



كلام في الصحة

بقلم: ثيابه إبراهيم سيد أحمد

رفع السن الطبي للأطفال

تتلقنا الأحداث المتلاحقة بين الأخبار اليومية المتعددة، ففي اليوم الواحد نطلع على مئات الأخبار وتهفو النفوس لقراءة خبر سعيد مطمئن عن الأوضاع الحالية، ومن الأخبار المهمة التي ظهرت قبل نهاية شهر رمضان ولم تأخذ حقها بسبب التوقيت السذي لا يضعها في صدارة الاهتمام المجتمعي حالياً، هو إصدار قرار مهم من المجلس الصحي السعودي لرفع السن الإكلينيكي للأطفال إلى 18 عاماً وتوحيد مسيات الطوارئ، وجاءت الخطوة بعد دراسة لفهم احتياجات المرضى وتعزيز كفاءة وجودة الرعاية الصحية لفئة صغار الشباب.

حيث تُعد مرحلة المراهقة جزءاً من نمو الطفل إلى أن يصل إلى الرشد، فالكثير من الحالات المرضية التي تبدأ في الطفولة تستمر إلى سنوات المراهقة، وتحتاج إلى متابعة من اختصاصي طب الأطفال، لذلك، فإن إبقاء هذه الفئة العمرية ضمن منظومة طب الأطفال قد يحقق استمرارية أفضل للرعاية الصحية، ويتيح التعامل مع هذه الحالات ضمن كادر طبي يمتلك خبرة تراكمية في أمراض الأطفال الممتدة إلى المراهقة.

من الناحية البيولوجية والنفسية، ما يزال المراهق في طور النمو، وتتكون خلال هذه السنوات كثير من الأنماط الصحية والسلوكية التي قد ترافقه سنوات طويلة لاحقة، ولذلك تحظى صحة المراهقين باهتمام متزايد في الطب الحديث، حيث تبدأ ملامح بعض الأمراض المزمنة مثل أمراض الغدد، والسكري، أو اضطرابات النمو في هذه المرحلة، كما تشكل جذور الصحة النفسية والسلوكيات الصحية، مثل اضطرابات الأكل والسمنة في سن المراهقة.

طب الأطفال يركز على مراحل الطفولة المبكرة والمتوسطة، بينما طب البالغين يتعامل مع المرضى بعد اكتمال النمو، أما المراهقون فيقعون في منطقة وسطى، مرحلة الانتقال من رعاية الأطفال إلى البالغين حساسة، وإبقاؤهم ضمن قائمة طب الأطفال حتى 18 يدعم الاستمرارية في الرعاية المقدمة لهذه الفئة بدلاً من الانتقال المبكر والمفاجئ. وبالنسبة إلى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة فهي تحتاج إلى نظرة شاملة رحيمة عند التعامل معهم، ولا يخفى عليكم قلق الأهالي عندما تترك شاباً صغيراً في عمر 16 أو 17 منوماً في جناح البالغين، فغرف التنويم لفئة الشباب بشكل عام تعتبر تحدياً كبيراً يحتاج إلى إعادة نظر. ففسي البحرين يشكّل في حاجة ملحة إلى إصدار قرار مطابق للسعودية، فالقرارات الصحية الكبرى لا تُقاس فقط بصحة الفكرة الطبية، بل بمدى جاهزية البيئة الصحية لتطبيقها بطريقة عملية ومتجانسة مع قيم المجتمع واحتياجات المرضى، وكل ذلك منوافر بفضل الله في القطاع الصحي البحريني وتتبقى خطوة فاعلة من الجهات المختصة ودعم من المجلس الأعلى للصحة.

هناك فوائد كثيرة لرفع السن الطبي للأطفال فهو يحقق رعاية متخصصة للمراهقين، ويوحّد المسار العلاجي لهم.

خطوة مهمة تعكس فهماً أعمق لاحتياجات الأطفال والمراهقين، كما تتسق مع الفهم العلمي لمراحل النمو خلال رحلتهم العلاجية.

