



18 |

الخليج الطبي

إعداد وتقديم: لمياء إبراهيم

أخبار الخليج

العدد (١٧٢٢٤) – السنة الخمسون – الثلاثاء ٢٢ ذو القعدة ١٤٤٦هـ – ٢٠ مايو ٢٠٢٥م

قبل السفر للحج.. أهم النصائح الصحية التي يجب اتباعها

الدكتورة أمل الغانم لـ«الخليج الطبي»:

زيارة الطبيب قبل السفر بفترة كافية لمرضى الأمراض المزمنة

أكدت الدكتورة أمل الغانم استشاري طب العائلة أخصائية أمراض السكري بمستشفى السلام التخصصي أن الاستعداد الصحي لأداء فريضة الحج أمر بالغ الأهمية نظراً للجهد البدني الكبير والظروف المناخية الصعبة التي قد يواجهها الحاج، مشيرة إلى أهم النقاط التي تساعد على الاستعداد الصحي للحج:

٤- تجهيز الأدوية والتقييم الصحي قبل السفر:
١- زيارة الطبيب قبل السفر بفترة كافية وخاصة لمن يعانون الأمراض المزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، أو الأمراض التنفسية مثل الربو للتأكد من وضعهم الصحي قدرتهم على الحج.
٢- الحصول على التطعيمات اللازمة والمطلوبة لأداء فريضة الحج.
٣- حمل «بطاقة طبية» توضح الحالة الصحية للحج والأدوية المستخدمة.

٤- تجهيز الأدوية والمستلزمات الطبية منها اصطحاب كمية كافية من الأدوية للأمراض المزمنة.
٥- اللياقة البدنية والاستعداد الجسدي إذ لا بد من ممارسة المشي اليومي قبل الحج بعدة أسابيع لزيادة اللياقة البدنية.
٥- ارتداء أحذية مريحة وتجربوها مسبقاً لتفادي التقرحات.
وعن أهم الإجراءات الوقائية التي يجب أن يتخذها الحاج استعدادا للسفر قالت الدكتورة أمل:

أولاً: الإجراءات الصحية العامة قبل السفر
١. إجراء فحص طبي شامل
٢- التأكد من السيطرة على الأمراض المزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، الربو، أو القلب.

٣- الحصول على تقرير طبي مفصل إذا كانت هناك حالة صحية مزمنة ويشمل التقرير جميع الأدوية والجرعات، ويساعد ذلك متابعة الحالة المرضية عند الضرورة.

ثانياً: أخذ التطعيمات الإلزامية والمستحبة*:
- لقاح الحمى الشوكية.
- لقاح الأنفلونزا الموسمية.
- لقاح كورونا (COVID-١٩).
ثالثاً: إعداد الحقبة الطبية الشخصية:
- أدوية الأمراض المزمنة بكميات كافية.
- أدوية شائعة مثل خافضات الحرارة، مضادات الإسهال، مسكنات الألم.
- أدوات الإسعاف الأولي مثل لاصقات الجروح والمطهرات والكريمات الجلدية.

- وصفة طبية أو بطاقة صحية توضح الحالة المرضية والأدوية المستخدمة.

رابعاً: الإجراءات الوقائية خلال السفر
- الالتزام بالنظافة الشخصية.
- غسل اليدين بانتظام.
- استخدام المناديل والمعقمات.
- ارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة أو المغلقة.
- شرب الماء بكثرة للوقاية من الجفاف، وخصوصاً في الجو الحار.
- الابتعاد عن الزحام قدر الإمكان.
- وتجنب التلامس المباشر مع الآخرين وخاصة في أوقات الذروة.



د. أمل الغانم.

خامساً: الحرص على التغذية الصحية
تناول وجبات نظيفة وأمنة وتجنب الأطعمة المكشوفة أو غير المأمونة.
سادساً: الاهتمام بالراحة والنوم الكافي لتقوية المناعة والقدرة على التحمل البدني.

سابعاً: الجوانب التنظيمية
- الاحتفاظ بالمستندات الصحية.
- نسخة من شهادة التطعيم.
- بطاقة التأمين الصحي (إن وجدت).
- الأدوية بوصفاتها الأصلية لتقديمها عند الحاجة.
- تسجيل بيانات الطوارئ ومعلومات الاتصال بالسفارة أو البعثة الطبية.

