشكل كبير على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم مع زيادة حجم الجزيئات التي يتكون منها الكوليسترول الضار فيجعله أقل ضرراً .

• التدخين: يعمل على تلف جدران الأوعية الدموية فتصبح أكثر عرضة لتراكم الترسبات الدهنية ، كما قد يقلل التدخين من مستوى البروتين الدهني العالي الكثافة أو الكوليسترول الجيد.

• العمر والجنس: فقبل انقطاع الطمث، عادة ما يكون لدى النساء مستويات أقل من الكوليسترول الكلي من الرجال في العمر نفسه ، ومع التقدم في السن، ترتفع مستويات الكوليسترول في الدم حتى سن 60 إلى 65 عاماً، بعد حوالي 50 عاماً غالباً ما يكون لدى النساء أعلى مستويات الكوليسترول الكلي من الرجال في العمر نفسه.

### مخاطر وأضرار

مخاطر عدة تترتب بمرضى ارتفاع الكوليسترول تحتم عليهم المسارعة في علاجه والسيطرة عليه لكي لا تأخذ الأمور منحى آخر أكثر خطراً من المشكلة الصحية بحد ذاتها .

من أبرز المخاطر الصحية التي يمكن أن يصاب بها مرضى ارتفاع الكوليسترول:

- انسداد الأوعية الدموية نتيجة زيادة الكوليسترول في الدم فتتراكم الترسبات الدهنية
- مرض الشريان التاجي ويحدث نتيجة تضيق الشرايين في الشرايين التي تغذي الساقين فعند ممارسة أي مجهود بدني فإن الساقين لا يحصلان على الدم الكافي، وبالتالي حدوث آلام مبرحة في الساقين.
- أمراض القلب والذبحة الصدرية وهي أمراض مرتبطة بالأوعية الدموية للقلب مثل تضيق شرايين القلب والذي يؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية.

• جلطة القلب وتحدث نتيجة تضيق الشرايين وانخفاض مرور الدم إلى القلب فيفشل القلب في الحصول على الدم الكافي.

• جلطة في الدماغ وتحدث نتيجة قلة الدم الواصل للمخ نتيجة تضيق الشرايين

عند ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يحدث ترسبات دهنية على جدار الأوعية الدموية مما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم وضعف المجرى وبالتالي تنفجر تلك الترسبات فجأة لتشكّل الجلطات القلبية والدماغية .

### ما هو الكوليسترول؟ وما هي أنواعه؟ أيهم يشكل خطراً؟ وما هي المخاطر الصحية الناتجة عن ارتفاعه؟

الكوليسترول عبارة عن مادة شمعية موجودة داخل الدم ويحتاجها الجسم لبناء خلايا صحية.

### هناك نوعان من الكوليسترول:

البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL أو الكوليسترول الضار، أي تلك الدهنيات الضارة التي تتراكم على أطراف الشرايين والأوعية الدموية وتؤدي إلى حدوث جلطات تزداد قساوة مع تراكمها بعضها فوق بعض ، ما يتسبب في إغلاق كلي أو جزئي لهذه الأوعية ، فتزيد من احتمالية الإصابة بأمراض تصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وأمراض القلب، والنوبة القلبية، والسكتة الدماغية.

البروتين الدهني عالي الكثافة HDL أو الكوليسترول الجيد، وهي الدهنيات المفيدة والجيدة للجسم تعمل على إزالة أثر البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ومنع تراكمها على جدران الأوعية الدموية، وبالتالي تساهم في حماية القلب من الأمراض الناتجة عن الكوليسترول السيء.

### الكوليسترول الضار وأمراض القلب

ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم يترافق مع ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ، ولكن كيف يحدث ذلك؟ يقوم البروتين الشحمي LDL الحامل للكوليسترول بترسيب الكوليسترول على جدران الشريان فتتشكّل مادة سمية قاسية تدعى لويحة الكوليسترول ، مع الوقت تسبب هذه اللويحة تسمكاً في جدران الشريان وتضيّقاً في اللعنة وتدعى هذه العملية بتصلب الشرايين، وبالتالي تصبح غير قادرة على تزويد العضلة القلبية بكفايتها من الدم والأوكسجين أثناء الجهد، ويؤدي نقص الأوكسجين (نقص التروية) عن القلب إلى حدوث ألم صدري شديد أو ذبحة صدرية نتيجة نقص التروية ، كذلك يمكن أن تتشكل خثرة دموية في أحد الشرايين الإكليلية وتؤدي إلى انسداد تام في الشريان وبالتالي موت العضلة القلبية أو جزء منها والإصابة باحتشاء العضلة القلبية أو النوبة القلبية.

### الأسباب

بعض الحالات يكون العامل الوراثي سبباً في ارتفاع معدل الكوليسترول ، فالجينات قد تؤثر على كيفية استقلاب الجسم لمستويات الكوليسترول الضار وفرط كوليسترول الدم العائلي هو شكل موروث من ارتفاع الكوليسترول الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب في وقت مبكر ، ولكن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى ذلك مثل قلة النشاط والنظام الغذائي غير الصحي والإكثار من تناول الأطعمة الدسمة والبدانة ، كلها عوامل تساهم في زيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة وتقليل البروتين الدهني عالي الكثافة. تتمثل عوامل الخطر التي قد تزيد من خطر ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم على الشكل التالي:

- سوء التغذية: حيث أن تناول الدهون المشبعة التي توجد في المنتجات الحيوانية، والدهون المتحولة، والحلويات ترفع من مستوى الكوليسترول، كذلك مشتقات الحليب كامل الدسم.
- أنواع من الأدوية لعلاج حب الشباب ، السرطان ، ارتفاع ضغط الدم .



و

يسبب الماء الأبيض مشاكل صحية عديدة بالعين، وفي حالة اكتشافها مبكراً، يمكن تفادي مضاعفاتها الخطيرة وعلاجها بسهولة قبل تفاقم المشكلة، فما هي أعراض الماء الأبيض المبكرة في العين؟

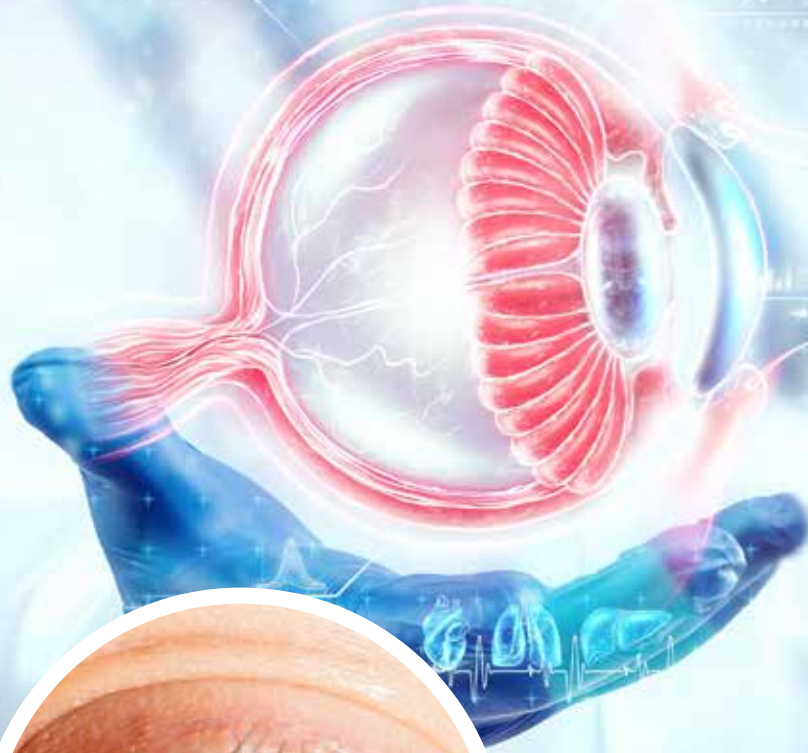
# أعراض الماء الأبيض المبكرة



**د. فيصل مساعد الجسار**

اختصاصي جراحات القرنية والماء الأبيض

وتصحيح النظر بالليزر وزراعة العدسات التصحيحية والالتهابات العينية



### صعوبة القراءة

عند الإصابة بالماء الأبيض في العين، سوف يواجه الشخص المصاب صعوبة في القراءة كما المعتاد، ويحتاج إلى تحديق شديد أثناء قراءة الكلمات الصغيرة، وتتفاقم الحالة

بمرور الوقت إن لم يتم علاجها، ولذلك ينبغي القيام بفحص النظر لتفادي هذه المشكلة. عوامل خطر الإصابة بالماء الأبيض بالعين وتزداد فرص الإصابة بالماء الأبيض بالعين نتيجة لعدة عوامل، مثل:

- البقاء لفترات طويلة من الوقت في الشمس دون حماية العين.
- التدخين.
- ارتفاع مستويات السكر في الدم.
- استخدام الأدوية الستيرويدية.
- التعرض للإشعاع.

الوقت المناسب لعلاج الماء الأبيض cataract يكون عندما:

- يتأثر النظر بشكل يعيق نظر المريض ويؤثر على حياته اليومية.
- يمنع من القدرة من فحص العين بشكل كامل وخاصة في حالة وجود مرض مثل السكري في العين.
- ارتفاع ضغط العين أو أي مضاعفات أخرى تتعالج مع سحب الماء الأبيض.

وأحياناً تكون هذه الهالات بألوان مختلفة، مما تعيق ممارسة الأنشطة اليومية بصورة طبيعية.

