

تأثير نمط الحياة على  
مستوى السكر في الدم

ماذا تعرف عن الأمراض  
الروماتيزمية

ألم الأسنان وأنواعه

التهاب الحوصلة المرارية  
الحاد والمزمن

”  
ما هو  
الفتق؟

أعراضه والأسباب التي  
تؤدي إلى تطوره



هي المجلة الرسمية الطبية المتخصصة التي تصدر عن مستشفى السلام، وتهدف إلى نشر وإيصال رسائل توعوية وتثقيف 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

ماذا تعرف عن الأمراض الروماتيزمية	6
ما هو مرض ارتفاع ضغط الدم	10
سرطانات الثدي الوراثي والخيارات الجراحية	12
كيفية تأثير نمط الحياة على مستوى السكر في الدم	14
داء السكري .. وأمراض العين	16
مرض السمنة	18
ما يجب أن تعرفه عن متلازمة الأيض	20
فحص الكشف عن البكتيريا العقدية	22
ما هو الفتق	24
أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعاً	28
ألم الأسنان	32
التغذية والفيتامينات بعد عمليات السمنة	34
ما هي رائحة الضم الكريهة	36
التهاب الحوصلة المرارية الحاد والمزمن	38



# خلك مستعد لإنقاذ حياة

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)



alsalamhospt

18 3000 3

[www.sih-kw.com](http://www.sih-kw.com)





# كلمة العدد

في ظل التطور الطبي والصحي الذي يشهده العالم في العصر الحديث، يسعى الكثير من المؤسسات والجهات المعنية إلى توفير أفضل الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين. منذ تأسيسنا، حيث لم تكن رؤيتنا مجرد تقديم الرعاية الصحية؛ بل كانت دائماً عن توفير الرعاية التي تعزز الصحة والحياة، وتدعم المجتمعات التي نعيش فيها، وفي هذا الإطار، يسعدنا أن نعلن افتتاح مستشفى السلام الأحمدى، الذي يقع في المنطقة الجنوبية لدولة الكويت، معبراً عن التزام الشركة الدائم بتقديم رعاية صحية استثنائية وفقاً لأعلى المعايير الدولية.

يتميز مستشفى السلام الأحمدى بتجهيزه بأحدث التقنيات والمعدات الطبية التي تضمن الجودة والكفاءة في التشخيص والعلاج. يركز الفرع الجديد على استخدام استراتيجيات مبتكرة للوقاية من الأمراض والتوعية الصحية في المجتمع.

تواصل مسيرة شركة مستشفى السلام، بعد النجاحات المتعددة التي حققتها مستشفى السلام العاصمة في تقديم الرعاية الصحية العالية الجودة. هذا التوسع في عمليات الشركة يؤكد التزامها بالاستجابة لاحتياجات المجتمع الصحية المتزايدة والمتطورة. الفريق الطبي المتفاني في شركة مستشفى السلام يسعى لتقديم أفضل خدمات الرعاية الصحية والطبية للمرضى. هذا الالتزام ينبع من قيم الشركة نفسها، وهو الذي يحفز الشركة لمواصلة العمل من أجل تحسين الصحة والرفاهية في المجتمع.

في النهاية، نحن نسعى دائماً لتقديم الرعاية الصحية الاستثنائية التي يستحقها المرضى والمجتمع بأسره. الثقة الموضوعية في الشركة هي محور تحقيقها للنجاح، نحن ملتزمون بتقديم جودة عالية والاهتمام بالتفاصيل في كل جانب من جوانب الرعاية الصحية التي نقدمها.

استمرار الشركة في النمو والتوسع، بما في ذلك افتتاح مستشفى السلام الأحمدى، هو دليل على التزامنا الدائم بمواجهة التحديات وتحقيق الابتكار في مجال الرعاية الصحية. بالتأكيد، هذه الخطوة تعكس رغبتنا في تقديم الأفضل للمجتمع، نحن مدعومون بالتفاني والمهنية والجودة التي تميز فريق العمل في شركة مستشفى السلام.

الدكتور/ أيمن سالم المطوع

الرئيس التنفيذي






## ما هو الروماتيزم؟

هو مصطلح يوناني يستخدم لوصف الألم والالتهاب في المفاصل والأنسجة الرخوية المحيطة بالمفاصل .

## هل الأمراض الروماتيزمية فقط تصيب المفاصل؟

لا ، حيث أن الأمراض الروماتيزمية هي أمراض مناعية التهابية مزمنة ، قد تصيب أي جزء من الجسم وتشمل:

- الجهاز العصبي بما فيه المخ والأعصاب ، والجهاز البصري والسمعي ، الجهاز التنفسي بما فيه الأنف والجيوب الأنفية والرئة ، والقلب والأوعية الدموية ، والجهاز الهضمي ، والكلى ، والجهاز التناسلي ، والغدد اللعابية ، والغدد للمفاوية والطحال ، والجلد بما فيه الشعر والأظافر ، والدم بما فيه من كريات الدم البيضاء والحمراء والصفائح ، والعضلات والعظام .

## من هم الأكثر عرضه للإصابة بالأمراض الروماتيزمية؟

تعتبر الأمراض الروماتيزمية أمراض نادرة ، ولكن بدأت تزداد في السنوات الأخيرة عالمياً ، ويشكل عام فإن النساء هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الروماتيزمية المناعية في أغلب الأمراض الروماتيزمية ، ويشكل عام كذلك فإن سن الشباب ما بين ١٥ سنة و ٥٥ سنة هم الأكثر عرضه .

## ماهي أسباب الإصابة بالأمراض الروماتيزمية؟

غير معروف السبب إلى الآن ، ولكن هناك ثلاث عوامل رئيسية قد تكون هي المسببة وتشمل:

### 1- العامل الوراثي

حيث هناك جينات معروفة لدى الأمراض الروماتيزمية، لكن وجود هذه الجينات لا يعني بضرورة في حصول المرض الروماتيزمي للشخص، والدليل على ذلك أن في نفس العائلة قد يحملون نفس الجين الوراثي المسؤول عن المرض الروماتيزمي، فيكون احدهم مصاب بالمرض الروماتيزمي والآخر غير مصاب.

### 2- عامل البيئة

مثل الإصابة بالفيروسات، والتي قد تحفز في ظهور الأمراض المناعية والروماتيزمية ، ولكن غالباً تكون هناك قابلية وراثية ، وقد وجد ذلك في جائحة كورونا حيث أن بعض المرضى أصيبوا بأمراض روماتيزمية بعد الإصابة بفيروس كوفيد-١٩، وذلك لأن الفيروس حفز في ظهور المرض الروماتيزمي ولديهم قابلية جينية ، ومن عوامل البيئة المعروفة كذلك التدخين والإصابة بعدوى الأمراض التناسلية مثل السيلان ، والتهاب الكبد الوبائي، والإصابة بنزلة معوية أو التهاب الحلق بنوع معين من الميكروبات.

### 3- عامل المناعة

حيث تكون هناك خلل في الجهاز المناعي للمريض بالأمراض الروماتيزمية، فتحارب أجهزة الجسم المختلفة مما تسبب في إفراز مضادات مناعية تؤدي إلى حدوث التهابات وتدمير الأجهزة المصابة إذا لم يتم علاجها.

## ماهي أنواع الأمراض الروماتيزمية

هناك أكثر من مائة وعشرين مرضاً روماتيزمياً ، ولكن الأكثر شيوعاً نذكر بعضها :

### 1- الروماتويد المفصلي

وهي الأكثر شيوعاً ، وتصيب النساء أكثر من الرجال، وغالباً تصيب المفاصل الصغيرة لليدين والقدمين ، بالإضافة إلى المفاصل الكبيرة. وفي حالة التأخر في العلاج قد يؤدي إلى تآكل في المفصل وتشوه وإعاقة دائمة.

### 2- الذئبة الحمراء

وهي تصيب النساء بالدرجة الأولى ونادراً الرجال، وغالباً مصاحبة لطفح جلدي يشبه الفراشة في الوجه مع تقرحات بالفم، وتساقط لشعر الرأس مع الآم والتهابات في بعض المفاصل ، وقد يتطور ليصيب الكلى والرتتين أو الدم وغيره من الأجهزة.

### 3- مرض الجفاف

وهي تصيب النساء أكثر، وتكون الأعراض جفاف في العين والحلق وقد ينتج صعوبة في البلع، وقد يصاحبه التهابات وآلام في بعض المفاصل.

### 4- الصدفية المفصلي

وهي تصيب النساء والرجال بنفس النسبة ، وتكون هناك صدفية في الجلد أو تاريخ عائلي في صدفية الجلد، ويتطور إلى التهابات في المفاصل والأنسجة الرخوية المحيطة بالمفاصل، وقد تصيب بعض المرضى بالتهاب في مفاصل الحوض والعمود الفقري.

### 5- التهاب الفقرات التصلبي

وهو يصيب الرجال أكثر من النساء ، وتكون الآم مناعية في الظهر غالباً في الليل، وخشونة في الظهر عند الاستيقاظ ، وقد يصاحبه التهابات في مفاصل الأطراف وقد يصيب أجزاء أخرى من الجسم وخاصة العين.

### 6- تصلب الجلد

وهو يصيب النساء أكثر من الرجال، وأهم أعراضه هو تصلب الجلد خاصة جلد اليدين والرفقتين والوجه، ويصاحبه التهابات مفصلياً وقد يتطور لأصابه الرتتين والكلى.

### 7- التهاب العضلات المناعي

وهي تصيب النساء أكثر من الرجال، وأهم أعراضها ضعف في العضلات سواء اليدين أو الرجلين، وقد يصاحبه التهابات مفصلياً، وصعوبة البلع، ومشاكل في الرئة، وهي عدة أنواع بعضها مع طفح جلدي، وبعضها بدون طفح جلدي.

### 8- التهاب المفاصل التفاعلي

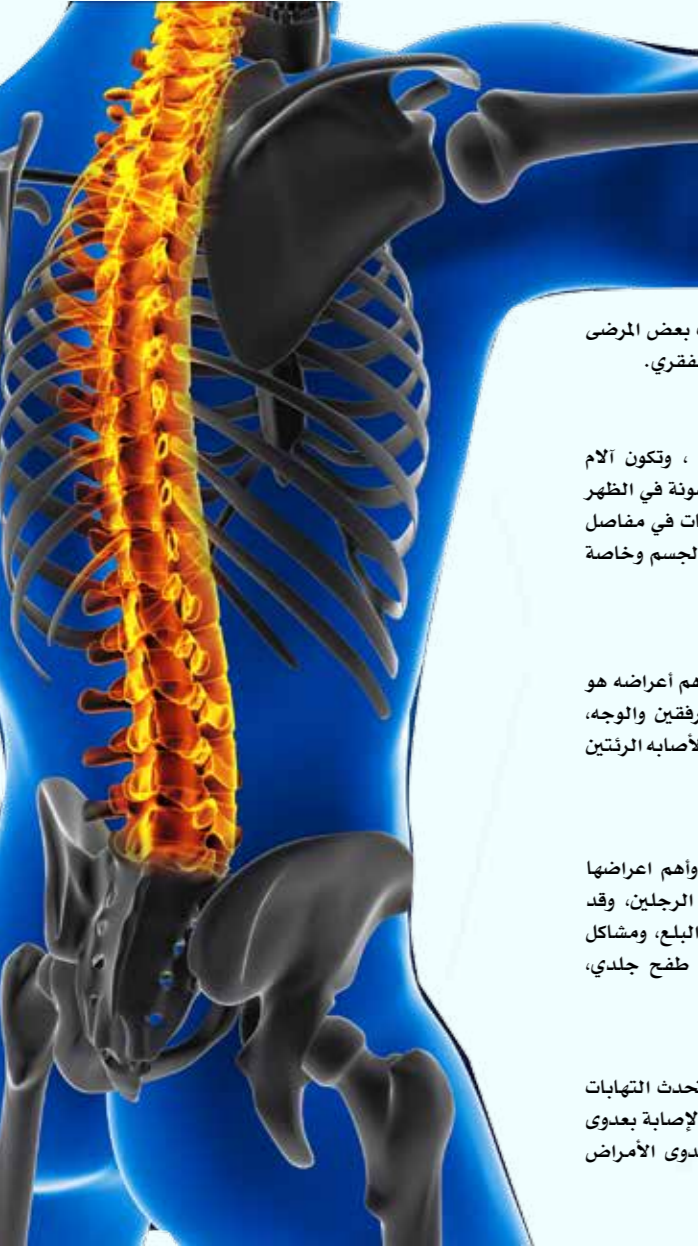
قد تصيب الرجال أكثر من النساء ، وتحدث التهابات في المفاصل أو حتى مفصل واحد بعد الإصابة بعدوى خاصة في النزلات المعوية ، وأخرى عدوى الأمراض التناسلية.

## 9- التهاب المفاصل المصاحب لالتهاب الأمعاء

وهذا النوع يؤدي إلى التهاب في المفاصل، وخاصة المفاصل الكبيرة كالركبتين والكاحلين، مع إصابة في وتر الكعب، وهذا النوع يصيب من لديهم لالتهابات مناعية في الأمعاء سواء الدقيقة أو الغليظة وقد يسبب التهاب في مفاصل الحوض والعمود الفقري.

## 10- التهاب الأوعية الدموية

وهي نوع من الأمراض الروماتيزمية، تسبب في التهابات في الأوعية الدموية سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة ، وقد تؤدي إلى حدوث آلام وتدهور في الأجهزة المصابة كجلطات في القلب أو المخ، أو الساق، وقد تسبب تدهور في الرئة والكلى أو الجهاز الهضمي عند الإصابة وقد تسبب العمى إذا أصيب شريان العين ولم يتم علاجه وغالباً يكون المريض متعب ولديه ضعف عام. ومنها مرض بهجت والذي يصاحبه تقرحات مؤلمة في الفم والمناطق التناسلية.



# ماذا تعرف عن الأمراض الروماتيزمية؟

الأمراض الروماتيزمية هي أمراض مناعية لا تقتصر الإصابة بالمفاصل كما هو شائع بين الناس، ولكن قد تصيب أي جهاز من الأجهزة الحيوية للجسم . مراجعه أخصائي الروماتيزم بأسرع وقت يساعد على التحكم بالمرض ومنع تطوره.

د. وليد الكندري  
استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزمية





## ما الهدف من علاج مرض الروماتيزم؟

هناك هدفين أساسيين:

- 1- لوقف الألم والتهاب المفاصل، مما يمكن المريض من ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي والقيام بأنشطة الحياة كالأصحاء.
- 2- لمنع تطور المرض المناعي الروماتزمي، مما قد يسبب تآكل في المفصل وتشويهها، وبالتالي لا يستطيع المريض ممارسة حياته بشكل طبيعي، كما أن الهدف منع تطور المرض المناعي كي لا يصيب أي جهاز من أجهزة الجسم كالكلى والدم والمرتتين وغيرها.

## هل هناك علاقة بين الحمل والأمراض

الروماتيزمية؟

نعم ، فأي مريضة روماتيزم ترغب بالحمل ، لابد من مراجعة طبيب الروماتيزم قبل بداية الحمل وتحويلها إلى أدوية لا تؤثر على الحمل وكذلك ليتم مراقبتها بشكل دوري لأجل سلامتها وسلامة الجنين .

## هل عامل الوقت مهم للأمراض

الروماتيزمية؟

نعم وبشكل كبير، فأفضل النتائج في العلاج تكون من أول ظهور الأعراض ولا تزيد عن ستة أشهر، فإذا تم العلاج في أقرب وقت كانت نتائج الاستجابة كبيرة جداً، كما أن العلاج المبكر يمنع تدهور الحالة وتطور المرض ، وذلك أن الأمراض الروماتيزمية المناعية تتدهور غالباً في أول سنتين مما يؤدي إلى تشوهات وإصابات في الأجهزة المختلفة.

- إذا كان هناك ضعف في عضلات اليدين أو الساقين خاصة مع صعوبة في البلع أو مشاكل في التنفس.
- إذا ظهرت آلام أو التهاب في المفاصل مع وجود التهابات مناعية في الأمعاء.
- إذا ظهرت آلام أو التهاب في المفاصل بعد الإصابة بعدوى نزلة معوية أو أمراض تناسلية وغيرها.
- إذا ظهر ألم مفاجئ في المفصل الكبير للقدم واحمرار في المنطقة بشكل واضح.
- إذا كانت هناك خشونة في مفاصل اليدين أو القدمين أو العمود الفقري مع آلام في الرقبة وأسفل الظهر بعد سن الأربعين أو بعد إصابة بحادث ، كإصابة الملاعب أو حمل الأثقال الكبيرة.
- إذا كانت هناك آلام في الجسم مع إرهاق عام وصعوبة في النوم وخلل في الذاكرة.
- إذا كانت هناك إجهادات متكررة أو جلطات متكررة.
- إذا تم نصح المريض من قبل أي طبيب بالكشف على طبيب روماتيزم لأخذ رأيه.
- إذا كانت لدى المرأة نية للحمل أو حملت وهي مصابة من قبل بأمراض روماتيزمية.

