



كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

أهداف العام الجديد

أيام قليلة ونستقبل العام الجديد، وقد حان الوقت لدخول العام الجديد بشخصية أكثر صحة. اغتنم فرصة البدايات لإجراء تغييرات صحية، في نمط الحياة وكسر روتين العادات السيئة، وتحسين صحتك العامة. أصبحت القرارات السنوية أكثر أهمية من أي وقت مضى لمساعدتك في تقييم ما هو مهم في حياتك، لذا فكر فيها قبل حلول يوم ٣١ ديسمبر. ويعد التركيز على الجسد والعقل والروح في عام ٢٠٢٥ طريقة ممتازة لتخطيط أهدافك طويلة المدى.

خطوة سهلة والتنفيذ أيضا سهل ويمكنك أخذ شريك معك لتسهيل المهام عليك وتشجيعك، قد يكون أخت أو صديقاً أو حتى زميلك في العمل.

سوف تبدأ بنفسك معكم بترتيب قائمتي الصحية وعلى رأس أولوياتي اتباع نظام غذائي متوازن غني بجميع العناصر الغذائية، الانتظام في ممارسة الرياضة وأسطها المشي في الهواء الطلق واستخدام الدرج بدلا من المصعد. وإذا كان لديك زيادة في الوزن يجب أن تضع خطة محكمة لفقدان الوزن الزائد هذا العام من أجل صحتك العامة.

التحكم في التوتر وأخذ قسط من الراحة بانتظام والاستماع بعطلة نهاية الاسبوع الاسرية والابتعاد عن الأحداث والصراعات المحيطة المحبطة وترشيد استخدام الهواتف المحمولة أمر لا بد منه.

«ابتعدوا عن التدخين وناموا بديري»، خطوة مهمة سوف تحدث فرقا معكم على المدى البعيد نفسيا وجسديا.

حافظ على زيارتك السنوية لطبيبك الخاص وخذ استشارتك منه والمداومة على الفحوصات الروتينية. عزز صحتك النفسية بإعطاء أولوية للضحك في حياتك وابتعد عن المشاعر السلبية ومصدري الطاقة السلبية. اقرأ الكتب وتعلم هواية جديدة لتمتد صحتك النفسية.

استخدم التقويم للبقاء على المسار الصحيح في تنفيذ قراراتك الصحية، اعط الأولوية لنفسك ولصحتك في العام الجديد، انت تستحق. كل عام وأنتم بخير.

في دراسة متعددة البلدان: بحث العلاقة بين الألكسيثيميا وإدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات



أ. عائشة فقيه.



د. أحمد حسين.

الثقافية والاجتماعية والاقتصادية (مثل مستويات المعيشة، وإمكانية الوصول إلى التكنولوجيا، وأنماط التفاعل الاجتماعي) حاسمة عند إنشاء استراتيجية لتحسين الرفاهية النفسية للأجيال الشابة عبر المناطق والبلدان. ومن ثم، لا يوجد نهج أو مقياس واحد يناسب الجميع في مجال الصحة النفسية حيث ينبغي المعالجة من خلال التقييم المنهجي والتدخلات المخصصة. كما تؤكد هذه الدراسة ما توصلت إليه دراسات حديثة تشير إلى ارتفاع العرضة للاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات أثناء الأزمات الوبائية، وتوسع الجمعية البحرينية للمسؤولية الاجتماعية وجمعية أصدقاء الصحة من خلال التعاون المشترك وتبني مفهوم البحث العلمي نحو المساهمة والمشاركة في الإنتاج البحثي الداعم للتنمية المستدامة وبما يصب في صالح رفد الاقتصاد المعرفي وإيجاد طرق مبتكرة لتدعيم الرفاهية النفسية لفئة الشباب الثروة الحقيقية للأوطان.