مرة ثانية.. خطوة نحو رعاية صحية أكثر إنسانية وشمولاً.

الاستخدام لقطرات العين.. بين الأمان والخطر

الدكتور جلال الموسوي: تأثير قطرات العين موضعي فقط من أكثر المفاهيم الخاطئة شيوعاً

تتوافر القطرات المرطبة بأشكال متعددة مثل القطرات الخفيفة، الجل، والمراهم الليلية، ويُفضّل اختيار الأنواع الخالية من المواد الحافظة، خاصة عند الاستخدام المتكرر أو المزمّن.

بالنسبة للشباب والأشخاص النشطين، تُعد القطرات ذات الأنابيب الصغيرة ذات الاستعمال الواحد (Single-use) خياراً عملياً، فهي سهلة الحمل، خالية من المواد الحافظة، ويمكن استخدامها بأمان حتى مع العدسات اللاصقة.

أما كبار السن، فيُفضل غالباً استخدام القطرات الموجودة في الزجاجات الكبيرة (Bottles)، لما توفره من سهولة تحكّم وتقليل خطر خدش القرنية في حال وجود راحة في اليد.

ثانياً: القطرات العلاجية

تشمل القطرات العلاجية تلك المستخدمة لعلاج الالتهابات، الحساسية، ارتفاع ضغط العين، والمضادات الحيوية، وهذه القطرات لا يجب استخدامها من تلقاء النفس. وأشار الدكتور الموسوي إلى أن من المفاهيم الخاطئة الاعتقاد بأن تأثير قطرات العين موضعي فقط، بينما في الواقع قد يمتص جزء من الدواء إلى الدورة الدموية العامة، مما قد يسبب أعراضاً عامة مثل خفقان القلب أو ضيق التنفس لدى بعض المرضى.

ومن أخطر هذه القطرات قطرات الكورتيزون، التي قد يؤدي استخدامها الخاطيء أو المفرط إلى مضاعفات خطيرة مثل الجلوكوما، الماء الأبيض، وتأخر شفاء القرنية. كما يجب توخي الحذر الشديد عند استخدامها خلال فترة الحمل، حيث قد تؤثر بعض الأدوية على الجنين، حتى لو كانت مستخدمة سابقاً دون مشاكل.

كما أن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية قد يؤدي إلى مقاومة الجراثيم، مما يصعب علاج الالتهابات مستقبلًا.

واختتم الدكتور الموسوي مشدداً على الحرص عند استخدام القطرات فعلى الرغم أن قطرات العين تعتبر أدوات علاجية مهمة، لكن استخدامها يجب أن يكون مبنياً على الحاجة الطبية. بعض الأشخاص يحتاجون إلى القطرات المرطبة عند النوم فقط، بينما فئات أخرى تحتاج إليها بشكل منتظم وتحت إشراف طبي. التوازن، والوعي، والمتابعة الطبية هي الأساس للحفاظ على صحة العين وجودة الإبصار.



د. جلال الموسوي.

مراحل التعافي، ويُصح باستخدام القطرات المرطبة بشكل منتظم خلال فترات محددة بحسب تقييم الطبيب.

● المرضى الذين يعانون من جفاف العين المرتبط بأمراض عامة مثل الأمراض الروماتيزمية والمناعية، وهي مجموعة كبيرة من الأمراض التي تؤثر على إفراز الدموع، وهؤلاء يحتاجون غالباً إلى ترطيب منتظم طويل الأمد، مع زيادة أو تقليل الاستخدام بحسب شدة الأعراض.