## كيف يتم تشخيص الأمراض الروماتيزمية؟

عن طريق طبيب الروماتيزم، وذلك بأخذ التاريخ المرضي للمريض ومن ثم فحصه سريرياً ، وبعد ذلك عمل الفحوصات المطلوبة والخاصة بالأمراض الروماتيزمية والأشعاع التي تساعد على التشخيص، ثم يتم التشخيص وبعدها العلاج.

## ماهي العلاجات المتوفرة للأمراض الروماتيزمية؟

- 1- الكورتيزون: وهو علاج وقتي ويستخدم عند نشاط المرض لفترة محددة ، ثم يتم توقيفه وذلك لآثاره الجانبية.
- 2- مضادات الالتهابات الغير كورتيزونية: وهي معروفة لدى الناس كمسكنات، ولكن فيها خاصية علاجية، تستخدم عند نشاط المرض، وبعث المرات لفترات طويلة تحت اشراف طبيب الروماتيزم.
- 3- أدوية البديل للكورتيزون ومثبطات المناعة: وهي تكون بديلة للكورتيزون وذلك لتجنب الآثار الجانبية للكورتيزون، وهذه ممكن استخدامها لفترات طويلة قد تصل إلى سنين، كما أن آثارها الجانبية أقل بكثير من الكورتيزون.
- 4- الأدوية البيولوجية: وهي أدوية أثبتت أنها أفضل العلاجات للأمراض الروماتيزمية وهي موجودة أكثر من خمسة وعشرون سنة، ومثبت أنها آمنة، وهي عدة أنواع وعده طرق لأخذها.
- 5- الأبر الموضعية: وهي أبر كورتيزون أو زيتية أو بلازما وتعطى بالمفاصل أو خارج المفصل عن طريق طبيب الروماتيزم ، وهي تنفع بعض المرضى.



## 11- داء النقرس

وهو يصيب الرجال أكثر من النساء في سن الشباب ويكون سبب زيادة أملاح اليوريا، مما تؤدي إلى ترسب هذه الأملاح في المفاصل، خاصة المفصل الكبير للقدم، ويحدث فجاه مع آلام شديدة، وقد تتطور ويحدث تآكل في المفصل، وحصوات في الكلى، وترسبات في الجلد.

## 12- هشاشة العظام

هو ليس مرض مناعي، ولكن قد يكون سبب الأدوية المناعية خاصة الكورتيزون، أو نتيجة بعض الأمراض المناعية التي تصيب الجهاز الهضمي مما يقلل من امتصاص الكالسيوم ويسبب هشاشة العظام وخطر الكسور.

## 13- خشونة المفاصل

وهي تصيب النساء أكثر من الرجال ، وهناك النوع الأولي ويحدث مع تقدم العمر والنوع الثانوي ويحدث غالباً نتيجة الإصابات، كإصابات الملاعب وحمل الأثقال ، ويصيب مفاصل اليدين ، والركبتين بالغالب ، كما يصيب مفاصل العمود الفقري من الرقبة إلى أسفل الظهر. وأفضل علاج لها هي تخفيف الوزن ، والعلاج الطبيعي، وضرب المفصل بإبر يحددها طبيب الروماتيزم ، وفي حالات تحتاج إلى تدخل جراحي.

## 14- متلازمة الإرهاق المزمن

وهو يصيب النساء بشكل أساسي ونادراً للرجال ، حيث تعاني المصابة من آلام من جميع أجزاء الجسم مع إرهاق وتعب عام ، وصعوبة في النوم مع الأرق وتدهور في الذاكرة الحديثة.

## 15- متلازمة مضادات الفوسفوليبيدات

وهي تصيب النساء وينسبة أكبر بكثير من الرجال، وهي نوعان، نوع يسبب جلطات متكررة سواء في الساق أو الرئة أو القلب أو المخ ، ونوع يسبب إجهادات متكررة للمرأة .

## هل كل الأمراض الروماتيزمية مصاحبة لالتهاب المفاصل؟

بالغالب نعم، حيث التهاب المفاصل عام، وقد يصيب مفصل واحداً أو مفصلين أو أكثر، لكن في بعض الأحيان تكون أمراض روماتيزمية بدون ظهور أي التهابات آلام مفصلية.

## متى أراجع طبيب الروماتيزم؟

- إذا كان هناك آلام أو التهاب في المفاصل سواء المفاصل الكبيرة أو الصغيرة أو مفصل واحد سواء حاد أو مزمن.
- إذا كان هناك آلام في الظهر خاصة عند النوم والراحة مع خشونة في الظهر عند الاستيقاظ من النوم.
- إذا كان هناك طفح جلدي في الوجه أو أي مكان بالجسم.
- إذا كان هناك تقرحات في الفم أو المناطق التناسلية.
- إذا كان هناك تساقط للشعر.
- إذا كان هناك جفاف في الفم والعين.
- إذا كان هناك صدفية جلدية أو تاريخ عائلي بالصدفية مع آلام بالمفاصل أو العمود الفقري أو الحوض.
- إذا كان هناك تصلب بالجلد سواء اليدين أو الوجه.



## ماذا تمثل قراءات ضغط الدم المختلفة؟

يتم تصنيف مرضى ارتفاع ضغط الدم حسب قراءاتهم على النحو التالي:

فئة ضغط الدم	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
المثالي	< 120	< 80
مرتفع (مرحلة ما قبل الضغط)	129 - 120	80 <
المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم	139 - 130	89 - 80
المرحلة الثانية من ارتفاع ضغط الدم	140 <	90 <

متى تجب رؤية الطبيب للكشف عن وجود ارتفاع ضغط الدم؟

- مرة كل سنتين في حال عدم وجود علامات خطورة ابتداء من سن الـ 18 عام.
- في حال وجود علامات خطورة بين سن الـ 18 - 39 أو بعد تعدي سن الـ 40 يجب الفحص سنوياً.

ماهي سبل الوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟

- ممارسة النشاط البدني.
- المحافظة على وزن صحي.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- السيطرة على القلق والتوتر.
- الامتناع عن التدخين وشرب الخمر.
- التقليل من تناول الكافيين.

ماهي عوامل الخطورة التي قد تؤدي لمرض ارتفاع ضغط الدم؟

- الوراثة.
- التقدم في العمر.
- السمنة.
- التدخين.
- شرب الخمر.
- الضغوط النفسية.
- نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من الملح.
- الأمراض المزمنة: مثل داء السكري وغيره.
- نمط الحياة الخامل وعدم ممارسة النشاط البدني.

ماهي اسبابه؟

- تقسم اسبابه الى مجموعتين اساسيتين
- سبب غير معروف (جوهري أو ابتدائي): وهو الأكثر شيوعاً؛ حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة.
- ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب (ثانوي):
- بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات.
- مشاكل في الغدة الدرقية.
- توقف التنفس أثناء النوم
- وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة.
- بعض أنواع الأدوية.
- تعاطي المخدرات أو الخمر.

كيفية علاجه؟

- تغيير في نمط الحياة مثل: ممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائي صحي.
- الأدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.
- مع الاخذ بعين الاعتبار انه مرض مزمن ويجب عدم ايقاف العلاج عند الوصول لضغط الدم المثالي بعد العلاج. حيث ايقاف او تعديل العلاج يجب ان يتم تحت اشراف الطبيب المعالج.

ماهي أزمة فرط ضغط الدم؟

- هو عند حدوث ارتفاع لضغط الدم ووصوله لقراءات يتجاوز فيه الضغط الانقباضي 180 أو الانبساطي 110.

وفي هذه الحالة، ينبغي طلب الرعاية الطبية الطارئة لأي شخص تصل قراءات ضغط دمه إلى هذا الحد.

- هل هناك تعليمات معينة يجب اتخاذها قبل استخدام جهاز قياس الضغط؟
- التحقق من دقة الجهاز.
- القيام بقياس ضغط الدم مرتين يومياً، مع تكرار العملية مرتين أو أكثر للتأكد من صحة النتائج.
- عدم قياس ضغط الدم مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم.
- تجنب تناول الطعام أو التدخين قبل القياس بمدة 30 دقيقة.
- الجلوس بهدوء قبل إجراء القياس وأثناء القياس لمدة 5 دقائق في وضع مريح، مع إرخاء الساقين والكاحلين، وجعل الظهر مستنداً على الكرسي، مع عدم التحدث أثناء القياس.
- التأكد من وضع الذراع في الوضع الصحيح.
- يجب وضع السوار على الجلد مباشرة وليس على الملابس.
- القيام بأخذ القراءة أكثر من مرة وتسجيلها في دفتر الملاحظات.



د. سالم النجار  
إختصاصي أمراض باطنية

ارتفاع ضغط الدم هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين وعلى مدى طويل.

لماذا يطلق عليه القاتل الصامت؟

لأنه عادة لا يوجد له أعراض، ولكن يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة مثل: السكتة الدماغية أو النزيف الدماغي، وفشل القلب والكلى.

ماهو تعريفه؟

عندما تكون قوة دفع الدم باتجاه جدران الشرايين عالية للغاية باستمرار. وهذا يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لضخ الدم باستمرار.

ماهي الأرقام التي يتم قياسها عند قياس الضغط؟

- هي نتاج قوتين يتم خلقهما عند ضخ الدم بالدورة الدموية.
- القوة الأولى (الضغط الانقباضي)، وهي القوة التي يضخ القلب بها الدم إلى جميع أنحاء الجسم.
- القوة الثانية (الضغط الانبساطي)، وهو ضغط الدم الذي يحدث بين نبضات القلب.

# ما هو مرض ارتفاع ضغط الدم؟

الوقائي متفوقاً على استئصال الثدي الوقائي، لأنه يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، وهناك الآن بيانات تشير إلى أن استئصال المبايض الوقائي يقلل أيضاً من الوفيات الإجمالية والوفيات الخاصة بالسرطان.

بالإضافة إلى ذلك، استئصال المبايض الوقائي أسهل وأقل تكلفة من استئصال الثدي الوقائي بالإضافة إلى عدم تأثير المظهر الخارجي للمريضة بسبب تواجد المبايض داخل تجويف البطن والاستئصال بالمنظار لا يترك ندبة كبيرة وليس له تأثير من الناحية الجمالية. يوصى باستخدام استئصال المبايض الوقائي حالياً من قبل معظم الخبراء في مجال الوقاية من سرطان الثدي الوراثي ومتلازمة سرطان المبيض.

إذا كان من الممكن إجراء اختبار الخلل الجيني **BRCA1** و **BRCA2** السريع قبل الجراحة، فقد تفكر النساء المصابات بسرطان الثدي والذين تم التأكد من حملهم لطفرات **BRCA1** و **BRCA2** في إجراء جراحة أكثر شمولاً، مثل استئصال الثدي الكامل بجهة الإصابة أو بالجهتين وذلك لتقليل مخاطر حدوث أورام جديد داخل الثدي في المستقبل.

بينت الدراسات الحديثة تأثير إجراء الفحص الجيني على الخيارات الجراحية عند تشخيص سرطان الثدي:

مرضى سرطان الثدي الذين تلقوا نتائج ايجابية لطفرة **BRCA1** و **BRCA2 Gene** قبل الجراحة يميلون لاختيار استئصال الثدي بالجهتين أكثر من ميلهم للاستئصال الجزئي للثدي كعلاج جراحي لسرطان الثدي.

للسيطرة على السرطان والتحكم في مخاوفهن. يشعر معظم المرضى بالرضا عن قرارهم بالخضوع لاستئصال الثدي الوقائي، أكبر فائدة تم الإبلاغ عنها هي تقليل المخاوف المتعلقة بسرطان الثدي.

#### • ما هي فائدة الجراحة الوقائية؟

أفادت الدراسات التي توضح النتائج النفسية والاجتماعية ونوعية الحياة بعد استئصال الثدي الوقائي بمستويات عالية من الرضا وقليل من الضيق ونوعية الحياة بشكل عام مقارنة بالنساء اللاتي اخترن عدم الخضوع لاستئصال الثدي الوقائي.

هنالك اهتمام متزايد بإجراء عمليات استئصال الثدي مع المحافظة على الحلمة، والذي يجمع بين استئصال غدة الثدي مع الحفاظ على الجلد والحلمة وبقاء الثدي بشكله الطبيعي.

يوجد دليل قوي على أن استئصال المبايض الوقائي يحمي بشكل كبير ضد السرطانات المرتبطة بـ **Gene BRCA**.

يكون الحد من المخاطر أكبر إذا تم إجراء استئصال المبيض قبل سن الأربعين.

يكون خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض أقل بشكل ملحوظ في حاملات طفرة **BRCA** الذين خضعوا لاستئصال المبايض الوقائي في أولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

حالياً، استئصال المبايض الوقائي هو الخيار السائد لعلاج طفرة **BRCA** في الولايات المتحدة وكندا. في بعض النواحي، قد يكون استئصال المبايض

## د. محمد ناصر عثمانة إختصاصي جراحة عامة



## سرطان الثدي الوراثي و الخيارات الجراحية

### • ما علاقة هذا الخلل الجيني بسرطان المبايض؟

يعتمد خطر الإصابة بسرطان المبيض على ما إذا كانت الطفرة قد حدثت في **BRCA1** أو **BRCA2**، تبلغ نسبة الإصابة بسرطان المبيض % 36-54 بالنسبة لـ **BRCA1**، أما بالنسبة للخلل في **BRCA2** فإن نسبة الإصابة تبلغ % 10-27

### • ما هي الخيارات الجراحية الوقائية في حال وجود طفرة جينية؟

قد تفكر النساء حاملات طفرة في جين **BRCA1** و **BRCA2** في استراتيجيات جراحية وقائية مثل استئصال الثدي الوقائي واستئصال المبايض الوقائي، هناك اهتمام متزايد باستئصال الثدي الوقائي لتقليل المخاطر بين مرضى سرطان الثدي، زاد عدد النساء اللاتي يخضعن للعملية استئصال الثدي الوقائي إلى أكثر من الضعف من عام 1995 إلى عام 2005.

تختار النساء الخضوع لاستئصال الثدي الوقائي

### • ماذا يحصل في حال وجود هذا الخلل الجيني؟

النساء اللاتي يحملن طفرة في جين **BRCA1** أو **BRCA2** معرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، غالباً في الأعمار الصغيرة. خطر الإصابة بسرطان الثدي في عمر 70 سنة هو % 60 في حال خلل **BRCA1** و% 55 في حال خلل **BRCA2**.

متوسط العمر عند تشخيص سرطان الثدي في حاملات طفرة **BRCA1** عاماً 42 وفي حاملات طفرة **BRCA2** عاماً 45.

وجد أن النساء المصابات بسرطان الثدي المرتبط بـ **BRCA1** لديهن 4.5 أضعاف مخاطر الإصابة بسرطان الثدي في الجانبين (ثدي أيمن وإيسر).

### • هل يمنع الفحص حدوث المرض؟

أن الفحص المبكر للثدي عن طريق الأشعة (الماموجرام) قد يساعد في تحديد السرطانات في مرحلة مبكرة، إلا أنه لا يمكنه منع حدوث وتطور مثل هذه السرطانات.

### • ما هو الخلل الجيني المتعلق بسرطان الثدي (BRCA Mutation)؟

هنالك بروتينات تدعى **BRCA1** و **BRCA2** موجودة بشكل طبيعي في خلايا الثدي والأنسجة الأخرى، هذه البروتينات تساعد في إصلاح الحمض النووي التالف أو تدمير الخلايا إذا تعذر إصلاح الحمض النووي التالف.

في حالة تلف البروتينات **BRCA1** أو **BRCA2** بسبب طفرة **BRCA Gene Mutation**، لا يتم إصلاح الحمض النووي التالف بشكل صحيح، وهذا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

### • ما هو مدى انتشار هذا الخلل الجيني؟

تم تحديد جينات **BRCA1** و **BRCA2** كجينات استعداد لسرطان الثدي في منتصف التسعينيات و يُقدر أن انتشار الخلل في جين **BRCA1** يقارب 1 من كل 400 شخص و انتشار الخلل في جين **BRCA2** هو 1 من كل 800 شخص.