### الحاجة إلى تغيير النظارة الطبية

يؤدي الماء الأبيض على العين إلى سرعة الحاجة إلى تغيير النظارة الطبية، وذلك نتيجة ضبابية الرؤية والإعتماد الذي حدث في العدسات. وبالنسبة للأشخاص الذين لا يرتدون نظارة طبية، فيمكن أن يشعروا بتغير كبير في قوة النظر لديهم. وبمرور الوقت، لن تقوم النظارة الطبية بدورها، حيث إن الماء الأبيض يسبب الإعتماد الكامل للعدسة.

### ظل أصفر أمام العين

يتسبب الماء الأبيض بالعين في تحول كتل البروتين التي تغلف العدسة إلى اللون الأصفر أو البني، وينتج عن ذلك الشعور بأن العالم المحيط مغلف باللون الأصفر أو أنك ترتدي نظارة بعدسات باللون الأصفر، مما يؤثر على وضوح الرؤية للألوان المختلفة وإمكانية التمييز بينها بدقة.

### الرؤية المزدوجة

يمكن أن يؤدي الماء الأبيض إلى رؤية صورتين أو أكثر للشئ الواحد، مما يسبب الشعور بالدوخة والدوار وعدم القدرة على رؤية الأشياء بوضوح.

### أعراض الماء الأبيض في العين المبكرة

#### ضبابية الرؤية

يكون إعتام عدسة العين بسيطاً في بداية الأمر، ولكن بمرور الوقت يزداد المظهر الغائم والضبابي أمام العين. وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من الماء الأبيض بالعين، والتي تؤثر على أجزاء مختلفة من العدسة، وتشمل الآتي:

- الماء الأبيض بالعين تحت المحفظة الخلفية.
- الماء الأبيض بالعين النووي في وسط العدسة.
- الماء الأبيض بالعين القشري على جانب العدسة، والذي يظهر على شكل خطوط صغيرة.

#### صعوبة الرؤية في الظلام

من أعراض الماء الأبيض في العين أيضاً صعوبة الرؤية في الظلام، مما يؤثر على الأنشطة الليلية مثل القيادة.

وفي حال الإصابة بصعوبة الرؤية خلال فترة الليل، يجب تجنب الأنشطة الليلية والذهاب لإجراء فحوصات العين.

#### الحساسية للضوء والوهج

وهي إحدى أعراض الماء الأبيض في العين الشائعة، حيث تتسبب الأضواء الساطعة في الشعور بانزعاج في العين وألم، وبالتالي صعوبة الرؤية في حالة وجود أضواء قوية.

#### رؤية الهالات في كل مكان

يتسبب الماء الأبيض بالعين في ظهور هالات حول مصادر الضوء، والتي يمكن رؤيتها في كل مكان يتم النظر إليه،

# النزلات المعوية التي تصيب الأطفال الأعراض والعلاج



د. فيصل الشلال

استشاري طب الأطفال والجهاز التنفسي للأطفال





### ما هي النزلة المعوية؟

هي عبارة عن التهاب بالمعدة والأمعاء بالغالب نتيجة التهاب فايروسي وتعرف أيضاً باسم إنفلونزا المعدة.

### اسباب النزلة المعوية وطرق الإصابة بها:

النزلة المعوية غالباً ما تكون بسبب إصابة المعدة والأمعاء بالتهاب فايروسي وقد تحدث في بعض الأحيان بسبب التهاب بكتيري. في معظم الحالات، يمكن الإصابة بالفيروس عند تناول الطعام أو الماء الملوث ويمكن أن تنتشر العدوى أيضاً بين الناس الذين يخالطون بعضهم مخالطة لصيقة أو يتشاركون الطعام و يمكن أن تُصاب بالفيروس أيضاً عن طريق لمس سطح ملوث بالفايروسات ومن ثم يلمس المصاب فمه أو يقوم الأطفال بوضع أصابعهم أو أجسام أخرى ملوثة بالفيروس في أفواههم وتكون العدوى أكثر شدة لدى الرضع والأطفال.

### الأعراض:

- أعراض التهاب الأمعاء والمعدة الفيروسي قد يظهر بعد الإصابة بالفيروس بيوم إلى ثلاثة أيام وقد تتراوح حدتها ما بين بسيطة وشديدة، وبالعالم لا تستمر الأعراض سوى يوم أو يومين فقط ، لكن في بعض الأحيان قد تمتد الأعراض لمدة أسبوعين. والأعراض الأكثر شيوعاً هي الإسهال وفي بعض الأحيان قد يكون مصاحب له دم ، الغثيان أو القيئ، تقلصات وآلام في المعدة، وارتفاع بدرجة الحرارة وخمول بصورة عامة مع فقدان الشهية.

### متى تزور الطبيب؟

- استمرار القيئ حيث الطفل لا يستطيع الاحتفاظ بالسوائل بالمعدة.  
- إذا استمر الإسهال لعدة أيام.  
- إذا كان الإسهال أو القيئ مصاحب له دم.  
- عند وجود ألم شديد بالمعدة لا يستطيع تحمله الطفل واستمرار وتزايد الألم لفترة.  
- استمرار ارتفاع في درجة الحرارة.  
- عند ظهور علامات الجفاف عند الأطفال ( العطش وجفاف الفم، والبول الشديد الاصفرار أو ضعف البول أو انعدامه، والضعف الشديد، والدوخة أو الدوار) علامات الجفاف لدى الرضع ( جفاف

والأمعاء الفيروسي. ولا تكون المضادات الحيوية فعالة لمقاومة الفيروسات.

ويعتمد العلاج مبدئياً على معالجة الأعراض فقط مثل مسكنات الجهاز الهضمي أو علاجات لوقف القيئ وخافض للحرارة مع إعطاء المحاليل عن طريق الفم أو عن طريق الوريد لتعويض السوائل في حالات ظهور الجفاف.

إذا تم تشخيص النزلة المعوية الناتجة بسبب التهاب بكتيري فقد يستخدم الطبيب المضاد الحيوي للعلاج.

أغلب حالات النزلات المعوية يتم تكملتها علاجها خارج المستشفى لكن هناك نسبة بسيطة تحتاج لدخول المستشفى وذلك بسبب الجفاف الشديد أو عدم استقرار السوائل بالمعدة خاصة لحديثي الولادة أو في حالات ضعف المناعة وذلك يتم بعد تقييم الطبيب المعالج.

الفم والعطش والبكاء دون دموع، لم يبذل حفاضة لمدة ساعات، انخفاض أعلى الرأس (اليافوخ) الكسل أو عدم الاستجابة بصورة غير معتادة.

### التشخيص:

- بالغالب يتم التشخيص عن طريق أخذ التاريخ المرضي والفحص السريري وقد يكتفي الطبيب بهذا.  
- في بعض الأحيان وخاصة في بعض الحالات المصاحبة للجفاف قد يطلب الطبيب عمل بعض فحوصات الدم لمعرفة شدة الجفاف.  
- في بعض الحالات، قد يطلب منك الطبيب تقديم عينة براز لفحصها بغرض استبعاد أي سبب بكتيري أو طفيلي محتمل.

### العلاج:

لا يوجد غالباً علاج دوائي محدد لالتهاب المعدة

## الوقاية (أفضل طريقة لتجنب انتشار العدوى):



- يتوفر اللقاح المقاوم لالتهاب المعدة والأمعاء الناجم عن بعض الفيروسات مثل فايروس الروتا ويعطى اللقاح للأطفال في العام الأول، حيث انه يخفف من الأعراض الحادة لهذا المرض.
- غسل اليدين جيداً.
- استخدم الأدوات الخاصة مثل المناشف وعدم مشاركتها مع الآخرين في المنزل.
- تجنب مشاركة أواني الطعام أو أكواب الشرب أو الأطباق مع الآخرين.
- تجنب المخالطة للصيقة مع أي شخص مصاب بالفيروس إن أمكن.
- إذا كان لديك شخص مصاب بالتهاب المعدة والأمعاء الفيروسي في منزلك، فطهر الأسطح الصلبة على الدوام.



# العلاج الطبيعي لصحة المرأة



**العلاج الطبيعي لصحة المرأة له دور أساسي مهم في تخفيف وعلاج آلام ومشاكل الجهاز العضلي الهيكلي لدى المرأة خلال مراحل العمر المختلفة، ما قبل وبعد الولادة، وفترة انقطاع الطمث، ما قبل وبعد العمليات الجراحية للمثانة والرحم والولادة القيصرية، وذلك لاستعادة وتطوير القدرات الوظيفية للحد الأقصى لمزاولة أنشطة الحياة اليومية. ونظراً لما قد تعاني منه بعض النساء من الإحراج في الحديث عن ما تعانيه لذا نحن في مستشفى السلام نوفر لك هذه الخدمة العلاجية المتميزة.**

ومناقشة مخاوفك والوضع الصحي العام لك، حيث سيتم فحصك ومن ثم تقييم الحالة الصحية التي تعاني منها وبعد ذلك وضع الخطة العلاجية المناسبة لك.

- علاج قاع الحوض سيساعد العديد من النساء اللواتي يعانين من مشاكل قاع الحوض على الراحة وتخفيف الألم.

قد يشمل العلاج الطبيعي على:

- التمارين العلاجية لتقوية قاع الحوض وتحسين مرونة المفاصل المحيطة به.

- تمارين التنفس والإسترخاء.

- تمارين الشد والإستطالة لتقليل تقلص العضلات واسترخاء الحوض.

- التحفيز الكهربائي لتقوية العضلات وتحسين التوازن للعضلات المحيطة بقاع الحوض.

- العلاج اليدوي لتخفيف وعلاج آلام الظهر لما قبل وبعد الولادة.

- البرنامج المنزلي الإرشادي لتحسين نمط الحياة والمحافظة على أداء الأنشطة اليومية دون ألم.

