



كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

مؤتمر الصحة العربي

يعتبر معرض ومؤتمر الصحة العربي الذي اقيم في دبي الاسبوع الماضي من أضخم الأحداث الطبية وأهمها على الإطلاق، والتي أثبتت مكانتها على مدار ٥٠ عاماً، حيث يشكل منصة للتقاء أبرز المتخصصين من المصنعين والمختصين، وموفري الخدمات في مجال الرعاية الصحية والتجارة في المنطقة، إذ يقدم لهم فرصة ذهبية لعرض أعمالهم وابتكاراتهم.

وهو أكبر تجمع لمختصي الرعاية الصحية وخبراء هذا المجال، ويتيح فرصة مميزة لاستكشاف الابتكارات في مجال الرعاية الصحية.

حضر المؤتمر هذا العام في دورته الخمسين ما يزيد على ثلاثة آلاف شركة عارضة من ١٨٠ دولة، إلى جانب حضور نحو ثلاثة آلاف مشارك وعقد ٩ مؤتمرات التي اشتملت على أكثر من ١١٠ جلسات نقاشية وشارك فيها ٢٥٠ متحدثاً، وهنا اذكر الأرقام لتعلموا مدى ضخامة الحدث الطبي الناجح.

وكان هناك وجود من القطاع الصحي البحريني وقادته، واسهامات قوية، فقد شاركت وزارة الصحة بوفد ترأسه الدكتورة جلييلة بنت السيد جواد وزيرة الصحة التي قامت بالعديد من اللقاءات مع نظائرها والعديد من المسؤولين سعياً لتحقيق الارتقاء بالمنظومة الصحية بالمملكة. ووفد الخدمات الطبية الملكية برأسه العميد طبيب الشيخ فهد بن خليفة آل خليفة قائد الخدمات الطبية الملكية، وقد تم توقيع عدة اتفاقيات تعاون مشتركة بين الخدمات الطبية الملكية وعدة جهات على هامش المؤتمر تسهم في تزويد المرضى برعاية صحية متخصصة ومتقدمة. وشهد المؤتمر حضوراً بارزاً لوفد المستشفيات الحكومية تقدمه الرئيس التنفيذي الدكتورة مريم عدني الجلاهدة التي عقدت مؤتمراً صحفياً لتعلن أحدث التطورات والتوجهات في الفترة القادمة الخاصة بالمستشفيات الحكومية.

المؤتمر كان فرصة لتبادل الخبرات مع المؤسسات الصحية الكبيرة والتركيز على مستقبل أفضل للرعاية الصحية وخصوصاً ان هناك اهتماماً كبيراً ودعمًا كاملاً يحظى به القطاع الطبي من الحكومة الرشيدة.

وبشكل عام كانت المشاركة في هذا المعرض الضخم من الجانب البحريني فرصة كبيرة للاطلاع على أحدث التطورات والتجهيزات الطبية، والاستفادة من أفضل الممارسات والمعايير العالمية لتطوير أنظمة الرعاية الصحية وتحسينها بما يلبي تطورات المواطنين من أجل مستقبل أكثر صحة.

فريق جراحة العظام ب«كيمز هيلث» يجري جراحات ناجحة كحل نهائي للقضاء على آلام الركبة



د. وسوروت سرفاف.



د. محمد عبدالنبي.

وعليه توجه المريض الى مستشفى كيمز هيلث وبدأ على الفور عمل بعض الفحوصات التشخيصية المطلوبة وأخذ تاريخه المرضي وتبين من الفحص أنه يعاني من التهاب المفصل ثلاثي الأجزاء مع تشوه التقوس وتم التحضير للجراحة وأجريت له عملية تغيير مفصل الركبة بالكامل باستخدام غرسة معتمدة من (FDA)، وهي تقنية حديثة في عمليات استبدال مفصل الركبة. وبعد العملية بيوم واحد بدأ المريض في التحرك خطوات قليلة بمساعدة طاقم التمريض وفريق من العلاج الطبيعي وهو الآن يتمتع بصحة جيدة ويمارس نشاطه اليومي بشكل طبيعي، وتظهر الأشعة السينية الحالية توافقاً مثالياً مع حركة الركبة الطبيعية.