عند بعض المجموعات السكانية وبعض القوميات يكون انتشار هذا الخلل الجيني مرتفعاً. أحد الأمثلة هم اليهود الأشكناز حيث يصل مستوى انتشار الخلل الجيني **BRCA1** عندهم 1 من كل 40 شخص.

#### المرجع Reference

Wyld, L. et al. (2018) Breast Cancer Management for Surgeons: A European multidisciplinary textbook. Cham: Springer





**أنواع التمارين الرياضية :**

• **التمارين الهوائية:** يتم تشجيع البالغين المصابين بالسكر على تقليل وقت الجلوس و أداء 30 إلى 60 دقيقة من النشاط الهوائي المعتدل الشدة في معظم أيام الأسبوع (150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية متوسطة الشدة موزعة على 3 أيام على الأقل في الأسبوع بما لا يزيد عن يومين متتاليين بدون تمرين) . قد تكون التمارين المكثفة لمدة أقصر مناسبة للأفراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية.

• **تمارين المقاومة:** في حالة عدم وجود موانع (على سبيل المثال اعتلال شبكية العين التكاثرية المعتدل إلى الشديد، مرض الشريان التاجي الشديد) يجب أيضاً تشجيع الأشخاص المصابين بداء السكر من النوع الثاني على أداء تمارين المقاومة (تمارين بأوزان حرة أو آلات رفع الأثقال) مرتين على الأقل في الأسبوع.

• **تعديل مكثف لنمط الحياة:** في المرضى الذين يعانون من مرض السكر من النوع الثاني تنجح تدخلات التعديل السلوكي المكثفة التي تركز على انقاص الوزن وزيادة مستويات النشاط في تقليل الوزن وتحسين نسبة السكر في الدم وفي الوقت نفسه تقليل الحاجة إلى ادوية خفض الجلوكوز والأدوية الأخرى.

لفقدان الوزن والتحكم في نسبة السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم لدى المرضى الراغبين في الالتزام به ، ومن المحتمل أن تتجاوز الفوائد الأيضية تأثير فقدان الوزن في حد ذاته ، التحسن في نسبة السكر في الدم مرتبط بدرجة تقييد السعرات الحرارية وخفض الوزن ، قد يؤدي فقدان وزن الجسم من 5 إلى 10 في المائة أيضاً إلى تحسين التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، وتوقف التنفس أثناء النوم، والأمراض المصاحبة الأخرى لمرض السكر من النوع الثاني.

يجب تقنين استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بما في ذلك عصير الفاكهة الطبيعي وعدم تشجيع شربه من أجل التحكم في نسبة السكر في الدم والوزن وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والكبد الدهني واستبداله بتناول قطع الفاكهة بمعدل حصتين إلى 3 حصص في اليوم.

**التمرين** ممارسة الرياضة بانتظام مفيد لمرضى السكر من النوع الثاني بغض النظر عن فقدان الوزن لأنه يؤدي إلى تحسين نسبة السكر في الدم بسبب زيادة الاستجابة للأنسولين ، كما أنه يؤخر تطور مرحلة ما قبل السكر إلى مرض السكر، تعود هذه الآثار المفيدة بشكل مباشر إلى ممارسة الرياضة ، لكن انقاص الوزن المتزامن يلعب دوراً مساهماً ، ومع ذلك في إحدى الدراسات كان 50 في المائة فقط من مرضى السكر النوع الثاني قادرين على الحفاظ على نظام تمارين منتظم.

العلاج بالتغذية الطبية هو العملية التي يتم من خلالها تصميم خطة غذائية للأشخاص المصابين بداء السكر بناءً على العوامل الطبية ونمط الحياة والعوامل الشخصية ، إنه جزء لا يتجزأ من علاج مرض السكر وتعليم كيفية التحكم بداء السكر، بالنسبة لجميع المرضى تشمل أهداف التغذية الطبية تجنب زيادة الوزن ، تحديد كمية الكربوهيدرات المتناولة يومياً في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة والمحتوى الغذائي المتوازن.

**إدارة الوزن** بالنسبة لمرضى السكر من النوع الثاني، يجب اعتبار إدارة وزن الجسم هدفاً علاجياً بالإضافة إلى نسبة السكر في الدم ، يجب أن يتلقى المرضى المشورة بشأن التغييرات في النظام الغذائي والنشاط البدني لتحقيق فقدان الوزن أو لمنع زيادة الوزن ، يحسن فقدان الوزن نسبة السكر في الدم من خلال التخفيف من مقاومة الأنسولين وضعف وظيفة خلايا بيتا في البنكرياس وهما اضطرابان رئيسيان في التمثيل الغذائي واضحان في مرض السكر في النوع الثاني، بالنسبة للمرضى الذين يجدون صعوبة في تحقيق فقدان الوزن فإن الحفاظ على الوزن وعدم اكتسابه هو هدف بديل.

**النظام الغذائي** غالباً ما يكون تشخيص مرض السكر من النوع الثاني حافزاً قوياً لتغيير نمط الحياة وبعد تعديل النظام الغذائي استراتيجية فعالة للغاية

## كيفية تأثير نمط الحياة والروتين اليومي على مستوى السكر في الدم

د. رجب العميري  
استشارية طب العائلة



# داء السكري .. وأعراض العين

“

من أهم المضاعفات الناجمة عن داء السكري المزمنة هي مضاعفات العين، وهي متعددة مثل الماء الأبيض في عدسة العين (Cataract) أو المياه الزرقاء (Glucoma) و أهمها تلف الأوعية الدموية للشبكية (Retinopathy)، والشبكية هي النسيج الحساس للضوء الواقع في الجزء الخلفي من العين.

”

قد لا تظهر الأعراض في المراحل المبكرة من اعتلال الشبكية السكري. ومع تقدم الحالة، قد يُصاب بما يلي:

- بقع أو خيوط داكنة طافية في مجال رؤيتك (العوائم)
- تشوش الرؤية
- تقلب الرؤية

- مناطق داكنة أو خالية في مجال رؤيتك

- فقدان البصر

و حيث أن داء السكري من أكثر الأمراض شيوعاً فهو يعتبر أول أسباب العمى و فقدان البصر في الدول المتقدمة .

يمكن أن يُصاب أي شخص لديه مرض السكري سواء النوع الأول أو الثاني باعتلال الشبكية السكري.

ويمكن أن يزداد خطر الإصابة بمرض العين الناتجة عن داء السكري نتيجة لما يلي:

- الإصابة بالسكري لفترة طويلة

- ضعف السيطرة على مستوى السكر في الدم

- ارتفاع ضغط الدم

- ارتفاع الكوليسترول

- الحمل

- التدخين

ولذلك على مريض السكري الالتزام بالعلاج للسيطرة

على مستوى سكر الدم بالمعدلات المطلوبة و المحافظة

على نمط حياة صحي (و هو ما يفترقه الكثير من

مرضى السكري) من غداء قليل السكريات و النشويات

و ممارسة الرياضة و تجنب زيادة الوزن .

وكذلك عليه مراجعة طبيب العيون سنوياً أو كما يلزم.

## ما هي مقاومة الإنسولين؟

الإنسولين هرمون يفرزه البنكرياس، فيعد تناول الطعام، ترتفع نسبة الجلوكوز في مجرى الدم واستجابة لذلك يقوم البنكرياس بإفراز الإنسولين في مجرى الدم ليسانس الجلوكوز في الوصول إلى الخلايا التي تحتاجه، وهذه العملية تعيد كمية السكر في مجرى الدم إلى المعدل الطبيعي.

تحدث مقاومة الإنسولين عندما لا يستجيب الجسم للإنسولين جيداً ويكون الجلوكوز أقل قدرة على دخول الخلايا. في هذه الحالة يواصل البنكرياس ضخ المزيد من الإنسولين لكن الجلوكوز يظل يواجه صعوبة في الوصول إلى الخلايا، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

## أبرز عوامل خطر الإصابة:

- زيادة الوزن أو السمنة.

- نمط حياة منخفض في ممارسة الرياضة.

- التدخين.

- ارتفاع ضغط الدم

- العمر حيث من المرجح أن يكون بعد عمر 45 سنة.

- الأدوية، مثل: الستيرويدات (Steroids).

مقاومة الأنسولين قد تكون المقدمة للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب و لذلك فمن الأهمية علاجها.

و يبدأ علاج مقاومة الأنسولين بممارسة الرياضة و اتباع نمط حياة صحي متكامل من انقاص الوزن و

التقليل من تناول السكريات و النشويات

و كذلك استعمال أدوية الجلوكوفاج (Metformin)

حيث تعمل عن طريق تحسين مقاومة الجسم الكلية للأنسولين، وعن طريق تقليل كمية الغلوكوز التي

ينتجها الكبد.



L P E D

P E C F D

E D F C Z P

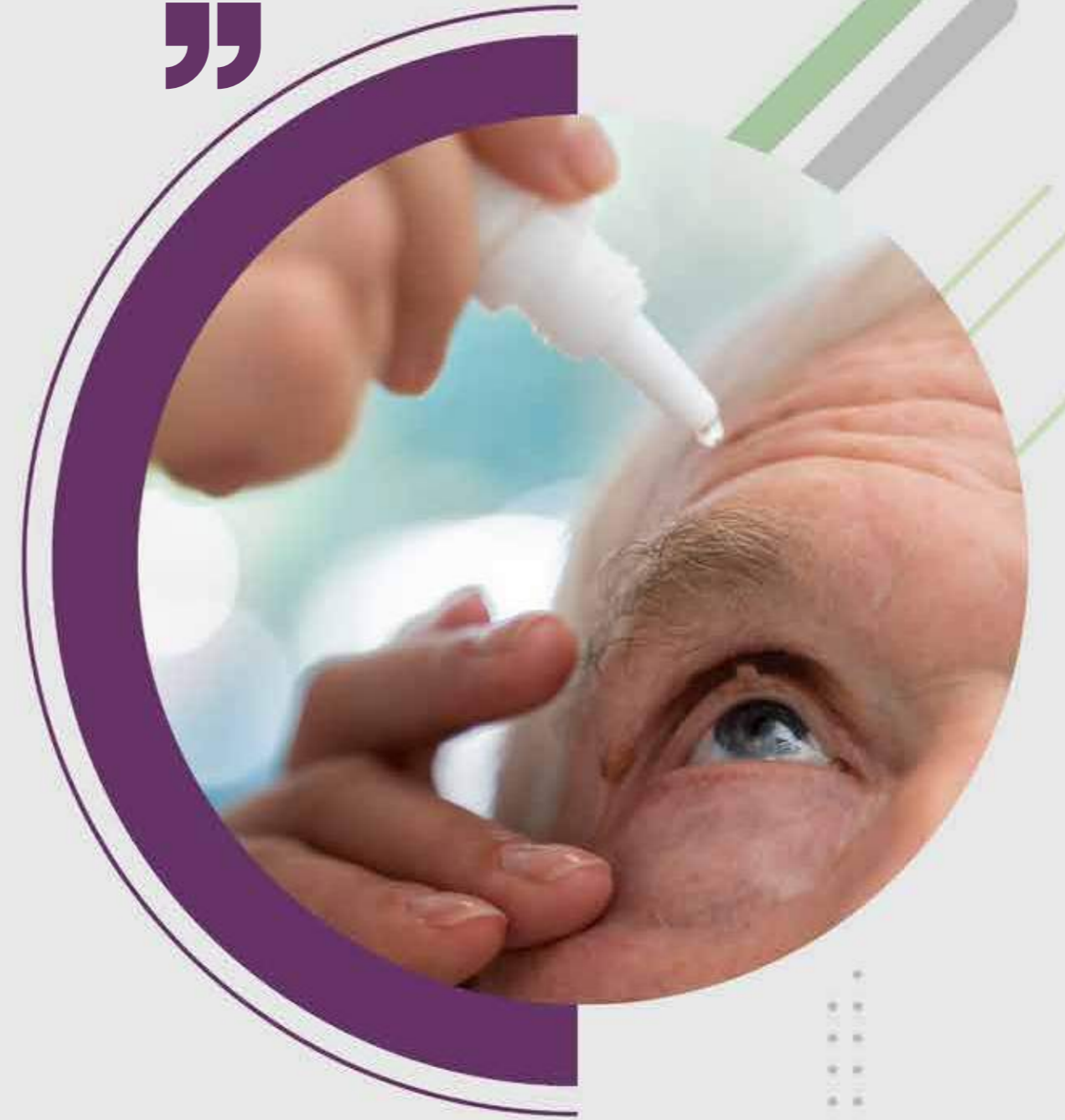
F E L O P Z D

D E F P O T E C

L E F O D P C T

F D F L T C E O

P E Z O L C F T D





وصفها مريض السمنة في حال عدم تحمل الجسم الأثار الجانبية لهذا الدواء أو غلاء السعر، ويجب التنويه بعدم استخدام اي دواء بدون استشارة الطبيب.

- استخدام الأجهزة والمنظير: اختيار مناسب لبعض الحالات وهناك عدة طرق حسب اختيار المريض وحسب مؤشر كتلة الجسم ومن أشهرها الباليون والحلقة.

- التدخل الجراحي: هذا الخيار يناسب أصحاب السمنة المفرطة حيث تكون كتلة الجسم  $40 \text{ كج/م}^2$  أو أكثر من  $35 \text{ كج/م}^2$  مع وجود أحد مضاعفات السمنة المذكورة سابقاً. ومن أشهر العمليات الجراحية في هذا المجال عملية التكميم وتغيير المسار.

وبالنهاية يجب مراعاة علاج ما يصاحب السمنة من مضاعفات عن طريق المتابعة مع طبيب مختص لضمان نجاح الخطة العلاجية مع عمل التحاليل المخبرية الدورية اللازمة قبل وأثناء البدء بالعلاج.



وفيما يلي نستعرض بعض المضاعفات الصحية الأكثر شيوعاً للسمنة:

- أمراض القلب والشرايين.
- ارتفاع في الضغط الشرياني.
- داء السكري من النوع الثاني.
- ارتفاع في الكوليسترول.
- الدهون الكبدية.
- مشاكل العقم والأخصاب.
- خشونة في المفاصل.
- مشاكل في التنفس.
- زيادة في نسبة بعض أنواع السرطانات.
- الاكتئاب والمشاكل النفسية.

### 5 كيف يتم علاج مرض السمنة؟

علاج السمنة يحتاج الى خطة علاجية تتوزع ادوارها على فريق متكامل لضمان نجاح هذه الخطة، واستمرار العمل بها يؤدي الى النتيجة المنشودة مع مراعاة عدم حدوث أية نتائج سلبية، ويتكون هذا الفريق من البطل الرئيسي وهو المريض، ومن ثم الطبيب المعالج وخصائي التغذية والطبيب النفسي والدعم الاسري بالإضافة الى طبيب الجراحة في بعض الحالات. وتتنوع أساليب العلاج لمرض السمنة، حيث يعتمد اختيار نوع العلاج على كتلة الجسم ودرجة السمنة.

- العلاج السلوكي: وهو الخطوة الأولى لجميع الحالات، فيجب على جميع المرضى تغيير العادات السلوكية الخاطئة مثل الخمول الدائم وعدم الحركة وتقليل عدد الساعات امام التلفاز، والامتناع عن الأكل لمجرد التسلية والاكْتفاء به عند الجوع فقط.
- الرياضة: جزء اساسي ومهم للقضاء على السمنة وحسب الدراسات فإنه ينصح بممارسة الرياضة 30 دقيقة 5 أيام في الاسبوع على الأقل ليكون لها تأثير فعال في نزول الوزن.

- التغذية: أهم عامل في خطة العلاج هو تقليل السعرات الحرارية المكتسبة يومياً، حيث يقوم اخصائي التغذية او الطبيب المعالج بحساب السعرات الحرارية المطلوبة للمساعدة على نزول الوزن، كما يتم الاهتمام بنوعية الغذاء وتنوعه للحصول على الفيتامينات والمعادن المطلوبة للجسم، ومن تجربة شخصية أفضل دائماً استخدام مصطلح غذاء صحي من استخدام كلمة حمية او ريجيم حتى تصبح عادة دائمة وليست نظام مؤقت للوصول الى النتيجة المطلوبة.

- التدخل الدوائي: في حالات معينة من مرضى السمنة وبعد فشل الطرق السابقة للمساعدة في نزول الوزن ينصح بالتدخل الدوائي تحت اشراف الطبيب المعالج.

ويشترط لهذا التدخل بأن يكون مؤشر كتلة الجسم  $30 \text{ كج/م}^2$  أو أكثر، أو كتلة الجسم  $27 \text{ كج/م}^2$  مع وجود أحد مضاعفات السمنة مثل الضغط أو داء السكري.

