

باقة اباديكيروالعناية بالقدمين الخاص بمناسبة عيد الأم



مركز الخليج الطبي و السكر
GULF MEDICAL AND DIABETES CENTER

عيد الأم «غير» مع مركز الخليج الطبي والسكر، باقة القدمين من أجل أمهاتنا، باقة جديدة وحصرية (الباديكيرو الخاص) يطلها مركز الخليج الطبي والسكر خصيصاً لعيد الأم، طوال شهر مارس بسعر خاص.

الباديكيرو أو العناية بالقدمين هو علاج تجميلي وتكميلي للقدمين وأظافر القدمين، والعناية المنتظمة بالقدمين تدعم الرعاية الطبية إذا كنت تعاني من مشاكل فيها أو من مرضى السكري أو كبار السن.

خدمة خاصة ينفرد بها المركز مع نتاليا أولانساكا.



العدد (١٦٤٣٣) - السنة الثامنة والأربعون - الثلاثاء ٢٩ شعبان ١٤٤٤هـ - ٢١ مارس ٢٠٢٣م

الدكتورة نادية مطر تفتتح عيادتها الجديدة



افتتحت الدكتورة نادية مطر استشاري جراحة التجميل والترميم والحروق (عيادات نادية) في فندق ويندهام جراند ووسط أجواء من البهجة وبحضور الدكتورة حصة الدوسري نائبة عن الدكتورة مريم عذبي الجلاهية الرئيس التنفيذي لهيئة تنظيم المهن والخدمات الصحية ونخبة من الأطباء.

وقد أعربت الدكتورة نادية مطر عن سعادتها بافتتاح عيادات نادية مركز طبي متخصص في الجراحة التجميلية والترميمية والحروق والطب التجميلي قائلة: «من خلال افتتاح عيادتنا الجديدة بموقعها المتميز بالقرب من المتحد بخلج البحرين نؤكد التزامنا الراسخ بخدمة مرضانا، والارتقاء بجودة الرعاية الصحية التي يتطلعون إليها».

ووشهت بإعادة تعريف مفهوم الصحة الشمولية وهي فكرة أسسها الوضع في الاعتبار كل نواحي احتياجات المريض النفسية والجسدية والنظر إليه كوحدة واحدة.

وأضافت أن عيادات نادية حلم تحقق بعد سنوات من العمل الدؤوب وتحديات جمة بهدف خدمة مملكتنا الحبيبة الخدمة الطبية التي تستحقها وجعلها مركزاً للسياحة التجميلية العلاجية.

إن الذي يميزنا الخبرة الطويلة في العمل الحكومي، كما يقدم طاقمنا الطبي خدمات ذات جودة تطابق المستوى الفعلي مع توقعات المرضى والمرجعين أو التفوق عليها في بعض الأحيان وهذه التوقعات تبنى على أسس وإعداد يتم فيها الحكم على جودة الخدمة المقدمة.

واختارنا موقفاً استراتيجياً مميّزاً للعيادة وتم تصميمه باحترافية عالية لتلائم رؤيتنا في العمل وتلبي احتياجات المرضى مع مراعاة الاشتراطات الطبية بمعايير عالمية.

كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

التحذير من المسكنات

من منا لم يلجأ في يوم من الأيام إلى المسكنات شدة الألم! تعدد الحالات والأعراض التي تسبب الألم الذي يتراوح من خفيف إلى متوسط أو شديد، والتي تستدعي استخدام مسكنات الألم التي تباع من دون وصفة طبية أو تلك التي تحتاج إلى وصفة.

ويعد استخدام مسكنات الألم على نوع وشدة الألم وجرعة المسكن المستخدمة مع العلم أن سوء استخدام الأدوية يحولها إلى سموم تضر أجسامنا وإن الإكثار من تناول تلك المسكنات أو الاعتقاد عليها على اختلاف أنواعها قد يؤدي إلى عديد من الأضرار أو مع الوقت قد تفقد عملها.

ومن أجل تجنب أي مضاعفات وأثار غير مرغوبة يجب استخدام مسكنات الألم بالجرعة اليومية المحددة ولمدة محددة والتي لا تتجاوز بضعة أيام.

وعلى الفور التوجه إلى الطبيب المختص لمعرفة السبب الأساسي للألم وعلاجه للحفاظ على صحتنا.

لن أتناول في مقالتي أضرار الاستمرار على المسكنات فترة طويلة لأنها معروفة للجميع، ولكني سأطرح طرقاً للتقليل من أضرار مسكنات الألم منها تناول أقل جرعة ممكنة وعند الحاجة والضرورة القصوى فقط، التحكم في المدة وعدم الاستمرار مع مراعاة أي تداخلات وتفاعلات دوائية مع أي أدوية أخرى فقد تزيد من أضرار المسكنات.

استخدام مسكنات الألم التي تناسب الحالة الصحية العامة والتحقق من عدم وجود أي موانع استخدام.