لمعالجة البيانات والتعلم الآلي منها بايثون Python. وقد أظهرت نتائج الدراسة بدلالة إحصائية بأنه يرتبط الطلاب الذين سجلوا أعلى من نقطة الحد في مقياس الألكسيثيميا بشكل كبير بإدمان الهواتف الذكية والكرب النفسي. وبالمثل يرتبط إدمان الهواتف الذكية بشكل كبير بالكرب النفسي. ومع ذلك، توجد اختلافات كبيرة وبدلالة إحصائية بين طلاب البلدان الثلاثة بما يخص معدلات انتشار الألكسيثيميا وإدمان الهواتف الذكية بين الطلاب في سلطنة عمان، في حين كانت أعلى شدة للألكسيثيميا والكرب النفسي بين الطلاب في مصر. كان لدى النساء قيم متوسطة أعلى على مقياس الألكسيثيميا وإدمان الهواتف مقارنة بالرجال. وكما أن الطلاب الذين يعتمدون بشكل متكرر على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة لإدمان الهواتف الذكية. ومن أهم الاستنتاجات لهذه الدراسة أنه تعتبر العوامل

في ظل التطور التكنولوجي المتسارع وارتفاع معدلات الاعتمادية على وسائل الاتصال الحديثة في العديد من مهام الحياة والأعمال المختلفة، تتجه أنظار الباحثين في العديد من الدول نحو دراسة وفهم الآثار المترتبة من هذا التغيير الجذري في أنماط استهلاك واستخدام تكنولوجيا التواصل وتحديدا الهواتف الذكية ومدى تأثيرها على الحالة النفسية للأفراد. في دراسة نوعية قام بإجرائها فريق دولي متضمنا باحثين متعددي الاختصاص من عدة دول من منطقة الشرق الأوسط والولايات المتحدة الأمريكية، حيث شارك بالفريق أعضاء من قبل جمعية أصدقاء الصحة والجمعية البحرينية للمسؤولية الاجتماعية، ما أثمر عن إنجاز هذا البحث ونشره في مجلة علمية دولية محكمة (المجلة الطبية العمانية). خلاصة البحث يمكن إيجازها في التالي، حيث تشير الأبحاث العملية الحديثة إلى أن زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية قد يؤدي إلى ظهور المشكلات النفسية، والتي توجد بشكل خاص بين الشباب. لذا هدفت دراسة الباحثين إلى تحديد معدلات الألكسيثيميا (عمى الألوان العاطفي) وعلاقتها بإدمان الهواتف الذكية والكرب النفسي لدى طلبة الجامعة. استندت الدراسة على المنهج الكمي، حيث تم تضمين إجمالي ٢٦١٦ طالبا (متوسطة العمر ٢٢.٥٩ ± ٣.٥٤ سنة، ٧٣% إناث) من جامعات في مصر وسلطنة عمان وباكستان في دراسة مقطعية ومقارنة أجريت من خلال مسح عبر الإنترنت خلال جائحة كوفيد-١٩. تم استخدام المقاييس التالية: مقياس تورونتو الألكسيثيميا (TAS-٢٠)، ومقياس الضغط النفسي والقلق والاكتئاب (DASS-٢١)، ومقياس إدمان الهواتف الذكية - الإصدار القصير. (SAS-SV) وشمل الاستطلاع أيضا أسئلة تتعلق بأنماط استخدام الهواتف الذكية والحالة الاجتماعية والديموغرافية. تم استخدام تحليل الانحدار وتوزيع مربع كاي في التحليل الإحصائي وباستخدام برامج إحصائية متطورة

الربو كيف تتعامل معه؟

الدكتورة وفاء عبدعلي: ضرورة الابتعاد عن محفزات الربو.. للوقاية من النوبات الحادة



وعند برودة الجو. تجنب مخالطة المرضى المصابين بالانفلونزا، واستخدام أدوية الربو المناسبة قبل البدء بممارسة الرياضة.

ما هي أحدث طرق علاج مرض الربو؟

هناك عدة أدوية لعلاج الربو، منها:

أولا: البخاخات أو منشقات الربو، وهي أجهزة صغيرة محمولة محددة الجرعات، منها الوقائية التي تستخدم بصورة يومية لتقليل الالتهابات وبالتالي نوبات الربو، والعلاجية التي تستخدم لعلاج الأعراض عند حدوث نوبة الربو.

ثانيا: أجهزة الاستنشاق أي البخار.

ثالثا: مضادات الالتهاب الستيرويدية التي تعطى عن طريق الفم أو عن طريق الوريد.

رابعا: العلاج البيولوجي، للحالات الشديدة من المرض.