الجدير بالذكر أن عملية استبدال الركبة لها دور مهم في حياة المرضى ليعيشوا حياة نشطة.

والتي عادة تكون من ٤-٧ أيام مع سرعة البدء في تأهيل المريضة للقيام والتحرك بالتعاون مع قسم العلاج الطبيعي بالمستشفى. وتستمر المتابعة في الزيارات الأسبوعية في العيادة الخارجية لمعاينة الجرح والتأكد من التزام المريضة بخطة العلاج الطبيعي مع التواصل مع القسم المعني في كل زيارة في فترة التأهيل للتأكد من تحسن المريضة. من جانبه تحدث الدكتور وسوروت سرفاف عن اختصاصي جراحة العظام عن حالة ناجحة جديدة لتبديل مفصل الركبة داخل مستشفى «كيمز هيلث» لمريض يبلغ من العمر ٦٠ عاماً، يعاني من ألم مستمر في مفصل الركبة، وقام بتجربة العديد من العلاجات منها العلاج الطبيعي وحسن الهياورونيك في مفصل الركبة من دون الشعور بأي تحسن، ما جعله غير قادر على القيام بأنشطته اليومية.

تمكن الفريق الطبي بقسم جراحة العظام بمستشفى كيمز هيلث من إجراء عمليتين لاستبدال مفصل الركبة لحالتين تعانين من ألم شديد ومضاعفات في مفصل الركبة، ويأشر تشخيص وعلاج الحالة الأولى الدكتور محمد عبد النبي آل سيف استشاري جراحة العظام والحالة الثانية الدكتور وسوروت سرفاف اختصاصي طب العظام.

بدأ الدكتور محمد عبدالنبي بالحديث عن تفاصيل الحالة الأولى قائلاً: «وصلت مريضة في العقد الرابع إلى عيادة العظام في مستشفى كيمز هيلث تعاني من آلام مزمنة في الركبة متكرر، بعد معاينة المريضة وعمل الفحوصات التشخيصية المبدئية تبين وجود انحراف واضح في ساق المريضة، وأثر ذلك على حركتها وتسبب في وجود عرج عند المشي، وعليه تم استكمال باقي الفحوصات المطلوبة منها الأشعة السينية في عدة وضعية لمفصل الركبة مع تصوير بأشعة الرنين المغناطيسي للتعرف على حالة المفصل وطبيعة كثافة العظام بالإضافة إلى أي مشاكل أخرى في المفصل، وتم التحضير الكامل بكافة الفحوصات والتحاليل قبل العملية للحصول على أفضل نتيجة للمفصل بعد العملية».

وأضاف قد تبين وجود احتكاك من الدرجة الرابعة في مفصل الركبة اليسرى مع انحراف في محور الطرف السفلي للارتكاز، مما يتطلب إجراء عملية تبديل مفصل مع تعديل محور الارتكاز.

وأشار الدكتور محمد إلى وجود كادر طبي جراحي كامل من جراحي العظام وأطباء التخدير والكادر التمريضي من ذوي الخبرة في مستشفى كيمز هيلث، مبيناً أن غرف العمليات مجهزة بأفضل المعدات الطبية مما ييسر الترتيبات والاستعدادات لإجراء العملية.

واستكمل «يتم إعطاء المريضة الأدوية اللازمة من مضادات حيوية وأدوية احترازية مضادة للجملطات الدموية طيلة فترة البقاء في المستشفى

الدكتورة ثريا زيد: السجائر الإلكترونية تسبب الإدمان مثل السجائر التقليدية



د. ثريا زيد.