أوزمبيك (semaglutide) وقد أصبح الآن غني عن التعريف وهو الاختيار الأول للمساعدة بإنزال الوزن، حيث أثبتت الدراسات أنه دواء فعال لنزول الوزن، بالإضافة الى إنه أيضا يوفر حماية لشرايين القلب لمرضى السكري من النوع الثاني، وهو عبارة عن ابرة دوائية اسبوعية تتدرج في الجرعات بالإضافة الى أن هناك أدوية أخرى تساعد في انزال الوزن لكن لم يتم ترخيصها إلا لمرض السكري من النوع الثاني يمكن

### 1 كيف تحدد نوع السمنة أو درجتها؟

تقاس السمنة عن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم بالمعادلة التالية التي تربط بين وزن جسم الإنسان وطوله:

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم بالكيلوجرام/مربع الطول بالمتر.

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (KG)}}{\text{height}^2 \text{ (m)}}$$

كما يتم أيضاً قياس محيط خصر جسم الإنسان كمؤشر لتراكم الدهون حيث أنه يعكس خطر السمنة قبل مؤشر كتلة الجسم خصوصاً عند بعض الشعوب مثل الاسيويين.

### 2 ما هي درجات السمنة؟

بناءً على حسابات مؤشر كتلة الجسم (BMI)، يمكن توزيع أجسام الأشخاص بين التدرجات التالية لبيان درجة السمنة:

درجة السمنة	مؤشر كتلة الوزن BMI (كجم/م <sup>2</sup> )
أقل من الطبيعي	أقل من 18.5
المعدل الطبيعي	18.5 - 24.9
وزن زائد (Overweight)	25 - 29.9
سمنة من الدرجة الأولى (obesity class I)	30 - 34.9
سمنة من الدرجة الثانية (obesity class II)	35 - 39.9
سمنة من الدرجة الثالثة (obesity class III)	40 أو أكثر

### 3 ما هي أسباب السمنة؟

هناك العديد من الأسباب التي تساهم في نشوء أو تفاقم مرض السمنة لدى الأشخاص، وأهم هذه الأسباب هي السلوكيات الخاطئة التي يتبعها البعض عند تناول الطعام وما يحتويه هذا الطعام من كمية سعرات حرارية أعلى من اللازم. كما أن هناك أسباب أخرى يمكن اكتشافها وعلاجها عند مراجعة الطبيب المختص وقد تكون أحياناً هي السبب الرئيسي للسمنة ومثال على ذلك:

- خمول في الغدة الدرقية.
- تكيس في المبايض.
- متلازمة كوشينج.
- استخدام بعض الأدوية.

كما لا ننسى دور العامل الوراثي الذي يزيد من احتمالية ظهور السمنة لدى الأشخاص.

### 4 ما هي مضاعفات السمنة؟

تؤثر السمنة على الجسم بعدة طرق، حيث تزيد من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة.

## مرض السمنة

تعتبر السمنة أحد أهم المشاكل الصحية التي تواجهها دول العالم بشكل عام ودولة الكويت بشكل خاص، حيث أن معدلات حالات السمنة في ازدياد مستمر على الصعيد المحلي تحديداً، لذا يتوجب علينا تسليط الضوء على هذه المشكلة ونشر الوعي الصحي وطرق الوقاية منها في السنوات المبكرة من مراحل حياة الفرد (الطفولة والمراهقة).

د. هديل السليمي  
استشارية أمراض باطنية



## ما يجب أن تعرفه عن متلازمة الأبيض

تلعب دوراً في مقاومة الأنسولين، مثل: التدخين، واكل النشويات بشكل مفرط، وقلة الحركة وكثرة الجلوس، وعدم ممارسة الرياضة.

### • العمر

يزيد خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي مع تقدم العمر.

### • المشاكل الصحية الأخرى

يمكن أن يزداد خطر الإصابة بمتلازمة الأبيض في حالات صحية معينة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

• أمراض القلب والأوعية الدموية.

• مرض الكبد الدهني أو التشمع الكبدي غير الكحولي.

• متلازمة تكيس المبايض لدى النساء.

من الجدير بالذكر، أن هناك بعض عوامل وأسباب اضطراب الأبيض لا يمكن أو يصعب التحكم بها، مثل العمر، والجينات، ولكن بعض عوامل الخطر الأخرى يمكن التحكم بها، مثل زيادة الوزن وقلة الحركة، فهذه العوامل يمكن التغلب عليها عن طريق ممارسة الرياضة وتغيير نمط الحياة.

### كيف يتم تشخيص متلازمة الأبيض؟

يتم تشخيص متلازمة التمثيل الغذائي من قبل الطبيب بناءً على الفحص البدني بالإضافة إلى نتائج بعض فحوصات الدم، ووفقاً للمعهد الوطني للقلب والرئة والدم وجمعية القلب الأمريكية أنه يجب أن يكون لدى الشخص ما لا يقل عن ثلاثة من عوامل الخطر الأيضية الخمسة، وتشمل هذه العوامل ما يلي:

عوامل الخطر	النتائج
• ارتفاع في ضغط الدم	$\leq 130/85$ أو على علاج لضغط الدم
• ارتفاع السكر صائم	$\leq 100$ ملغم / ديسيلتر ( 5.6 مليمول/ لتر) أو على علاج للسكر
• انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة	$> 50$ ملغم/ ديسيلتر (1.3 مليمول/ لتر) عند النساء أو على علاج للكوليسترول
• ارتفاع الدهون الثلاثية	$> 40$ ملغم/ ديسيلتر (1 مليمول/ لتر) عند الرجال أو على علاج للكوليسترول
• السمنة تحديداً محيط الخصر	$\leq 150$ ملغم/ ديسيلتر (1.7 مليمول/ لتر) أو على علاج للدهون الثلاثية
	$\leq 88$ سم عند النساء ، $\leq 102$ عند الرجال

### ما مضاعفات متلازمة الأبيض؟

تعد المضاعفات التي قد تنتج عن متلازمة الأبيض خطيرة، وقد تكون طويلة الأمد ومزمنة، ومن هذه المضاعفات:

- تصلب الشرايين.
- مرض السكري.
- النوبات القلبية.
- أمراض الكلى.
- السكتة الدماغية.
- مرض الكبد الدهني اللاكحولي.
- مرض الشرايين المحيطي.
- أمراض القلب والأوعية الدموية.

### ماهي طرق الوقاية من متلازمة الأبيض؟

الابتعاد عن الضغوطات بشكل عام، وتغيير نمط الحياة لنمط صحي أكثر هو الخيار المفضل لعلاج متلازمة الأبيض ومقاومة الأنسولين، ومن الأمثلة على الممارسات الصحية لاتباع نمط حياة صحي ما يلي:

### • تعديل العادات الغذائية:

قلل من السكر والملح والدهون المشبعة والأطعمة المصنعة وتناول الكثير من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، وركز على دمج الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان، مثل الشوفان والفاصوليا في وجباتك، ويمكن للألياف غير القابلة للذوبان مثل الحبوب الكاملة الحفاظ على الشعور بالشبع.

### • زيادة النشاط البدني:

الأشخاص الذين لا يحصلون على قدر كاف من النشاط البدني يكونون أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة

### د. هنوف عبدالله العمر استشارية طب عائلة

### ما هي أسباب متلازمة الأبيض؟

تتعدد الأسباب وعوامل الخطر التي تلعب دوراً في تطور متلازمة الأبيض وتتضمن ما يلي:

### • العوامل الوراثية وتاريخ العائلة المرضي

تؤثر العوامل الوراثية والجينات بشكل كبير على الإصابة بمتلازمة الأبيض، حيث أن تاريخ العائلة التي يتعدد فيها مرضى السكري من النوع الثاني والذين لديهم مقاومة الأنسولين، أو مرض ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الدهون الثلاثية الوراثي، يزيد من احتمالية الإصابة بمتلازمة الأبيض.

### • السمنة ونمط الحياة غير الصحي

تعتبر السمنة عامل الخطر الأكبر والسبب الأكثر ارتباطاً بمتلازمة التمثيل الغذائي، وخاصة سمنة البطن والتي يكون فيها محيط الخصر عند النساء  $88$  سم أو أكثر، و  $102$  سم أو أكثر عند الرجال. كما أن بعض العوامل البيئية ونمط الحياة للفرد

### ما تعريف متلازمة الابيض؟

متلازمة التمثيل الغذائي، أو متلازمة الايض هي مجموعة من الاضطرابات الأيضية ومشاكل صحية متعددة يعاني منها المريض معاً، وتزيد من خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض، مثل مرض السكري النوع الثاني، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، والأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية، والكبد الدهني، والعديد من أنواع السرطان، هي مزيج من الاضطرابات الصحية التي تنتج بصفة رئيسية عن زيادة الوزن والسمنة.

تشكل متلازمة الأبيض تحدياً كبيراً لأي منظومة صحية في كل دولة من دول العالم وذلك بسبب زيادة معدلات السمنة وزيادة الوزن بالإضافة إلى المضاعفات الخطيرة إذا لم يتم وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها، حيث أوضحت الدراسات الحديثة أن نسبة الإصابة بمتلازمة الأبيض بتزايد مستمر عالمياً وتشكل نسبة الإصابة بمتلازمة الأبيض وفي دولة الكويت ما بين (9% - 36%) بين الفئات العمرية المختلفة. فيما يلي سوف نوضح متلازمة الأبيض أسبابها، تشخيصها، وطرق الوقاية منها.



الأبيض، لذلك يجب أن تقوم بحوالي 30 دقيقة من التمرين في اليوم، على الأقل 5 أيام في الأسبوع، للمساعدة في عملية التمثيل الغذائي

### • الإقلاع عن التدخين:

الإقلاع عن التدخين، يمكن أن يساعدك على خفض نسبة السكر في الدم وضغط الدم، والدهون الثلاثية وكذلك زيادة الكوليسترول الجيد

### هل ممكن علاج متلازمة الأبيض بالادوية؟

نعم . قد لا يكون تغيير نمط الحياة كافياً في بعض الأحيان للتحكم بمسببات متلازمة التمثيل الغذائي ومضاعفاتها، لذا قد يصف الطبيب بعض الأدوية لتجنب هذه المضاعفات.

مما سبق عرفنا أن متلازمة الأبيض هي مجموعة من المشاكل التي تحدث معاً وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني، تشمل تلك المشاكل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم وزيادة دهون الجسم حول الوسط ومستويات غير طبيعية من الكوليستيرول أو الدهون الثلاثية، أما طرق الوقاية تتمثل بتغيير نمط الحياة لنمط حياة صحي أكثر.



# فحص الكشف عن البكتيريا العقدية مجموعة ( ب ) خلال الحمل Group B Streptococcus

معلومات عامة عن Group B Streptococcus (GBS) بكتيريا تعيش في جسم الإنسان وهي عادة غير ضارة. وGBS بكتيريا عابرة أي تظهر وتزول، وهي ليست عدوى تنتقل عن طريق ممارسة الجنس، وتتواجد بكتيريا GBS في مهبل امرأة واحدة من أصل كل ثلاث نساء دون إدراك المرأة بوجودها، وتتواجد GBS في البول أيضاً.

“



## GBS وإصابة الأطفال حديثي الولادة بها

يمكن انتقال بكتيريا GBS إلى الطفل خلال المخاض والولادة وقد تصيب الطفل حديث الولادة بعدوى تهدد حياته، بما في ذلك إصابته بتسمم الدم والتهاب السحايا الدماغية وذات الرئة. ولا يصاب سوى عدد ضئيل من الأطفال حديثي الولادة (طفل من أصل كل 2000 طفل) بهذه العدوى المعروفة بالظهور المبكر لـ GBS. خلال المخاض، تعالج الأم التي يتزايد احتمال نقلها لعدوى GBS إلى طفلها حديث الولادة بمضادات حيوية لخفض خطر إصابته بهذه البكتيريا، وبالرغم من فحص الكشف عن البكتيريا

وعلاجها، يصاب بعض الأطفال حديثي الولادة بـ GBS، وإذا أصيب طفلك بـ GBS فإنه يمكن علاجه بالمضادات الحيوية في المستشفى. **GBS وإصابة الأطفال الأكبر سناً بها** قد لا يجدي العلاج خلال المخاض أحياناً، لكن يمكن أيضاً علاج الأطفال الأكبر سناً الذين يصابون بعدوى GBS بالمضادات الحيوية. كيف تخفضين من احتمال نقل GBS إلى طفلك؟

من المهم أولاً تحديد النساء اللواتي تتواجد لديهن بكتيريا GBS كي يتم علاجها وخفض احتمال نقلهن لعدوى GBS إلى أطفالهن، يمكن القيام بذلك بوسيلتين مختلفتين، وكلاهما مجديتان.

سوف تعرض عليك الخدمة الصحية إحدى الوسيلتين، ويمكن لطبيبك تقديم المزيد من المعلومات والرد على أية أسئلة أو تبيدات أي مخاوف لديك.

## 1 - فحص الكشف عن المخاطر:

هذا الفحص هو وسيلة لتحديد النساء اللواتي يوجد احتمال أكبر لأن يصاب أطفالهن بـ GBS عند ولادتهم. وفيما يلي عوامل الخطر:

- إذا كنت قد أنجبت طفلاً مصاباً بعدوى GBS في السابق.
- إذا كان قد تبين وجود GBS في بولك في أي وقت خلال فترة حملك (حتى ولو تم علاجها بالمضادات الحيوية آنذاك).
- إذا دخلت بالمخاض قبل انقضاء 37 أسبوعاً على حملك.
- إذا ارتفعت درجة حرارتك خلال المخاض عن 38 درجة مئوية.
- إذا كانت توجد إشارات على وجود عدوى حول الطفل.
- إذا ظللت في مرحلة المخاض 18 ساعة أكثر بعد تفتتق ماء الرحم لديك.

## 2 - وسيلة فحص ما قبل الولادة الروتيني:

عندما تصل فترة حملك إلى ما بين 35 - 37 أسبوعاً، يمكن فحصك للكشف عن وجود بكتيريا GBS لديك، والفحص سهل ويجري بأخذ مسحة (عينة) بواسطة طبيبك.

ترسل المسحة بعد ذلك إلى مختبر فحص العينات ويتم إخبارك بالنتيجة في زيارتك التالية للطبيب.

## الخطة

إذا تبين وجود GBS أو عوامل خطر خاصة بـ GBS لديك فينصح بعلاجك بالمضادات الحيوية خلال المخاض، تناقش هذه الاعتبارات معك خلال حملك ويتم بموافقتك، إعداد خطة علاجية وتدوينها في سجلك الطبي.

## ما هي مخاطر أخذ المضادات الحيوية؟

في أحيان نادرة جداً يصاب بعض النساء برد فعل شديد يسمى "تاق" أو حساسية مفرطة ضد مضاد حيوي ما. من المهم جداً أن تخبري طبيبك إذا كنت قد تعرضت سابقاً لحساسية ضد أدوية معينة، خصوصاً البنسلين. إذا تبين أن لديك عامل خطر أو تبين وجود GBS لديك، فإن احتمال إصابة طفلك بـ GBS تنخفض إذا أخذت مضادات حيوية خلال الحمل.

## الولادة القيصرية والكشف عن GBS

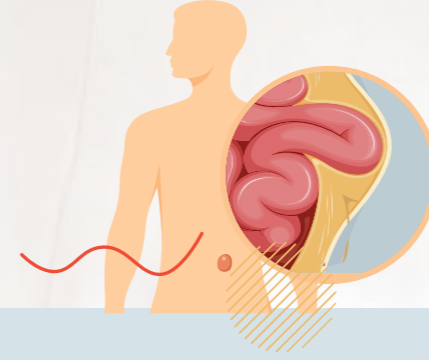
فحص الكشف عن GBS مهم أيضاً للنساء اللواتي توجد خطة لإنجاب أطفالهم بولادة قيصرية. يُرجى الحصول من طبيبك على المزيد من المعلومات إذا كان ذلك ينطبق عليك.

## المزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أية أسئلة عن فحص الكشف عن GBS أو عن هذه البكتيريا، يُرجى مراجعة طبيبك.



## ما هو الفتق؟



### د. بدر الخباز استشاري جراحه عامة

” الفتق ببساطة هو خلل في جدار البطن ، يتكون جدار البطن الطبيعي من عضلات ولقافة، ولكن عندما لا توجد عضلة ولا لقافة، يكون هناك ثقب (فتحه في جدار البطن) يسمح بخروج الأمعاء أو أعضاء البطن ( الامعاء ودهون البطن) من خلالها“

“

• أقل الأعراض شيوعاً هي الغثيان أو القيء، ومن المهم ملاحظة أنه في كثير من الحالات قد يكون الفتق بدون أعراض ، يعني ذلك أنه قد يظهر فقط في الفحوصات الجسدية أو الطبية الروتينية.