يسعى الطبيب من خلال العلاج والمتابعة للتحكم بالربو بحيث يقل عدد النوبات وحدتها. ظهور أعراض الربو أكثر من مرتين بالأسبوع، الاستيقاظ ليلا بسبب الكحة أو صعوبة التنفس، الحاجة المتكررة لبخاخات الربو أو عدم التمكن من ممارسة الرياضة بسبب الربو، كلها علامات تدل على عدم التحكم بالربو. عندها يقوم الطبيب بالتأكد على عدم التعرض لمهيجات الربو، كما يقوم بمراجعة طريقة استخدام البخاخات، وقد يحتاج إلى رفع جرعتها وفق خطة علاجية تهدف إلى السيطرة على الربو وتقليل نوباته.



د. وفاء عبدعلي.

تهوية المنزل وتعريضه لأشعة الشمس لمنع الرطوبة. كما يجب التخلص من الغبار بالطريقة الصحيحة. عدم تربية الحيوانات الأليفة، البقاء في المنزل وإغلاق الشبابتك في مواسم انتشار الغبار وحسب اللقاح

يعد الربو من الأمراض المزمنة التي تصيب الجهاز التنفسي، مما يسبب التهابا وتضييقا في مجرى الهواء ويعيق تدفق الهواء بشكل طبيعي، وتتنوع أعراض الإصابة بالربو من شخص إلى آخر، لذا نسلط الضوء في الحوار التالي مع الدكتورة وفاء عبدعلي استشاري طب العائلة بالمركز الطبي الجامعي مدينة الملك عبدالله على كل ما يخص مرض الربو.

ما هو مرض الربو؟

الربو عبارة عن التهاب مزمن وتحسس في الشعب الهوائية، أي المجاري التنفسية، ما يؤدي إلى تضيقها وصعوبة مرور الهواء خلالها. تشمل أعراض الربو الكحة، صعوبة التنفس، وصفير، وهو عبارة عن صوت حاد مصاحب للتنفس.

ما هي أبرز أعراض مرض الربو؟ ومحفزات مرض الربو؟

تختلف حدة الأعراض من وقت إلى آخر، وتحدث في صورة نوبات كثيرا ما تظهر في الليل، أو الصباح الباكر. أحيانا تكون الكحة المزمنة هي العرض الوحيد للربو، وخصوصا عند الأطفال.

قد يكون الربو مصحوبا بأنواع أخرى من الحساسية، سواء في المريض نفسه أو في عائلته، مثل حساسية الجلد، حساسية الأنف وحساسية الطعام.

قد تحدث نوبات الربو نتيجة التعرض لمهيجات الربو، مثل التدخين، التمارين الرياضية، الهواء البارد، الغبار، نزلت البرد الفيروسية وبعض الأدوية، على المريض الابتعاد عن التعرض للمهيجات للوقاية من نوبات الربو الحادة، فيجب التوقف عن التدخين بجميع أنواعه، التوقف عن استخدام المنظفات الكيميائية وبخاخات تصفيف الشعر والمبيدات الحشرية، تجنب تناول الأدوية من دون إشراف الطبيب، فمثلا مضادات الالتهاب كالأسبرين والبروفين، وبعض أدوية الضغط وقطرات العين، قد تثير الربو. يجب الحرص على

بين الفوائد والمخاطر.. دور الأعشاب في الأمراض التنفسية

الدكتورة هدى عمران: هناك فوائد للأعشاب ولكن يجب استخدامها بحذر

خصائص مضادة للالتهابات ويهدئ تهيج الحلق، وتستخدم لنجوت لدعم صحة الجهاز التنفسي وتخفيف السعال، نظراً إلى احتوائها على مضادات الأكسدة.

وحيثاً تمكن العلماء من دمج بعض العلاجات المعدلة مخبرياً مع الأعشاب لضمان تحقيق نتائج أفضل؛ حيث استخدم الدكتوريس الف، وهو إنزيم يُستخدم في علاج التليف الكيسي، مع علاجات مثل موسعات الشعب الهوائية، والمضادات الحيوية، للتخفيف من أعراض الأمراض التنفسية الوراثية وتحسين وظائف الرئة.

وتُسهّم تقنيات الذكاء الاصطناعي في اختيار الأعشاب المستخدمة في معالجة الأمراض التنفسية، من خلال تحليل البيانات المتعلقة باستجابة المرضى للأعشاب المختلفة؛ إذ يمكن لتطبيقات مثل HealthifyMe أو Salubar MD تقديم توصيات مخصصة بناءً على فعالية الأعشاب



د. هدى عمران.