محاولة مزاوله نشاط بدني بسيط وتمارين استرخاء العضلات وأخذ قسط من الراحة وتناول المكملات الغذائية عند الحاجة إليها والمداومة على التغذية الصحية المتوازنة للمحافظة على نمط حياة صحي لتحسين جودة الحياة.

الدكتورة حنان حميدان؛

تنظيم مستوى السكر في الدم يقلل من

خطر الإصابة بالقدم السكري



أهم نصيحة هي تنظيم السكر وأن تكون مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، لأن ذلك بدوره يقلل من خطورة الإصابة بالقدم السكرية.

كذلك أهمية المحافظة على أن تكون القدم جافة بعد الاستحمام أو التمسح، وخصوصاً بين أصابع القدم، حيث أن الرطوبة المتجمعة قد تؤدي إلى نمو الفطريات والبكتيريا. إضافة إلى ذلك، استخدام الكريمات المرطبة لترطيب الجلد وخصوصاً كعب القدم لحمايته من التشققات. كذلك تجنب التعرض للحرارة المباشرة في فصل الشتاء كالمدفئات مثل الماء الحار والتأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام باستخدام اليد مثلًا وارتداء جوارب للتدفئة ولكنها يجب أن تكون مريحة وغير ضاغطة.

كذلك ارتداء الأحذية المريحة وغير الضاغطة. وأخيراً فحص القدم بشكل يومي باستخدام مرآة أو مساعدة شخص آخر للكشف المبكر عن أي تغيرات في الجلد أو حدوث تقرحات أو التهابات واستشارة الطبيب فوراً عند حدوثها لتجنب تفاقمها.

والجفاف الشديد، مما يزيد من خطورة الإصابة بالتقرحات، الحكة، الحساسية والتشققات. كذلك برودة الجو تؤدي إلى برودة الأطراف وضعف الدورة الدموية في القدمين وهو ما يزيد من مخاطر الإصابة بالحروق في القدمين قبل أن يلمس الماء باقي أعضاء الجسم، أو يصاب بحروق شديدة في القدمين، لأنه لم يشعر بالحرارة وهذه الحروق قد تكون شديدة وصعبة الالتئام.

إضافة إلى ذلك نجد مشكلة ليس الجوارب الضيقة للتدفئة، والتي قد تؤثر على جريان الدم في القدمين وبالتالي زيادة مشاكل القدم السكرية. وبالمثل، ليس الأحذية الضيقة في فصل الشتاء قد يؤدي إلى حدوث جروح وتقرحات والإصابة بالقدم السكرية.

ما أهم خطوات العناية بالقدم السكرية؟
- ما أهم خطوات العناية بالقدم السكرية؟

القدم السكرية هي إحدى المشاكل التي قد يعاني منها مرضى السكري وتحدث القدم السكرية بعد فترة طويلة من عدم انتظام السكر في الدم، فما هي أعراض القدم السكرية وما أهم خطوات العناية بها سنتعرف على كل ذلك وأكثر في الحوار التالي مع الدكتورة حنان حميدان استشاري طب العائلة بمركز الخليج الطبي والسكر.

- ما المقصود بالقدم السكرية؟

- القدم السكرية هي مجموعة من التغيرات المرضية التي قد تصيب الأطراف السفلية لمرضى السكري، حيث إن مرض السكري له العديد من المضاعفات والتأثيرات على معظم أعضاء الجسم وتعتبر القدم من أهمها. هذه التغيرات قد تكون

بدايتها بسيطة ولكنها قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة، أهم هذه التغيرات هي فقدان الإحساس مثلًا فقدان الإحساس بالبرودة أو الحرارة، الشعور بالتنميل، تغير لون الجلد، الشعور بحرقا في باطن القدم

والام مزمعة، حدوث تقرحات في باطن القدم ويطء التئام الجروح، وقد تصل الأمور إلى مراحل متقدمة كالفرغرينا التي يخاف منها العديد من المصابين بالسكري والتي تؤدي إلى البتر.

- ما أسباب الإصابة بالقدم السكرية؟

- المسبب الرئيسي هو الارتفاع المزمن لمستوى السكر في الدم، وبالنسبة إلى القدم، فإن أمرين يمكن أن يتأثرا بالسكر: الأول هو الأعصاب الطرفية ونسبته الاعتلال العصبي الطرفي، حيث إن ارتفاع السكر يسبب تلفا في الأعصاب الموجودة في القدمين، مما يؤدي إلى الشعور بالخدر والتنميل وفقدان الإحساس والشعور بالألم والحرارة في باطن القدم.

- الأمر الثاني هو تآثر الأوعية الدموية الطرفية في القدمين الذي يؤدي إلى ضعف تدفق الدم، ويؤثره سهول الإصابة بالعدوى والالتهابات والتقرحات التي قد تتطور إلى موت الأنسجة وحدوث الفرغرينا.