مستشفى ابن النفيس ش.م.ب (مفلة) IBN AL-NAFEES HOSPITAL CO. B.S.C.C

الأمريكية لطب الجهاز التنفسي والرعاية الحرجة ان التعرض للنيكوتين من خلال السجائر الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى زيادة تفاعل مجرى الهواء، ما قد يؤدي إلى حالات مثل التهاب الشعب الهوائية وتفاقم الربو.

وعلاوة على ذلك، تبين أن استنشاق النيكوتين المتبخر يضعف الوظيفة الهدبية للجهاز التنفسي، وهو أمر بالغ الأهمية لإزالة المخاط والشوائب من الرئتين، ما يزيد من خطر العدوى وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة.

وأشارت الأبحاث المنشورة في (Thorax) إلى أن استنشاق هذه المواد الكيميائية يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد التأكسدي والالتهاب في أنسجة الرئة، الأمر الذي يمكن أن يسهم مع مرور الوقت في تطور مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). وسلطت الدراسة الضوء أيضاً على أنه حتى السوائل الإلكترونية التي لا تحتوي على النيكوتين يمكن أن تسبب تلفاً كبيراً في الخلايا الظهارية في مجرى الهواء، ما يشير إلى أن التعرض للمركبات المرتبطة بالتدخين الإلكتروني تمتد إلى ما هو أبعد من مجرد التعرض للنيكوتين.

أحد الجوانب المثيرة للقلق بشكل خاص من التدخين الإلكتروني هو ارتباطه بـ (EVALI) (إصابة الرئة المرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية أو منتجات التدخين الإلكتروني)، وهي حالة تم اكتشافها لأول مرة في عام ٢٠١٩. وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، تم ربط EVALI باستخدام منتجات التدخين الإلكتروني التي تحتوي على رباعي هيدروكانابينول (THC).

عادة ما يعاني مرضى EVALI من أعراض مثل السعال وضيق التنفس، وألم في الصدر ومشاكل في الجهاز التنفسي، في الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS) ما يتطلب تهوية ميكانيكية وعناية مركزة.

في الختام، على الرغم من تسويقه كبديل أكثر أماناً للتدخين، فإن السجائر الإلكترونية لم تحصل على موافقة إدارة الغذاء والدواء كأجهزة للإقلاع عن التدخين على العكس وجدت دراسة حديثة أن معظم الأشخاص الذين كانوا يعتزمون استخدام السجائر الإلكترونية للتخلص من عادة التدخين انتهى بهم الأمر إلى الاستمرار في استخدام السجائر التقليدية والإلكترونية.

اكتسب التدخين الإلكتروني، الذي تم تقديمه في البداية كبديل أقل ضرراً لتدخين السجائر التقليدية، شعبية واسعة النطاق، وخاصة بين السكان الأصغر سناً. ومع ذلك تشير الأدلة المتزايدة من الأبحاث الطبية إلى أن التدخين الإلكتروني يشكل مخاطر كبيرة على صحة الجهاز التنفسي. في الحوار الآتي توضح الدكتورة ثريا زيد استشاري أمراض الجهاز التنفسي واضطرابات النوم بمستشفى ابن النفيس حقائق عن التدخين الإلكتروني.

ما هي السجائر الإلكترونية؟ السجائر الإلكترونية (E-cigarette) هي جهاز يقوم بتسخين النيكوتين السائل والنيكوبات التي يمكن استنشاقها. هناك العديد من أنواع السجائر الإلكترونية التي تحمل أسماء مختلفة، بما في ذلك الفيب (Vape)، أقلام الفيب (Vape pens)، أو الشيعة الإلكترونية، ويمكن أن يطلق عليها بشكل جماعي أنظمة توصيل النيكوتين الإلكترونية.

