



## كلام في الصحة

بقلم: ثناء إبراهيم سيد أحمد

### يوم الصحة العالمي

دائماً نسمع مقولة «من يتمتع بصحة جيدة فكأنه ملك الدنيا كلها» فالحمد لله الذي أنعم علينا بصحة وجسد سليم. ويذكرنا يوم الصحة العالمي كل عام بالاهتمام بصحتنا، ويعد وقتاً للتأمل والنظر في التحولات التي شهدتها المجال الطبي، والجراحات التي ساهمت في تحسين حياة الكثيرين خلال السنوات الماضية والتعرف بنظرة مستقبلية على التطورات المستمرة.

يصادف السابع من أبريل تأسيس منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1948، حيث تحتفل المنظمة هذا العام بمرور 78 عاماً على تأسيسها.

تختار المنظمة كل عام موضوعاً مختلفاً بناءً على اقتراحات حكومات الدول الأعضاء والعاملين في المنظمة، تتمثل مهمة منظمة الصحة العالمية في تعزيز الصحة وضمان السلامة. يُسلط هذا اليوم الضوء على قضايا الصحة العالمية الرئيسية، ويرفع مستوى الوعي بالتحديات الصحية التي تواجه الناس في جميع أنحاء العالم. وخدمة المجتمعات الفقيرة وترفع المنظمة طوال العام شعاراً أن الصحة حق من حقوق الإنسان.

يدعو يوم الصحة العالمي لعام 2026، إلى دعم العلم في كل مكان. وتحت شعار «معا من أجل الصحة. ادعوا العلم»، تطلق الأنشطة الاحتفالية لهذا العام حملة تدوم عاماً كاملاً للاحتفاء بقدرة التعاون العلمي على حماية صحة البشر، والحيوانات والنباتات والكوكب. وتستنجد حملة العام إلى حدثين عالميين رئيسيين هما، مؤتمر القمة الدولي بشأن «الصحة الواحدة»، الذي تستضيفه حكومة فرنسا، والمندى العالمي الافتتاحي للمراكز المتعاونة مع منظمة الصحة العالمية كلاهما في شهر أبريل. ويشكل هذان الحدثان مجتمعين أكبر شبكة علمية تجتمع حول وكالة تابعة للأمم المتحدة، مما يؤكد أن الشراكات المسندة بالعلم يمكن أن تبني مستقبلًا أوفر صحة. العلم يتيح لنا فرص علاجية جديدة كل يوم، ويظهر ذلك بوضوح في المؤتمرات الطبية التي تطرح وتسلط الضوء على المستحدثات الصحية والطبية، ولا ننسى في يوم الصحة أن نرسل تحية إجلال وشكر للموظف الطبي في الصفوف الأمامية.

## أورفورغليبرون (Orforglipron): نقلة نوعية في علاج السمنة من دون إبر البروفيسور دلال الرميحي؛ للدواء الجديد نتائج واعدة في إنقاص الوزن وتحسين المؤشرات الأيضية

النتائج أن المرضى الذين استخدموا الدواء حققوا فقداناً في الوزن يتراوح في المتوسط بين نحو 10% إلى 15% من وزن الجسم خلال فترة تمتد إلى 36-52 أسبوعاً. كما لوحظ تحسن في مستويات سكر الدم وعوامل الخطورة القلبية، وكانت الآثار الجانبية في الغالب خفيفة إلى متوسطة ومحسورة بشكل رئيسي في أعراض الجهاز الهضمي مثل الغثيان واضطرابات المعدة، وغالباً ما تكون مؤقتة وتتحسن مع الاستمرار على العلاج.

وما يميز الدواء الجديد (Orforglipron) أو وضحت البروفيسور الرميحي عدة نقاط منها، سهولة استخدامه، إذ يمكن تناوله في أي وقت خلال اليوم دون الحاجة إلى الارتباط بالصيام بتوقيت معين أو اشتراطات معقدة مرتبطة بالطعام، وهو ما قد يسهم في تحسين التزام المرضى بالعلاج. كما أن توفره على شكل أقراص فموية يجعله خياراً مفضلاً لدى شريحة من المرضى الذين يفضلون تجنب الحقن. وقد تم اعتماد هذا النوع من العلاجات في الولايات المتحدة الأمريكية ودولة الإمارات العربية المتحدة، ما يعكس ثقة الجهات التنظيمية بفعاليتها وسلامته ضمن الاستخدام الطبي المنضبط.

