



في اليوم العالمي للسكتة الدماغية.. إرشادات مهمة للوقاية

الدكتور محمد المهدي: السكتة الدماغية حالة طبية طارئة وكل دقيقة تمر بلا علاج تلتف ٢ مليون خلية مخية

في ٢٩ أكتوبر من كل عام، يحيي العالم «اليوم العالمي للسكتة الدماغية»، وهي التوعية حول السكتة الدماغية وأثرها على ملايين الأشخاص حول العالم. بدأ الدكتور محمد المهدي استشاري أمراض المخ والأعصاب والقسطرة العلاجية للمخ والنخاع الشوكي بمجمع الخليج الطبي، الرئيس التنفيذي لـ NEUROLAB للاستشارات الطبية حديثه للخليج الطبي عن أهمية التوعية وتعريف السكتة الدماغية قائلا: هي حالة طبية طارئة تحدث عندما يتوقف تدفق الدم إلى جزء من الدماغ، بسبب تعلق أو انفجار أحد الشرايين المخية ما يؤدي إلى تلف في خلايا الدماغ التي تتغذى بهذا الشريان وتحتاج باستمرار إلى الأكسجين والغذاء. ويعد الوعي بالسكتة الدماغية أمراً حيوياً للوقاية من المخاطر المرتبطة بها والحد من أضرارها المدمرة على الأفراد والمجتمعات.

أعراض السكتة الدماغية
السكتة تتطلب تدخلاً سريعاً، ويعتبر الوعي بالأعراض الرئيسية أمراً ضرورياً للحصول على العلاج في الوقت المناسب. يمكن استخدام كلمة «BEFAST» الإنجليزية لتذكر الأعراض: (الآثار) Balance، خلل بالاتزان وصعوبة المشي.



د. محمد المهدي.

٢. السكتة الدماغية النزفية: تحدث عندما يتمزق أحد الأوعية الدموية في الدماغ، ما يؤدي إلى تسرب الدم إلى الأنسجة المحيطة. يُعزى ذلك غالباً إلى ارتفاع ضغط الدم المزمن أو تمدد الأوعية الدموية، ويعتبر هذا النوع أكثر خطورة ويؤدي إلى تلف كبير في الأنسجة الدماغية.

٣. النوبة الإقفارية العابرة (TIA): وتعرف أيضاً بالسكتة الدماغية المصغرة، حيث يتوقف تدفق الدم إلى الدماغ بشكل مؤقت ما يؤدي إلى أعراض تستمر فترة قصيرة. وعلى الرغم من كونها قصيرة المدة، فإنها تعتبر تحذيراً للإصابة بسكتة دماغية حقيقية في المستقبل.

عوامل الخطر المسببة للسكتة الدماغية

تلعب مجموعة من العوامل الوراثية والسلوكية وبعض الأمراض دوراً في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وتعتبر بعض هذه العوامل قابلة للتحكم فيها بينما يصعب التحكم ببعض الآخر.

١. السكتة الدماغية الإقفارية: تشكل نحو ٨٧% من حالات السكتة الدماغية، وتحدث نتيجة جلطة دموية تسد شرياناً يغذي الدماغ، ما يمنع تدفق الدم والأكسجين إلى أنسجة الدماغ. وتعتبر الأكثر شيوعاً وتنتج غالباً عن عوامل مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين.

المساعدة الطبية فوراً عند ملاحظة أي من هذه الأعراض. أنواع السكتة الدماغية توجد ثلاثة أنواع رئيسية للسكتة الدماغية، ولكل منها خصائصه الخاصة:

١. السكتة الدماغية الإقفارية: تشكل نحو ٨٧% من حالات السكتة الدماغية، وتحدث نتيجة جلطة دموية تسد شرياناً يغذي الدماغ، ما يمنع تدفق الدم والأكسجين إلى أنسجة الدماغ. وتعتبر الأكثر شيوعاً وتنتج غالباً عن عوامل مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين.

يقلل من عوامل الخطر. مراقبة ضغط الدم والكوليسترول: ضرورة الحفاظ على مستويات طبيعية لضغط الدم والكوليسترول من خلال الفحوصات الطبية المنتظمة.