ماذا يوجد في سائل السجائر الإلكترونية؟ يحتوي السائل الإلكتروني (E-Juice) على النيكوتين، المعروف بأنه يسبب الإدمان، وهو العنصر النشط الأكثر شيوعاً. وبالإضافة إلى النيكوتين، تحتوي السوائل الإلكترونية على مواد كيميائية أخرى مختلفة، مثل البروبيلين جليكول والجلسرين ومجموعة من المنكهات. عندما يتم تسخين هذه السوائل لتكوين بخار، يمكن أن تتحلل إلى مركبات سامة، بما في ذلك الفورمالديهايد، والأكرولين، والأسيتالديهايد، وجميعها معروفة بأنها تسبب أضراراً في الجهاز التنفسي.

ما هو الفرق بين تدخين السجائر الإلكترونية وتدخين سجائر التبغ؟ يتضمن كل من التدخين الإلكتروني وتدخين سجائر التبغ استنشاق النيكوتين ومواد أخرى إلى الرئتين. أظهرت دراسة نشرت في المجلة

تقوم السجائر الإلكترونية بتسخين النيكوتين والمنكهات والمواد الكيميائية الأخرى لتكوين رذاذ تستنشقه بينما سجائر التبغ تحرق التبغ، ما يخلق الدخان. تحتوي سجائر التبغ العادية على حوالي ٧٠٠٠ مادة كيميائية، الكثير منها سامة. في حين أننا لا نعرف بالضبط ما هي المواد الكيميائية الموجودة في السجائر الإلكترونية.

ما هي مخاطر التدخين الإلكتروني؟ التدخين الإلكتروني أقل ضرراً من التدخين التقليدي، لكنه لا يزال غير آمن. السجائر الإلكترونية تسبب الإدمان مثل السجائر التقليدية.

النيكوتين هو العامل الأساسي في السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية، وهو يسبب الإدمان بشكل كبير مثل الهيروين والكوكايين. تشير الأبحاث إلى أن التدخين الإلكتروني ضار بالقلب والرئتين؛ إذ إن النيكوتين يرفع ضغط الدم ويزيد هرمون القلب واحتمال الإصابة بنوبة قلبية. أحد المخاوف الرئيسية المتعلقة بالتدخين الإلكتروني هو تعرض الجهاز التنفسي المباشر للنيكوتين المتطاير. النيكوتين مادة شديدة الإدمان ويمكن أن تسبب التهاباً وتهيجاً في الرئتين.

أظهرت دراسة نشرت في المجلة

نصائح لمرضى ضغط الدم... في دوائهم وغذائهم

بروفيسور تيسير جراده: علاج ضغط الدم المرتفع يكون بعلاج الأسباب



د. بروفيسور تيسير جراده.



بات من المهم التعرف على أعراض وأسباب ارتفاع مرض ضغط الدم وطرق علاجه وتشخيصه، لأن مرض ضغط الدم مرض خطير وله عواقب خطيرة على الصحة العامة، كما يجب عدم إهمال علاجه وهو من الأسباب الرئيسية لجلطة القلب والسكتة الدماغية وكذلك أمراض الفشل الكلوي.

أشار بروفيسور تيسير جراده استشاري أمراض القلب والشرايين بالمركز الطبي الجامعي مدينة الملك عبدالله إلى أن في معظم البلدان تزيد نسبة الإصابة بمرض ضغط الدم فيه على ٢٣% في الكبار وحوالي نصف المرضى (٥٠%) لا يعرفون أنهم مصابون بارتفاع الضغط، وتقل النسبة في الأطفال بحدود ٣,٧% وتكون الأسباب مختلفة.

ويزيد عدد المصابين في المملكة العربية السعودية على أربعة ملايين شخص في الوقت الحاضر. وللأسف يلتزم أقل من ثلث مرضى الضغط بتناول العلاج، مما يؤدي إلى آثار طويلة الأمد على القلب والكلى وكذلك شرايين الدماغ التي تتعرض للترنيز القاتل بسبب ارتفاع الضغط، مبيناً ان الرجال المصابين بالضغط نسبتهم أكبر مقارنة بالنساء.

