



بمناسبة اليوم العالمي للصرع.. الدكتور هاني حميدان لـ «الخليج الطبي»:

الصرع مرض شائع ويشخص المريض بعد الإصابة بنوبتين أو أكثر



مستشفى ابن النفيس
IBN AL-NAFEES HOSPITAL

يعد اليوم العالمي للصرع الذي يحتفل به في الاثنين الثاني من شهر فبراير من كل عام فرصة لزيادة الوعي بهذا المرض، وطرق علاجه والسيطرة عليه. في الحوار التالي مع الدكتور هاني حميدان استشاري أمراض المخ والأعصاب بمستشفى ابن النفيس يوضح لنا كيف يمكننا التعامل مع مريض الصرع ويحدثنا عن طرق التشخيص والعلاج.

هل مرض الصرع يعتبر مرضا شائعا؟
يعتبر مرض الصرع مرضا شائعا، حيث يؤثر على نحو 50 مليون شخص في العالم. ويصيب شخصا واحدا من بين كل 10 أشخاص بنوبة في الجهاز العصبي أقلها مرة واحدة في الحياة. ما هي نوبات الصرع؟ وما أعراضها؟
النوبات التشنجية هي اضطراب في النشاط الكهربائي الطبيعي داخل الدماغ. وعادة ما تكون النوبات أما جزئية أي تصيب موقعا صغيرا ومحددا من الدماغ أو عامة أي تصيب جميع أجزاء الدماغ. وتسبب النوبة بحسب نوعها فقدان الوعي، أو القدرة على السيطرة على الحركة أو تصلبا في العضلات، أو فقدان السيطرة على الذات.

وقد تؤثر أيضا على حواس ومشاعر الشخص. وقد تدوم ثواني أو دقائق معدودة، وقد يعي الشخص انه اصيب بنوبة او لا يدرك حتى ما اصابه وينسى في ما بعد أنه أصيب بنوبة صرع. من الممكن أن تسبب النوبات ارتفاعا في حرارة الجسم أو انخفاضا في مستوى السكر.

كيف يتم تشخيص الصرع؟
يتم تشخيص الصرع بعد الإصابة بنوبتين أو أكثر بدون سبب. ويتم تشخيص حالة الصرع إذا كانت النوبات



د. هاني حميدان.

ناجمة عن اضطرابات في الدماغ مثل وجود تشوه في منطقة الدماغ، أو علة خلقية أو ورم. ولكن في بعض الأحيان قد لا يكون سبب النوبة واضح. كيفية مساعدة الشخص المصاب بنوبة الصرع؟

في حال كنت موجودا مع شخص أصيب فجأة بنوبة صرع، لابد من الحفاظ على الهدوء والتأكد من سلامتك وسلامة المريض. تجنب أي إصابات من خلال اتباع الإرشادات التالية:

1- إخلاء المحيط.. الحرص على إبعاد الشخص عن أي أدوات وافرغ المحيط به من كل ما يعرضه للخطر.

2- الانخفاض.. مساعدة الشخص على الجلوس أو الاستلقاء بتأن على الأرض.

3- الاستدارة.. يتحسن تنفس المريض إذا استلقي على جانبه ويجب توجيه فم المريض نحو الأرض للتأكد من عدم دخول اللعاب أو القيء في مجرى الهواء.

4- حماية الرأس.. التأكد من وضعية رأس المريض كي لا يصطدم بالأرض.

5- تجنب الاختناق.. عدم وضع أي شيء في فم المريض فقد يتعرض لكسر الأسنان أو الاختناق في حال وجود اي شيء في فمه أثناء النوبة.

6- افلات المريض.. عدم تقييد المريض او منعه من الحركة فذلك يزيد انزعاجه وقد يؤدي الى اصابته.

7- مراعاة الوضع.. إعطاء المريض مساحة كافية محبطة والطلب من المحيطين الابتعاد عنه.

متى يجب الاتصال بالإسعاف؟

1- في حالة إصابة الشخص بنوبات متتالية من دون استعادة وعيه.