- تدلي أعضاء الحوض

- التهاب المثانة / متلازمة المثانة المؤلمة

- الجماع المؤلم / عسر الجماع

- التشنج المهبل

- آلام الحوض

- ألم العصب الفرجي

- التهاب دهليز الفرج

- سلس البراز

- إمساك

- ألم العصعص

- حالات ما قبل الولادة / ما بعد الولادة

- ضعف المفصل العجزي الحرقفي أثناء الحمل

- مابعد العمليات الجراحية (القيصرية)

**ما هو العلاج الطبيعي لقاع الحوض؟ وماذا يمكننا أن أتوقع؟**

- يتم إجراء العلاج الطبيعي للحوض بواسطة أخصائية العلاج الطبيعي المؤهلة والمتخصصة لقاع الحوض.

- خلال زيارتك الأولى ، ستتاح لك الفرصة لمشاركة

**ما هو الخلل الوظيفي لقاع الحوض؟**

يتكون قاع الحوض من عدة أعضاء وعضلات وأوتار ومرفقات عضلية وأربطة. تدعم عضلات الحوض عند النساء المثانة والرحم، وعند الرجال البروستات والمستقيم. يتم التحكم في حركات الأمعاء والمثانة عندما نشد ونرخي عضلات الحوض. في حال وجود خلل وظيفي في العضلات والأربطة والنسيج الضام الذي يدعم أعضاء الحوض يؤدي ذلك إلى حدوث مشاكل وأعراض صحية مختلفة. يمكن لقاع الحوض أن يتأثر بالسرطان والجراحة والحمل وغيرها من الحالات ، مما يتسبب بآلام الحوض أو مشاكل أخرى قد تؤثر على نوعية الحياة. ومن المناطق والأعضاء التي قد تساهم في مشاكل قاع الحوض العمود الفقري والعصعص والوركين.

المشاكل والأمراض التي يساعد العلاج الطبيعي في علاجها والتخفيف من أعراضها:

- سلس البول

- فرط نشاط المثانة

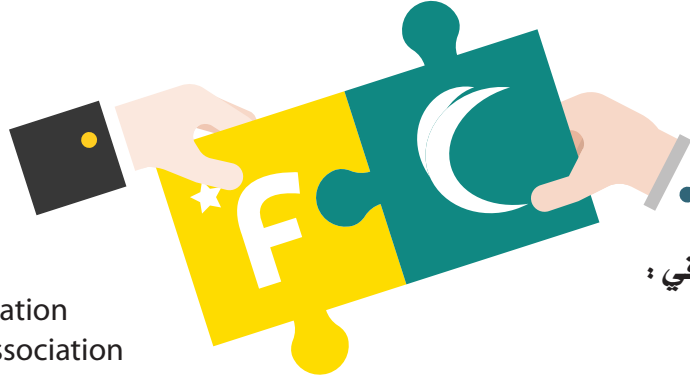
- تكرار التبول (نهاراً / ليلاً)

# الخبرة والنجاح تجمعنا Experience & Success Bind Us

## مركز العلاج الطبيعي والتأهيل الصحي بالتعاون مع FysioHolland

أكبر مركز للعلاج الطبيعي في هولندا ويمتلك أكثر من 100 فرع في هولندا  
وقام بتدريب أكثر من 5000 أخصائي علاج طبيعي

The largest Physiotherapy Institution in Holland, It owns more than 100 Physiotherapy Centers in Holland with regular extensive training programs for more than 5000 manual therapists



### Customers:

- Dutch Football Association
- Dutch Freestyle Ski Association

### مسئول عن العلاج الطبيعي في :

- إتحاد كرة القدم الهولندي
- إتحاد التزلج على الجليد

### Services:

- To offer experience exchange programs through organized quarterly visits
- To provide all manual therapy procedures of FysioHolland at SIH
- Offers most advanced protocols of manual and interventional therapy
- Provides European knowledge at home without travel expenses

### الخدمات :

- توفير خدمات العلاج الطبيعي في مركز Fysioholland حصريا داخل مستشفى السلام الدولي
- تبادل الخبرات من خلال جدول زيارات دورية منظمة
- توفير عناء السفر للمحتاجين للخبرات الأوروبية
- وضع أحدث بروتوكولات العلاج الطبيعي اليدوي والتفاعلي

### Purpose:

- Utilization of experienced teaching instructors of FysioHolland in SIH

### الهدف :

- الإستعانة بخبرات أخصائيي العلاج الطبيعي من مركز Fysioholland في مركز العلاج الطبيعي في مستشفى السلام الدولي



# أمراض الثدي ليست كلها سرطان



## د. شذى جواد النجدي استشارية أشعة الثدي

تشكل أورام الثدي، الحميدة منها والخبيثة، محور اهتمام كبير لدى القطاع الصحي والمجتمع بمختلف فئاته وهو ما يبدو جلياً من خلال حملات التوعية التي أسهمت في كسر حاجز الخجل لدى النساء، فكان الكشف المبكر هو بمثابة طوق النجاة للكثير من حالات السرطان التي لا تزال في بدايتها. فأدركت المرأة أن الخجل لن يفيدها، بل قد يكون سبباً في تدمير حياتها وكلما كان الكشف مبكراً كلما تخلصت من براثن المرض، لكن مشاكل الثدي ليست دائماً السرطان، بل هناك الكثير من الأورام الحميدة غير الخطيرة لكنها بشكل أو بآخر تسبب حالة من الهلع لدى المرأة إلى أن يثبت الطبيب ماهيتها.



السرطان حساساً جداً على الهرمونات النسائية ER، PR أو إذا حساسية وسطية على الهرمونات أو بإمكان ان يكون الورم حساساً على HER 2 كما يمكن أن لا يكون حساساً على أي منهما وعندها يسمى Triple nega-tive أو ما يعرف بالثلاثية السلبية.

والأنواع الرئيسية منها نوعان تكون الاستجابة فيها للعلاج الهرموني بدرجة عالية، ويعتبر في هذه الحالات العلاج الأساسي مع الحاجة إلى العلاج الكيميائي لدى نسبة معينة من المريضا.

هناك نوع آخر توجد فيه مستقبلات HER2 على جدار الخلية، ويكون الاعتماد الأساسي في علاج هذا النوع على العلاج الكيميائي، بالإضافة للعلاج الموجه الذي يتسم بدقة شديدة في التوجه للخلايا المصابة من دون أن يكون له آثار جانبية.

يبقى النوع الأكثر شراسة وهو لا يستجيب للعلاج الهرموني بحيث لا يوجد مستقبلات الهرمون على جدار الخلايا ولا يوجد به مستقبلات الهرم 2؛ العلاج الأساسي لهذا النوع هو العلاج الكيميائي، وفي هذا الإطار يوجد العديد من الأبحاث لزيادة كفاءة العلاج لهذه الفئة من المرضى. على صعيد العلاجات، فإن الطبيب يحدد العلاج المناسب لكل مريضة آخذاً بعين الاعتبار أمور عدة أهمها حجم الورم الخبيث وأماكن انتشاره. بعض الحالات تستدعي إجراء عملية استئصال للورم فقط وإبقاء الثدي على أن يلي العملية علاج إشعاعي، أما في بعض الحالات التي يكون فيها المرض منتشرًا، يقرر الطبيب الجمع بين الجراحة والإشعاع والكيميائي والهرموني وذلك بهدف منع التعقيدات والسيطرة على المرض، وأحياناً تؤجل الجراحة حتى تظهر استجابة للعلاج الكيميائي، وأحياناً أخرى يلغي فكرة العملية الجراحية لدى كبار السن ويستبدلها فقط بالعلاج الإشعاعي والهرموني. جراحات سرطان الثدي شهدت بدورها تطوراً ملحوظاً حيث بات من الممكن إزالة العقدة الأولى فقط ليتم فحصها وإذا تبين أنها سليمة لا يتم إزالة العقد المتبقية وتسمى هذه الطريقة Centinel Lymph Node Biopsy. كما توصلت الدراسات والأبحاث الطبية إلى ضرورة تناول دواء الهرمون الوقائي Tamoxifen لمدة عشر سنوات بدلاً من خمسة لما له من أهمية في التخفيف من احتمال عودة المرض في الحالات التي يتم وصفها للسيدة .

ومن تطورات الجراحة أيضاً ترميم الثدي في الوقت نفسه الذي تتم فيه عملية استئصال الورم بعد أن يحدد الجراح إمكانية ذلك. فالجراحون اليوم يبذلون قصارى جهدهم من أجل تجنب المريض عملية الاستئصال الكامل نظراً لأهمية هذه الخطوة في تقديم الدعم النفسي للمريضة ذلك أن أنوثة المرأة في تديدها وفقدانها قد يحمل آثاراً سلبية تؤثر على آلية تجاوزها مع العلاج. إلا أنه في نهاية المطاف، فإن حجم الورم ومدى انتشاره ونوعه ومدى إصابة الجلد كلها عوامل يضعها الطبيب أمامه ليحدد حجم العمل الجراحي.

كانت صغيرة ولا يبدو أنها ستكبر مع الوقت، ما يعني أن بقاؤها لا يسبب أي مشكلة. في بعض الحالات، وبعد المتابعة والمراقبة عن كثب، قد يلجأ الطبيب إلى طلب خزعة لتشخيص الورم ومن ثم عملية جراحية لإزالة الورم .