السيطرة على السكري: ينبغي لمرضى السكري المحافظة على مستويات السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية.

التشخيص والعلاج

يجب أن يتوجه المريض بصورة عاجلة إلى أقرب مركز مجهز لعلاج السكتة الدماغية للحصول على أفضل النتائج العلاجية وتقليل أو منع الإعاقة، فكل دقيقة تمر بلا علاج تلتف ٢ مليون خلية مخية. وتشخيص السكتة الدماغية يعتمد على الأعراض والفحوصات الطبية مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة المقطعية.

كما يعتمد العلاج على نوع السكتة الدماغية، إذ يُستخدم دواء مذيبات الجلطات في حالات السكتة الإقفارية، في أقل من ٤.٥ ساعات بينما تحتاج السكتة النزفية إلى تدابير طبية للتحكم في النزيف وقد تتطلب جراحة في بعض الحالات، ويحتاج المريض إلى عمل قسطرة علاجية لاستئصال الجلطة في حالة تعلق الشرايين الكبيرة.

من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية من خلال زيادة تكوين الجلطات وتلف الأوعية الدموية.

السكري: يزيد مرض السكري من خطر السكتة الدماغية من خلال تأثيره على الأوعية الدموية وقدرتها على العمل بشكل طبيعي.

السمنة وقللة النشاط البدني: تسبب ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول في الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة.

أمراض القلب: بعض الأمراض القلبية مثل الرجفان الأذيني يزيد من فرص تكوين الجلطات التي قد تنتقل إلى الدماغ.

الإجراءات الوقائية
تلعب الوقاية دوراً حاسماً في الحد من حالات السكتة الدماغية، ويعتبر نمط الحياة الصحي وتجلب العوامل التي تزيد من خطر الإصابة من أهم وسائل الوقاية.

الإقلاع عن التدخين: يساعد الإقلاع عن التدخين على تحسين صحة الأوعية الدموية وتقليل خطر الإصابة. التغذية الصحية: تناول الأطعمة الغنية بالألياف والفسفاكس والخضروات والابتعاد عن الدهون المشبعة والكوليسترول.

ممارسة الرياضة بانتظام: تساعد الرياضة على تعزيز الدورة الدموية والحفاظ على وزن صحي، ما



كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

ختام أكتوبر

يعتبر شهر أكتوبر من كل عام شهراً استثنائياً، فقد وضعتنا على عاتقنا مسؤولية كبيرة، وهي التوعية الكاملة بسرطان الثدي. إذ نستعد استعداداً خاصاً للتوعية طوال الشهر بالإعداد والتحضير، والتنسيق مع الأطباء ذوي الخبرة للحديث في موضوعات جديدة جذابة ومفيدة والتصوير رسائل وفيديوهات قصيرة توعوية تصل سريعاً إلى المتلقي. ومثل كل عام وعدنا قراءنا منذ بداية «حملة الجميلات القويات» باستضافة أهم الأطباء المتخصصين المتميزين، لتغطية جميع الجوانب التي تخص سرطان الثدي وتشخيصه وطرق الوقاية منه وأحدث طرق العلاج والمضاعفات الناتجة من المرض القاسي أثناء رحلة العلاج حتى تمام الشفاء، وخصوصاً مع ازدياد عدد حالات الإصابة في البحرين ودول الخليج ومع انخفاض نسبة الوفيات منه، أصبحت التوعية أمراً ضرورياً ومحوراً رئيسياً في الكشف المبكر والخطط العلاجية.

حرصنا على تقديم حوارات مع استشاري الجراحة وأورام الثدي والتغذية والصحة النفسية والأمراض الجلدية وأمراض النساء والولادة وأطباء العائلة.