#### الأسباب التي تؤدي الي تطور وزيادة حجم الفتق :

- الكحة المزمنة بسبب أمراض الرئة ولدى المدخنين
- الامساك المزمن.
- العمل المجهد وحمل الأثقال وبعض الرياضات الشاقة.
- الحمل.
- صعوبة التبول بسبب امراض البروستاتا.

#### متى يتطلب العناية الطبية الطارئة:

- عليك التوجه فوراً إلى أقرب عيادة طوارئ ، في حال حدوث أي من أعراض الفتق الآتية :
- الشعور بألم حاد ومفاجئ.

#### ما هي أعراض الفتق؟

##### أكثر الأعراض شيوعاً هي:

- وجود كتلة في مكان الفتق ، يمكن أن تبدأ صغيرة وتنمو تدريجياً ، تميل الكتل إلى الظهور عند إجهاد البطن أو زيادة وزنه.
- قد يشعر المريض بعدم الراحة أو الضعف في المنطقة المصابة، خاصة إذا كانت قريبة من العصب .
- الشعور بالألم أثناء ممارسة الرياضة أو بعض الأنشطة مثل السعال أو الوقوف أو الانحناء. ويختلف مستوى الألم حسب حجم الفتق وموقعه.

عادة ما يحدث الفتق بسبب إجهاد في البطن مع مرور الوقت أو ضعف في منطقة قد تكون موجودة منذ الولادة ، وعلى الرغم من أنه يحدث عادة في البطن بين الصدر والفخذين، إلا أنه يمكن أن يظهر كذلك في أعلى الفخذ ومناطق الفخذ ، إذا لم يتم علاجه يمكن أن يتفاقم الفتق بمرور الوقت. وعندما يضغط أحد أجزاء الجسم الداخلية على عضلة أو نسيج يعاني من بعض الضعف في الأنسجة المحيطة بهذا الجزء، ويتطور و يكبر الفتق .

- التقبؤ.

- صعوبة التبرز والإمساك والغازات.

عندما تشعر بأن الفتق قد أصبح صلباً أو ليناً فجأة أو أنه لا يعود إلى الداخل مهما حاولت حتى عند الاستلقاء.

إن الإصابة بأحد الأعراض المذكورة أعلاه أو أكثر، يعني واحداً من الخيارات الآتية:

**الجبس:** هو عند خروج الأمعاء من فتحة الفتق حيث تكون محاصرة في جدار بطن ضعيف ولا يمكن دفعها للخلف.

**الخنق:** يحدث الخنق عندما يكون هناك تورم، مما يؤدي إلى انسداد تدفق الدم إلى الأمعاء دخول جزء من الأمعاء إلى داخل الفتق، وتوقف هذا الجزء عن أداء وظائفه الاعتيادية.

وتعتبر الحالتان المذكورتان أعلاه حالات طارئة يجب التعامل معها بشكل عاجل وفوري دون أي تأجيل.

من الأفضل استشارة أخصائي إذا شعرت بأي إزعاج أو ألم ، وفي حالة عدم وجود أعراض وترك الفتق دون علاج، يمكن أن تنحسر الأمعاء في عنق الفتق ، ويتسبب ذلك في الجبس أو الخنق مما قد يؤدي إلى ألم شديد يتطلب عناية طبية فورية .

#### تشخيص الفتق

أولاً ، سيقوم طبيبك بإجراء فحص جسدي إذا كان الفتق واضحاً، ويمكن للطبيب أن يرى انتفاخاً يزول عندما يستلقي المريض ويعود الفتق بالظهور عندما يطلب منك الطبيب أن تكح أو تقوم بأي مجهود.

بعد ذلك ، سيسألك الطبيب عن تاريخك الطبي ونمط حياتك ، بما في ذلك روتين التمرين وما إذا كنت تدخن ، تعتمد المخاطر كذلك على ما إذا كنت قد أجريت جراحة في البطن أو الفخذ في الماضي وتاريخ عائلتك من الإصابة بالفتق ، وفي حالة عدم بروز الفتق ، سيجري طبيبك اختباراً تصويرياً إما لفحص البطن بالموجات فوق الصوتية أو الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي سيساعد ذلك الطبيب في التشخيص.

### أكثر أنواع الفتق انتشاراً هي:

1. الفتق الأربي (Inguinal hernias) الفتق الإربي هو النوع الأكثر شيوعاً، خاصة عند الرجال ، يقع في القناة الأربية الموجودة في الفخذ ويظهر عندما تندفع الأمعاء من خلال ضعف أو تمزق في جدار البطن في الرجال يوجد حول الحبل المنوي الذي يحمل الخصيتين ، في حين أن القناة الأربية عند النساء تحتوي على رباط يحمل الرحم ، يحدث الفتق الأربي بشكل أكثر شيوعاً عند الرجال لأن الخصيتين تسقطان باتجاه القناة الأربية بعد الولادة بفترة وجيزة عندما لا تغلق القناة كما ينبغي، فإنها تترك منطقة ضعيفة.

2. الفتق الفخذي (Femoral hernias) يحدث هذا النوع من الفتق كذلك بسبب ضغط نسيج دهني أو جزء من الأمعاء على الفخذ أو الجزء العلوي من الجهة الداخلية للفخذ، تماماً كما في النوع السابق إلا أن الفتق الفخذي أقل شيوعاً بشكل عام من الفتق الأربي، كما أنه يصيب النساء أكثر من الرجال. ومثل النوع السابق كذلك، يعزى الفتق الفخذي إلى التقدم في العمر أو ضغط وجهه متكرر يتم ممارسته على منطقة البطن.

3. الفتق السري (Umbilical hernias) الفتق السري عبارة عن كتلة (تورم) غير طبيعية بالقرب من السرة ، وعلى الرغم من أنه أكثر شيوعاً عند الأطفال، إلا أنه يمكن أن يحدث خلال مرحلة البلوغ كذلك وعند الأطفال، يختفي هذا النوع من الفتق من تلقاء نفسه عندما تزداد قوة جدران البطن. على النقيض من ذلك ، يمكن أن ينجم الفتق السري عند البالغين عن الإجهاد المتكرر على البطن بسبب التمرينات الرياضية الشديدة أو الإمساك أو السعال المزمن أو الحمل أو السمنة هو الأكثر شيوعاً عند النساء ويمكن أن يصيب أي شخص في أي فئة عمرية ويتطلب العلاج.

غالباً نتيجة لضغط متكرر أو بذل جهد متكرر من أي نوع على منطقة البطن.

4. فتق المعدة (Hiatus hernias) في هذا النوع من الفتق ترتفع المعدة قليلاً إلى الأعلى لتضغط على منطقة الصدر، وذلك عبر فتحة صغيرة في الحجاب الحاجز (العضلة الرقيقة التي تفصل بين منطقتي الصدر والبطن).

وهنا علينا التنويه إلى أن هذا النوع قد لا يرافقه ظهور لأعراض الفتق في معظم الحالات، كما أنه قد يسبب حرقة في المعدة عند بعض المصابين.

5. فتق بطني ينتج عن منطقة ضعيفة في البطن تسمح للأنسجة بالانتفاخ من خلال فتحة في العضلات. وعادة ما يحدث على مدار عمر الفرد، ولكن يمكن أن يكون موجوداً كذلك منذ الولادة. يعتبر النشاط المفرط والسمنة والحمل من العوامل الشائعة لتكوين الفتق البطني.

كما انه ليس بفتق فعلي وإنما هو عبارة عن ارتخاء عضلات البطن شامل بدون ولا وجود لفتحه تسمح لخروج الامعاء منها أي أنه لا يسبب خطوره تذكر .

6. الفتق الجراحي. هناك فرصة بنسبة 15% إلى 20% لحدوث الفتق الجراحي نتيجة عمليات البطن التي تحتوي على جروح ووفقاً لاسم هذا الفتق ، فإنه عبارة عن نتوء بالقرب من جرح العملية السابقة قديمة كانت أم حديثة ، والفتق في هذه الحالة ينتج بسبب عدم التزام المريض بإرشادات العناية بالجرح السابق ذكرها أو نتيجة لاصابه الجرح بالتهاب صديدي بعد العملية مما يؤدي إلى عدم التأم الجرح بالشكل الصحيح أو نتيجة لسبب تقني .







# مركز السلام لطب الأسنان Al-Salam Dental Center

مستشفى السلام العاصمة

## عيادة متخصصة للفترة الليلية

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



**24/7  
SERVICE**

للحجز والاستفسار  
222 320 55 / 56 / 76

### 7. الفتق الشبغلي:

هنا يبرز جزء من الأنسجة الدهنية الداخلية من المنطقة الجانبية للبطن، تحت السرة.

### فتق الحجاب الحاجز

في فتق الحجاب الحاجز تتحرك بعض الأعضاء والأنسجة والأجزاء الداخلية في منطقة البطن لترتفع عبر فتحة في الحجاب الحاجز وتستقر في منطقة الصدر، وهذه الحالة قد تصيب الأطفال الرضع خاصة إذا لم تكن عضلة الحجاب الحاجز لديهم قد نمت وتطورت كما يجب أثناء وجودهم في الرحم.

### العلاج المستخدم لكل نوع فتق

يمكن علاج الفتق الإربي والسري والبطني وجميع أنواع الفتق الأخرى بما في ذلك الأنواع الأقل شيوعاً بجراحة مفتوحة أو جراحة بالمنظار، هناك إيجابيات وسلبيات لكل طريقة علاج والتي قد تختلف من حالة إلى أخرى.

### علاج الفتق

يمكننا الحفاظ على الفتق في مكانه بطرق غير جراحية باستخدام مشد أو دعامة أو رابط لإيجاد ضغط لطيف ومنع حدوث مضاعفات في المستقبل تظل الاحتمالية قائمة حتى في هذا الصدد، ولذلك من المهم مراقبة الفتق وهذه الطريقة لا تعتبر علاجاً فعلياً إنما علاج مؤقت لتخفيف الألم والتورم وإمكانية الإجراءات الجراحية سابقة الذكر، يستطيعون العودة إلى المنزل بعد العملية مباشرة أو في اليوم التالي، ويحتاجون فترة أسابيع ليتم الشفاء بشكل تام.

الإصلاح الجراحي، والغرض منه إغلاق الثقب (الضعف العضلي).

### الجراحة الاعتيادية

وفيها يتم عمل شق جراحي يسمح للجراح بدفع ما برز من أنسجة أو أجزاء من أعضاء داخلية إلى مكانها داخل الجسم من جديد ومن ثم إغلاق الجزء المتضرر بسبب ضعف العضلات والمسببه للفتق عن طريق إغلاق الفتحة وترميمها ومن ثم وضع شبكه تستعمل كدعامة لتقوية العضلة.

يحتاج المريض بعد هذه العملية مدة تشافي تتراوح من 10 إلى 14 يوم حتى يستطيع العودة لممارسة حياته الطبيعية.

### جراحة بالمنظار

تعتبر جراحة تنظير البطن إجراء جراحياً حديثاً ومن أفضل الوسائل لإجراء عملية تصليح الفتق بأنواعها، ويتم فيه إجراء عدة شقوق أو جروح صغيرة تسمح للجراح بإصلاح الفتق عبرها باستخدام أدوات خاصة وشبكه لتقوية العضلات وتدعيمها حيث أن هذه الشبكه تتكون من مادة تمنع التصاق الأمعاء بها لتمنع حدوث مضاعفات بعد العملية.

من مزايا عمليات المنظار أنها أقل ألماً، سرعة عودة المريض لممارسة نشاطه اليومي.

ومن الجدير بالذكر أن معظم من يخضعون لأي من الإجراءات الجراحية سابقة الذكر، يستطيعون العودة إلى المنزل بعد العملية مباشرة أو في اليوم التالي، ويحتاجون فترة أسابيع ليتم الشفاء بشكل تام.

يمكن علاج الفتق الإربي والسري والبطني وجميع أنواع الفتق الأخرى بما في ذلك الأنواع الأقل شيوعاً بجراحة مفتوحة أو جراحة بالمنظار، هناك إيجابيات وسلبيات لكل طريقة علاج والتي قد تختلف من حالة إلى أخرى.

### معدل النجاح أو معدل تكرار الفتق

تبلغ نسبة نجاح علاجات الفتق بالجراحة المفتوحة 95% بينما تبلغ نسبة نجاح الجراحة بالمنظار باستخدام الكاميرا والشبكه ثلاثية الأبعاد 99% بمعدل تكرار أقل من 1%.

### الآثار الجانبية المحتملة

استخدام شبكه متوافقة حيويًا تقلل من فرص حدوث تفاعل تحسسي بشكل كبير، وعلى الرغم من أن علاجات الفتق آمنة نسبياً، إلا أنه لا توجد جراحة خالية من المخاطر، قد ينتج عن تقنية الفتق ألم حول الأعصاب في أقل من 5% من الحالات، ومع ذلك، يمكننا من خلال الإصلاح بالمنظار- إبعاد الشبكه عن العصب مما يؤدي إلى تقليل المخاطر.

### الرعاية بعد الجراحة

أول شهرين هي فترة الشفاء، وخلال ذلك الوقت، ستتم الأنسجة وتدمج الشبكه لإصلاح العضلات، لذلك من الأفضل تجنب تمارين البطن أو رفع الأثقال للسماح بالشفاء التام، ويجب الابتعاد عن أي نشاط يضغط على المنطقة أو قد يؤدي إلى إزاحة الشبكه، كما يوصى بأخذ أسبوع إجازة، إضافة لذلك،

### يتعين على المرضى:

- التعامل مع عوامل الخطر المصاحبة مثل الإمساك لتجنب الإجهاد أثناء التبرز.
- التعافي من الحالات المتفاقمة مثل السعال المزمن الذي قد ينجم عن الحساسية أو التدخين
- الحفاظ على وزن صحي للجسم مع الأطعمة الغنية بالألياف والتمارين المعتدلة.





عمر ، كما تختلف أعراضها بين المصابين بها، وتصنف ضمن اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية. يتم تشخيصها عادة عن طريق استبعاد المشاكل أو الأمراض الأخرى المشابهة لها بواسطة أخذ التاريخ المرضي الدقيق مع الفحص السريري مع الحاجة في بعض الأحيان لعمل فحوصات مخبرية أو أشعات أو منظار لاستبعاد الحالات العضوية المشابهة في الأعراض.

من ناحية أخرى يعتبر داء الأمعاء الالتهابي المزمن مرضاً عضوياً ويشير هذا المصطلح إلى الاضطرابات التي تشمل التهاب الأنسجة المستمر (المزمن) في الجهاز الهضمي، وينقسم داء الأمعاء للالتهابات إلى

• **التهاب القولون التقرحي:** هو مرض مزمن يصيب بطانة الداخلية للأمعاء الغليظة (القولون والمستقيم) مما يسبب التهابات وتقرحات في القولون يمكن أن تحدث في أي عمر

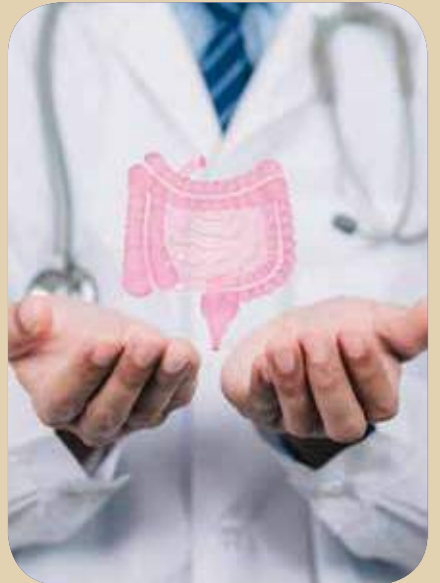
• **مرض كرونز:** هو التهاب مزمن وغير معد يسبب التهاب بطانة الجهاز الهضمي (من الفم إلى فتحة الشرج) حيث يصيب جدار الأمعاء وأي جزء منه، على الرغم من أن المناطق الأكثر شيوعاً هي الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة أو الأمعاء الغليظة (القولون).

تختلف أعراض مرض الأمعاء الالتهابي حسب شدة الالتهاب ومكان حدوثه ، وقد تتراوح الأعراض ما بين البسيطة إلى الحادة ، ومن المحتمل أن تكون لدى المريض فترات ينشط فيها المرض تليها فترات من خمول المرض.

