



## كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

## دراسة جديدة

بشكل دوري تنشر المجلات الطبية المرومة دراسة جديدة وتنقلها موقع الإخبارية فورا، غالبا 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 الأدوية، 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 أشرها، التجارب السريرية أي التي تجري على البشر وتقارن بين علاج أو جهاز جديد أو بين علاج حالي وعلاج وهي لا يحتوي على أي معلومات فعالة، أو أن تقارن بين استخدام العلاج وعدم استخدامه من الأساس.

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

والنوع الثاني وهو الدراسات الرصدية وأسمها واضح، عندما يتعين الأشخاص علاجا معينا أو نطا معينا مثل صحة الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام مقارنة بالآخرين.

والنوع الثالث دراسة الآثار هو النوع الذي يشارك فيه المرضى على مدى فترة زمنية متعددة. تقوم دراسات الآثار بمتابعة الأشخاص الذين لديهم سمة مشتركة، مثل مهنة معينة أو تشابه بيموغرافي. 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 استكشف تأثير هذا التغير فعلياً على مفهوم الصلة بين السننة ومرض السكري.

ليست كل الدراسات الطبية بالموافقة أنها حيث تعتبر المراجعات المنهجية والتخليلات المنهجية للدراسات هي الأقلية مصداقية لأنها تجمع نتائج العديد من الدراسات، مع وجود عوامل متعددة تزيد من موثوقية الدراسة منها.

حجم العينة الكبير والاختبار الشفافي والتحليل الدقيق. في النهاية إنها ابتكارات وتجدد مجموعة من العوامل تظهر بعد سنوات طويلة وتقربها من العناصر ولكن علينا أن نتوخى الحذر وأن تكون أكثر دقة عند تداول الأخبار المتعلقة بالصحة وتنشر تحت عنوان.. دراسة جديدة.

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

## الصرع مرض شائع ويُشخص المريض بعد الإصابة بنوبتين أو أكثر

- 2- الانخفاض.. مساعدة الشخص على الجلوس أو الاستلقاء بتأثر 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 لكس الأستان أو الاختناق في حال وجود أي شيء في فمه أثناء النوبة.
- 6- إفلات المريض.. عدم تقييد المريض أو منعه من الحركة وذلك بزيادة اتزاعه وقد يؤدي إلى اصابة.
- 7- مراعاة الوضع.. إعطاء المريض مساحة كافية محيطة والطلب من المحيطين الابتعاد عنه.
- متى يجب الاتصال بالإسعاف؟
- 1- في حالة اصابة الشخص بنوبات متتالية من دون استعادة وعيه.
- 2- إذا تجاوزت النوبة 5 دقائق.
- 3- إذا شعر بضيقه في التنفس أو اختناق.
- 4- اصابة الشخص بجروح أثناء النوبة.
- 5- اصابة الشخص بنوبة للمرة الأولى في حياته.
- 6- إذا كانت المصابة سيدة حامل.
- ما هي العلاجات المتأخرة؟
- تساعد الأدوية المضادة للصرع على السيطرة على النوبات التي تصيب المريض.
- وتشمل أساليب العلاج أيضاً الخضوع لجراحة في الدماغ لبعض الحالات أو اتباع حمية كيتو قليلة الكربوهيدرات وغنية بالدهون، أو استخدام جهاز تمنع النوبات أو تتحكم بها.
- بالنسبة إلى المرض غير المناسبين للتدخل الجراحي مثلاً عدم وجود جزء غير طبيعي قابل للاستئصال.
- يمكن الخضوع لمحفزات كهربائية باستخدام بعض الأجهزة مثل تحفيز العصب الحائر.



د. هاني حميدان.

يعود 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 مرضًا شائعاً؟

يعتبر مرض الصرع مرضًا شائعاً، حيث يؤثر على نحو 50 مليون شخص في العالم. ويصيب شخصاً واحداً من بين كل 10 أشخاص بنوبة في الجهاز العصبي ألقها 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 موقعًا صغيرًا ومحدداً من الدماغ أو عامة أي تصيب جميع أجزاء الدماغ. وتسبب النوبة بحسب نوعها فقدان الوعي، أو القدرة على السيطرة على الحركة أو تصلبًا في العضلات، أو فقدان السيطرة على الذات.

وقد تؤثر أيضاً على حواس ومشاعر الشخص.

وقد تدوم ثوانٍ أو دقائق معدودة، وقد يعي الشخص أنه أصيب بنوبة أو لا يدرك حتى ما أصابه وينسى في ما بعد أنه أصيب بنوبة صرع.

من الممكن أن تسبب النوبات ارتفاعاً في حرارة الجسم أو انخفاضاً في مستوى السكر.

كيف يتم تشخيص الصرع؟

يتم تشخيص الصرع بعد الإصابة بنوبتين أو أكثر بدون سبب.

ويتم تشخيص حالات الصرع إذا كانت النوبات

ناتجة 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 المصابة بنوبة الصرع؟

في حال كنت موجوداً مع شخص أصيب فجأة بنوبة صرع، لا بد من الحفاظ على الهدوء والتأكد من سلامتك وسلامة المريض.