لتجنب العدوى خلال فترة الحج أوضحت انه يجب على الحاج اتباع مجموعة من الإجراءات الوقائية المدروسة نظراً لوجود أعداد كبيرة من الناس من مختلف الجنسيات والبيئات الصحية، وأهم النصائح التي تساعد الحاج على الوقاية من الأمراض المعدية:

١- الالتزام بغسل اليدين بالماء والصابون بانتظام، وخصوصاً قبل الأكل وبعد استخدام دورات المياه.
٢- استخدام معقم اليدين المحتوي على الكحول عند عدم توافر الماء والصابون.

٣- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم باليدين غير المغسولتين.
٤- ارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة داخل الحافلات أو الخيام.
٥- الحفاظ على التباعد الجسدي قدر الإمكان.

٦- تجنب الاحتكاك المباشر مع الآخرين، وخاصة في الطواف والسعي.
٧- ترك مسافة كافية عند الوقوف في الطوابير أو أثناء الصلاة في الأماكن المفتوحة.

٨- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية بما في ذلك المصلية والماء والزجاجات.

٩ - عدم مشاركة أدوات الطعام أو المشروبات أو المناشف أو أدوات الحلاقة مع الآخرين.

١٠- تجنب تناول الطعام المكشوف أو غير المعروف مصدره والاعتماد على الوجبات المقدمة من حملات الحج أو المطاعم الموثوقة.

١١- شرب المياه المعبأة أو المغلية فقط.

١٢- فتح النوافذ أو استخدام المراوح لتحسين التهوية في أماكن الإقامة أو الحافلات و تجنب النوم في أماكن مغلقة مكتظة من دون تهوية مناسبة.

١٣- استخدام المناديل عند العطس أو السعال والتخلص من المنديل في سلة مهملات مغلقة وغسل اليدين مباشرة بعد ذلك.

١٤- تقوية المناعة العامة عن طريق الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول غذاء متوازن يحتوي على الفيتامينات والمعادن.

ما هي نصائح السلامة بشكل عام؟

السلامة الشخصية
- راقب محيطك دائماً وتجنب الأماكن المشبوهة.
- لا تحمل مبالغ مالية أو مقتنيات ثمينة دون ضرورة.
- احتفظ بنسخة من مستنداتك الرسمية في مكان منفصل.

السلامة الصحية
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون.
- لا تشارك أدواتك الشخصية مع الآخرين.

- اشرب مياه نظيفة وتناول طعاماً آمناً.
- تأكد من أخذ التطعيمات اللازمة.

السلامة في الأماكن العامة
- تجنب الزحام قدر الإمكان.
- احمل بطاقة تعريفية أو سواراً بالمعلومات الضرورية.

- حدد نقطة تجمع مع مرافقك في حال التفرق.

السلامة من الحوادث
- تحقق من سلامة الأجهزة الكهربائية.

- لا تترك مصادر النار مشتعلة بدون مراقبة.
- أغلق الغاز والكهرباء عند مغادرة المكان.

السلامة النفسية
- تجنب التوتر والقلق الزائد وخاصة في الظروف الصعبة.

- خفف التوتر وشارك مشاعرك مع من تثق بهم.
- خصص وقتاً للراحة والنوم الكافي للحفاظ على تركيزك وسلامتك

الذهنية.
السلامة للجميع

بالالتزام بهذه الإرشادات، انت تساهم في حماية نفسك ومن تحب.

الإفطار الصحي



كلام
في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

جميعنا نعرف ان وجبة الإفطار هي الوجبة الأهم في اليوم، فهي الأساس لأنها تمدنا بالطاقة وإهم ما فيها عناصرها الغذائية تتضمن لك جسداً صحياً على مدار اليوم. في سعيي إلى اتباع أسلوب حياة صحي واعتماد نظام غذائي غني، دائماً ابحث عن الأفكار المبتكرة للتغذية الصحية حتى لا أشعر بملل من نظامي الغذائي اليومي والسؤال اليومي المتكرر عن البداية الصحية لليوم هل تكون بإفطار مالح أم حلو، أيهما الأفضل للجسم؟

عند التفكير في وجبة إفطار حلوة، فإن أول ما يتبادر إلى الذهن وجبات الإفطار الأمريكية التي تحتوي على المعجنات الحلوة أو الحبوب والفتاخر مع الشرباب السكري وبعض الفواكه اللذيذة والتي غالباً ترتبط بارتفاع مستويات السكر سريعاً في الدم، ما يجعلك تشعر بالجوع بمجرد أن يقوم الأنسولين بعمله، بالإضافة إلى كمية كبيرة من السعرات الحرارية!