2- إذا تجاوزت النوبة 5 دقائق.

3- اذا شعر بصعوبة في التنفس او اختناق.

4- إصابة الشخص بجروح أثناء النوبة.

5- إصابة الشخص بنوبة للمرة الأولى في حياته.

6- إذا كانت المصابة سيدة حامل.

ما هي العلاجات المتوفرة؟

تساعد الأدوية المضادة للصرع على السيطرة على النوبات التي تصيب المريض.

وتشمل أساليب العلاج ايضا الخضوع لجراحة

في الدماغ لبعض الحالات أو اتباع حمية كيتو

قليلة الكربوهيدرات وغنية بالدهون، او استخدام

اجهزة تمنع النوبات أو تتحكم بها.

بالنسبة الى المرضى غير المناسبين للتدخل

الجراحي مثلا عدم وجود جزء غير طبيعي قابل

للاستئصال.

يمكن الخضوع لمحفزات كهربائية باستخدام

بعض الأجهزة مثل تحفيز العصب الحائر.

كلام في الصحة

بقلم: لياء إبراهيم سيد أحمد

دراسة جديدة

بشكل دوري تنشر المجالات الطبية المرموقة دراسة جديدة وتناقشها المواقع الإخبارية فوراً، غالباً تكون نتائج بحث وتجربة من جامعة طبية ذات اسم عريق موثوق به حتى يصبح للدراسة مصداقية.

الدراسات الطبية هي وسيلة للحصول على معلومات إما أن تكون حول الأمراض، والأدوية الجديدة أو أنواع الجراحة أو الأجهزة الطبية ويقسم الباحثون المشاركون في مجموعات من الأشخاص.

وتساعد هذه الدراسات الباحثين على معرفة ما إذا كانت العلاجات الجديدة آمنة وفعالة.

تنقسم الدراسات إلى أكثر من نوع أشهرها، التجارب السريرية أي التي تجرى على البشر وتقارن بين علاج أو جهاز جديد أو بين علاج حالي وعلاج وهمي لا يحتوي على أي مكونات فعالة، أو أن تقارن بين استخدام العلاج وعدم استخدامه من الأساس.

تبحث بعض الدراسات السريرية في طرق جديدة للوقاية من الأمراض أو تشخيصها. وتُستكشف دراسات أخرى طرق تحسين نوعية الحياة لدى الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة.

والنوع الثاني وهو الدراسات الرصدية واسمها واضح، عندما يتبع الأشخاص علاجاً معيناً أو نمطاً معيناً مثل صحة الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام مقارنة بالآخرين.

والنوع الثالث دراسة الأثراب هو النوع الذي يشارك فيه المجموعة على مدى فترة زمنية تمتد سنوات متعددة. تقوم دراسات الأثراب بمتابعة الأشخاص الذين لديهم سمة مشتركة، مثل مهنة معينة أو تشابه ديموغرافي. خلال فترة المتابعة، يتعرض جزء من المجموعة إلى عامل خطر أو خاصية محددة من خلال قياس النتائج على مدى فترة زمنية، من الممكن بعد ذلك استكشاف تأثير هذا المتغير

فمثلاً تحديد الصلة بين السمنة ومرض السكري. ليست كل الدراسات الطبية بالموثوقة ذاتها حيث تعتبر المراجعات المنهجية والتحليلات البعيدة للدراسات هي الأعلى مصداقية لأنها تجمع نتائج العديد من الدراسات، مع وجود عوامل متعددة تزيد من موثوقية الدراسة منها حجم العينة الكبير والاختيار العشوائي والتحليل الدقيق.

في النهاية إنها اجتهادات وجهد مجموعة من العلماء تظهر بعد سنوات طويلة ونقرأها نحن في سطور ولكن علينا أن نتوخى الحذر وأن تكون أكثر دقة عند تداول الأخبار المتعلقة بالصحة وتنتشر تحت عنوان.. دراسة جديدة.