وأضاف يعتبر ارتفاع الضغط عامل الخطر الأول الذي يسهم في الوفاة وكذلك العالم عن طريق التسبب في السكتة الدماغية والنوبات القلبية وتصلب شرايين القلب. ويطلق على ارتفاع ضغط الدم تسمية القاتل الصامت، حيث لا يدرك معظم المصابين بهذه المشكلة وفي معظم الأحيان لا تظهر على المريض أعراض المرض وهنا تكمن أهمية قياس الضغط بشكل دوري لتحديد الإصابة من عدمها.

ومن أهم الأعراض التي تحدث لمرضى الضغط في نسبة أقل من ١٠% هي الشعور بالتعب العام والارهاق، وكذلك الصداع الشديد في الصباح الباكر في جبهة الرأس أو في خلف الرأس مع عدم استجابة الصداع للحبوب المسكنة.

ويعتبر الضغط مرتفعاً في حالة ارتفاع الضغط الانقباضي عن ١٤٠ ملجم وكذلك الانبساطي عن ٩٠ ملجم. وهناك تدرج في ارتفاع الضغط ويتم تقسيمه إلى ثلاث درجات من الارتفاع. وتكون اعلاها بزيادة على ١١٠ / ١٦٠ ملجم.

وهناك عوامل وراثية في الإصابة بارتفاع الضغط ويتم توارث المرض من الابوين ويزيد التوتر والقلق من ارتفاع الضغط وكذلك يزيد اضطراب النوم من ارتفاع الضغط لكن غالباً يزول بزوال الأسباب.

وهناك أمراض محددة في الكلية كالالتهابات المزمنة وكذلك العيوب الخلفية في الكلية وضيق الشريان الكلوي كلها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ويتسبب اختلال الغدة الدرقية وكذلك الغدة فوق الكلوية والغدة الكظرية في ارتفاع الضغط.

وتزيد السمنة الزائدة من ارتفاع الضغط وقد تكون قراءة الضغط غير دقيقة بسبب السمنة. وهناك عوامل كمرض السكر في الدم مما

يزيد من قابلية الجسم لارتفاع الضغط. وعلاج الضغط يكون في علاج الأسباب إذا أمكن ولكن ما يزيد على ٩٠% من حالات الضغط غير معروفة الأسباب ولذلك يجب على مريض الضغط الحمية وتناول الغذاء المناسب وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مع تناول العلاج بحسب إرشادات الطبيب. وينصح بممارسة رياضة المشي مدة ثلاث إلى خمس ساعات في الأسبوع وأربعين دقيقة في اليوم.

ويقوم الطبيب بعمل تحاليل للدم والبول وكذلك سونار البطن والقلب ورسم تخطيط القلب والضغط لمعرفة الأسباب لارتفاع الضغط وكذلك تحديد مدى إصابة القلب والكلى من عدمه في حالة الضغط المزمن.

ويوصف الطبيب للمريض نوعاً من الحبوب باسم (ملوديين) وتساعد على ارتخاء الشرايين أو حبوب (كابتوبريل) أو مشتقاته، حيث يساعد على خفض هرمون (أنجيوتنسين) في الجسم وكذلك من الممكن إضافة حبة لإدرار البول ويضاف أحياناً حبة (كنكور) من أجل تخفيض ضربات القلب والضغط ويتم غالباً دمج هذه العلاجات مع بعض ليسهل على المريض تناولها كحبة واحدة في اليوم.

وبالنسبة للأغذية فجميع مشتقات المخللات وكذلك الزبادي ملح الطعام والجبنه والبيضه المالحة والزيتون تعتبر من الواجب عدم تناولها. ويعتبر الخل والليمون من المواد المتبيلة للضغط ومن الأفضل أن يكون ملح الطعام لا يزيد على (٣-٢ جم) في اليوم الواحد. ودائماً النصيحة الخالدة في مرض ضغط الدم هي الوقاية خير من العلاج ويكون ذلك من خلال الغذاء وقياس الضغط الدوري مع تخفيض الوزن وممارسة الرياضة.