وسلامتها لكل مريض على حدة. كذلك أصبح للذكاء الاصطناعي دور كبير في متابعة الأمراض التنفسية مثل التليف الكيسي، حيث تقدم تطبيقات مثل MyAir وSalubar MD خدمات عديدة للمرضى، مثل تتبع الأعراض، وتلقي التعليمات العلاجية، والتواصل مع مقدمي الرعاية الصحية، ما يساهم في تحسين جودة الرعاية. ورغم فوائد الأعشاب يجب استخدامها بحذر؛ فقد تؤثر بعض الأعشاب على فعالية الأدوية، كما هو الحال مع تأثير الزنجبيل على الأدوية المضادة للتخثر، ما يزيد من خطر حدوث آثار جانبية. كما يمكن أن تسبب بعض الأعشاب ردود فعل تحسسية لدى الأفراد، لذا يجب الالتزام بالجرعات المناسبة لتفادي الآثار الجانبية.

وقد تكون بعض الأعشاب غير مناسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض معينة، لذا يُنصح بتوخي الحذر عند استخدامها، وخصوصاً خلال فترة الحمل أو الرضاعة. وفي الختام، تُعد الأمراض التنفسية تحدياً كبيراً يتطلب اتباع مقاربة شاملة تجمع بين العلاجات الحديثة والخيارات الطبيعية مثل الأعشاب. وبالإمكان الاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي في تطوير طرق استخدامنا للأعشاب واكتشاف علاجات جديدة.

يحتاج الكثير من الناس في هذه الفترة من العام إلى الاهتمام بصحة الجهاز التنفسي والعمل على تعزيز صحة الرئة، وقد يلجأ البعض إلى بعض الخلطات والأعشاب المنزلية كعلاجات منزلية مساعدة لتقليل الأعراض في حالة الإصابة، ولكن ما مدى فعاليتها أو دورها الحقيقي؟ هذا ما سوف نعرفه في المقال الآتي من الدكتورة هدى عمران أخصائي الأمراض الوراثية الجزيئية بمركز الجنان الطبي.

تنتشر الأمراض التنفسية بشكل واسع بين الناس، وتتنوع العوامل التي تؤدي إليها. ويعتبر مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) من أبرز هذه الأمراض، حيث يقدر أنه يؤثر على حوالي ٢٥٠ مليون شخص حول العالم، ما يجعله أحد الأسباب الرئيسية للوفاة. وتتعدد الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه الأمراض، بدءاً من العدوى الفيروسية والبكتيرية، وصولاً إلى التعرض لملوّثات الهواء

وحساسية الجهاز التنفسي. كما أن بعض الأمراض التنفسية قد تكون مرتبطة بعوامل وراثية، ما يعقد عملية التشخيص والعلاج.

ومن بين هذه الأمراض الوراثية نجد التليف الكيسي، الذي يحدث بسبب طفرات جينية تؤثر على وظائف الجسم، ومرض خلل الحركة الهدبية الأولية، الذي يؤدي إلى ضعف حركة الأهداب في الشعب الهوائية، وتشير الإحصاءات إلى أن هذه الأمراض تؤثر على نحو ١٠٠٠٠ شخص حول العالم، ما يزيد من خطر الإصابة بالتهابات الرئة المتكررة والفضل التنفسي. وتتشابه الأعراض في معظم الأمراض التنفسية، من أبرزها السعال وصعوبة التنفس، ما يؤثر على جودة حياة المرضى وقد يترتب عن القيام بالأنشطة اليومية؛ لذا من الضروري إجراء تقييم شامل لتحديد السبب الكامن وراء هذه الأعراض، ما يساعد في توفير العلاج المناسب.

وتعتبر الأعشاب الطبية خياراً طبيعياً قد يساعد في تخفيف أعراض الأمراض التنفسية؛ إذ يُستخدم ورق اللبلاب تقليدياً لتخفيف السعال والمشكلات التنفسية، بفضل فعاليته في طرد المخاط من الشعب الهوائية وخصائصه المضادة للالتهابات. كما يحتوي الزعتر على مركبات فعالة تعزز من صحة الجهاز التنفسي وتساعد في توسيع الشعب الهوائية. في حين يعد البابونج مهدئاً طبيعياً يساعد في تخفيف القلق والتوتر، وله