إن توفر خيارات علاجية متعددة، سواء كانت حقناً أو أقراصاً، يمنح الأطباء والمرضى فرصة لتخصيص العلاج بشكل أفضل، وهو ما يُعد جوهر الطب الحديث. فليس هناك حل واحد يناسب الجميع، بل رحلة علاجية تختلف من شخص لآخر، تتطلب المتابعة والتقييم المستمر.

واختتمت موجهة رسالة مهمة، أن السمنة مرض يستحق العلاج بعناية ومن دون وصمة. ومع التقدم العلمي المستمر، أصبح لدينا أدوات أكثر فاعلية لدعم المرضى في هذه الرحلة. إلا أن النجاح الحقيقي يكمن في الجمع بين العلاج الدوائي وتغيير نمط الحياة، للوصول إلى نتائج مستدامة.



○ دلال الرميحي

فيما يتعلق ببيانات الدراسات، فقد شملت التجارب السريرية على Orforglipron أكثر من 3,000 شخص من البالغين الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن. وأظهرت

في السنوات الأخيرة، شهدنا تطوراً ملحوظاً في فهم وعلاج السمنة، وهو ما انعكس على ظهور أدوية حديثة تستهدف آليات متقدمة تتحكم في الجوع والشبع. ومن هذا المنطلق أوضحت البروفيسور دلال الرميحي استشاري الغدد الصماء والسكري بمستشفى عوالي أن من بين هذه التطورات، يبرز الاهتمام الحالي بأدوية فموية جديدة تعمل بآلية مشابهة لهرمون طبيعي في الجسم يُعرف بـ GLP-1، مشيرة إلى الدور المهم الذي يلعبه في تنظيم الشهية ومستويات السكر.

وأكدت بروفيسور الرميحي على أن هذا التقدم لا يمثل مجرد إضافة دوائية، بل خطوة نحو زيادة الخيارات العلاجية بطريقة أكثر مرونة وتناسب احتياجات المرضى المختلفة. مشددة على أن السمنة لم تعد تُصنف كمسألة نمط حياة فقط، بل هي مرض مزمن معقد تتداخل فيه عوامل وراثية، وهرمونية وبيئية وسلوكية. هذا الفهم الحديث يفرض علينا كمجتمع وكقطاع صحي أن نبتعد عن الوصمة المرتبطة بالوزن، وأن نتعامل مع السمنة كما نتعامل مع أي مرض مزمن آخر يحتاج إلى تقييم وعلاج طويل الأمد مع الاعتماد على علاجات تستند على دعم علمي وطبي مبني على الأدلة.

وأضافت بروفيسور الرميحي، تعتمد هذه الأدوية الجديدة على محاكاة تأثير هرمون GLP-1، حيث تعمل على تقليل الشهية، وزيادة الإحساس بالشبع، وإبطاء إفراز المعدة، مما يساعد الشخص على تقليل كمية الطعام بشكل طبيعي. وقد أظهرت الدراسات أن هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى فقدان وزن ملحوظ عند استخدامه ضمن خطة علاجية متكاملة.

وأظهرت الدراسات الحديثة على الدواء الفموي الجديد Orforglipron نتائج واعدة في إنقاص الوزن وتحسين المؤشرات الأيضية. وقد بينت التجارب السريرية أن استخدامه المنتظم يمكن أن يؤدي إلى فقدان وزن ملحوظ عند دمجها مع نمط حياة صحي، إلى جانب تحسن في مستويات السكر في الدم وبعض عوامل الخطورة القلبية، مما يعزز مكانته كخيار علاجي جديد ضمن علاج السمنة كمرض مزمن.

## الذكاء الاصطناعي في الرعاية الصحية؛ نحو مستقبل أكثر دقة وكفاءة



○ د. جاسم حاجي

الطب، لما يقدمه من تحسين في جودة الرعاية، وتعزيز سلامة التوثيق، وتقليل الأعباء الإدارية، ورفع كفاءة الكاليف.

