



كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

أخيراً.. حظر الصبغة الحمراء

ألوان الطعام الاصطناعية، ومنذ ذلك الحين وجد أن معظمها سام. غالباً ما يفضل مصنعو المواد الغذائية ألوان الطعام الاصطناعية على ألوان الطعام الطبيعية، مثل بيتا كاروتين وخلص البنجر وغيرها لأنها تنتج ألواناً أكثر حيوية.

اليوم منعت منظمة الغذاء والدواء الصبغة الحمراء في الطعام فماذا عن الأصفر والأخضر؟! لا تنتظروا أن يتم منعهم رسمياً لا تستهين بصحتك وصحة أولادك.

في البيوت القديمة إذا أحبوا تلوين الطعام كانوا يستخدمون الألوان الطبيعية مثل البنجر وزهرة الكركديه للون الأحمر والكركم وورق البصل للون الأصفر وأوراق البقدونس للون الأخضر.

الحل الآمن استخدام ألوان من مطبخك إذا لزم الأمر أو استبدد الأطعمة المصنعة التي تدخل فيها الألوان الصناعية من نظامك الغذائي بالأطعمة الصحية الكاملة التي تحسن صحتك العامة، للعلم قد تم استخدام هذه المادة الحمراء في الأدوية فقد تجدها في علبه دوايك.

يناير ٢٠٢٧ إزالة الصبغة من منتجاتها الغذائية، وحتى يناير ٢٠٢٨ لتعديل مكونات الأدوية.

إذا اعتبرنا أن هذا القرار خطوة في الاتجاه الصحيح، فالانتصار الكبير لصحتنا هو الوعي التام والبعد عن الأطعمة الملونة صناعياً فلا احمر ولا اخضر بعد اليوم.

في خطوة جاءت متأخرة أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، الأسبوع الماضي قراراً بحظر الصبغة الحمراء (رقم ٣) في الأغذية والمشروبات والدواء أيضاً، وذلك استجابة لمخاوف صحية عن ارتباطها بمرض السرطان واضطراب فرط الحركة والنشاط عند الأطفال.

هل فوجئت عزيزي القارئ من هذا القرار؟ بعد أكثر من ٣٠ عاماً من الدراسات التي أثبتت أن صبغة (الريثوسين) تسبب السرطان عند الحيوانات.

رغم أن إدارة الغذاء والدواء حظرت استخدام الصبغة في مستحضرات التجميل منذ عام ١٩٩٠، إلا أنها استمرت في السماح بها في الأغذية بحجة أن آليات التسبب في السرطان لدى الفئران لا تحدث لدى البشر، وزاد استهلاك الألوان الغذائية الاصطناعية بنسبة ٥٠٪ في الثلاثين عاماً الماضية وكان الأطفال هم أكبر المستهلكين.

ونحن نعلم جيداً أن جميع الألوان الصناعية مضرّة، بالنسبة لنا الخبر ليس مفاجئاً والمعلومة قديمة، والغذاء والدواء لم تتخذ خطوات جادة للحفاظ على صحة المستهلكين ويرجع ذلك إلى معرفتهم أن الألوان الزاهية تجذب العين وقد تساعد على ارتفاع نسبة المبيعات.

ولكن نحن نعلم منذ زمن أن ما يقدم لأطفالنا في المشروبات الزرقاء والحمراء والحلوى الزاهية مضرّة ضرراً شديداً ونعي خطورة الموقف، ألوان الطعام عبارة عن مواد كيميائية تم تطويرها لتحسين مظهر الطعام من خلال إعطائه لوناً صناعياً وعلى مر السنين تم تطوير المئات من

باستخدام تقنية «lithotripsy»

مستشفى السلام التخصصي ينجح في تفتيت حصي كبير في الكلى بجلاسة واحدة



وهو من الاجهزة المتاملة، حيث يشمل ثلاث تقنيات مختلفة للتفتيت لتساهم في رفع كفاءة تفتيت الحصاة ويقلل من وقت العملية وبالتالي يساعد في ازالة الحصوات كبيرة الحجم في جلسة واحدة. كما يتميز بنهج متعدد الوسائط ويتضمن تقنيات موجة الصدمة والموجات فوق الصوتية ليوافر هذا المزيج الفريد دقة وتحكما وكفاءة في تفتيت الحصوات.