في بعض الحالات الأخرى يمكن الاستئصال الخزعي بمساعدة ضغط الهواء (Vacuum assisted excision biopsy)، وذلك في حال كانت الكتلة أو الكتل الحميدة في الثدي صغيرة في الحجم. وهنا يتم إدخال أنبوب مفرغ عبر شق صغير في الثدي ليتم شفط الورم إلى الخارج بالكامل، مع مراقبة ما يحدث في داخل الثدي والتأكد من دخول الأنبوب للمواقع الصحيحة عبر مراقبة الثدي داخلياً بأشعة فحص الثدي مباشرة على شاشة يراقبها الطبيب. ويتم بعد ذلك إرسال الكتل التي تم استئصالها إلى المختبر لفحصها.

### سرطان الثدي

#### اكتشاف الخلايا الخبيثة في أولى مراحلها يزيد من فعالية العلاج

يشكل سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً على مستوى العالم؛ وبحسب الوكالة الأممية المعنية بالصحة، كان هناك 2.3 مليون حالة سرطان ثدي جديدة عام 2020، تمثل ما يقرب من 12% من جميع حالات السرطان. كما أنه السبب الرئيسي للوفاة من السرطان بين النساء في جميع أنحاء العالم. لطالما ركزت حملات التوعية على الكشف المبكر لأنها السبيل لاكتشاف المرض مبكراً وحماية المريضة من انتشار السرطان إلى خارج منطقة الثدي؛ هذه الخطوة أسهمت إلى حد كبير في تجنب عملية الاستئصال الكامل والاكتفاء بإزالة الورم السرطاني مع خضوع المريضة إلى عدد من الجلسات العلاجية الكيميائية والإشعاعية قبل العملية أو بعدها، بحسب بروتوكول العلاج المناسب لحالتها المرضية.

تتم أهمية الكشف المبكر بهدف اكتشاف الخلايا الخبيثة في أولى مراحلها ما يزيد من فعالية العلاج. بعد سن الأربعين، على كل سيدة التوجه إلى مراكز أو مستشفيات تقوم بإجراء صورة الماموجرافي للكشف عن وجود كتل ما تبدأ بالتكوّن داخل الثدي من دون أن تشعر بها، حيث تركز حملات التوعية دوماً على ضرورة إجراء هذه الصورة "على صحة السلامة" لأنه وبمجرد ظهور الأعراض فذلك يعني أن المرض متقدم .

تختلف أنواع سرطان الثدي بحسب قدرة المرض على الانتشار والاستجابة لكل نوع من أنواع العلاج؛ خلال البحث عن نوع السرطان، يركز طبيب الأورام على خصائص سرطان الثدي من خلال الفحص النسيجي والخزعة لمعرفة ما إذا كان بطيئاً أو متوسطاً أو سريع النمو. كما يتم البحث في نوع البروتينات الموجودة في هذا الورم الخبيث وكميتها على جدار الخلايا أو داخلها، بالإضافة إلى النظر إلى مستقبلات الإستروجين ER والبروجسترون PR والبروتين HER 2. قد يكون نوع

### أورام الثدي الحميدة

#### كتل غير ثابتة وغير مؤلمة ولا تتحول إلى سرطانية

أورام الثدي الحميدة هي أشبه بتكتلات تصيب الثدي غير مصحوبة بالألم، والسبب وراء ظهور الأورام الحميدة غير معروف ولكن قد يكون لهرمونات الاستروجين والبروجسترون علاقة .

ولعل ما تشهده مراحل حياة المرأة من تقلبات هرمونية واضطرابات تشكل أحد عوامل الإصابة، بالإضافة إلى تناول حبوب منع الحمل وزيادة الوزن والتقدم في السن وسن اليأس. تتحسّن المرأة وجود كتلة أو كتل غير ثابتة وقابلة للتحرك عند لمسها بكف اليد، هذه الكتلة هي أول عارض تشعر به المرأة وقد تكون واحدة أو أكثر في إحدى الثديين أو في الإثنين معاً، غالباً ما يتراوح قطرها سنتيمراً واحداً أو 2 سنتيمتر وفي حالات النمو المتقدمة قد يصل قطرها إلى 5 سنتيمتر. من مواصفات هذه الكتل وخصائصها أنها قابلة للتحرك تحت الجلد عند تحسّنها ودائرية الشكل وواضحة الحدود، غير مؤلمة في معظم الأحيان إلا في حالات نادرة تصبح ليّنة ومؤلمة بعض الشيء، خصوصاً في الفترة التي تسبق الدورة الشهرية.

هناك عدة أنواع من الأورام الحميدة هي في الغالب ثابتة في الحجم ولا تنمو، ولكن هناك نوع من الأورام الذي قد يستمر في النمو إذا لم يتم تشخيصه وإزالته .

ورم الثدي الحميد العملاق: في بعض الأحيان قد ينمو ورم الثدي الحميد ليزيد حجمه عن 5 سنتيمترات، وعندها يتحول من ورم بسيط أو معقد ليصبح ورماً عملاقاً مما يستدعي استئصال الثدي كاملاً على الرغم من أنه حميد .

على عكس أورام الثدي السرطانية فإن أورام الثدي الحميدة لا تتسبب بحدوث إفرازات من حلمة الثدي أو أي نوع من التورم في الثدي والاحمرار والطفح الجلدي حوله.

تشخيص أورام الثدي الحميدة يتم في البداية من خلال الفحص الذاتي للثدي وهو ما يجب أن تقوم به المرأة شهرياً بعد سن العشرين فإذا لاحظت ظهور أي كتل مثيرة للشك، يجب مراجعة الطبيب المختص في الحال. المرحلة الثانية من الفحص تكون في عيادة الطبيب، وهنا على المرأة أن لا تهمل الزيارة الدورية للطبيب المختص لاسيما في حال وجود تاريخ عائلي للإصابة بالكتل الحميدة أو حتى أورام في الثدي. ويجب زيارة الطبيب سنوياً بعد سن الأربعين. يلجأ الأطباء إلى الماموجرام (التصوير الشعاعي للثدي) للكشف عن أنواع أمراض الثدي، وللتأكد من طبيعة الكتل الموجودة في الثدي؛ وفي بعض الأحيان، قد يحتاج الطبيب لأخذ عينة من كتل الثدي للطمأنينة والمقصود هنا "الخزعة".

التعامل مع هذا النوع من الأورام الحميدة يتم بداية بمراقبتها لمعرفة مدى تطورها ونموها خصوصاً في حال

# دور الأشعة في تشخيص آلام البطن الحادة

”

أكثر الأعراض شيوعاً في زيارات  
قسم الطوارئ

يعتبر ألم البطن من أكثر الأعراض  
شيوعاً في زيارات قسم الطوارئ،  
وله العديد من الأسباب المحتملة  
بدءاً من الحالات الحميدة والمحدودة  
ذاتياً إلى حالات الطوارئ الجراحية  
التي تهدد الحياة.



د. سارة فيصل المطوع

استشارية الأشعة التشخيصية



التهاب الرتج السيني الحاد هو السبب الأكثر شيوعاً لألم الربع السفلي الأيسر عند البالغين. لدى التصوير المقطعي حساسية أكثر من 95% للكشف عن التهاب الرتج، ويمكن أن يوفر معلومات حول مدى انتشار المرض وتكون خراج.

#### ألم بطني غير موضعي

آلام البطن المنتشرة هي أيضاً عرض سريري شائع. عادةً ما يكون التصوير المقطعي هو طريقة التصوير المفضلة إذا كان هناك قلق كبير بشأن أمراض خطيرة أو إذا كان التشخيص غير واضح من التاريخ والفحص البدني والاختبارات المعملية.

#### الإناث في سن الإنجاب

تعتبر أسباب أمراض النساء والتوليد لآلام البطن (على سبيل المثال الحمل خارج الرحم، كيس المبيض، التواء المبيض، مرض التهاب الحوض) من الاعتبارات المهمة، قبل طلب التصوير التشخيصي عند النساء في سن الإنجاب، من المهم التفكير في إمكانية وجود حمل وقد يستدعي الأمر في بعض الأحيان على الحصول على قياس ( $\beta$ -hCG) لتضييق التشخيص التفريقي والحد من إمكانية وجود حمل وتعريض الجنين أو الأم للإشعاع المؤين.

التصوير بالموجات فوق الصوتية عبر المهبل أو عبر البطن للحوض هو دراسة التصوير الموصى بها للإناث في سن الإنجاب اللواتي يشتبه في علم أمراض النساء أو نتيجة اختبار  $\beta$ -hCG إيجابية. بالنسبة للسيدات يعانين من آلام البطن الحادة، فإن التصوير بالموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي هما عادة دراسات التصوير المفضلة بدون التعرض للإشعاع.

في الختام، فإن ألم البطن الحاد هو عرض شائع في قسم الطوارئ وله مجموعة متنوعة من الأسباب. يوفر التصوير بالموجات فوق الصوتية والتصوير المقطعي تقييماً سريعاً ودقيقاً للمساعدة في تشخيص الأسباب الجراحية وغير الجراحية للألم.



يكون التاريخ المرضي والفحص السريري إضافة إلى نتائج الاختبارات المعملية مساعداً لتضييق التشخيص التفريقي، ولكن غالباً ما يكون التصوير مطلوباً للتشخيص والعلاج النهائي. هناك أسباب متعددة لآلام البطن الحادة، بما في ذلك أمراض الجهاز الهضمي، وأمراض النساء، والمسالك البولية، والأوعية الدموية، والعضلات الهيكلية. غالباً ما يكون موضع الألم نقطة بداية مفيدة، حيث تعتمد معايير الكلية الأميركية لعلم الأشعة (ACR) لتصوير البطن في المقام الأول على موقع الألم.

#### ألم الجانب العلوي الأيمن

يعد التهاب المرارة الحاد أحد الاعتبارات التشخيصية المهمة لدى المرضى الذين يعانون من ألم في الجانب العلوي الأيمن. يقوم التصوير بالموجات فوق الصوتية بالتشخيص بسهولة، ويمكنه تحديد الأسباب المحتملة الأخرى للألم ولا يعرض المريض للإشعاع المؤين.