وتشمل أعراض ومؤشرات المرض الشائعة لكل من مرض كرونز والتهاب القولون التقرحي ما يلي:

- الإسهال
- الإرهاق
- ألماً وتقلصات مؤلمة في البطن
- دم في البراز
- فقد الشهية
- فقدان الوزن غير المتعمد

لكل من مرض كرونز والقولون التقرحي مضاعفات خاصة فيه وقد تتشابه طريقة العلاج بشكل كبير وتشمل الأدوية المثبطة للمناعة والأدوية البيولوجية.



• هي بكتيريا حلزونية الشكل، تعيش وتتكاثر في الجدران البطنية للمعدة.

• تعتبر السبب للعديد من الأمراض في المعدة بما في ذلك القرحة.

• تنتقل عن طريق الأطعمة أو المياه غير النظيفة، أو مشاركة الأواني مع المصاب.

**أهم أعراض الإصابة بها هي:** ألم وانتفاخ في البطن، وفقدان الشهية.

• تجنب مشاركة الأواني والحرص على نظافة الأطعمة والمياه من أهم سبل الوقاية.

#### ومن مضاعفاتها:

- التهاب بطانة المعدة.
- قرحة المعدة.
- النزيف الداخلي.
- سرطان المعدة.

#### يتم تشخيصها عن طريق:

- اختبار التنفس بعد تناول مادة اليوريا، وذلك عن طريق النفخ في البالون.
- التحاليل المخبرية: فحص البراز.
- المنظار وأخذ عينة من جدار المعدة.

#### ويتم علاجها بواسطة:

- المضادات الحيوية.
- مثبطات مضخة البروتون.

للتأكد من الشفاء من جرثومة المعدة، يجب عمل فحص بعد أربعة أسابيع على الأقل بعد أخذ المضاد الحيوي وأسبوعين على الأقل بعد التوقف عن أخذ مثبطات مضخة البروتون حتى تكون النتيجة دقيقة.

#### ما هو مرض حساسية القمح أو السيلياك وهل يوجد علاج خاص فيه؟

السيلياك هو مرض مناعي، فيه يهاجم الجسم نفسه، وتحديدًا الأمعاء الدقيقة عند تناول الجلوتين.

- سبب المرض غير معروف حتى الآن، لكن توجد عوامل خطورة قد تزيد احتمالية الإصابة به.
- أغلب المشاكل المصاحبة للسيلياك تكون متعلقة بالنمو، وسوء التغذية؛ بسبب تضرر الأمعاء.
- مضاعفات السيلياك تصيب فقط الأشخاص الذي يستمرون بتناول الجلوتين.
- لا يوجد علاج للسيلياك، لكن يجب اتباع نظام غذائي خالٍ من الجلوتين.
- في أقل من 5% من الحالات غير المستجيبة للحمية الخالية من الجلوتين، يجب التأكد من الحمية واعتبار وجود تشخيص آخر لإعطاء العلاج المناسب.

#### ما هو الفرق بين متلازمة القولون العصبي و داء الأمعاء الالتهابي المزمن (مرض كرونز والقولون التقرحي)؟

تعد متلازمة القولون العصبي أحد أشهر اضطرابات الجهاز الهضمي وهي عبارة عن حالة صحية مزمنة تصيب الأمعاء الغليظة (القولون)، وتسبب تقلصات وانتفاخاً في البطن، بالإضافة لتغير في نمط حركة التجويف المعوي، ويمكن أن تؤثر على أي شخص في أي

داء الأمعاء الالتهابي المزمن (مرض كرونز والقولون التقرحي)

-أمراض الكبد والبنكرياس بشكل عام ومنها التهابات الكبد والتليف الدهني.

#### هل تؤثر الأطعمة المختلفة بشكل مباشر على هذه الأمراض؟

لا شك بأن الطعام يؤثر بشكل كبير على الكثير من أمراض الجهاز الهضمي حسب الدراسات العلمية وكما قال الرسول الكريم عليه افضل الصلاة وأتم التسليم ( ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه) وعلى سبيل المثال: -تناول الأطعمة الحارة قد يسبب زيادة في أعراض القولون العصبي و حرقة المعدة وارتجاع المريء. -وأيضا زيادة تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على كافيين قد يزيد من أعراض ارتجاع المريء.

#### كيف يتم تشخيص هذه الأمراض؟

الأساس في التشخيص هو أخذ التاريخ المرضي والفحص السريري، ولكن في كثير من الأحيان قد يحتاج المريض لعمل فحوصات مخبرية مختلفة تشمل فحوصات الدم والبراز أجلكم الله، وفي بعض الحالات تحتاج لعمل منظار للجهاز الهضمي العلوي أو منظار القولون للتشخيص وأخذ العينات، وفي حالات أخرى يتم عمل سونار للبطن أو أشعات مختلفة.

#### هل تعتبر كل الأورام خبيثة؟

تنقسم أورام الجهاز الهضمي إلى قسمين: -الأورام الحميدة في المعدة والقولون والتي يكون علاجها عادة الاستئصال ولا تحتاج متابعة في الغالب

ومن الحالات الحميدة مثل وحمات الكبد والتي قد تحتاج لعمل سونار دوري لمتابعة الحجم -الأورام الخبيثة مثل أورام القولون، المريء، المعدة أو الكبد أو أي جزء آخر من الجهاز الهضمي وتختلف طريقة علاجها وتشخيصها حسب مكانها.

#### هل يمكن استخدام المنظار كوسيلة علاجية بجانب دوره التشخيصي؟

تستخدم منظار الجهاز الهضمي (المنظار العلوي ومنظار القولون) لتشخيص الحالات وعلاجها في بعض الأحيان. على سبيل المثال: - الكشف المبكر عن سرطان القولون وإزالة اللحميات لتجنب تحولها لأورام . - تشخيص مرض Barrett's نتيجة للارتجاع المريئي المزمن وعلاجه المبكر. - إيقاف بعض حالات نزيف الجهاز الهضمي العلوي والقولون عن طريق تدخل المنظار .

#### كيف يتم تشخيص وعلاج جرثومة المعدة؟

في الأونة الأخيرة زاد اللفظ حول جرثومة المعدة وطريقة علاجها وتشخيصها، فالبعض يتحدث عن استخدام بعض الأغذية مثل قشر الرمان أو العسل لعلاجها ولكن لا توجد دراسات طبية محكمة على أنه يتم يعالجها بهذه الوسائل. ومن أجل ذلك نتحدث باختصار عن جرثومة المعدة:



د. مشعان العنزي  
استشاري باطنية وجهاز هضمي وكبد ومناظير

لا شك بأن العديد من أمراض الجهاز الهضمي تشترك بنفس الأعراض، وهذا يبين أهمية أخذ التاريخ المرضي للمريض بشكل دقيق مع الفحص السريري المدعم بالتحاليل المخبرية والأشعات بالإضافة إلى المناظير للوصول إلى التشخيص الصحيح من أجل إعطاء المريض العلاج المناسب.

#### ما هي أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعاً؟

أمراض الجهاز الهضمي تؤثر على شريحة كبيرة من البشر باختلاف أعمارها

- من أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعاً:
- التهاب وقرحة المعدة و الاثنى عشر
- جرثومة المعدة ومضاعفاتها
- عسر الهضم
- الارتجاع المريئي
- حساسية القمح
- القولون العصبي والامساك المزمن

أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعاً، هل تعاني من أحدها؟



## سهلناها عليكم

يسعدنا تواصلكم  
مع سالم مساعدكم الذكي ليجابو على  
جميع استفساراتكم طوال اليوم



## مرض التهاب الأمعاء (كرونز والتهاب القولون التقرحي)

إذا كنت مصاباً بالتهاب الأمعاء، فقد لا تتمكن من هضم جميع الأطعمة التي تتناولها، لذا فقد تحتاج إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن. قد تؤثر الأدوية الخاصة بك على قدرتك على تناول الطعام أو كيف يمتص جسمك العناصر الغذائية.

• يعتمد مقدار الألياف التي يجب أن تتناولها على الأعراض ومقدار الالتهاب في الأمعاء.

• إذا كنت تعاني من أعراض مثل الإسهال وآلام البطن فالأطعمة منخفضة الألياف هي أسهل في الهضم وأقل تهيجاً للأمعاء.

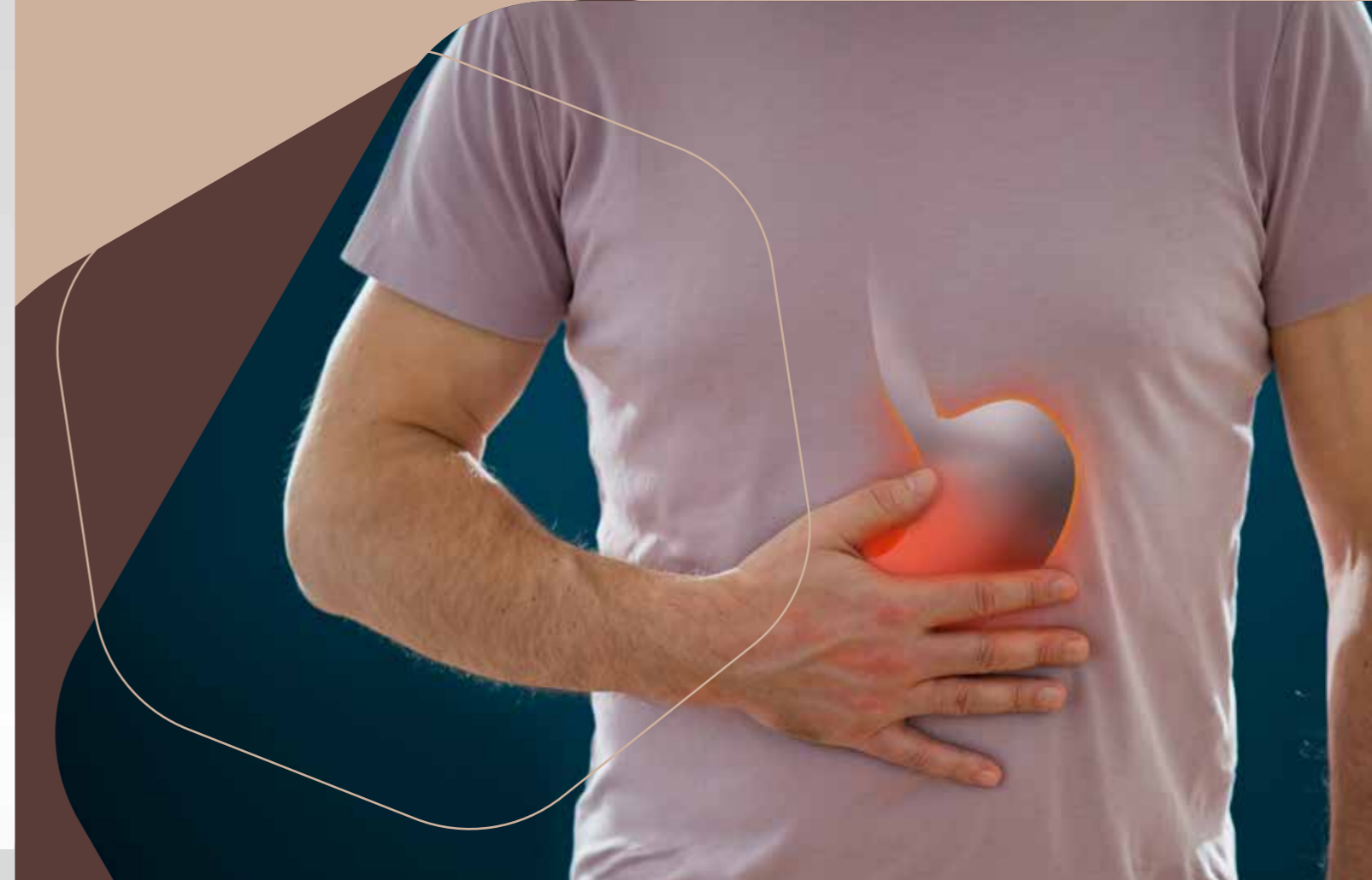
• إذا لم تكن لديك أعراض، فاستشر طبيبك أو أخصائي التغذية لمعرفة ما إذا كان يمكنك إضافة المزيد من الألياف إلى نظامك الغذائي، من المهم أيضاً تناول ما يكفي من الأطعمة البروتين أثناء اتباع نظام الحماية.

### إرشادات:

- تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة كل 3 أو 4 ساعات. لا تفوت أي وجبة.
- عندما تكون لديك أعراض، فتناول الأطعمة قليلة الألياف مثل الحبوب المكررة والخبز والأرز الأبيض، الخضروات المطبوخة جيداً بدون بذور أو قشور مثل الجزر والفاصوليا الخضراء والكوسا والبطاطا، الفاكهة مثل الموز والتفاح المطهو والشمام.
- تناول طعاماً من البروتين أو منتجاً من منتجات الألبان في كل وجبة أو وجبة خفيفة إذا كان جسمك يستطيع تحملها.
- قد تحتاج إلى استبدال الحليب ومنتجاته بمنتجات خالية اللاكتوز إن كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز.
- اشرب الكثير من السوائل، على الأقل 8 أكواب كل يوم. مع الحد من الكافيين والمشروبات السكرية والمشروبات المصنوعة من بدائل السكر.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك (اللبن والكفير) والبريبايوتك مثل الموز.
- أخذ الفيتامينات والمعادن. حسب ما يقرره طبيبك.
- عندما لا تكون لديك أعراض، ويكون الالتهاب خفيفاً، تدرج في تضمين الحبوب الكاملة ومجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي.
- قم بإضافة واحد أو اثنين من الأطعمة الجديدة إلى نظامك الغذائي كل أسبوع بكميات صغيرة مع مراقبة الأعراض.



• التوقف عن تناول الطعام الجديد إذا كنت تعاني من آلام في البطن أو الإسهال. يمكنك تجربته مرة أخرى بعد بضعة أسابيع.





## ألم الأسنان

من بين المشاكل الأكثر شيوعاً بين الناس هو ألم الأسنان ومشاكلها، ويتضمن جميع الحالات التي تصيب الأسنان والأنسجة المحيطة بها ، وقد تتراوح درجة الألم ما بين حادة ومتوسط الشدة والخفيف ويعتبر هذا الألم نذير واضح على وجود مشكلة في الأسنان أو اللثة.

### د. بريكان العجمي إختصاصي طب الأسنان



يكون الألم سطحياً وحالات أخرى يتواجد بشكل عميق صادراً من طبقة العاج أو لب السن إضافة إلى ذلك بعض الآلام الناتجة عن مشاكل اللثة والأنسجة الداعمة للأسنان.

### ألم أو حساسية الأسنان السطحية أو الصادرة من العاج:

من أكثر آلام الأسنان شيوعاً هي التي تصدر عن طبقة العاج، والتي تكون في أغلب الأوقات في حالة حساسية الأسنان. تحدث هذه الآلام (ألم الأسنان) الناتجة عن العاج عندما يكون هناك حساسية مفرطة في طبقة العاج، لذلك يبدأ هذا الألم عند تعرضه لعوامل أو مواد محفزة ومنها السكريات والأطعمة، المشروبات الباردة أو الساخنة جداً أو المشروبات الحامضة، تعتبر آلام الأسنان الصادرة من العاج مؤقتة وتزول بعد لحظات بسيطة من زوال المواد المحفزة للألم، بالإضافة أنه يعتبر ألم متوسط الشدة ومنتشر غير متركز في منطقة واحدة. قد تؤثر هذه الآلام على سن واحد أو عدة أسنان، وفي

إهمال معالجة تسوس الأسنان المسبب للألم يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة، ألم الأسنان لا يعتبر من الحالات الخطيرة أو المهددة للحياة، لكن يعتبر من الحالات الجادة التي تحتاج إلى التشخيص والعلاج الفوري.

### ماهي أنواع آلام الأسنان:

أنواع وطبيعة ألم الأسنان تختلف على حسب طبيعة ومكان المرض المتسبب في الألم، في بعض الحالات

بعض الحالات عند بعض الأشخاص قد تشمل جميع الأسنان، للتخلص من هذه الحساسية يتم معالجتها بمواد مضادة للحساسية، أو وضع حشوات مناسبة على المنطقة المكتشفة، وفي حالات نادرة قد نضطر لإزالة لب السن عندما تفشل جميع محاولات العلاج السابقة.