حملت الصفحة الطبية طيلة الشهر موضوعات كثيرة تخدم هدف الحملة الأساسي، الإدراك، التوعية والتثقيف. مما لا شك فيه أن البطل الرئيسي كان الأطباء في البحرين وكعادتهم بذلوا جهداً كبيراً وأغدقوا المرضى بعلمهم وعطائهم. ونقلنا إليكم بالفعل أكثر من فعالية توعوية بالتعاون مع المستشفيات الخاصة والفرق التطوعية التي أقيمت في الأماكن العامة لخدمة المجتمع البحريني، واجتمع فيها نخبة كبيرة من الأطباء مجسدين روح العطاء والإنسانية.

وكذلك تواجداً في افتتاح أول وحدة سرطان الثدي متكاملة للخدمات الطبية الملكية وتوعية مركز البحرين للأورام.

نختم حملتنا التوعوية «الجميلات القويات» التي استمرت طوال الشهر، ومن حسن الحظ آتيت لنا المساحة كبيرة على مدار ٥ أسابيع كل ثلاثة في شهر أكتوبر.

من ضمن أولوياتنا التواصل الدائم مع القراء لتلبية احتياجاتهم، وهو ما انعكس بشكل إيجابي على موضوعات الصفحة.

وعندنا... فإوفينا بنجاح، ونحن مستمرين معكم كما عهدناكم في نشر الوعي الصحي والعمل على إمدادكم بالمعلومات الطبية الصحيحة من مصادر موثوقة.

الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي

الدكتور حسن فضل: الدعم النفسي للمريضات.. سر نجاح العلاج

الإكلينيكي إذا تبين احتياج المريض لذلك.

يقدم استشاري الطب النفسي الجسدي بعض الأدوية مثل دواء للاكتئاب أو النوم أو غيرها، بحيث تتناسب مع حالة المريض الجسدية وتكون آمنة ولا تتداخل مع العلاجات الأخرى، بل بالإمكان أن تسرع من التعافي الجسدي ولكن بعد استشارة الطبيب النفسي المختص في هذا المجال. هناك بعض الأخطاء التي يقع فيها بعض العاملين الصحيين أو أقارب المريض والتي قد تؤثر سلباً في مريضات سرطان الثدي على الرغم من أن واحداً من بين كل أربعة أشخاص مصابين بالسرطان سيعاني من الاكتئاب الإكلينيكي إلا أن هؤلاء قل ما يحصلون على العلاج اللازم، ويرجع ذلك لعدة عوامل منها:



د. حسن فضل.

١- التشابه بين أعراض السرطان والأثار الجانبية للعلاجات والخصوصية في التحديات التي يعاني منها هؤلاء، يجعل من الصعب أحياناً تحديد المشكلة لغير المختصين بالطب النفسي الجسدي.

٢- الاعتقاد الخاطئ لدى البعض بأن الاكتئاب هو نتيجة حتمية وطبيعية في هؤلاء المرضى ولا داعي للتدخل.

٣- إنكار المريض أحياناً أعراض الاكتئاب وذلك غالباً لإرضاء من حوله أو لضغط المجتمع بأن مريض السرطان يجب أن يكون محارباً قوياً ويتقبل المرض بنفس إيجابية وإي شيء غير ذلك يعد ضعفاً في الشخصية أو ضعفاً في الإيمان.

٤- اعتقاد البعض أن الحالة النفسية ستزول من تلقاء نفسها أو بمجرد بضع كلمات تشجيع، غير أن الأبحاث تثبت وجود خلل هرموني يؤثر في المستقبلات العصبية عند مرضى الاكتئاب خصوصاً المصابين بالسرطان.

(ممرض، معالج نفسي أو أخصائي علم نفس إكلينيكي، وأخصائي اجتماعي).

وتكون مهمة الفريق كالتالي:

١- زيادة الوعي للمريض والفريق المعالج بالأعراض النفسية وعلاقتها بالمرض الجسدي والعكس.

٢- حث المريض والفريق المتابع على ملء استبانة بسيطة جداً في كل زيارة للمريض تسمى «مقياس الكدر»، وفي حال تبين أن النتيجة مرتفعة، يتواصل أحد أفراد الفريق مع المريض لمعرفة السبب.