أكد الدكتور جلال الموسوي استشاري طب وجراحة العيون أن العين تعد من أكثر أعضاء الجسم حساسية ودقة، مبيّناً أنها تمتاز بتركيب تشريحي خاص يجعل سطحها الخارجي قادراً على امتصاص الأدوية بشكل مباشر وفعال. وأشار الدكتور جلال إلى أن الدواء يوضع مباشرة على سطح العين، حيث تقوم القرنية - رغم خلوها من الأوعية الدموية - بامتصاص الدواء عبر طبقاتها الشفافة، بينما تُسهّم الملحمة الغنية بالأوعية الدموية في انتقال جزء من الدواء إلى الأنسجة المحيطة وقد يصل جزء منه إلى الدورة الدموية العامة. لافتاً إلى أن ذلك هو السبب في استخدام القطرات والمراهم العينية كوسيلة علاجية فعالة مقارنة بالأدوية الفموية.

وقسم الدكتور الموسوي قطرات العين بشكل عام إلى نوعين رئيسيين: قطرات يمكن استخدامها دون وصفة طبية، وقطرات علاجية لا تُستخدم إلا تحت إشراف طبي.

أولاً: القطرات المرطبة (الدموع الصناعية) تُعد القطرات المرطبة من أكثر القطرات أماناً، وتُستخدم لتخفيف أعراض مثل جفاف العين، الحرقان، الحكّة، الإحساس بوجود جسم غريب أو شعرة داخل العين، أو التعب البصري الناتج عن الشاشات أو العوامل البيئية.

من المهم التنبيه إلى أن استخدام القطرات المرطبة يجب أن يكون له سبب أو حاجة واضحة، ففي حال عدم وجود أعراض، لا توجد ضرورة طبية لاستخدامها بشكل روتيني. ورغم أمانها النسبي، فإن الاستخدام المفرط من دون داع قد يؤدي إلى تغيير توازن سطح العين، مثل درجة الحموضة (pH) أو التأثير على التركيبة الطبيعية لطبقة الدموع مع الوقت.

في المقابل، هناك فئات من المرضى ننصحهم بالاستخدام المنتظم للقطرات المرطبة، وليس فقط عند اللزوم، ومنهم:

● مرضى الجلوكوما (المياه الزرقاء)، حيث إن القطرات الخافضة لضغط العين قد تُسبب جفافاً أو تهيجاً مزمناً لسطح العين، ويُفضل دائماً أن يُصاحبها استخدام قطرات مرطبة بانتظام.

● المرضى الذين أجروا عمليات تصحيح النظر مثل LASIK أو SMILE، حيث يُعد جفاف العين جزءاً متوقفاً من

الدكتورة سهير آل سعد: سرطان القولون والمستقيم ثالث أكثر السرطانات شيوعاً لدى الرجال والثاني عند النساء



د. سهير آل سعد.

يُسمى السرطان الذي ينشأ في القولون بسرطان القولون، بينما يُعرف السرطان الذي يصيب قناة المستقيم بسرطان المستقيم، وتتطور أنماط سرطان القولون والمستقيم عموماً بمرور الوقت من الأورام الغدية الحميدة ما قبل السرطانية، إلى بعد تحوله إلى ورم خبيث عندما تبدأ بعض الخلايا في الانقسام بشكل غير طبيعي.

لذا حوار الخليج الطبي الدكتورة سهير آل سعد استشاري الجراحة العامة والمناظير لتتعرف على أسباب وأعراض سرطان المستقيم.

في البداية، هل سرطان القولون يعتبر من السرطانات الشائعة؟

يعتبر سرطان القولون والمستقيم أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في أمريكا، أستراليا، نيوزيلندا والدول الإسكندنافية ودول غرب أوروبا ونسبته قليلة جداً في آسيا وإفريقيا وأمريكا الجنوبية.

إن يحتل سرطان القولون والمستقيم في البحرين عند النساء المرتبة الثانية بعد سرطان الثدي وتبلغ نسبة الإصابة بأكثر من 7% من جميع حالات السرطان في النساء أما في الرجال، يحتل المرتبة الأولى ويصل إلى 14% بحسب إحصائيات وزارة الصحة.