العملية استغرقت وقتاً قصيراً مقارنة بالعملات السابقة للتفتيت حصوات الكلى على الرغم من كبر حجم الحصاة وذلك بفضل الجهاز المتوفر في مستشفى السلام واضاف أن المريض حالياً في مرحلة التعافي ويمارس حياته بصورة طبيعية. ويعد جهاز (trilogy lithotripsy) ذات تقنية حديثة ومتطورة في تكسير وتفتيت حصوات الكلى والحالب

نجح فريق الجراحة قسم المسالك البولية بمستشفى السلام التخصصي بإشراف الدكتور عبد السلام أحمدى استشاري جراحة المسالك البولية بازالة حصي كبيرة في الكلى من مريض خمسيني. يعاني من ألم شديد ومتكرر. وعليه تم عمل الفحوصات السريية والأشعات المطلوبة وبعد الفحص الدقيق من الطاقم الطبي المعني بالحالة تم تدخل قسم جراحة المسالك البولية وتم تفتيت الحصى بالكامل في جلسة واحدة باستخدام تقنية (trilogy lithotripsy) المتوفرة حصرياً في مستشفى السلام. وتكلت العملية بنجاح. وصرح الدكتور عبد السلام أحمدى استشاري جراحة المسالك البولية أن



د. عبد السلام أحمدى.

كشف الحقائق وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن جراحة إصلاح ارتجاع المريء

الدكتور حسين البرناوي: الجراحة إجراء آمن وفعال



أوضح الدكتور حسين البرناوي استشاري الجراحة العامة والمناظير بمستشفى رويال البحرين مفاهيم خاطئة وشائعة عن جراحة إصلاح ارتجاع المريء في محاولة منه لتصحيحها وتوضيح الصورة كاملة للمرضى، حيث أنت تزيد معاناة المرضى من ارتجاع المريء ويلجأون إلى العلاج الدوائي وغيرها من العلاجات تخوفاً من الجراحة وهي تعتبر الحل الأمثل لإصلاح ارتجاع المريء وقال الدكتور برناوي إن ارتجاع المريء هو حالة شائعة يعاني منها العديد من الأشخاص حول العالم، وتتمثل في انتقال المحتوى الحمضي من المعدة إلى المريء بسبب عدم عمل العضلة العاصرة بشكل صحيح. وهذه الاضطرابات يمكن أن تسبب أعراضاً مزعجة ومؤلمة للمريض، ولذلك يتم اللجوء في بعض الحالات جراحة إصلاح ارتجاع المريء كخيار علاجي. وأكد أن جراحة إصلاح ارتجاع المريء تعتبر إجراءً جراحياً فعالاً لمعالجة هذه الحالة، إذ تهدف إلى تقوية العضلة العاصرة وإعادة توجيه المريء لمنع تدفق المحتوى الحمضي إلى المريء. ومن المهم تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة المتعلقة بهذه الجراحة، مثل الاعتقاد السائد بأنها إجراء معقد ينطوي على مخاطر كبيرة. يعود أحد الأسباب الرئيسية لتشويه صورة جراحة إصلاح ارتجاع المريء إلى التشخيص الخاطئ وعدم خبرة بعض الجراحين في هذا المجال.

من المهم أن يتم تحديد الحاجة الحقيقية للجراحة من قبل فريق طبي مؤهل، وأن يقوم الجراح بالإجراء بعناية وخبرة لضمان نجاح العملية وسلامة المريض. فهم الاختلافات بين تشنجات المريء وارتجاع المريء يمكن أن يحد من خطأ التشخيص ومن ثم تجنب العلاج الخاطئ. عند الاشتباه بأحد هذين الاضطرابين، يُنصح بزيارة الطبيب لإجراء الفحوصات المناسبة والحصول على التوجيه السليم. الاهتمام بالتشخيص الصحيح مهم لتحقيق العلاج الفعال والفعال. تشنجات المريء وارتجاع المريء قد يكونان لهما أعراض متشابهة ولكن يتطلب كل منهما تقديراً دقيقاً للتشخيص وخطة علاج مختلفة. التشخيص الصحيح يلعب دوراً حاسماً في العلاج الناجح، حيث قد يكون العلاج العكسي غير مناسب في حالات تشنجات المريء. إجراء اختبارات مثل اختبار حموضة المعدة وتخطيط ضغط المريء يمكن أن يساعد في تحديد التشخيص بدقة وبالتالي وضع خطة علاجية مناسبة، سواء كانت علاجية دوائية أو جراحية. يتم تسويق بعض الإجراءات التي تُجرى عبر المنظار الهضمي عن طريق الفم في السنوات الأخيرة. ومع



د. حسين البرناوي.