إن إمكانات الذكاء الاصطناعي في الرعاية الصحية تُعد استثنائية بكل المقاييس. ويتوقع الخبراء أن يواصل هذا المجال إعادة تعريف أساليب معالجة البيانات السريرية، وتشخيص الحالات المعقدة، وتطوير علاجات مبتكرة، بل حتى الوقاية من الأمراض قبل حدوثها. ومن خلال استخدام الذكاء الاصطناعي، يمكن للأطباء وفرق الرعاية اتخاذ قرارات أكثر دقة استناداً إلى رؤى آنية وموثوقة، مما يسهم في توفير الوقت، وتقليل التكاليف، وتحسين إدارة سجلات المرضى. وسواء كان ذلك من خلال اكتشاف علاجات جديدة للسرطان، أو متابعة تطور الأمراض المزمنة، أو تحسين تجربة المرضى، فإن الذكاء الاصطناعي يمثل عاملاً محورياً في إحداث تحول جذري في القطاع الصحي.

وبالنظر إلى المستقبل، يُتوقع أن يقود الذكاء الاصطناعي في الرعاية الصحية عصراً جديداً من الطب الدقيق، حيث يحصل المرضى على علاجات مخصصة بسرعة ودقة غير مسبوقتين. ومن خلال تبني هذه التقنيات، يمكن للقطاع الصحي تحقيق هدفين متوازيين: تحسين نتائج المرضى، وتعزيز كفاءة تقديم الرعاية واستدامتها. وفي نهاية المطاف، سيستفيد مستقبل الطب بمدى قدرتنا على تسخير إمكانات الذكاء الاصطناعي، في عالم تتكامل فيه التكنولوجيا مع الخبرة البشرية لتقديم مستويات غير مسبوقة من الرعاية الصحية.

## المرضات البحرينيات.. تجسيد حي لرسالة سمو الأميرة سبيكة



○ مها مجيد المعارج

بعد الرسالة الكريمة التي وجهتها صاحبة السمو الملكي قرينة عاهل البلاد المقدى إلى جموع نساء البحرين، أكدت مها مجيد المعارج مشرفة التمريض بالمستشفيات الحكومية، ان خطاب صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة جلالة الملك المقدى تمثل شهادة وطنية تاريخية،

فنرى نحن أبناء مهنة التمريض في هذه الكلمات انعكاساً صادقاً لدورنا ورسالتنا. لقد حملت كلمات سمو الأميرة مضامين العزيمة والإيمان، وأبرزت مكانة المرأة البحرينية كداعم أساسي في بناء المجتمع. وما من ميدان يجسد هذه المعاني أكثر من ميدان التمريض، حيث تقف المررضات البحرينيات في الصفوف الأولى، يقدمن الرعاية والرحمة، ويترجمن قيم الإخلاص والولاء في كل موقف إنساني.

إن مهنة التمريض ليست مجرد وظيفة، بل هي رسالة حياة، تتطلب التضحية والصبر والعطاء بلا حدود. وفي ظل الظروف الراهنة، أثبتت المررضات البحرينيات أنهن السند القوي للوطن، وأنهن النموذج المشرف في مواجهة التحديات الصحية، مستمدات قوتهن من إيمانهن بالله ومن الرعاية الكريمة التي توليها القيادة الرشيدة للمرأة البحرينية.

إن إشادة سمو الأميرة سبيكة بعطاء المرأة في مجالات الطب والتعليم وبناء الأسرة، هي وسام على صدر كل ممرضة بحرينية، ودافع أكبر لمواصلت المسيرة بروح الفريق الواحد، لترسيخ مكانة المرأة البحرينية ودعم دورها في حماية الوطن وصون مكتسباته.

ختاماً، ندعو الله أن يحفظ البحرين، وأن يديم عليها نعمة الأمن والأمان، وأن تبقى المررضات البحرينيات دائماً منارات رحمة وعطاء.

## أخصائية التغذية العلاجية أميرة المخرق: الأكل العاطفي والسمنة وقت الأزمات.. ما تعلمناه من جائحة كورونا



○ أميرة المخرق

وهرمونات الجوع والشبع، فيصبح الشخص «جائعاً دائماً» حتى بعد الأكل. والنتيجة حلقة لا تنتهي: أسعار مرتفعة، واختلال أبيض وهرموني، وزيادة وزن متصاعدة.

كيف تكسر الحلقة؟ الخبر الجيد أن التدخل في أي نقطة من هذه الحلقة يؤثر في بقية حلقاتها. الخطوة الأولى والأكثر أثراً هي استعادة الروتين اليومي: وقت نوم منظم، وأوقات محددة للحركة ولو كانت بسيطة مثل المشي، لأن النوم الكافي والحركة يخفضان الكورتيزول ويعيدان ضبط هرمونات الجوع والشبع. الخطوة الثانية هي الاعتماد بصورة رئيسية على وجبات منزلية متوازنة وتقليل الوصول إلى الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة خلال الأوقات العصيبة تحديداً، لأن هذا يقلل من تحفيز نظام اللذة في الدماغ ويكسر دورة الإفراط في تناول هذه الأطعمة.