#### ألم الجانب السفلي الأيمن

إن التهاب الزائدة الدودية الحاد هو السبب الأكثر شيوعاً لألم أسفل البطن ويتطلب جراحة عاجلة.

يعتبر التصوير بالموجات فوق الصوتية الخيار الأول لتشخيص حالات التهاب الدودة الزائدة خاصة في الأطفال والسيدات

والاشخاص ذوي كتلة الجسم المنخفضة الا ان التصوير المقطعي

هو الخيار الافضل في معظم الحالات الاخرى لأنه يعطي نتائج أكثر دقة من التصوير بالموجات فوق الصوتية. وقد أدى الاستخدام الروتيني للأشعة المقطعية لتقييم التهاب الزائدة الدودية إلى خفض معدل استئصال الزائدة الدودية ذو النتائج السلبية من 24% إلى 3%. وقد ثبت أنه يقلل التكاليف الإجمالية عن طريق منع عمليات استئصال الزائدة الدودية غير الضرورية.

#### الجزء الأيسر السفلي

عندما يحدث عيب في الطبقة الوسطى العضلية من الأمعاء الغليظة تبرز الطبقات الداخلية من الأمعاء من خلاله لتشكل كيساً صغيراً يسمى بالرتج السيني ويعتبر

# سحب العصب: متى يكون ضرورياً؟ وكيف يتم؟



## ”

سحب العصب من إحدى الإجراءات  
الطبية الشائعة التي يخضع لها  
العديد، فما هي الحالات التي  
تستدعي سحب العصب؟ وهل من  
مضاعفات له؟  
عملية سحب العصب هو إجراء شبه  
روتيني ولا يستدعي القلق، سوف  
نستعرض فيما يأتي أهم المعلومات  
التي عليك معرفتها عن هذا الإجراء  
الطبي:

د. عبد العزيز الشمري

اختصاصي طب أسنان شامل متقدم وزراعة أسنان



- الذي سوف يجعل عملية سحب العصب أكثر تعقيداً.
- قد يضطر الطبيب لتحويل عملية سحب العصب البسيطة إلى عملية جراحية معقدة بعض الشيء أحياناً .
- قد يتغير لون السن الذي خضع لسحب العصب بشكل تدريجي ليصبح داكناً مع الوقت، وهو أمر من الممكن أن يحصل بعد موت العصب وقبل الخضوع لعلاج سحب العصب، أو قد يحصل بعد الخضوع للعلاج.

#### الوقاية قبل علاج سحب العصب

- لحماية السن وعصب السن من التلف الذي يستدعي الخضوع لعملية سحب العصب، يجب الحرص على اتباع الإجراءات الوقائية الآتية:
- تنظيف الأسنان بفرشاة مناسبة (يفضل ناعمة) ومعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً على الأقل.
- استعمال خيط الأسنان وغسول الفم الطبي مرة واحدة يومياً على الأقل.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري مرتين على الأقل سنوياً .
- الخضوع لتنظيف أسنان طبي في عيادة الطبيب مرة واحدة سنوياً على الأقل.
- اتباع حمية غذائية شبه خالية من السكريات والأطعمة المعالجة.

#### جذر الأسنان.

#### خطوات عملية سحب العصب

قد لا يتطلب سحب العصب أكثر من جلسة واحدة، وقد يحتاج عدة جلسات أقصاها ٣ حسب حالة السن، وهذه هي الخطوات التي يتم اتباعها عادة قبل وأثناء عملية سحب العصب:

#### التحضير لسحب العصب

قبل بدء العملية يتم التحضير لها جيداً عبر اتباع الخطوات الآتية:

- يتم تصوير السن المتضرر بالأشعة السينية، لتحديد شكل قناة الجذر ومعرفة ما إذا كان هناك التهاب في داخل السن أو المنطقة المحيطة به.
- يخضع المريض لتخدير موضعي (وهو أمر قد لا يحتاجه كافة المرضى، خاصة الذين مات العصب السني لديهم).
- يتم وضع أداة مطاطية خاصة حول السن لعزله عن باقي الفك وحمايته من التعرض للآب الذي قد يحتوي على البكتيريا، وذلك لحماية السن من أي تلوث أثناء عملية سحب وتنظيف العصب.

#### عملية سحب العصب

بعد أن يقوم الطبيب باستكمال التحضيرات السابقة، تبدأ العملية الفعلية لسحب العصب، والتي تتضمن الخطوات الآتية:

- يقوم الطبيب بفتح السن بحفارة خاصة حتى يصل إلى قناة الجذر ولب العصب المتضرر.
- يقوم الطبيب بإزالة لب العصب من الداخل وتنظيف قناة الجذر جيداً باستخدام أدوات ومواد خاصة.
- يتم تحضير حشوة خاصة بقوام يشبه المطاط لتماماً تجويف قناة الجذر، قبل أن يتم إغلاق قنوات الجذر التي تم علاجها بمادة خاصة، وذلك بعد أخذ كافة القياسات الداخلية الضرورية لقناة الجذر.
- ينصح بتركيب تاج للسن، خاصة في الحالات التي يكون السن فيها قد تآكل تماماً لتفادي كسر السن، وتصنيع وتركيب تاج السن قد يحتاج عدة أيام أو أسابيع ريثما يقوم فني المختبر بتجهيز السن بعد أخذ قياساته.

#### مضاعفات ومشاكل سحب

#### العصب

- مثل أي إجراء طبي، قد يتخلل عملية سحب العصب مجموعة من المضاعفات أو التعقيدات، هذه قائمة بأهمها:
- قد لا يتم علاج كافة القنوات بشكل صحيح، أو قد تتعرض قنوات الجذور لتلوث غير مقصود، أو قد لا تدخل الحشوة في كافة فراغات قنوات الجذور كما يجب، هذه الأمور سوف تتسبب بعودة الألم والالتهاب من جديد، وسحب العصب مرة أخرى.
- قد تتسبب الأدوات المستخدمة أثناء عملية سحب العصب بحدوث شق في جذر السن أو قد تنكسر هذه الأدوات أثناء عملية حفر وتنظيف قناة الجذر، الأمر

#### ما هو سحب العصب؟

سحب العصب هو أحد الإجراءات الطبية العلاجية في عالم الأسنان، ويتم اللجوء إلى هذا النوع من العلاجات لإنقاذ سن يكاد أن يتآكل من التسوس، أو لإنقاذ سن تعرض لالتهاب أو تلف حاد، ويستهدف هذا العلاج لب العصب السني الذي يتواجد في داخل قناة الجذر للسن، ويتكون من مزيج من الأعصاب والأوعية الدموية.

خلال عملية سحب العصب يتم الآتي:

- استئصال لب العصب السني (The Pulp) الذي تعرض للتلف أو الالتهاب بالكامل من داخل السن.
- تنظيف المنطقة المحيطة به في داخل تجويف السن.
- حشو السن وإغلاقه جيداً.

رغم أن عملية سحب العصب قد تبدو مخيفة ومؤلمة، إلا أن معظم الأشخاص الذين خضعوا لها وجدوا أن المعاناة الفعلية كانت في الفترة السابقة لعملية سحب العصب، والتي قد تتضمن الكثير من الماطلة والتحمل قبل أن يقرر المريض الخضوع للعملية، أما عملية سحب العصب بحد ذاتها فهي شبيهة إلى حد كبير بعمليات حشو الأسنان العادية.

#### لم يتم اللجوء لسحب العصب؟

عندما يتعرض عصب السن ويلتهب، فإن الالتهاب الحاصل قد يتسبب بمضاعفات خطيرة إن لم يتم علاجه والسيطرة عليه في الوقت المناسب، مثل:

- تكون حبوب مؤلمة وملوثة تحتوي على صديد خارج منطقة جذر السن.
- تورم قد يمتد وينتشر للوجه والعنق والرأس.
- تآكل العظام في المنطقة المحيطة بالسن المصاب.
- تقرحات قد تخرج عن السيطرة وتنتشر إلى الجلد.
- في بعض الحالات يفضل أطباء الأسنان القيام بسحب العصب والاحتفاظ بالسن الميت بدلاً من خلع السن بالكامل للأسباب الآتية:
- تسهيل المضغ.
- الحفاظ على إطباقه فكين سليمة.
- الاحتفاظ بابتسامة طبيعية وجميلة.
- حماية الأسنان المتبقية من أي ضغط إضافي.

#### أعراض تعني أن عليك القيام بسحب العصب

عندما تكشف صور الأشعة السينية للسن أن لب العصب السني قد تعرض للتلف، فهذا قد يعني أنه يجب الخضوع لسحب العصب. ومع بدء تلوث عصب السن والتهابه، هذه هي الأعراض المتوقعة ظهورها:

- ألم في السن المصاب عند تناول طعام أو شراب ساخن أو بارد.

• تخلخل السن المصاب.

• ألم في السن المصاب عند إطباق الفكين أو عند محاولة مضغ الطعام.