٣- في حال كان السبب نفسياً، يقوم الطبيب قائد الفريق بمعانية المريض وأخذ إحدى الخطوات التالية:

١- التواصل مع الفريق المعالج وإرشادهم إلى أفضل طريقة للتعامل مع هذا المريض بناء على شخصيته أو التشخيص النفسي.

٢- لو كانت المشكلة لها بعد عملي أو اجتماعي قد يساعد الأخصائي الاجتماعي في ذلك.

٣- قد يتم ترتيب جلسات نفسية كلامية مع أخصائي علم النفس

يحظى الجانب النفسي بأهمية بالغة في خطة علاج مريضات سرطان الثدي، لأن الحالة النفسية من أهم أسس نجاح العلاج، ودعم المريضة بحثها للذهاب لطبيب مختص يكون نقطة فارقة في العلاج. لذا حاور الخليج الطبي الدكتور حسن فضل استشاري الطب النفسي وطب النفس الجسدي بمستشفى ابن النفيس لمعرفة خطوات الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي الذي بدأ حديثه قائلاً:

تواجه مريضات سرطان الثدي أشكالاً مختلفة من الضغوط من الناحية الجسدية والعملية والعائلية والنفسية. وهذه الضغوط قد تحدث في أي مرحلة سواء كانت مرحلة التشخيص أو أثناء تلقي العلاج أو حتى بعد النجاة من المرض.

أشكال الضغوط التي تعاني منها مريضات سرطان الثدي:

١- تشخيص المرض

٢- الخوف من الوفاة والفقد وعدم القدرة على الاهتمام بمن تعنيها أمرهم كالأطفال مثلاً.

٣- الخوف من الألم والتشوه الذي قد يخلف العلاج

٤- الخوف من فقدان الوظيفة وعدم القدرة على إعانة الأسرة

٥- الخوف من رجوع المرض

٦- دور الطب النفسي:

لا يقتصر دورنا على انتظار طلب المريضة للدعم النفسي أو الاجتماعي، بل يجب أن نكون موجودين بكل مرحلة مع المريضة ونقيس احتياجاتها وذلك لتسهيل طلب الدعم أو نقتصره عليها في حال احتاجت ذلك.

يكون ذلك عن طريق تكوين منظومة نسميها فريق «الطب النفسي لمرضى الأورام». هذا الفريق يتكون من استشاري في طب النفس الجسدي ويشتمل على الأقل على

حدثت تصبغات وندبات. نوه بضرورة إخبار الطبيب المعالج عند حدوث أي تغيرات في الجلد وذلك للتأكد من أنها ليست متحسسات من الأدوية المعطاة.

* ما طرق العلاج؟
نظراً إلى أن الجلد يكون جافاً وقابل للتتهيج، ننصح بتجنب استخدام المستحضرات العطرية على الجلد مباشرة وذلك تجنباً لأي تهيج وننصح باستخدام مرطبات غير معطرة لتخفيف الجفاف.

ويمكن أيضاً استخدام كمادات باردة لتقليل الشعور بالحكة والحرارة الناتجة عن الالتهاب. يُفضل اختيار صابون لطيف وغير معطر واستخدام ماء دافئ، وضمان ترطيب الجلد بانتظام. يفضل استخدام ترطيب الجسم بكريم أو مرهم.

في بعض الحالات، قد يصف طبيب الجلدية مرهم يحتوي على الكورتيكوستيرويدات لتخفيف الالتهابات والتهيج. وفي حالة ظهور علامات عدوى، قد يحتاج المريض إلى مضادات حيوية لمكافحة العدوى الجلدية.

الحفاظ على نظام غذائي غني بالفيتامينات والمعادن يساعد في تعزيز صحة الجلد وجهاز المناعة. وكذلك يُعتبر الدعم النفسي من الأسرة أمراً بالغ الأهمية لتخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الأمراض والعلاجات.

مشاكل الجلد المرتبطة بعلاج سرطان الثدي يمكن أن تكون مؤلمة ومرهقة، لكن من خلال الرعاية الصحيحة والفهم الجيد لهذه الأعراض، يمكن للمرضى التخفيف من الآثار الجانبية وتحسين جودة حياتهم. يُنصح دائماً بمراجعة الأطباء المتخصصين للحصول على الرعاية والدعم المناسبين خلال رحلة العلاج.