### ألم الأسنان الصادر عن لب السن:

يعتبر هذا النوع من أكثر الألم شدة وإزعاجاً للمرضى، حيث أن ألم الأسنان الصادر عن اللب يكون ألم من مصدر عميق، لب السن يعتبر هو المنطقة المركزية للسن، ووجود ألم أسنان دلاله على وجود التهابات في هذه المنطقة المركزية (لب السن)، يحدث هذا النوع من ألم الأسنان نتيجة لتسوس الأسنان أو العدوى أو تعرض الأسنان للإصابات والرضوض.

قد يتفاوت استمرار هذا الألم لفترات مختلفة وقد يزداد عند تعرض الأسنان للضغط أو بعض المحفزات التي تؤدي لحدوث الألم، أيضاً في كثير من الحالات يتمركز الألم ويزداد شدة في فترة المساء أثناء فترة النوم مما قد يتسبب بانزعاج شديد للمرضى.

العلاج الأمثل للحالات هذي هو استئصال لب الأسنان وعلاجه وإصلاح السن باستخدام حشوات الاسنان.

### ألم الأسنان الصادر عن اللثة:

في كثير من الحالات يكون سبب ألم الأسنان نتيجة عن أمراض اللثة أو بعض تسوس الأسنان الذي يؤثر على اللثة، وينتج ألم الأسنان الصادر عن اللثة بسبب تعرضها إلى عوامل تؤدي إلى تهيج اللثة، ومن هذه العوامل هو انحسار بقايا الطعام داخل اللثة أو بقايا سن مكسور أو وجود العدوى، حيث يعتبر التهاب الأنسجة الداعمة للأسنان والتهاب اللثة من أبرز أسباب ألم الأسنان الصادر عن اللثة، إضافة إلى التسوس وخراج الأسنان.

علاج اللثة يتطلب تدخلاً فورياً من الطبيب المختص من خلال تنظيف الأسنان وتنظيف اللثة العميق داخل العيادة.

### ماهي أسباب هذه الآلام وأنواعها؟

في أغلب الحالات يكون التسوس هو السبب الرئيسي لألم الأسنان، لكن هنالك الكثير من الأسباب الأخرى قد تكون المصدر الرئيسي في الألم، وعلى سبيل المثال:

- حساسية الأسنان.
- تعرض الأسنان لكسور.
- وجود حشوات أسنان تالفة في الضرس.
- صرير الأسنان (أثنان فترة النوم).
- إصابة جذور الأسنان والأنسجة المحيطة بها بعدوى فيروسية أو بكتيرية.
- مشاكل والتهابات اللثة الناتجة عن عدم العناية بنظافة اللثة بالشكل الصحيح.

### حالات يكون الألم ناتج عن أعضاء أخرى من الجسم غير الأسنان ومنها:

- التهابات الجيوب الأنفية.
- أمراض القلب.
- مشاكل الفك.

### أعراض ألم الأسنان:

تتفاوت شدة الألم ونوعه من ألم الأسنان البسيط إلى الألم الشديد الحاد، وقد يكون الألم بصورة متواصلة أو متقطعة، ومن هذه الأعراض:

- ألم نابض أو مستمر مع انتفاخ في اللثة وتورم حول الأسنان.
- الشعور بألم حاد عند لمس الأسنان أو الضغط عليها فقط اثناء عملية المضغ.
- تورم في المنطقة المحيطة بالأسنان المصابة.
- الإصابة بألم عند محاولة فتح الفم.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو حمى.
- الإصابة بالصداع أو الألم الحاد في الأذن.
- خروج إفرازات من الأسنان المصابة أو المنطقة المحيطة بها.
- الإحساس بمذاق سيء في الفم.
- رائحة الفم الكريهة.

### علاج ألم الأسنان:

#### التشخيص

إزاله الألم أو علاج مشاكل الأسنان يكون على ثلاثة مراحل أساسيه:

#### المرحلة الأولى:

يعتبر الأهم هو تشخيص الحالة المرضية بشكل دقيق وصحيح عند الطبيب المختص بتخللها فحص وطلب الأشعة المناسبة، ويتطلب التشخيص فهماً شاملاً للظروف المختلفة التي يمكن أن تسبب ألم الاسنان، تشخيص الحالة سوف يساعد الطبيب المعالج في توفير العلاج المناسب للحالة.

#### المرحلة الثانية:

توفير العلاج المناسب للحالة بإزالة السبب بالشكل المطلوب داخل العيادة حسب ما يتناسب مع تشخيص الحالة، ومنها هذه العلاجات:

- تنظيف التسوس وإصلاح الأسنان المتسوسة باستخدام حشوات الأسنان التحفظية.
- إزالة عصب السن المصاب بالتسوس في حالات التسوس العميق.
- استئصال لب السن بعملية علاج قنوات الجذور (Root Canal) في حالات التهاب اللب والتسوس الشديدة.
- ترميم الأسنان المتكسرة أو المتشققة بالحشوات التجميلية والعلاجية.

- تنظيف الأسنان وتنظيف اللثة العميق في التهابات اللثة ودواعم الأسنان.
- تقديم العلاج المناسب لحساسية الأسنان للتخلص من ألم العاج.

### المرحلة الثالثة والأخيرة:

التعامل مع ألم الأسنان باستخدام الأدوية المناسب والفعالة وهذا يعتمد أيضاً على تشخيص الحالة، طبعاً المسكنات وغيرها من الأدوية تستخدم كعلاجات مساعده للعلاج الأساسي داخل العيادة للسيطرة على الألم، وفي بعض الحالات وهي نادره جداً قد يحتاج الطبيب المعالج لوصف مضادات حيوية حسب شدة الحالة.

### هل من الممكن الوقاية من ألم الأسنان؟

- نعم، من الممكن حماية أنفسنا من ألم الأسنان باتباع العادات والطرق الصحية للعناية والمحافظة على الفم والأسنان، والتي تتضمن:
- تنظيف الأسنان بشكل منتظم باستخدام فرشاة الأسنان مرتين في اليوم على الأقل ويفضل بعد تناول الوجبات.
- استخدام خيط الاسنان وغسول الفم الطبي مره واحده على الأقل يومياً.
- المواظبة على الزيارة الدورية لطبيب الأسنان للفحص ومعالجة أي من التسوسات أو التهابات اللثة (كل 6 اشهر).
- الوقاية من تعرض الأسنان للرضوض والضربات.
- تجنب العادات السيئة التي قد تؤدي إلى ضرر للأسنان.
- اتباع نظام غذائي صحي جيد.





- تساقط الشعر ومشاكل الأظافر والبشرة.
- نقص في الكتلة العضلية في الجسم وزيادة الترهلات.

أهم الأسئلة الشائعة:

### متى أترك الفيتامينات بعد عمليات إنقاص الوزن؟

هذه الأسئلة متكررة من مرضى عمليات السمنة وأيضاً المقبلين عليها ، الإنسان الطبيعي الذي لم يخضع لأي عملية ربما يعاني نقص عنصر أو أكثر في الجسم ، وبالتالي إلى مرضى عمليات السمنة قد يكون أكثر عرضة لهذا النقص ، لذا يجب الحرص على تناول الفيتامينات بشكل دوري ومنتظم خاصة خلال السنة الأولى بعد العملية ، ولا يجب التوقف عن تناولها قبل عمل التحاليل اللازمة واستشارة الطبيب.

### كيف أختار أفضل بروتين بعد العملية؟

• احرص عند اختيار البروتين أن يكون من مصلى اللبن (whey protein) أو وجود مستخلص بروتين الصويا ضمن المكونات الأولى للمنتج.

• ألا يحتوي المنتج على أكثر من 3 جرامات من الدهون، و5 جرامات من السكر، لكل 100 سعرة حرارية.

• اختر المنتج الذي يحتوي على 15-20 جراماً بروتين لكل كوب على الأقل.

### ماهي أفضل فيتامينات للشعر؟

يحدث تساقط للشعر بعد 3 شهور من عمليات السمنة نتيجة نقص الفيتامينات وهذا بشكل مؤقت ، وأفضل فيتامينات للشعر هي فيتامين ب المركب (B complex) مثل فيتامين ب6 و12، وكذلك فيتامين (H) Biotin و أيضاً يجب تناول البروتين ، وشرب كميات كافية من الماء يومياً.

### متى نقوم بتحليل الفيتامينات بعد عمليات إنقاص الوزن؟

يجب إجراء تحاليل الفيتامينات بشكل دوري بعد العملية ، ففي السنة الأولى يتم عملها بعد 3 أشهر من العملية ثم كل 6 أشهر، وبعد السنة الأولى يمكن إعادة التحاليل كل سنة، وهذه التحاليل مهمة جداً لاكتشاف النقص في الفيتامينات قبل حدوث أي مضاعفات قد يصعب التعامل معها.

وبهذا تكون تناولنا كل ما يهمك معرفته حول الفيتامينات والمعادن والبروتينات بعد عمليات السمنة .

اعلم جيداً أن صحتك بعد العملية تعتمد على مدى التزامك بتناول الفيتامينات والبروتينات، واتباع نظام غذائي صحي.

و نتمنى لكم أفضل النتائج و دوام الصحة و العافية.



### ما هي أعراض نقص الفيتامينات والمعادن والبروتين بعد عمليات السمنة؟

أعراض نقص الحديد (Fe):

- أنيميا نقص الحديد.
- الشعور بالدوخة والوهن.
- زيادة ضربات القلب والتهجان.
- التهاب اللسان وتساقط الشعر.
- الشعور بالإرهاق والتعب من أقل مجهود.
- تغيير شكل الأظافر لتصبح مجوفة إلى الداخل (شكل ملعقة) ووجود خطوط طولية بها.

أعراض نقص الكالسيوم (Calcium):

- فقدان الذاكرة والارتباك.
- ألم في العظام والمفاصل.
- حدوث اضطرابات في معدل الأيض.
- التشنجات العضلية وارتعاش العضلات.
- تصبح العظام هشّة ، وتزيد فرصة تعرضها للكسور.

أعراض نقص فيتامين (B12):

- طنين في الأذن.
- شحوب لون الجلد.
- نقص التركيز والسيان.
- اضطرابات الأمعاء والتقيؤ.
- أنيميا نقص فيتامين ب 12.
- النهجان وزيادة ضربات القلب.
- التهاب الأعصاب وتنعيم الأطراف.
- اضطرابات النوم.
- الشعور بالقلق والاكتئاب.

أعراض نقص الثيامين (B1):

- النسيان وقلة التركيز.
- ضعف العضلات والتي قد تتطور إلى عدم القدرة على الحركة تماماً.
- اضطراب حركات اليدين والقدمين وظهور حركات عشوائية لا إرادية بهما.
- تنميل الأطراف وآلام العضلات، وقد تتفاقم المشكلة لتؤدي إلى توقف عضلة القلب.

أعراض نقص الفوليك أسيد (Folic acid):

- فقر الدم.
- ضعف المناعة والإصابة المتكررة بالأمراض.
- تورم اللسان وليونة غير معتادة في أنسجة الفم.
- الشعور الدائم بالإرهاق والتعب وعدم القدرة على بذل المجهود.
- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإمساك، الانتفاخ ومتلازمة القولون العصبي.

أعراض نقص فيتامين د (vitamin D):

- ألم في العظام والمفاصل.
- الشعور بالقلق والاكتئاب.
- بطء التئام الجروح.

أعراض نقص البيوتين (Biotin):

- نعومة اللسان.
- تساقط الشعر.
- احمرار والتهاب الجلد.
- الاكتئاب والأرق والسيان.

أعراض نقص البروتين:

- التورم أو الزلال في الجسم.
- نقص المناعة.
- الإعياء.
- تقلب المزاج.
- صعوبة التئام الجروح.

### ما هي أسباب نقص الفيتامينات والبروتينات بعد عمليات السمنة؟

هناك العديد من الأسباب التي تؤثر على نسبة الفيتامينات والبروتينات بعد عمليات التكميم وتحويل المسار وغيرها من جراحات السمنة والتي تتمثل في:

- قلة الطعام الداخل للمريض والذي يفترق لعديد من العناصر الهامة للجسم.

- استبعاد جزء من المعدة (وهو الجزء الأكبر) أو الأمعاء في عمليات التكميم أو تحويل المسار المصغر والتقليدي يؤثر على امتصاص العناصر الهامة من الأطعمة، فكل جزء من المعدة أو الأمعاء مسؤول عن امتصاص عنصر معين.

- انخفاض معدلات الفيتامينات والمعادن والبروتينات قبل العملية وبالتالي تؤثر سلباً على المريض بعد العملية.

لذا يقوم الطبيب بوصف الفيتامينات المختلفة بعد عمليات السمنة لتعويض هذا النقص وإمداد الجسم باحتياجاته منها، قد يتم وصف فيتامينات متعددة لتقليل عدد الأقرص اليومية أو كل فيتامين على حدة.

### ما أهمية الفيتامينات والمعادن بعد عمليات السمنة؟

- تكمن أهمية الفيتامينات والمعادن في أنها ضرورية لامتناس العناصر الغذائية المختلفة.
- كما أنّ لها دوراً هاماً جداً في ضبط الشعور بالجوع والشهية.
- ضرورية لسلامة الجهاز العصبي وخلايا القلب.
- ضبط معدلات الدهون والسكر في الجسم.
- تكوين خلايا الدم البيضاء والحمراء.
- الوقاية من هشاشة العظام.
- استخراج الطاقة من الطعام.
- المحافظة على صحة البشرة والشعر.
- تفادي الاحساس بالإرهاق والتعب.

### ماهي فوائد البروتينات بعد عمليات السمنة؟

البروتين من العناصر الغذائية الهامة لكل إنسان وعلى الأخص المرضى الذين قاموا بعمليات إنقاص الوزن، وذلك لاتباعهم نظام منخفض السعرات لفترات طويلة واعتمادهم على السوائل لتغذية الجسم، وإضافة إلى ذلك انخفاض قدرة المعدة على امتصاص العناصر الغذائية المختلفة ، لذا يتم وصف البروتينات بعد عمليات السمنة. احتياج المريض من البروتين تتراوح من 60-80 جراماً يومياً، قد يقوم الطبيب بزيادة هذه الكمية وفقاً لوزنك ونشاطك البدني وحالتك الصحية ، وتكمن أهمية البروتين بعد العملية في:

- التغلب على مشكلة تساقط الشعر.
- يستهلك البروتين سعرات حرارية أكثر لحرقه ، لذلك يعزز البروتين من معدل الأيض وحساسة الوزن.
- الحفاظ على الكتلة العضلية ، فالحفاظ على نسب متوازنة من البروتين في الطعام يجعل الجسم يعتمد على طاقته من الدهون ، مما يساعد في حرق الدهون وحساسة الوزن.

- المساعدة في التئام الجروح ، حيث يساعد في بناء الأنسجة وتوازن السوائل وتقوية المناعة كما له دوراً في نقل الأكسجين.

- يزيد البروتين من إفراز هرمونات الجلوكاجون والبيبتيد، كما يقلل من إفراز هرمون الجريلين، مما يساعد المريض على الشعور بالشبع فترات طويلة.

- تلعب البروتينات دوراً هاماً في المحافظة على سلامة الجهاز العصبي ليقوم المخ بوظائفه الحيوية ، لذا يساعد البروتين في التغلب على مشكلة النسيان خاصة بعد عمليات انقاص الوزن.

## التغذية والفيتامينات بعد عمليات السمنة

يعاني مرضى عمليات السمنة من نقص في بعض العناصر المهمة في الجسم مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات بعد إجراء العملية، لذلك لا بد من توافر هذه المكملات الغذائية بنسب كافية من خلال وصف الطبيب أو اختصاصي التغذية.

تناول كمية كافية من البروتينات والفيتامينات بعد عمليات السمنة مهم لكي تقوم الخلايا بوظائفها الحيوية المختلفة وتعويض النقص و أيضاً تضادي أي مضاعفات مستقبلية. وفي هذه المقال سنتعرف على فوائد المكملات الغذائية وأفضلها بعد عمليات السمنة المختلفة، وكذلك أعراض نقص والمشاكل الناجمة عنها والإجابة على الأسئلة الشائعة.

د. أحمد عصام الملا  
استشاري جراحة عامة و سمنة و مناظير



• فحص البيتا جلاكتوسيديز، يعكس هذا الفحص عن مستوى الإنزيم البيتا جلاكتوسيديز المسؤول عن رائحة الفم الكريهة.