ومن المهم أن نتذكر أننا لسنا مضطربين لمواجهة هذه التحديات وحدنا. إذا لاحظت أن القلق والتوتر باتا يسيطران على يومك وأن عاداتك الغذائية ونمط حياتك بدأ بالتأثر بشكل ملحوظ فإن التواصل مع مختص - سواء كان طبيباً أو أخصائياً نفسياً أو أخصائياً تغذية - قد يكون الفارق الحقيقي لتحصل على الدعم المناسب لحماية صحتك على المدى البعيد. ومن تعلمناه من جائحة كورونا لا يزال ذا صلة اليوم، في كل موجة من موجات الضغط التي يمر بها مجتمعنا. فهم الآلية البيولوجية وراء الأكل العاطفي ليس ترفاً قريبا، هو الخطوة الأولى نحو حماية صحتنا وصحة عائلاتنا ومجتمعنا في الأوقات الأصعب.

في رسالة تشجيعية أرسلتها أخصائية التغذية العلاجية أميرة المخرق عبر «الخليج الطبي» مبيئة أن ما نمر اليوم كمجتمع بحريني وخليجي بفترة صعبة واستثنائية، مؤكدة أن القلق الذي يشعر به كثيرون منا ليس ضعفاً، بل استجابة إنسانية طبيعية لطروف غير طبيعية. وأضافت أن ما يصاحب هذه الفترات عادة من اضطراب في النوم، وتغير في الروتين اليومي، وتراجع في مستوى الحركة والنشاط البدني، وهي تغييرات تبدو بسيطة في ظاهرها، لكنها تُراكم ضغطاً بيولوجياً حقيقياً على الجسم. في مثل هذه الأوقات، كثيراً ما يتحول الطعام إلى ملاذ ليس جوعاً، بل تهمة للنفس. وهذا بالضبط ما كشفته لنا جائحة كورونا.

ماذا قالت الأرقام؟ خلال سنوات الجائحة، كشفت دراسة بحرينية أن أكثر من 63.5% من البالغين زادوا عدد وجباتهم اليومية مع ارتفاع ملحوظ في استهلاك الوجبات السريعة. وعلى مستوى المنطقة، أظهرت دراسة أن 39.1% لم يمارسوا أي نشاط بدني، و63% علانوا من اضطرابات النوم، وأن 30% زاد وزنه خلال الجائحة.. الفئات الأكثر عرضة كانت النساء، ومن يعانون من سمنة مسبقة، وأصحاب الحالات النفسية كالإكتئاب. لكن الأخطر ما جاء بعد انتهاء الجائحة: انتهت الجائحة، ولم تنته السمنة بل تفاقمت لدى كثيرين. رصدت الدراسات اللاحقة زيادة ملحوظة في محيط الخصر، ومقاومة الأنسولين، وارتفاع ضغط الدم، وهي من مؤشرات المتلازمة الأيضية التي تمهد لأمراض أكثر خطورة، حيث إن السمنة مرتبطة بأكثر من 195 اضطراباً صحياً مؤثماً، من أمراض القلب والسكري إلى السرطانات وأمراض الكبد.

الحلقة المفرغة بين الأكل العاطفي والسمنة: كيف يحدث هذا؟ الأمر ليس ضعفاً في الإرادة، هي تغييرات فيزيولوجية، حيث تبدأ الحلقة بالتوتر والقلق وقلة النوم وانعدام الحركة، وبالتالي يرتفع الكورتيزول - هرمون التوتر - ويدفع الجسم نحو خيارات عالية السكر والدهون كاستجابة بيولوجية دفاعية. هذه الوجبات السريعة والسناكات المصنعة تُحفز بدورها نظام اللذة في الدماغ وتولد رغبة متصاعدة في تكرار هذا النوع من الأطعمة. الأكل المتكرر لهذه الخيارات يؤدي إلى تغييرات أيضية تراكمية وسعرات مرتفعة. ثم تأتي المرحلة الأكثر إشكالية: هذه التغييرات الأيضية والهرمونية تخلق بمعدلات السكر في الدم