ما هي عوامل الخطورة المسببة لسرطان القولون والمستقيم؟

1. أمراض التهابات القولون المزمنة مثل الكرونز أو التهابات القولون التقرحي.
2. التاريخ العائلي لسرطان القولون وزوائد القولون اللحمية.
3. أمراض جينية تسبب سرطان القولون.
4. أسلوب حياة الرفاهية وتشمل: عدم ممارسة الرياضة والحركة القليلة، وجبات قليلة في الخضراوات والفواكه، وجبات قليلة الألياف عالية الدهون مثل الوجبات السريعة، وجبات عالية في اللحوم الحمراء وخاصة المصنعة مثل النقانق

واللحوم الباردة وشرب الكحول والتدخين.

5. زيادة الوزن والسمنة. هل أستطيع حماية نفسي من سرطان القولون؟

الوسيلة الفعالة والأساسية بصفة عامة هو الفحص الدوري للكشف المبكر الذي يبدأ عند سن 40، باستخدام منظار القولون لأن معظم حالات سرطان القولون تبدأ برائدة لحمية تحتوي على خلايا متحولة وهذه للحمية تظهر في القولون لسنوات قبل أن تتحول إلى سرطان.

ما هي أعراض سرطان القولون؟

أعراض سرطان القولون قد تختلف من شخص إلى آخر، لكنها غالباً تبدأ بالأعراض البسيطة والرئيسية هي تغير في عملية الإخراج، إمساك أو إسهال أو الانتين معاً. مغص في البطن، غثيان، فقدان شهية ونزول في الوزن. وقد يصاحب ذلك نزيف متقطع، انيميا وتعبية. كما يمكن لسرطان القولون أن يكون غير مصاحب لأعراض لفترة ليست قصيرة ولذلك ينصح المرضى المعرضين لسرطان القولون (وجود تاريخ عائلي أو أنيميا) بعمل فحوصات حتى قبل ظهور أعراض.

ما هي الفحوصات الأخرى غير منظار القولون المطلوبة من المريض؟

فحص الجراح البديوي للمستقيم عن طريق فتحة الشرج يعتبر ضرورياً. فحص الدم وفحص الخروج. الألتراساوند أو الأشعة المقطعية بالصيغة ضرورية في بعض الحالات.

ما هو العلاج لسرطان القولون بصفة عامة؟

1- جراحياً: فتح البطن عن طريق الجراحة بالطريقة التقليدية أو بالمنظار لاستئصال الجزء المصاب.

2- علاج كيميائي وإشعاعي: في بعض الحالات المتقدمة.

الرضاعة الطبيعية هي حجر الأساس في تغذية الرضع والبيئة الأولى لبناء جسم سليم ومعافي منذ الولادة ولكن عندما يبلغ الطفل عمر ستة أشهر أو قبل ذلك بين عمر الأربعة والستة أشهر تبدأ أهم التحولات في حياته، هكذا يبدأ الدكتور الدكتور محمد سلمان المالكي اختصاصي طب الأطفال بمستشفى الإرسالية الأمريكية حديثه معنا عن خطط التغذية الصحية للأطفال والرضع واستكمل قائلاً «الانتقال من مرحلة الاعتماد الكلي على الحليب إلى اكتشاف عالم الطعام ولتلق هنا عند هذه البداية ولتفكر فيها بعقلية البالغ الذي يتعرض عليه تجربة شيء جديد ليس شيئاً واحداً وإنما أشياء متعددة تختلف في اللون والطعم والكثافة والرائحة وغيرها من الاختلافات الموجودة بين أنواع الطعام كيف ستكون ردة فعلنا لاستكشاف هذا الكم الكبير والمتنوع من أنواع الطعام وهذا ما يجب أن ننتبه إليه عند البدء في تغذية الرضع والأطفال فهم يهرون بمرحلة الاستكشاف هذه وعليه أن ندرك أن استجاباتهم كذلك ستكون مختلفة بين القبول والرفض بين الامتناع والإيمان لنوع واحد أو أكثر من أنواع الأطعمة التي تقدمها لهم وهذه المرحلة الممتدة حتى عمر السنتين ليست مجرد مرحلة تغذية عادية بل هي فترة ترسيخ مبادئ، وكذلك هي الفترة التي يضع فيها الجسم والعقل الأسس الصحية أو الخاطئة التي قد تترافق الإنسان طوال حياته.»