تمثيل علمي متميز للكفاءات البحرينية

الدكتورة فاطمة حاجي تشارك في المؤتمر الخليجي الرابع لجمعية الروماتيزم السعودية بورقة بحثية مهمة



الحكومية برئاسة الدكتورة مريم الجاهلية في دعم البحث العلمي وتبادل الخبرات، بما يواكب أحدث المستجدات في مجال أمراض الروماتيزم والمناعة. ويُعد المؤتمر منصة علمية بارزة لتبادل المعرفة وعرض أحدث الأبحاث والتوصيات العلاجية، ما يفتح آفاقاً أوسع للتعاون الطبي المشترك بين دول المنطقة، ويسهم في تطوير الخدمات الصحية وتحسين مخرجات الرعاية للمرضى.

الضوء على معدلات انتشار المتلازمة، وأهمية رفع مستوى الوعي لدى الكوادر الصحية لتسريع التشخيص وتحسين خطط العلاج، بما يساهم في تعزيز جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى، وخاصة النساء في سن الإنجاب. وتعكس هذه المشاركة الحضور العلمي المتميز للكفاءات البحرينية في المحافل الطبية الخليجية والإقليمية، وتؤكد دور مجمع السلمانية الطبي والمستشفيات

شاركت الدكتورة فاطمة حاجي، استشاري الأمراض الروماتيزمية والمناعية، رئيس وحدة الأمراض الروماتيزمية بمجمع السلمانية الطبي، في تمثيل المستشفيات الحكومية بمملكة البحرين. من خلال تقديم ورقة بحثية علمية في المؤتمر الخليجي الرابع لأمراض الروماتيزم والمؤتمر السنوي الثاني عشر لجمعية الروماتيزم السعودية، والذي شهد حضور نخبة من الاستشاريين والخبراء والمتخصصين من مختلف مناطق المملكة العربية السعودية ودول مجلس التعاون الخليجي، إلى جانب مشاركة خبراء ومتحدثين من دول اوروبية متعددة.

وجاءت مشاركة الدكتورة حاجي عبر ورقة بحثية تناولت شيوع متلازمة الأجسام المضادة للفوسفوليبيد (An- tiphospholipid Syndrome) وهي من الأمراض المناعية النادرة التي تُعد من الأسباب المهمة لحدوث تجلطات الشرايين والأوردة، إضافة إلى ارتباطها بحالات الإجهاض المتكررة ووفيات الأجنة المفاجئة، ما يجعلها من الحالات الطبية التي تتطلب تشخيصاً مبكراً ومتابعة دقيقة للحدد من مضاعفاتها الخطيرة. واستعرضت الورقة نتائج ودراسات سريرية تسلط

الفطور الصحي.. حجر الأساس ليوم متوازن للأطفال والكبار

اختصاصية التغذية هديل سعد: الاعتماد على حبوب الإفطار الجاهزة ليس الخيار الصحي الأمثل



○ هديل سعد.

للسكر، بدلاً من العصائر المصنعة. أما العصائر الطبيعية، فيُنصح بتقديمها بكميات محدودة وبنسبة فاكهة أقل، لأن الفاكهة الكاملة تبقى الخيار الأفضل.

ويُفضل دائماً اختيار الأغذية العضوية، خاصة في وجبة الفطور، حيث يكون امتصاص الجسم للعناصر الغذائية في أعلى مستوياته في بداية اليوم. كما يُنصح بدعم المنتجات المحلية الصحية، إذ غالباً ما تكون مدة تخزينها أقل وجودتها الغذائية أعلى. بالنسبة للكبار، يُنصح بالتركيز على البروتين والخضروات في وجبة الفطور أكثر من الفواكه، مع شرب كوب من الماء المائل للدفء على الريق قبل تناول أي طعام، لما له من دور في تسهيل الهضم، تنشيط عملية الأيض، وتحسين الحرق خلال النهار. من الجوانب المهمة أيضاً قراءة بطاقة القيم الغذائية الموجودة على المنتجات الغذائية، للتأكد من كميات السكر، السعرات الحرارية، والدهون المشبعة، خاصة عند اختيار أغذية للأطفال. وكأخصائية تغذية، يبقى تحضير الطعام في المنزل هو الخيار الأفضل دائماً، مع التقليل من الأغذية الجاهزة والمقلية.