### علاج رائحة الفم الكريهة

- يمكن من خلال اتباع الإجراءات التالية التخلص أو التخفيف من خروج رائحة الفم الكريهة بينما في حال عدم فاعلية هذه الإجراءات في إزالة أو تخفيف رائحة الفم الكريهة ينصح بزيارة طبيب الأسنان لاتخاذ الإجراء المناسب لعلاج هذه المشكلة:
- المحافظة والالتزام بتنظيف الأسنان على الأقل مرتين يوميا لمدة دقيقتين تقريبا وينصح بتغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر.
- ينصح باستخدام خيط الأسنان المخصص لتنظيف ما بين الأسنان لتجنب تراكم بقايا الطعام، ونمو البكتيريا، وتراكم طبقة البلاك.
- تنظيف طقم الأسنان وجسر الأسنان أو أي جهاز يوضع داخل الفم بالطريقة المخصصة لتنظيف مثل هذه الأجهزة لتجنب نمو وتكاثر البكتيريا عليها.
- تنظيف اللسان باستخدام فرش الأسنان المزودة بقطعة خاصة لتنظيف اللسان.
- تجنب جفاف الفم والحفاظ على رطوبة الفم وذلك من خلال شرب كميات وفيرة من الماء كما وينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر لتحفيز إفراز اللعاب في الفم وزيادة رطوبة الفم، بينما ينصح في الحالات التي لا تعالج بمثل هذه الخطوات البسيطة بمراجعة الطبيب لصفاد أدوية معينة لزيادة إفراز اللعاب داخل الفم.
- تقليل تناول بعض الأطعمة كالثوم، والبصل، والبهارات.
- مراجعة طبيب الأسنان باستمرار للتأكد من صحة الأسنان، والفم، واللثة، وسلامة الأجهزة الموجودة داخل الفم، كما وينصح بتنظيف الأسنان عند طبيب الأسنان مرتين خلال السنة.
- استخدام غسول الفم أو المضمضة بالماء.
- تجنب التدخين.

إمكانية الجسم في حرق الكربوهيدرات ويبدأ بحرق الدهون المخزنة في الجسم لإنتاج الطاقة مما يؤدي إلى إفراز مادة الكيتون في الجسم الذي يسبب خروج رائحة فم كريهة.

• **انسداد الأمعاء والاسْتفراغ:** يمكن أن يسبب انسداد الأمعاء مشاكل في الجهاز الهضمي بشكل عام ومنها الاستفراغ عدة مرات مما يساهم في خروج رائحة فم كريهة.

• **بعد الاستيقاظ من النوم:** لقلة كمية اللعاب المفرزة داخل الفم أثناء النوم مما يحفز نمو البكتيريا وخروج رائحة فم كريهة.

• **الحمل:** لا يسبب الحمل بحد ذاته خروج رائحة فم كريهة وإنما ما يصاحبه من أعراض وسلوكيات وأهمها حالات التعب في بداية اليوم، والاسْتفراغ، واضطرابات الهرمونات، والجفاف، وتناول أنواع مختلفة من الطعام بسبب الإحسان بالجوع والرغبة في تناول الطعام أثناء الحمل مما يساهم في خروج رائحة فم كريهة.

• **شرب الكحول:** يسبب شرب الكحول خروج رائحة فم كريهة.

### كيف يتم تشخيص رائحة الفم الكريهة؟

يعتبر طبيب الأسنان هو الوجه الأول الذي ينصح بمراجعته لتحديد السبب الكامن وراء رائحة الفم الكريهة لإجراء إحدى الفحوصات التالية:

- معرفة عدد مرات تنظيف الأسنان إما بواسطة فرشاة الأسنان أو خيط الأسنان خلال اليوم.
- طبيعة الأطعمة التي يتناولها الشخص بالعادة.
- الحساسية أو أمراض أخرى يعاني منها الشخص.
- معاناة الشخص من الشخير أثناء النوم وعدد المرات التي يتكرر بها الشخير.
- فحص هاليمتر، يمكن إجراء هذا الفحص لتحديد نسبة السلفر في النفس.
- فحص لقياس الغازات المتطايرة مثل كبريتات الهيدروجين، والميثيل مركبتان، والكبريت ثنائي الميثيل.
- فحص بانان، يساعد هذا الفحص في الكشف عن مستوى الإنزيم المفرز من البكتيريا التي تسبب رائحة الفم الكريهة.

• **تقويم الأسنان وأطقم الأسنان:** تتراكم بقايا الطعام على تقويم الأسنان إذ لم يتم تنظيفها بشكل منتظم مما يسبب نمو البكتيريا وتراكمها وخروج رائحة فم كريهة كما ويسبب طقم الأسنان غير المثبت بطريقة صحيحة في حدوث تقرحات، والتهابات داخل الفم، وتراكم بقايا الطعام تحت طقم الأسنان مما يساهم في خروج رائحة فم كريهة.

• **التدخين:** يساهم التدخين وما يحتويه من مادة التبغ إلى خروج رائحة فم كريهة بالإضافة لدور التدخين في زيادة أمراض اللثة وتصبغات الأسنان التي يرافقها رائحة فم كريهة.

• **بعض أنواع الأطعمة:** مثل البصل، والثوم، والبهارات، والسمك، والمشروبات الحمضية، وبعض أنواع من الأجبان تساهم بخروج رائحة فم كريهة وذلك بسبب تراكم بقايا الطعام بين الأسنان.

• **جفاف الفم:** إما بشكل طبيعي أو نتيجة الإصابة بمرض معين مثل أمراض الغدة اللعابية أو إثر استخدام أدوية تسبب جفاف في الفم أو التنفس لفترات طويلة عن طريق الفم مما يؤدي إلى خروج رائحة فم كريهة.

• **تناول بعض أنواع الأدوية:** تساهم عدد من الأدوية مثل مجموعة النيتريت الذي يستخدم لعلاج حالات الذبحة الصدرية أو أدوية العلاج الكيماوي، أو دواء الفينوثيازين أو تناول جرعات عالية من الفيتامينات أو مدرات البول في رائحة الفم الكريهة وذلك من خلال خروج مواد كيميائية بعد تناولها.

• **أدوية علاج الحساسية:** بعضها يسبب في جفاف الفم بالإضافة لدور احتقان الجيوب في إجهاد الشخص المصاب على التنفس من الفم مما يساهم في جفاف الفم وخروج رائحة فم كريهة.

• **أمراض تصيب أعضاء الجهاز التنفسي العلوي والسفلي:** تنمو بعض أنواع من البكتيريا على اللوزتين خلف الحلق مما يسبب خروج رائحة فم كريهة بالإضافة لدور العدوى والالتهابات التي تصيب الأنف أو الحلق أو الجيوب الأنفية في رائحة الفم الكريهة، كما ويسبب نمو فطريات داخل الفم والإصابة بنزلات البرد والانفلونزا في خروج رائحة فم كريهة.

• **توسع القصبات الهوائية والتهابها:** يؤدي إلى تراكم المخاط بكميات كبيرة داخل المجاري التنفسية مما يساهم في خروج رائحة فم كريهة.

• **اتباع حميات غذائية قاسية أو الصيام:** يبدأ الشخص الصائم أو المتبع لإحدى أنواع الحميات القاسية مثل حمية الكيتو التي تتضمن كميات قليلة من الكربوهيدرات بحرق الدهون المخزنة في جسمه مما يؤدي إلى إنتاج الكيتون الذي يتميز برائحة عطرية قوية مما يؤدي إلى خروج رائحة فم كريهة.

• **وجود أجسام غريبة:** يمكن أن يسبب وجود أجسام غريبة داخل التجويف الأنفي في خروج رائحة فم كريهة خصوصا عند الأطفال.

• **الإصابة ببعض الأمراض:** تسبب الإصابة بالسرطان أو أمراض الكبد أو أمراض الكلى أو أمراض أخرى تتعلق بمشاكل في عمليات الأيض داخل الجسم في خروج رائحة فم كريهة بالإضافة لما تسببه أحماض المعدة من رائحة فم كريهة في حالات الارتجاع المعدي المريئي.

• **مرض السكري:** تنخفض نسب الأنسولين في الدم عند الأشخاص المصابين بمرض السكري مما يقلل



د. حسين عادل حسين  
إختصاصي طب الأسنان

تعتبر رائحة الفم الكريهة بالدرجة الأولى لقلة الحرص والاهتمام بنظافة الفم والأسنان بشكل منتظم بالإضافة لأسباب أخرى سيتم التطرق لها في هذا المقال وقد تكون هذه المشكلة دائمة أو مؤقتة تزول بزوال المسبب لها. وتعد ثالث أكثر مشكلة يعاني منها الأشخاص بعد تسوس الأسنان وأمراض اللثة، حيث بينت الدراسات الحديثة أن قرابة 22% إلى 50% من الأشخاص يعانون من رائحة الفم الكريهة خلال مرحلة معينة من حياتهم.

### كيف يمكن التأكد من وجود رائحة فم كريهة؟

يصعب عادة على الشخص أن يعرف إذا ما كان لديه رائحة فم كريهة وقد يحس بالإحراج إذا سأل أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء ولهذا السبب من الممكن للشخص الذي يعتقد أن لديه رائحة فم كريهة أن يقوم بلعق منطقة الرسغ وتركها لتجف ثم شمها للتأكد من وجود رائحة كريهة.












### أسباب رائحة الفم الكريهة

• عدم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان: تراكم بقايا الطعام على الأسنان، واللسان، واللثة يؤدي إلى خروج رائحة فم كريهة بسبب نمو البكتيريا في مثل هذه المناطق مكونة طبقة البلاك التي تسبب تراكمها على الأسنان لفترات طويلة قد تسبب التهابات للثة وعظام الأسنان، وأيضاً تسوس الأسنان مما يؤدي إلى خروج رائحة فم كريهة.

## ما هي رائحة الفم الكريهة؟



## خدمات مركز ديرماكير للعناية بالبشرة Derma care skin care services

- هيدرافيشيل.  Hydrafacial sessions.
- هيدرافيشيل ديلكوس.  Hydrafacial Deluxe.
- هيدرافيشيل للظهر.  Hydrafacial Back.
- هيدرافيشيل لفروة الرأس.  Hydrafacial Kerviv Hair .
- هوليوود فيشيل.  Hollywood facial.
- فيشيل الكافيار.  Caviar facial.
- فيشيل الذهب.  Gold facial.
- فيشيل الهايلورونيك.  Hyaluronic facial.
- ديرما بن للوجه.  Derma pen.
- ديرما بن للشعر.  Derma pen hair.
- ليزر ازالة الشعر.  Laser Hair Removal.



## التهاب الحوصلة المرارية الحاد والمزمن الأعراض و طرق العلاج

د. عز الدين هيكل  
استشاري الجراحة العامة



### • مقدمة:

في هذا المقال سنستعرض بشكل مبسط تعريف بالحوصلة المرارية، وظيقتها، الأعراض والمضاعفات الناتجة عن الالتهاب الحاد والمزمن، الأبحاث والتحليل الواجب إجرائها وطرق العلاج المختلفة.

### • تعريف:

توجد الحوصلة المرارية بالتجويف الخاص بها بالسطح السفلي للكبد حيث يتم تخزين وتركيز العصارة الصفراوية والتي يفرزها الكبد، ويتم إفراز هذه العصارة في الأمعاء الدقيقة لبدء هضم الطعام خاصة الدهون.

التهابات المرارة من الأمراض الشائعة بين الجنسين ونسبته أعلى في النساء عن الرجال، وغالبية الالتهابات تكون نتيجة وجود حصوات بالحوصلة المرارية.

### 1. الأعراض:

غالباً ما تشترك التهابات المرارة الحاد والمزمن في نفس الأعراض.

في الالتهاب الحاد يعاني المرضى من آلام شديدة في البطن (مغص مراري حاد) خاصة في الجانب الأيمن العلوي، بالإضافة إلى الغثيان والقيء والحمى (ارتفاع درجة الحرارة)، أما في حالة التهاب المرارة المزمن يعاني المرضى عادة من نوبات متكررة من الألم الأقل شدة قد يكون مصاحباً بغثيان وقيء مع عدم وجود حمى وارتفاع في درجة الحرارة.

### 2. المضاعفات:

إذا لم يتم علاج التهابات المرارة الحادة والمزمنة فور الإحساس بالأعراض وسرعة مراجعة الطبيب للكشف وتشخيص الحالة ووضع خطة العلاج المناسب، قد يؤدي هذا إلى حدوث مضاعفات خطيرة، تشمل هذه

تكوين حصى المرارة، انسداد القنوات الصفراوية مع ارتفاع في نسبة العصارة الصفراوية بالدم (صفراء انسدادية)، خراج المرارة، التهاب حاد بالبنتكرياس قد يؤدي إلى التهاب مزمن بالبنتكرياس مع تكرار نوبات التهاب المرارة والتأخر في العلاج، احتمالية تمزق وانفجار المرارة نتيجة انسدادها بالحصوات يتسبب في تلوث بالبطن والتهاب بريتوني حاد يستدعي جراحة عاجلة.

تعتبر كل هذه المضاعفات من الحالات الخطرة والطارئة والتي تستدعي تدخل عاجل سواء طبي أو جراحي، لذلك من المهم أن يلجأ المرضى إلى الحصول على الرعاية الطبية في الوقت المناسب لمنع حدوث هذه المضاعفات المهددة للحياة.

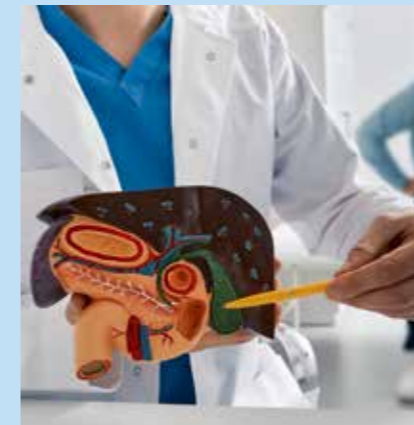
### 3. التشخيص:

يجب على المريض فور الشعور بأي أعراض قد تكون ناتجة عن التهاب المرارة سرعة مراجعة الطبيب لتوقيع الكشف الطبي وعمل الأبحاث والتحليل اللازمة لتشخيص الحالة وذلك من خلال تقنيات التصوير المتقدمة مثل الأشعة بالموجات فوق الصوتية والرنين المغناطيسي علي القنوات المرارية والأشعة المقطعية، باستخدام هذه الأدوات يمكن تشخيص التهابات المرارة وتقييم درجة شدتها بدقة، كما تشمل الفحوصات عمل تحاليل مثل صورة دم كاملة ووظائف كبد كاملة لتحديد درجة الالتهاب ونسبة الصفراء بالدم خصوصاً في حالات الالتهاب الحاد بالمرارة.

### 4. طرق العلاج:

منذ سنوات عديدة أصبح إستئصال المرارة باستخدام المنظار الجراحي هو الأساس ومن النادر أن يتم اللجوء إلى الجراحة التقليدية أو المفتوحة إلا في حالات نادرة ولدواعي خاصة، ويتم إجرائها كجراحة اليوم الواحد حيث يرجع المريض إلى بيته في نفس اليوم و يعود لممارسة حياته وانشطته العادية بعد فترة نقاهة وراحة قصيرة.

في حالة الالتهاب الحاد يتم علاج المريض مبدئياً علاج طبي بالمضادات الحيوية والمسكنات ومضادات الالتهاب والمحاليل الوريدية إذا لزم الأمر.



في حالة عدم تحسن المريض والاستجابة للعلاج يتم إجراء جراحة عاجلة لأستئصال المرارة بالمنظار الجراحي بعد عمل الأبحاث والتحليل والفحوصات الضرورية.

إذا استجاب المريض للعلاج الطبي وتحسنت حالته، و أيضاً في حالات الالتهاب الحصى المزمن بالمرارة يتم تجهيز المريض لإجراء عملية استئصال المرارة بالمنظار الجراحي بعمل التحاليل والفحوصات الطبية اللازمة وفي حالة وجود أي أمراض مزمنة يعاني منها المريض مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري يتم عرض المريض علي التخصص اللازم لمراجعته وتقديم العلاج اللازم قبل الجراحة.

### الاستنتاج:

في الختام، يعد التهاب المرارة الحاد والمزمن حالتين تؤثر بشكل كبير علي الحياة اليومية للمرضى، وتتطلب اهتماماً فورياً وعلاج فعال، مع التطور وظهور التقنيات الحديثة في التشخيص والعلاج، شهدنا تغييراً كبيراً في منهجية علاج التهابات المرارة واستعادة المرضى لصحتهم ورفاهيتهم مع تقليل المخاطر الجراحية،

ونحن دائماً ما نعمل ونتعاون لتقديم أفضل رعاية ممكنة للأشخاص الذين يعانون من التهابات المرارة.



# مركز ديرماكير

## إستعيدي جمالك



222 3 2022 – 222 3 2091

DERMACAREKW

[www.sih-kw.com](http://www.sih-kw.com)