أما وجبة الإفطار المألحة التي تشتمل على البروتينات مثل البيض واللحوم مع الخضروات فقد تبين أن هذا النوع من الوجبات لا يرفع مستويات السكر ويعزز مستويات الطاقة والتركيز. وتعد وجبة الإفطار المألحة وجبة صحية خاصة إذا ما قورنت مع بديلتها الحلوة. ومع ذلك، فإن الوجبة المألحة الغنية بالدهون قد تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والدهون غير الصحية، وذلك في حالة احتوائها على اللحوم المصنعة أو الأجبان عالية الدهن.

ولهذا فإن التوازن هو المفتاح لمحاولة اتباع نظام حياة صحي ومغذٍ. وحيث إن لكل من نوعي وجبات الإفطار إيجابياتها وسلبياتها، يمكنك إضافة بعض التعديلات على وجبتك الرئيسية الأولى في اليوم وتمنح نفسك ما تشتهي به بشكل متوازن وذلك بدمج العناصر الغذائية وتحسب سعراتك بحسب احتياجات جسمك.

ان وجبة الافطار الصحية هي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب معتدلة وهي البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية مع الفواكه «الحلو الصحي».

لا تنسى ان الافطار الصحي ينشط عملية التمثيل الغذائي ولا داعي للتخلي عن ما تحبون وعن أطعمتكم المفضلة، بل تحتاجون فقط إلى تعلم الاختيار الصحيح.

أعراض تسبق السكتة الدماغية.. تعرف عليها

الدكتور هاني حميدان: السكتة الدماغية خطيرة ونمط الحياة الصحي يساهم في خفض نسب الإصابة



د. هاني حميدان.

كما توجد أشعة خاصة لإظهار قصور سريان الدم لأنسجة الدماغ (CTP)

ما أحدث طرق العلاج؟

يمكن تدوير الجلطة الدماغية الاقفرارية خلال أول أربع ساعات ونصف عن طريق إعطاء المريض دواء في الوريد لتدوير الجلطة. كذلك يمكن عمل قسطرة لإزالة الخثرة إذا كانت في شريان رئيسي كبير بعد حدوث الجلطة بساعات وأفضل النتائج تكون بسرعة العلاج.

هل هناك طرق للوقاية من الجلطات؟

هناك عدة طرق للوقاية منها:

- ضبط ارتفاع ضغط الدم من أهم الأشياء التي يمكن القيام بها لتقليل خطر السكتة الدماغية عن طريق تغيير نمط الحياة والأدوية.

- خفض كمية الكوليسترول والدهون المشبعة في النظام الغذائي للتقليل من تراكم الدهون بالشرايين ويتم ذلك عن طريق النظام الغذائي وأدوية خفض الكوليسترول.

- الإقلاع عن استخدام التبغ، حيث يزيد التدخين من خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية لدى المدخنين وغير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي.

- إدارة مرض السكري عن طريق الحمية والتمارين الرياضية وفقدان الوزن للحفاظ على نسبة السكر في الدم.

الحفاظ على وزن صحي من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الوعائية والسكري، لذا من الضروري اتباع نظام غذائي غني بالفاكهة والخضروات ويحتوي على خمس حصص أو أكثر يوميا ليقص من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

النظام الغذائي المتوسطي الذي يركز على زيت الزيتون والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة ينصح باتباعه وممارسة الرياضة بانتظام لمدة ٣٠ دقيقة ٤ مرات أسبوعياً، يقلل من الإصابة بالسكتات الدماغية.

علاج انقطاع النفس الانسدادي القوي وهو اضطراب في النوم يؤدي إلى توقف في التنفس لفترات قصيرة بشكل متكرر أثناء النوم (العلاج يتكون من جهاز ضغط إيجابي في مجرى الهواء من خلال قناع لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم).

- تجنب المخدرات مثل الكوكايين والميثامفيتامين حيث تعتبر عوامل خطر أساسية للإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة أو السكتة الدماغية.

تجارباً مع مقال كلام في الصحة المنشور الثلاثاء الماضي بعنوان «متلازمات دماغية تغير اللغة، استجاب الدكتور هاني حميدان استشاري أمراض المخ والأعصاب بمستشفى ابن النفيس وأرسل حواراً توعوياً شاملاً عن أهمية التوعية بالسكتات الدماغية.