وفيما يخص القلاية الهوائية قالت «فهي قد تكون خياراً أفضل من القلي العميق بالزيت عند استخدامها بشكل صحيح واختيار نوعية جيدة بمواصفات آمنة».

واختتمت «الفطور الصحي لا يعني الحرمان، بل التوازن، التنوع، والوعي في الاختيار، لضمان بداية يوم صحية مليئة بالطاقة للأطفال والكبار على حد سواء».



أكدت اختصاصية التغذية العلاجية والحميات بمستشفى رويال بحرين هديل سعد أن وجبة الفطور تعد من أهم الوجبات اليومية، مبيّنة أنها الوجبة الأولى التي يحصل من خلالها الجسم على الطاقة والعناصر الغذائية بعد ساعات طويلة من الصيام أثناء النوم. لذلك، فإن اختيار مكونات فطور صحية ومتوازنة ينعكس بشكل مباشر على مستوى التركيز، النشاط، المناعة، والصحة العامة، سواء للأطفال أو للكبار.

وأوضحت ان في السنوات الأخيرة، أصبحت حبوب الإفطار الجاهزة خياراً شائعاً وسريعاً لدى الكثير من العائلات، خاصة للأطفال. ورغم سهولة تحضيرها، إلا أن الاعتماد عليها بشكل يومي ومتكرر، واعتبارها الخيار الأساسي أو الوحيد للفطور، قد لا يكون الخيار الصحي الأمثل. فالكثير من هذه المنتجات تحتوي على نسب مرتفعة من السكريات، مواد حافظة، ونكهات صناعية، مع محتوى منخفض من البروتين والألياف، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم، يتبعه شعور بالجوع والتعب خلال وقت قصير.

المشكلة لا تكمن في تناول حبوب الإفطار بحد ذاتها، وإنما في الإفراط منها وتكرارها يومياً دون تنوع الخيارات الغذائية. الطفل، كما البالغ، يحتاج في بداية يومه إلى وجبة تدعم طاقته واستقراره الذهني والجسدي، وهذا يتحقق من خلال التركيز على البروتينات، الدهون الصحية، وكربوهيدرات معتدلة الكمية.

من البدائل الصحية للفطور، يمكن إدخال البيض بمختلف طرق تحضيره الصحية، الألبان قليلة الدسم، اللبن، الحليب، زبدة الفستق الطبيعية، الخبز الأسمر أو خبز الساوردو، إضافة إلى الخضروات الطازجة. هذه الخيارات تساعد على تعزيز الشبع، تحسين التركيز، ودعم النمو الصحي للأطفال.

واستكملت، كما أن معرفة احتياجات الطفل الغذائية حسب عمره، نشاطه، وحالته الصحية أمر أساسي لاختيار الفطور الأنسب له. ومع دخول فترات البر، تزداد أهمية تقوية جهاز المناعة، من خلال التركيز على فيتامين C الموجود في الفواكه والخضراوات الطازجة، إلى جانب البروتينات التي يُفضل أن تكون حاضرة بشكل واضح في وجبة الفطور وليس فقط في الغداء.

من النصائح المهمة أيضاً، تجنب تقديم أغذية عالية السكر في بداية النهار، سواء للأطفال أو الكبار، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستويات الطاقة والمزاج. ويفضل دائماً أن تكون وجبة الفطور غنية بالبروتين، مع تقليل كمية الكربوهيدرات البسيطة والسكريات المضافة. منتجات الحليب تعد جزءاً مهماً من غذاء الأطفال، ويُفضل اختيار الحليب الطازج متى ما توفر، مع تقديم الفواكه الكاملة كبديل صحي