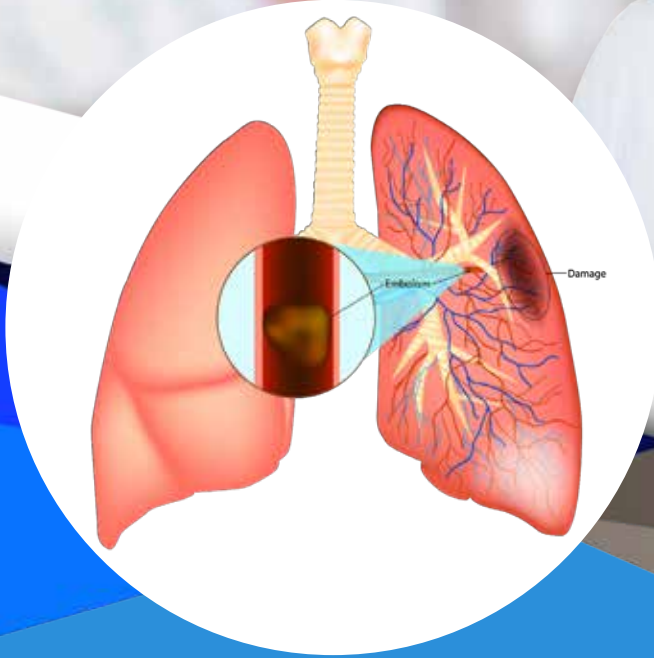
لكن في المراحل اللاحقة من التهاب عصب السن، غالباً ما تختفي الأعراض المذكورة، فيظن المريض أن السن قد تعافى، ولكن ما حصل في الحقيقة هو انتشار البكتيريا لدرجة أنه تمكن من قتل عصب السن، ثم تبدأ الأعراض الآتية بالظهور:

- ألم عند إطباق الفكين أو المضغ.
- تورم اللثة في المنطقة المحيطة بالسن المصاب.
- تورم الوجه.
- اكتساب السن لونا داكناً مع مرور الوقت.
- خروج قيح وصديد من منطقة السن المصاب.

كما يجب اللجوء لطبيب الأسنان عند الشعور بأي ألم في السن لتجنب تفاقم الحالة وزيادة الأعراض سوءاً، ومن الجدير بالذكر أن المضادات الحيوية لا تجدي نفعاً عندما يتعلق الأمر بعلاج الالتهابات البكتيرية لقناة



# الانسداد الرئوي المزمن



## د. صالح العازمي

### استشاري الأمراض الباطنية وأمراض الجهاز التنفسي

الانسداد الرئوي هو اسم شامل لأمراض الرئة التي تسبب صعوبة في التنفس. التدخين هو المسبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن. أعراضه تشبه أعراض بعض الأمراض الأخرى، وتختلف بحسب كمية الجزء المتضرر من الرئة. يهدف العلاج إلى التخفيف من الأعراض، والتحكم بها، وعلاج المضاعفات. الوقاية منه تكون بتجنب التدخين وعدم التعرض لموثات الهواء.



- التوقف عن التدخين، وهي أهم خطوة يجب القيام بها.
- تجنب عوامل الخطورة التي تهيئ الرئتين.
- استخدام الأدوية.
- إعادة تأهيل الرئتين.
- استخدام جهاز توليد الأكسجين.
- العلاج التلطيفي لتحسين جودة الحياة.

#### الوقاية:

- تجنب التدخين أو التوقف عنه فوراً .
- تجنب التعرض لملوثات الهواء في المنزل ومكان العمل.
- بعض الأشخاص قد لا تظهر لديهم أي أعراض في البداية، لذلك من المهم القيام بفحص الرئتين للأشخاص المعرضين لعوامل الخطورة ، لتلقي العلاج مبكراً وتجنب المضاعفات.

#### إرشادات عامة:

- الانضمام إلى برامج المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
- ممارسة النشاط البدني ببطء، وزيادته بشكل تدريجي.
- الحصول على اللقاحات ( التطعيمات ) للوقاية من الأمراض التي قد تزيد من سوء الانسداد الرئوي (مثل الانفلونزا).
- الحصول على الدعم النفسي.

#### الأسئلة الشائعة:

هل ستعود الرئتين كالسابق عند التوقف عن التدخين؟

للأسف لا تعود الرئتين كالسابق، ولكن بالتوقف عن التدخين يقل تطور المرض للأسوأ وتقل حدوث الأعراض والمضاعفات.

#### هل المرض يسبب الوفاة؟

نعم إذا لم يتوقف المريض عن التدخين تحدث المضاعفات وفشل في وظائف الرئة والوفاة.

هل البخور يعتبر ضمن ملوثات الهواء التي تسبب الانسداد الرئوي إذا تم استخدامه بكثرة؟

يعتبر البخور من الادخنة المهيجة لأعراض الانسداد الرئوي.

هل يمكن الإصابة بالانسداد الرئوي والربو في نفس الوقت؟

نعم من الممكن، ويحدث ذلك للأطفال الذين يعانون من أعراض الربو الشديدة التي يصعب السيطرة، حيث يمكن أن يعانون من حدوث الانسداد الرئوي في الكبر.

#### المفاهيم الخاطئة:

المصابون به لا يمكنهم ممارسة الرياضة.

الحقيقة: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هي جزء من نمط حياة صحي، حتى عند المصابين بالانسداد الرئوي، حيث أن المقدار المناسب ونوع التمرين له فوائد عديدة (مثل: تحسين استخدام الجسم للأكسجين، النوم، صحة القلب وتحسين صعوبة التنفس)، كما يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند ملاحظة:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- الغثيان.
- ألم في الصدر.

#### الأعراض:

من أشيع الأعراض:

- السعال المزمن (مع أو بدون بلغم).
  - ضيق وصعوبة في التنفس.
  - الإعياء والتعب.
  - تكرار الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي.
  - الضيق.
- ظهور هذه الأعراض لا يعني بالضرورة إصابة الشخص بالانسداد الرئوي المزمن، فقد تشبه أعراض أمراض أخرى، والطبيب وحده من يحدد إذا كان الشخص مصاب به أم لا، وتختلف حدة الأعراض بحسب كمية الجزء المتضرر من الرئة.
- صعوبة التنفس والسعال ليسا جزء طبيعى من الشيوخة.

الإصابة بالانسداد الرئوي الحاد قد يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى، تشمل: تورم الساق والكاحل والقدم، خسارة الوزن، انخفاض قدرة تحمل العضلات.

#### متى تجب رؤية الطبيب:

- صعوبة في التقاط النفس أو التحدث.
- تحول الشفاه أو الأظافر إلى اللون الأزرق أو الرمادي، مما يدل على انخفاض مستوى الأكسجين في الدم.
- سرعة نبضات القلب.
- إذا كانت الأعراض تزداد سوءاً بالرغم من استخدام الأدوية.

#### المضاعفات:

- صعوبة ممارسة بعض الأنشطة مثل: المشي وصعود الدرج.
- عدم القدرة على العمل.
- الحاجة إلى استخدام أجهزة خاصة، مثل: اسطوانة الأكسجين المنقولة.
- العزلة الاجتماعية.
- زيادة الاضطراب أو فقدان الذاكرة.
- كثرة زيارة قسم الطوارئ بالمستشفى.
- الإصابة بأمراض مزمنة أخرى، مثل: التهاب المفاصل، فشل القلب الاحتقاني، داء السكري، أمراض الشرايين التاجية، الجلطات، أو الربو.
- الإصابة بالاكتهاب أو مشاكل نفسية أخرى.

#### التشخيص:

- التاريخ الطبي.
- الفحص السريري.
- السبايروميتر: هو جهاز يتم استخدامه لقياس سرعة تدفق الهواء من وإلى الرئتين.
- قد يطلب الطبيب إجراء فحوصات أخرى، مثل: اختبار غاز الدم الشرياني.
- الأشعة السينية أو المقطعية: لمعرفة ما إذا كانت الأعراض ظهرت بسبب الانسداد الرئوي أم مشاكل أخرى.

قياس تدفق الهواء: قد لا يكون دقيقاً لتشخيص الانسداد الرئوي ، لأن النتيجة قد تدل على الإصابة بأمراض أخرى.

#### العلاج:

لا يوجد علاج يشفي منه بشكل نهائي، لكن معالجته تهدف إلى التخفيف من الأعراض، ومنع تفاقمها وازديادها وتكرارها، وزيادة القدرة على ممارسة النشاط البدني، وعلاج المضاعفات.

وتختلف وسيلة العلاج من شخص لآخر بحسب الحالة، حيث تشمل:

• تغيير نمط الحياة، وذلك عن طريق:

#### مكونات الجهاز التنفسي:

يتكون الجهاز التنفسي من الأعضاء المسؤولة عن تبادل (إدخال وإخراج) غاز الأكسجين وغاز ثاني أكسيد الكربون من وإلى الجسم، وهي:

- الجهاز التنفسي العلوي، ويشمل: الأنف، تجويف الأنف، الجيوب الأنفية، الحنجرة، القصبة الهوائية.
- الجهاز التنفسي السفلي، ويشمل: القصبيات الهوائية التي تتفرع لتكون الشعب الهوائية، الحويصلات الهوائية، الرئتين.

ويبطئ الشعب الهوائية أهداب (شعيرات دقيقة) تعمل على إخراج المواد المخاطية منها.

#### تعريف الانسداد الرئوي المزمن:

لا يطلق مسمى «الانسداد الرئوي المزمن» على مرض محدد، بل يتعدى ذلك ليشمل أمراض الرئة التي تسبب صعوبة في التنفس، وتشمل: نفاخ الرئة، والالتهاب الشعبى المزمن.

#### انتفاخ الرئة (نفاخ):

يحدث عندما تتضرر الحويصلات الهوائية وتفقد مرونتها، مما يؤدي إلى صعوبة في إخراج الهواء من الرئتين (الزفير) وكذلك التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون.

#### الالتهاب الشعبى المزمن:

هو حدوث التهاب في الشعب الهوائية ينتج عنه سعال (مع بلغم) بشكل متكرر، حيث يحدث هذا عندما تتضرر الأهداب المبطنة للشعب الهوائية، مما يؤدي إلى صعوبة إخراج المواد المخاطية منها.