وأضاف الدكتور سلمان تشيير منظمة الصحة العالمية إلى أن السنوات الأولى من العمر تمثل نافذة حاسمة في النمو، حيث يتطور الدماغ بشكل سريع خلال هذه الفترة ويحتاج خلالها الطفل إلى تغذية سليمة ومتوازنة توفر له الطاقة والعناصر الأساسية كما أنها ترسيخ العادات الغذائية عند الطفل من استجاب رفض وتقبل وامتناع لأنواع معينة من الطعام تبقى ثابتة وعالقة في مخيلة الطفل طوال حياته، لذلك فإن نوعية الطعام الذي يحصل عليه الطفل في هذه المرحلة قد تؤثر على جهاز المناعي، ونموه الجسدي، وحتى قدراته الذهنية في المستقبل.

ولفت إلى أهمية الغذاء الصحي للأطفال في قدرتها على دعم تطور الدماغ والجهاز العصبي وتقوية جهاز المناعة وتقليل خطر الإصابة بفق الدم الناتج عن نقص العناصر الأساسية مثل الحديد إضافة إلى المساهمة في الوقاية من الأمراض ومنها السمنة في مراحل لاحقة من الحياة.

عند بلوغ الطفل عمر ستة أشهر تزداد احتياجات الطفل للتغذية، وخصوصاً لبعض العناصر المهمة مثل الحديد والزنك بالإضافة إلى البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية والعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية وهنا تبدأ أهمية إدخال الأغذية التكميلية بشكل تدريجي ومدرّس مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية قدر الإمكان، لكن التحدي الحقيقي الذي تواجهه الكثير من الأسر اليوم هو اختيار الغذاء



د. محمد سلمان.

المناسب وكرر هنا ان المشكلة تكمن في اختيار الغذاء المناسب، فمع انشغال الام في العمل خارج المنزل بعيدا عن الطفل ولقترات طويلة وتعدد كثره المنتجات الغذائية في الأسواق باختلاف أنواعها ومصادرها وتفاوت أسعارها أصبح اختيار الغذاء المناسب امرا صعبا واصبحت نواجه مشكلة حقيقية في اختيار الغذاء للطفل في هذه المرحلة الحساسة من عمره وهنا اود ان اوضح انه من الضروري التركيز على مبادئ اساسية في تغذية الرضع والأطفال:

✦ الاعتماد على الأغذية والمكونات الطبيعية وتجنب الأغذية المصنعة. ✦ تجنب الأطعمة ذات الإضافات الصناعية غير الضرورية مثل الألوان والملونات الصناعية والمواد الحافظة.

✦ التدرج في قوام الطعام يساعد على تطوير مهارات المضغ حيث إنه من المهم أن يكون قوام الطعام مناسباً لعمر وقدرة الطفل على المضغ والبلع وعاداتنا تكون الوجبات الأولى مهروسة وناعمة وبعدها تدريجياً تزداد سماكة القوام ومع تقدم العمر يتم تقديم قطع صغيرة من الطعام مما يساعد الطفل على تطوير مهارات المضغ ويعزز استقلالية الطفل في تناول الطعام.

✦ توفير توازن غذائي يدعم ويساعد النمو وبناء الجسم، والمقصود بالتوازن الغذائي هو أن تحتوي الوجبات على العناصر الأساسية التي يحتاج إليها الطفل.