- ما أهم المشاكل التي يتعرض لها مريض القدم السكرية في فصل الشتاء؟

- حقيقة مشاكل القدم السكرية قد تحدث طوال العام، ولكن في فصل الشتاء هناك خطورة أكبر للإصابة بهذه المشاكل، وذلك بسبب الجو البارد وتقلب الرطوبة

والجفاف الشديد، مما يزيد من خطورة الإصابة بالتقرحات، الحكة، الحساسية والتشققات. كذلك برودة الجو تؤدي إلى برودة الأطراف وضعف الدورة الدموية في القدمين وهو ما يزيد من مخاطر الإصابة بالحروق في القدمين قبل أن يلمس الماء باقي أعضاء الجسم، أو يصاب بحروق شديدة في القدمين، لأنه لم يشعر بالحرارة وهذه الحروق قد تكون شديدة وصعبة الالتئام.

إضافة إلى ذلك نجد مشكلة ليس الجوارب الضيقة للتدفئة، والتي قد تؤثر على جريان الدم في القدمين وبالتالي زيادة مشاكل القدم السكرية. وبالمثل، ليس الأحذية الضيقة في فصل الشتاء قد يؤدي إلى حدوث جروح وتقرحات والإصابة بالقدم السكرية.

ما أهم خطوات العناية بالقدم السكرية؟

- ما أهم خطوات العناية بالقدم السكرية؟

الدكتورة شيما عبد المعبود تنصح مرضى القلب بصيام آمن في رمضان

لا ينصح بصيام مرضى القلب ذوي الحالات الصحية غير المستقرة



د. شيما عبد المعبود.

الذين يمكن تغيير موعد أدويتهم وفق أوقات الإفطار بعد مراجعة الطبيب.

يجدر بالذكر أنه يُفضل أن يقوم مريض القلب باستشارة الطبيب المعالج حول إمكانية الصيام، إذ تختلف حدة المرض والوضع الصحي للقلب والشرايين من شخص إلى آخر

ومن سنة إلى أخرى. متى يُمنع مرضى القلب من الصيام؟

لا يُنصح مرضى القلب بالصيام في الحالات الآتية وذلك من أجل ضمان سلامتهم وصحتهم:

مرضى القلب ذوو الحالة الصحية غير المستقرة والتي من الممكن أن تتأثر سلباً بالصيام.

المرضى الذين يعانون من مرض قلبي حاد، مثل:

مرضى القلب الاحتقاني، مرضى الجلطة القلبية الحديثة.

مرضى الذبحة الصدرية غير المستقرة.

المرضى الذين تم تشخيص حالتهم حديثاً.

مرضى القلب الذين خضعوا لعمليات جراحية حديثة.

مرضى القلب الذين يعانون من أمراض أخرى مزمنة، مثل: السكري -ارتفاع الضغط -القصور الكلوي -ارتفاع ضغط الشريان الرئوي - مرضى القلب المزمنون بأخذ أدوية خلال فترة النهار.

متى يجب التوقف عن الصيام؟

الذين يمكن تغيير موعد أدويتهم وفق أوقات الإفطار بعد مراجعة الطبيب.

يجدر بالذكر أنه يُفضل أن يقوم مريض القلب باستشارة الطبيب المعالج حول إمكانية الصيام، إذ تختلف حدة المرض والوضع الصحي للقلب والشرايين من شخص إلى آخر

ومن سنة إلى أخرى. متى يُمنع مرضى القلب من الصيام؟

لا يُنصح مرضى القلب بالصيام في الحالات الآتية وذلك من أجل ضمان سلامتهم وصحتهم:

مرضى القلب ذوو الحالة الصحية غير المستقرة والتي من الممكن أن تتأثر سلباً بالصيام.

المرضى الذين يعانون من مرض قلبي حاد، مثل:

مرضى القلب الاحتقاني، مرضى الجلطة القلبية الحديثة.

مرضى الذبحة الصدرية غير المستقرة.

المرضى الذين تم تشخيص حالتهم حديثاً.

مرضى القلب الذين خضعوا لعمليات جراحية حديثة.

مرضى القلب الذين يعانون من أمراض أخرى مزمنة، مثل: السكري -ارتفاع الضغط -القصور الكلوي -ارتفاع ضغط الشريان الرئوي - مرضى القلب المزمنون بأخذ أدوية خلال فترة النهار.

متى يجب التوقف عن الصيام؟

الذين يمكن تغيير موعد أدويتهم وفق أوقات الإفطار بعد مراجعة الطبيب.

يجدر بالذكر أنه يُفضل أن يقوم مريض القلب باستشارة الطبيب المعالج حول إمكانية الصيام، إذ تختلف حدة المرض والوضع الصحي للقلب والشرايين من شخص إلى آخر

ومن سنة إلى أخرى. متى يُمنع مرضى القلب من الصيام؟

لا يُنصح مرضى القلب بالصيام في الحالات الآتية وذلك من أجل ضمان سلامتهم وصحتهم:

مرضى القلب ذوو الحالة الصحية غير المستقرة والتي من الممكن أن تتأثر سلباً بالصيام.

المرضى الذين يعانون من مرض قلبي حاد، مثل:

مرضى القلب الاحتقاني، مرضى الجلطة القلبية الحديثة.

مرضى الذبحة الصدرية غير المستقرة.

المرضى الذين تم تشخيص حالتهم حديثاً.