تجنب أي اصوات من خلال اتباع الإرشادات التالية:

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

## الفطور الصحي.. حجر الأساس ليوم متوازن للأطفال والكبار

## الختصوصية التغذوية هديل سعد: الاعتماد على حبوب الإفطار الجاهزة ليس الخيار الصحي الأمثل



هديل سعد.

مستشفى أبيب البحرين ROYAL BAHRAIN Hospital

أكدت اختصاصية التغذية العلاجية والحميات بمستشفى روبيار البحرين هديل سعد أن وجة الفطور تعد من أهم الوجبات اليومية، مبنية أنها الجبنة الأولى التي يحصل من خلالها الجسم على الطاقة والعناصر الغذائية بعد ساعات طويلة من الصيام أثناء النوم. لذلك، فإن اختيار مكونات طفول صحية ومتوازنة ينعكس بشكل مباشر على مستوى التركيز، النشاط، المعنوية، والصحة العامة، سواء للأطفال أو للبالغين.

وأوضحت أن في السنوات الأخيرة، أصبحت حبوب الإفطار الجاهزة خياراً شائعاً وسريعاً لدى الكثير من العاملات، خاصة للأطفال. ورغم سهولة تحضيرها، إلا أن الاعتماد عليها بشكل يومي ومتكرر، واعتبارها الخمار الأساسي أو الوحيد للطفولة، قد لا يكون الخيار الصحي الأفضل.

فالكثير من هذه المنتجات تحتوي على نسب مرتفعة من الستريك، مواد حافظة، ونكهات منتجات، مع محتوى منخفض من البروتين والالياف، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم، يتبعه شعور بالجوع والتقطير خلال وقت قصير.

الشكلة لا تكمن في تناول حبوب الإفطار بحد ذاتها، وإنما في الإكثار منها وتكرارها يومياً دون تنويع الخيارات الغذائية، الطفل، كما البالغ، يحتاج يومياً وجبة تدعم طاقته واستقراره الذهني والجسدي، وهذا يتحقق من خلال التركيز على البروتينات، الدهون الصحية، وكربوهيدرات معدنة الكلمية.

من البالد الصحي للفطور، يمكن إدخال البيض بمختلف طرق الطبيعية، الأجبان، لحمة الدسم، اللبن، الحليب، زبدة الفستق الطازجة.. هذه الخيارات تساعد على تعزيز الشعور، ودعم النمو للطفل.

وأسكلت، كما أن معرفة احتياجات الطفل الغذائية حسب عمره، شفاط، وحالة الصحية أمر أساسي لاختيار القهوة الأنساب له، ومع دخول فترات البرد، تزداد أهمية تقوية هبار المعنوية، من خلال التركيز على فيتامين C الموجود في الفواكه والخضروات الطازجة، إلى جانب البروتينات التي يفضل أن تكون حاضرة بشكل واضح في وجة الفطور وليس فقط في القهوة.

من النصائح المهمة أيضاً، تجنب تقديم أغذية عالية السكر في بداية النهار، سواء للأطفال أو الكبار، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستويات الطاقة والوزاج، ويفضل دائماً أن تكون وجة الفطور غنية بالبروتين، مع تقليل كمية الكربوهيدرات البسيطة والسكريات المضافة.

منتجات الحليب تعد جزءاً مهماً من غذاء الأطفال، ويفضل اختيار الحليب الطازج من توفره، مع تقديم الفواكه الكاملة كبديل صحي

## تمثيل علمي متميز للكفاءات البحرينية

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



الحكومة برئاسة الدكتورة مريم الجلاهمة في دعم مسحات المتابعة، وأهمية رفع مستوى الوعي لدى الكوادر الصحية لتسريع التشخيص وتحسين خطط العلاج، بما يسهم في تحسين جودة الرعاية الصحية والأوردة، إضافة إلى ارتباطها بحالات الإجهادات المتكررة ووفيات الأجنحة المفاجئة، مما يجعلها من الحالات الطبية التي تتطلب تشخيصاً مبكراً ومتature دقيقه للحد من مضاعفاتها الخطيرة.

واستعرضت الورقة نتائج دراسات سريرية تسلط

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 للأمراض الروماتيزمية والمؤتمرات السنوية الثانية 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 ومتخصصين من دول أوروبية متعددة.

و جاءت مشاركة الدكتورة حاجي عبر ورقة بحثية تناولت شحوم متلازمة الأجسام المضادة للفوسفوليبيد (An-AN) وكتابها المتقدمة في مجال أمراض الروماتيزم والمناعة، إضافة إلى ارتباطها بحالات الإجهادات المتكررة ووفيات الأجنحة المفاجئة، مما يجعلها من الحالات الطبية التي تتطلب تشخيصاً مبكراً ومتature دقيقه للحد من مضاعفاتها الخطيرة.

وأفادت هذه المشاركة بالحضور العلمي المتميز للكفاءات البحرينية في المحافل الطبية الخليجية والإقليمية، وتؤكد دور مجمع السلمانية الطبي والمستشفيات الصحية وتحسين مخرجات الرعاية للمرضى.