ذلك، بعض هذه الإجراءات أظهر فشلها عبر العديد من السنوات، بينما تخضع البعض الآخر لمرحلة التجارب. لذلك، ينبغي التنويه بأنه من الضروري دراسة وتقييم جودة وفعالية هذه الإجراءات قبل تبنيها وتطبيقها لذلك، يجب على المرضى الذين يعانون من ارتجاع المريء أن يستشيروا الأطباء المتخصصين ويتبعوا توجيهاتهم بدقة من بداية الفحص والتشخيص وعدم الاستسهال في اتخاذ قرارات بشأن الجراحة دون استشارة طبية متخصصة.

إن جراحة إصلاح ارتجاع المريء تعتبر إجراءً آمناً وفعالاً في حال تم تقديرها وتنفيذها بواسطة فريق طبي محترف ومؤهل. يجب توعية الناس بفوائد جراحة إصلاح ارتجاع المريء وتصحيح الافتراضات الخاطئة حول هذا الإجراء الجراحي، من خلال الاعتماد على المعلومات الدقيقة والاستشارة المهنية لضمان تقديم العناية الصحية المثلى والأمنة للمرضى المستفيدين.

دور العلاج الطبيعي في آلام الظهر.. أخصائية العلاج الطبيعي نورازيا علي:

العلاج الطبيعي يعطي أفضل النتائج من دون اللجوء إلى الجراحة أو جرعات الأدوية المتزايدة



أكدت اختصاصية العلاج الطبيعي نورازيا علي بالمركز الطبي الجامعي مدينة الملك عبد الله الطبية مساعدة النساء والرجال على إدارة آلام الظهر وكان له نتائجها الإيجابية في التخلص من أعراضه المزعجة، والأهم من ذلك أن العلاج الطبيعي يعطي أفضل النتائج من دون جراحة ومن دون الاعتماد على جرعات متزايدة من الأدوية.

ويتضمن النظام الشامل لتشخيص وعلاج آلام أسفل الظهر مهارات محددة بما في ذلك التقييم والتدريب ووضع الخطة العلاجية، بما في ذلك التمارين الرياضية، لاستعادة الحركة المثلى والوظيفة والقضاء على الألم. مشيرة، إذا كنت تعاني من آلام شديدة لدرجة أنها تمنعك من أداء أنشطتك اليومية، أو ألم محتمل ولكنه مستمر لأكثر من شهر، فيجب أن تفكر في العلاج الطبيعي وتبدأ جلسات العلاج الطبيعي وذلك بتقييم أولي لاختبار قوة العضلات والمرونة ونطاق الحركة.

وأضافت سيقوم اختصاصي العلاج الطبيعي بتقييم كيفية تحرك والتحدث إليك لفهم كيف يقيدك الألم ويقيد حركتك ونشاطك وبعد ذلك سوف يقوم بوضع خطة علاجية متفردة ومخصصة لك باستخدام تقنيات مختلفة بما في ذلك التمارين العلاجية والعلاج اليدوي والتدريب ومتضمنة أجهزة العلاج الكهربائي والعلاج بالليزر الجافة وتقنيات الحجامة والشريط اللاصق لضمان أفضل النتائج.

ويُنصح عادةً بحضور جلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعياً خلال المراحل الأولى من التعافي، وقد تقل هذه المدة مع بدء الشفاء. بالطبع، يعتمد هذا التقدير على الحالة أثناء فترة العلاج وسيحدد اختصاصي العلاج



د. نورازيا علي.

الطبيعي الجدول المناسب بعد الاستشارة والعلاج الأوليين خلال تطبيق الخطة العلاجية وأثنائها وخلال الجلسات العلاجية سيلاحظ المريض تحسناً خلال الجلسات مع المتابعة المستمرة مع طبيبه المعالج.