وفي الختام، نود تأكيد أهمية الحضر الدوري للثدي للاطمئنان، بينما نبرز دور الدعم المجتمعي والروح الإيجابية في رحلة الشفاء. الحملات التوعوية والفعاليات تسهم في خلق إحساس بالوحدة والتعاون، مما يعزز من الروح المعنوية للجميع.

نتمنى لكم الصحة والعافية

في شهر أكتوبر، المعروف بشهر التوعية بسرطان الثدي، نحتفل بالأمل والقوة والإصرار في مواجهة هذا التحدي. لقد شهدنا تقدماً كبيراً في اكتشاف وعلاج سرطان الثدي، ونؤكد أهمية الكشف المبكر والعلاجات الفعالة التي تسهم في زيادة معدلات الشفاء وتحسين نوعية الحياة للمرضى.

يوجد حولنا العديد من الناجيات من سرطان الثدي، مما يملأ قلوبنا بالأمل ويعزز إيماننا بقوة الإنسان على التغلب على أصعب الظروف. هؤلاء النساء يقدمن لنا دروساً في الشجاعة والصبر.

يؤثر سرطان الثدي أثناء الإصابة به على عديد من أجهزة الجسم وأحياناً الجلد والشعر، في الحوار التالي نحاو الدكتور هناء الخياط استشاري الأمراض الجلدية والتشخيصية لتعرف على أفضل الحلول أثناء وبعد فترة العلاج.

* ما أهم الأعراض التي تظهر على المرضى أثناء العلاج الكيميائي أو الإشعاعي وتسبب تغيرات في الجلد؟
سرطان الثدي هو أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء، وغالباً ما يتطلب علاجاً مكثفاً يشمل العلاج الكيميائي، والإشعاعي، والهرموني. رغم أن هذه العلاجات تهدف إلى مكافحة السرطان، إلا أنها قد تسبب آثاراً جانبية عديدة، بما في ذلك مشاكل جلدية. تساقط الشعر هو أحد أكثر المضاعفات التي تقلق النساء عند سماع التشخيص. من الضروري التعرف لهذه المضاعفات والتحدث عنها لتقبل الوضع المؤقت خلال فترة العلاج.

يحدث تساقط الشعر لأن العلاج الكيميائي يستهدف الخلايا السرطانية سريعة الانقسام، لكنه يؤثر أيضاً في الخلايا السليمة، مثل بصيرات الشعر.

* ما طرق التعامل مع تساقط الشعر؟
من المهم الحديث عن الوسائل التي من شأنها التقليل من هذه المضاعفات وتقديم نصائح حول كيفية التعامل مع تساقط الشعر. يمكن تقديم خيارات تجميلية لتغطية الرأس بصورة مؤقتة تجعل المريض أكثر تقبلاً للوضع وأكثر ثقة في مواجهة المجتمع.

بعد انتهاء العلاج، يعود الشعر للنمو، مباشرة بانتهاء العلاج. ينبغي التحلي



د. هناء الخياط.

كيف يكون التشخيص؟ وهل تكون الأعراض فترة بسيطة أم مستمرة؟
يشمل التشخيص التعرف على الأعراض التي يعاني منها المريض من قبل الطبيب والفحص السريري لتقييم الأعراض وإعطاء العلاج المناسب. معظم هذه الأعراض مؤقتة وتحسن تدريجياً بعد انتهاء العلاج، إلا أن بعض الأشخاص قد يعانون من بقاء التغيرات الجلدية، مما يستدعي استمرار العناية المناسبة.

* متى يبدأ العلاج الصحيح للبشرة؟
من الضروري البدء في العلاجات المساندة للبشرة حين العلاج لتقليل الأعراض ولراحة المريض. كما يساعد العلاج المبكر في تجنب المضاعفات مثل

تأثير سرطان الثدي على الجلد والشعر

البدء في العلاجات المساندة للبشرة مبكراً لتجنب المضاعفات