✦ الابتعاد عن السكر والملح وتقديم الطعام بطعمه الطبيعي دون أي إضافات للسكر أو الملح في السنوات الأولى من عمر الطفل مما يساعد على تطوير العادات الغذائية الصحية وتقلل من خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة والأمراض المرتبطة بالتغذية لاحقاً. إن بناء علاقة صحية بين الطفل والغذاء يبدأ منذ هذه المرحلة المبكرة فالطفل الذي يتعرف على الطعام الطبيعي والمتوازن منذ الصغر يكتسب هذه العادات

التغذية في أول عامين حجر الأساس لصحة الطفل الدكتور محمد سلمان يجب عن: ماذا نطعم أطفالنا؟

الغذائية الجيدة وتستمر معه في المستقبل على العكس فإن الطفل الذي يتعرف على السكريات والملح والمواد المنكهة والإضافات على الإطعمة فإنه يكتسب عادات غذائية سيئة ويبدأ الجسم مرحلة ادمان السكريات وغيرها من العناصر المضافة وتستمر معه للكبر. كذلك ان التغذية الجيدة في السنوات الأولى لا تؤثر فقط على النمو الجسدي والعقلي بل تمتد لاكثر من ذلك في تعزيز المناعة وتطوير قدرات الاطفال على التعلم والتطور واكتساب المهارات.

ان الاهتمام بتغذية الأطفال في أول عامين من العمر مهم جدا وليس مجرد مسألة اطعام يومية بل يمثل استثمار حقيقي في صحة الأجيال القادمة ويعزز العادات الغذائية ويقلل من خطر الامراض ويكسبهم المناعة ضد الامراض.

على الرغم من ان جميع الأطفال يولدون وهم يحملون العديد من الصفات الوراثية وهذا ما قد يعزبه البعض في حدوث بعض الأمراض ومنها السمنة التي يقربها بتوفر الجينات الوراثية ولكن يبقى تأثير المحيط الخارجي او ما يسمى (Epigenetic) عامل اساسي في ترسيخ أو تحييد العامل الجيني الوراثي فليس كل ابناء الاءاء والأمهات المصابين بالسمنة بالضرورة ان يعاني من السمنة ايضا وهنا تكون مرحلة السنتين الأولى من عمر الطفل من أهم مراحل النمو واكتساب العادات الغذائية التي ستؤثر مستقبلا على الطفل فخلال هذه الفترة من مرحلة النمو والتطور البدني والنفسي السريعة سيكون الطفل بحاجة إلى تغذية متوازنة تدعم هذا النمو الجسدي والعقلي وايضا تبني عاداته الغذائية فيجب ان نهتم بإدخال الأغذية التكميلية بشكل تدريجي والتركيز على الأطعمة الطبيعية والغنية بالعناصر الغذائية الأساسية والخالية من الإضافات الصناعية والمعتمدة كليا على مكونات طبيعية توفر التوازن الضروري للنمو وترتكز على تعريف الطفل على النكهات الطبيعية. وفي الختام أشار الدكتور سلمان ان ان مسؤولية بناء عادات غذائية صحية لا تقع على نوعية الطعام فقط، بل تشمل أيضا البيئة الأسرية وطريقة تقديم الطعام للطفل فالأطفال يتعلمون من عادات الأسرة، ولذلك من المهم أن تكون أوقات الطعام منظمة وفي بيئة ايجابية مع الاستمرار في تشجيع الطفل على تجربة أطعمة جديدة ومتنوعة ولكن دون إجبار. وهنا يظهر دور الاسرة الكبير والمحموري في بناء هذه العادات الغذائية الصحية والسليمة عند الأطفال والتي تستمر معهم لاحقا خلال حياتهم وتمثل الركيزة الأولى والاساسية في تجنبهم العديد من الأمراض.

إن بناء نظام غذائي صحي للأطفال في هذه المرحلة المبكرة يمثل خطوة اساسية نحو تعزيز صحة العامة للمجتمع فالأطفال الذين يحصلون على تغذية متوازنة وطبيعية خلال سنواتهم الأولى يتمتعون بفرص أفضل للنمو السليم والتطور المعرفي والصحة المستدامة في المستقبل.