#### مسميات أخرى:

الداء الرئوي المسد المزمن - مرض انسداد مجرى الهواء المزمن.

#### كيفية حدوث المرض:

تتكون الحويصلات الهوائية من غشاء رقيق محاط بالشعيرات الدموية، وعند التنفس يدخل الأكسجين إلى الرئتين ويتم امتصاصه في الحويصلات عن طريق هذه الشعيرات الدموية ليصل إلى الدم، وفي نفس الوقت يخرج غاز ثاني أكسيد الكربون من الشعيرات الدموية وينتقل إلى الحويصلات ومن ثم يخرج من الجسم.

وتعتمد الرئتين على المرونة الطبيعية لكل من الشعب والحويصلات الهوائية لإخراج الهواء من الجسم، ولكن في حالة الانسداد الرئوي المزمن تتلاشى مرونتهم مما يؤدي إلى توسعهم، مسبباً بذلك انحباس الهواء داخل الرئتين.

#### الأسباب:

التدخين هو المسبب الرئيسي لمرض الانسداد الرئوي المزمن، وتوجد عوامل خطورة قد تزيد احتمالية الإصابة به.

#### عوامل الخطورة:

- التعرض للتدخين السلبي والغبار وملوثات الهواء الأخرى.
- التعرض لفترات طويلة للأبخرة الضارة في مكان العمل.
- استخدام النار للطبخ أو التدفئة دون وجود تهوية كافية في المكان.
- الجينات: بعض الأشخاص أصيبوا بنوع نادر من الانسداد الرئوي المزمن بسبب إصابتهم بحالة وراثية تؤثر على إنتاج الجسم لبروتين ألفا-1 الذي يحمي الرئتين.

# مقاومة الإنسولين سبب السكر النوع الثاني والسمنة



ريم عقل  
اختصاصية تغذية علاجية



## ما هي؟

تحدث مقاومة الإنسولين عندما لا تستطيع خلايا الجسم الاستجابة لهرمون الإنسولين عند إفرازه و تقل حساسيته له مما يسبب صعوبة دخول الغلوكوز (السكر) إلى الخلايا ، يزيد الضغط على خلايا البنكرياس لإنتاجه بالكمية المطلوبة لإدخال السكر إلى داخل خلايا الجسم، ومع مرور الوقت واستمرار هذه الحالة تتضرر خلايا البنكرياس، وتتوقف عن إنتاج الإنسولين بالكمية المطلوبة، مما يؤدي إلى خلل في تنظيم سكر الدم.

مقاومة الإنسولين من الحالات المنتشرة في المجتمع دون علم الأشخاص بإصابتهم بها، ولها تأثيرات جانبية ضارة على المدى البعيد. كما أن مستويات الإنسولين العالية ينتج عنها إرسال إشارات إلى الكبد لتخزين الفائض من السكر كدهون، مما يزيد من تراكم الدهون في الجسم. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الحالة تسبق الإصابة بالسكري من النوع الثاني، كما أنها ترتبط بالعديد من المشاكل الأخرى أيضاً كالسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والإصابة بمرض الكبد الدهني، وأمراض القلب.

## أسباب الإصابة بمقاومة الإنسولين

من الأسباب الرئيسية للإصابة بمقاومة الإنسولين:

- السمنة ، خاصة تلك المرتبطة بزيادة الدهون في منطقة البطن، وزيادة قياس محيط البطن عن المعدل الطبيعي، إذ تفرز هذه الخلايا الدهنية هرمونات ومركبات تزيد من مستويات الالتهاب داخل الجسم، مما يرتبط بحالة مقاومة الإنسولين، ويمكن معرفة ذلك بقياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الأرداف (محيط الخصر تقسيم محيط الأرداف)، النسب الطبيعية هي:
- للرجال أقل من 0.9
- للنساء أقل من 0.85
- تناول نظام غذائي عالٍ بالسكريات والكربوهيدرات البسيطة، والتي تسبب عند تناولها ارتفاع مستويات

## الصيامي.

• إجراء فحص تحمّل الجلوكوز المعروف بـ OGTT، وهو من أكثر الفحوصات دقة في كشف مقاومة الإنسولين.

## العلاج:

- ممارسة الرياضة مدة 30 دقيقة خمس مرات أو 50 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع.
- إنقاص الوزن للأشخاص ذوي الوزن الزائد أو المصابين بالسمنة، وذلك باتباع نظام غذائي بالاستعانة بأخصائي التغذية.
- اتباع نظام غذائي صحي ، بحيث يكون غنياً بالفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والمكسرات، ومصادر البروتين الصحية.
- تجنب مصادر السكريات والنشويات البسيطة.
- التقليل من التوتر، والتعامل معه بالشكل السليم لتجنب تضرر الجسم.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- وفي بعض الحالات قد يصف الطبيب علاج يساهم في زيادة حساسية الخلايا لهرمون الإنسولين.

الإنسولين بشكل كبير، مما ينتج عنه حدوث مقاومة خلايا الجسم لهذه الكميات من الإنسولين.

- التقدم في السن، أي فوق 45 عاماً .
- الاستعداد الوراثي.
- نظام الحياة الخامل قليل الحركة و النشاط البدني، حيث تلعب الرياضة دوراً أساسياً في زيادة حساسية الخلايا للإنسولين.
- الإصابة بحالة تكيس المبايض لدى النساء .

## الأعراض:

من المهم في حال وجود أحد أسباب الإصابة بمقاومة الإنسولين، الانتباه للأعراض الآتية وإجراء الفحوصات المطلوبة:

- زيادة اسمرار الجلد في منطقة الإبطين والرقبة ، خصوصاً لدى الأطفال.
- ارتفاع الكوليسترول وسكر الدم.

## التشخيص:

- إجراء فحص السكر التراكمي، وفحص السكر

## لماذا أحتاج الأنسولين؟

هذا بسبب أن الخلايا الموجودة في البنكرياس تبدأ في التباطؤ وتتوقف عن إنتاج أنسولين كفاية الجسم. والأنسولين يساعد على نقل السكر في الدم إلى الخلايا في جسمك، لزيادة الطاقة، فإذا لم يصل السكر إلى خلايا الجسم سيبقى في الدم وسيبدأ بإحداث خلل في الأوعية الدموية، الجهاز العصبي، العينين، القلب والكلى.

## تذكر

إن أفضل معدل لنسبة السكر (الجلوكوز في الدم) للإنسان المصاب بمرض السكري ما بين 4-7 مليمول / ليتر - 72 - 126 مجم/ليتر (قبل الوجبة)

## كيف يمكنني أخذ الأنسولين؟

الأنسولين لا يمكن وضعه على شكل حبوب لأن السائل الحمضي في المعدة سيدمره، لهذا السبب عليك أخذه على شكل حقن، وهو يؤخذ عن طريق إستعمال الأبر ولكن معظم الناس يستعملون أقلام الأنسولين لأنها أسهل بالإستعمال في تحديد الجرعة المطلوبة وطريقة حقنها.



## متى وكَم مره يجب أن آخذ الأنسولين؟

إن كثيراً من الناس يجدون مستوى السكر عالي جداً عندما يستيقضون في الصباح. وذلك لأن جسمك يقوم بعمل الجلوكوز خلال الليل. وليس بسبب ما أكلته في الليلة السابقة، وحتى تحصل على نسبة منخفضة من الجلوكوز في الدم صباحاً، عليك أن تأخذ حقنه أنسولين قبل النوم.

قليل من الناس يجدون مستوى السكر عالي خلال اليوم، فهؤلاء الناس يأخذون حقنة الأنسولين في الصباح، وعموماً فإن الطبيب المعالج سيحدد لك عدد جرعات الأنسولين المناسبة لك.

## أين يجب أخذ الأنسولين؟

إن جدار البطن هو أنسب مكان لأخذ الأنسولين، ثم الذراع، ثم الفخذ وأخيراً الأرداف، ويجب أن تغرز الإبرة في طبقات الدهن الموجودة مباشرة تحت الجلد، ومن المهم تغيير مكان الحقن في كل مرة تؤخذ وذلك بالتناوب عبر منطقة جدار البطن، هذا يساعد على توقف الكتل الدهنية من التشكل مما قد يغير من طريقة عمل الأنسولين.

## كيف يمكنني حفظ الأنسولين؟

إن الأنسولين الذي تستعمله يمكن الإحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة لمدة شهر واحد فقط (ما عدا نوع ليفيمير Levemir لمدة 42 يوم) بعد ذلك يجب التخلص منه.

## لا:

تستعمل الأنسولين الذي تخطف تاريخ صلاحيته. تستعمل الأنسولين الذي تغير لونه أو تكتل. تجمد الأنسولين بوضعه في الفريزر أو تتركه في مكان دافئ جداً أو في الشمس.



# صحة الفم والأسنان عند المرأة الحامل

يعتبر الفم من الأماكن الرئيسية التي تتأثر بالتغيرات الهرمونية أثناء الحمل، يصاحب هذه التغيرات في أغلب الأوقات التهابات حادة في اللثة أثناء الحمل. وتزداد إصابة النساء الحوامل بتورم ونزيف اللثة خاصة إذا لم يكن لديهن مستوى جيد من نظافة الفم وكن يعانين من التهاب اللثة قبل الحمل.



## توصيات للمرأة الحامل الوقائية:

يجب على النساء الحوامل المحافظة على الزيارة الدورية لطبيب الأسنان حتى في حالة عدم وجود أي علامة على أمراض الفم لاتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة. خلال هذه الزيارة سيقوم طبيب الأسنان بفحص اللثة والأسنان وتثقيف المرأة الحامل حول الأدوات المناسبة لإزالة البلاك أثناء فترة الحمل.