المخ هو مركز قيادة الجسم، وأي إصابة فيه قد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة وعلى رأسها السكتة أو الجلطة الدماغية وتمثل جلطات الدماغ خطراً صحياً كبيراً لأنها تسد الأوعية الدموية، التي تغذي المخ بالدم والأكسجين الأمر الذي قد يؤثر في وظائف حيوية مهمة.

ومن خلال معرفة أعراض الجلطة الدماغية، يمكن اتخاذ إجراءات سريعة لتتخذ حياة. ويوجد العديد من الأعراض التي تنذر بالإصابة بالجلطة الدماغية، سنتعرف على الأعراض الأولية للجلطة الدماغية وأحدث طرق العلاج.

هل هناك أنواع من الجلطات الدماغية؟ وما أسبابها؟
نعم، يوجد نوعان رئيسيان للجلطات الدماغية هما الجلطة الإقفارية والجلطة النزفية

أولاً- السكتة الدماغية الإقفارية، وهي أكثر أنواع السكتات الدماغية شيوعاً، وتحدث عندما تصبح الأوعية الدموية التي تمد الدماغ بالدم ضيقة أو مسدودة.

التضييق يتصل عادة بسبب تراكم الرواسب الدهنية وتصلب الشرايين بسبب ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ويحدث الانسداد بسبب خثرة دموية إما تأتي من القلب عند حدوث اضطراب في خفقان القلب أو تأتي الخثرة من أحد الأوعية الدموية وتسري في مجرى الدم وتسبب أوعية دموية أصغر.

ثانياً- السكتة الدماغية النزفية: تحدث عندما يحصل تسرب من الأوعية الدموية أو تتمزق.

من أهم الأسباب الإصابة بالسكتة الدماغية: ارتفاع ضغط الدم.

العلاج الزائد لمميعات الدم (مضادات التخثر). ارتفاع ضغط الدم.

مؤكداً على أهمية الصحة من خلال شراكات انتفاخات في نقاط ضعيفة في جدران الأوعية الدموية (تمدد الأوعية الدموية).

إصابات جسيمة من حوادث رواسب بروتينية في جدران الأوعية الدموية وتؤدي إلى ضعف في جدار الأوعية.

السكتة الدماغية الإقفارية من الممكن أن تؤدي إلى نزيف.

تعزيز التعاون الصحي بين فرنسا ومملكة البحرين



وتبادل المعرفة، والبحوث المشتركة، وشراكات اقتصادية جديدة تهدف إلى تحسين جودة الرعاية الصحية وتسهيل التعاون المشترك لتعزيز النظام الصحي. وسلط السفير الضوء على إحدى أنجح المبادرات في العلاقات الثنائية: برنامج «أطباء الخليج» للتدريب التخصصي، إذ تمكن هذه المبادرة طويلة الأمد خمسة أطباء بحرينيين سنوياً من تلقي تدريب متخصص في المستشفيات الفرنسية لمدة تتراوح بين أربع وست سنوات، مما يدعم بشكل مباشر الهدف الاستراتيجي للبحرين المتمثل في توسيع تخصصاتها الطبية

أقامت السفارة الفرنسية الأسبوع الماضي حفل استقبال بقمم الإقامة الفرنسية بمناسبة زيارة السيدة جوانا ليرفيل، المستشارة الإقليمية للصحة العالمية لمنطقة الشرق الأوسط، التي زارت البحرين مؤخراً في الفترة من ١٣ إلى ١٥ مايو. كان في استقبال الحضور السفير الفرنسي إريك جيرو- تيلم، وضم الحفل شخصيات بارزة من قطاع الرعاية الصحية في البحرين، على رأسهم معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة، رئيس المجلس الأعلى للصحة، والدكتورة مريم الجلاهمة، الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية، والدكتور عامر الدرازي رئيس جمعية الأطباء البحرينية ومسؤولين في القطاع الصحي البحريني. وفي كلمته الافتتاحية، وبعد الترحيب بالحضور أكد سعادة السفير جيرو-تيلم أن الصحة لا تزال ركيزة أساسية للتعاون الراسخ بين فرنسا والبحرين، مشيراً إلى التزام فرنسا بتعميق التعاون من خلال توسيع فرص التدريب للعاملين في مجال الرعاية الصحية،