## معرفة الأعراض:

يجب أن تكون المرأة الحامل على علم بالعلامات الواضحة لأمراض اللثة وأشهرها تورم ونزيف اللثة ورائحة الفم الكريهة.

## أمراض اللثة:

إذا تم تشخيص أمراض التهابات اللثة لدى المرأة الحامل، فإنه يمكن علاج التهاب اللثة والأنسجة المحيطة بالسن بأمان أثناء الحمل. بل إن إهمال علاجها يزيد من تفاقمها.

## علاج التهابات اللثة:

يعتبر علاج اللثة آمناً وفعالاً في تحسين حالة اللثة للحامل ولا يوجد له ضرر على الصحة العامة.

## الأشعة السينية والتخدير:

يجب أن تعلم المرأة الحامل أن الأشعة السينية للأسنان والتخدير الموضعي آمن ولا تشكل خطراً على الأم أو الجنين.

## المسكنات والمضادات الحيوية:

يعتبر استخدام مسكنات الألم الشائعة والمضادات الحيوية آمن بشكل عام على المرأة الحامل (باستثناء مضاعفات التتراسيكلين والميترونيدازول)، ولكن يجب ان تستخدم تحت اشراف الدكتور المختص.



## عيادة متخصصة للفترة الليلية

مركز السلام لطب الأسنان يعمل على مدار الساعة حتى  
في يوم الجمعة و خلال العطل الرسمية - لدينا عيادة  
خاصة تعمل بعد منتصف الليل و حتى صباح اليوم  
التالي لعلاج الأسنان الروتيني او للطوارئ.

للحجز والإستفسار: 2223 2055/56/76





# ماذا يجب أن يعرفه الأهل عن أسنان أطفالهم





المستهلكة.

#### بعض الإرشادات الغذائية لصحة الفم؛

- تأمين غذاء متوازن مقسم على 3 وجبات غذائية رئيسية مع تقليل الوجبات الخفيفة.
- يبدأ الاختيار الصحيح للغذاء من أول التسوق.
- يجب عدم وضع زجاجات الرضاعة مع الطفل وقت النوم.
- تجنب العصائر والمشروبات الغازية أو السكرية.
- تجنب الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل: (السكريات، الشيبس والأطعمة اللاصقة)، ويجب تنظيف الأسنان بعدها.

#### حالات الطوارئ؛

- الإسعافات الأولية؛ ما الذي يمكن عمله في حال وجود ألم بأسنان الطفل؟
- أولاً يجب غسل الفم حول منطقة الألم بماء مالح دافئ ووضع كمادات باردة على الخد في حال وجود تورم.
- إعطاء الطفل مسكنات للألم إذا كانت الحالة الصحية تسمح بذلك، فلا يجب وضع الاسبرين على السن أو اللثة.
- أخذ الطفل بأسرع وقت ممكن إلى العيادة ليقي طبيب الأسنان نظرة على أسنان الطفل.

#### ما الذي يمكن عمله في حال سقوط الطفل على الفم وانخلاع السن الأمامي الدائم؛

- يجب الحفاظ على هدوء الأعصاب.
- البحث عن السن المخلوع ثم إمساكه بحذر من تاج السن وليس من الجذر.
- في حين تعذر إرجاع السن إلى مكانه، ويجب وضع السن في كوب من الحليب والإسراع بأخذ الطفل مع السن إلى عيادة طبيب الأسنان.

• لا يجب أن ينام الطفل ومعه

زجاجة الحليب في السرير .

- يجب تعليم الطفل الشرب من الكوب بعمر 6 أشهر حيث يمكن الاستغناء عن الزجاجات بعمر السنة والنصف .
- لا يجب غمس أو تغميس نهاية الطفل بالعتل أو السكر .
- يجب الاستمرار بتفريش الأسنان اللبنية قبل سقوطها ثم تنظيف الأسنان الدائمة بعد بزوغها.

#### ماذا يجب أن تستخدم لتنظيف أسنان الطفل؟

يفضل استخدام فرشاة أسنان طرية ذات رأس صغير لإزالة طبقة البلاك المسببة لتسوس الأسنان، كما يجب تنظيف الأسنان قبل الذهاب إلى النوم. تجنب استخدام معاجين الأسنان المحتوية على الفلورايد قبل عمر السنتين. بعد تجاوز الطفل العامين، يجب على الأهل مراقبته وهو يفرش أسنانه ويجب استعمال كمية صغيرة جداً من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء لتجنب بلع معجون الأسنان.

#### نصائح مهمة لأسنان صحية؛

- تجنب الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- يجب تنظيف الأسنان مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بعد عمر السنتين.
- يجب استخدام الخيط السنّي مرة في اليوم.
- الزيارة الدورية لعيادة طبيب الأسنان كل 6 أشهر؛ وعمل العلاج الوقائي بتطبيق المادة السادة اللاصقة في العيادة.
- زيادة محتوى الفلورايد عن طريق شرب المياه المعدنية ويمكن تناول المكملات الغذائية (الأملاح والفيتامينات).

#### عادات غذائية صحية؛

- يجب تناول غذاء متوازن يشتمل على الفواكه، الخضروات، الحبوب، منتجات الحليب، الأسماك واللحوم والبيض مع تقليل نسبة السكريات و المشروبات

#### ضرورة العناية بالصحة الفموية

يبدأ الأطفال بتعلم العادات الصحية في فترة الطفولة وقبل مرحلة الذهاب إلى المدرسة وتستمر هذه العادات مدى الحياة كتنظيف الأسنان، أن العناية بالصحة الفموية والمتابعة الدورية لطبيب الأسنان تقلل من نسبة حدوث تسوس الأسنان وأمراض الفم .

#### فحص الأسنان

##### ما مدى أهمية الأسنان اللبنية للطفل؟

إن سلامة الأسنان اللبنية مهمة في عملية مضغ الطعام ومهمة لنطق الطفل للأحرف بوضوح فهناك وقت معين لسقوط الأسنان اللبنية عندما تكون الأسنان الدائمة جاهزة للبزوغ فتمهد الأسنان اللبنية الطريق لتموضع الأسنان الدائمة بالشكل السليم .

##### متى تكون أول زيارة للطفل إلى العيادة؟

تكون أول زيارة بعد بزوغ الأسنان اللبنية ما بين عمر 6 أشهر و 12 شهر للعلاج الوقائي ثم تتبع بالزيارات الدورية كل 6 أشهر .

##### الرضاعة الصناعية ( زجاجة الحليب )

##### ما هي متلازمة الرضاعة الصناعية؟

أن الأطفال اللذين يتناولون الحليب أو العصير في زجاجة عند النوم هم عرضة لتسوس الأسنان حيث أن محتوى السكر في العصير أو الحليب المتراكم على سطوح الأسنان طوال اليوم وخلال فترة نوم الطفل سيؤدي حتماً إلى حدوث التسوس في عدة أسنان.

##### النصائح اللازم إتباعها لتجنب التسوس عند الأطفال؛

- يجب مسح الأسنان واللثة بشاش نظيف .
- يجب البدء بتنظيف الأسنان بعد ظهور أول سن لبني .

# الأطباء العالميين الزائرين لدى مستشفى السلام الدولي



**Prof. Dr. Emmanuel H. Masmejean**

بروفيسور جراحة العظام  
ورئيس قسم جراحة الكتف  
وأعصاب الطرف العلوي واليد  
مستشفى جامعة باريس



**Prof. Tim Tollens**

الخبير العالمي البلجيكي الرائد  
في جراحات حالات الفتق المستعصية



**Dr. Michael Hess**

الخبير العالمي المعروف في علاج  
الام العمود الفقري  
والرقبة (بدون جراحة)  
رئيس جمعية العلاج التداخلي  
للعמוד الفقري والرقبة في ألمانيا



**Dr. Thomas Patt**

خبير جراحات الركبة  
والإصابات الرياضية  
في ألمانيا سويسرا وهولندا



**Dr. Manfred Thomas**

Senior Consultant Orthopedics - Foot & Ankle  
at Hessing klinik, Ausburg, Munich  
الخبير الألماني في جراحات  
و كسور القدم والكاحل



**Dr. Robbert Van Dijck**

Orthopedic Surgery & Shoulder  
Injuries Expert - Netherlands  
خبير جراحة عظام الكتف  
وأعصاب الطرف العلوي - هولندا



**Dr. Merce Guarro Miralles**

OMIC Center



**Dr. Matthias Tenholt**

Vascular & Endo Vascular German Expert  
رئيس قسم جراحات الأوعية الدموية  
في مستشفى سان تيريزا - ألمانيا

**Dr. Laura Sararols Ramsay**

OMIC Center



سهلناها عليكم

يسعدنا تواصلكم

مع سالم مساعدكم الذكي ليجابوب على  
جميع استفساراتكم طوال اليوم



# مركز ديرماكير

## إستعيدي جمالك وإشراقتك

- قسم الأمراض الجلدية
- قسم العلاج التجميلي الجراحي والغير الجراحي
- البوتوكس، الفيلر، الميزوثيرابي
- التقشير
- علاج تساقط الشعر
- شد البشرة
- علاج علامات التمدد Stretch Marks
- علاج ندبات حب الشباب
- جلسات التنظيف، النضارة وتجديد البشرة
- علاجات منطقة حول العين
- مساج درماكير
- قسم نحت وتنحيف الجسم
- قسم ليزر إزالة الشعر
- التطورات الجديدة والعلاجات المبتكرة

للحجز والاستفسار: 22232091 @DERMACAREKW

[www.alsalam-dermacare.com](http://www.alsalam-dermacare.com)