ثورة جديدة في عالم عمليات الماء الأبيض

زراعة عدسات ذات عمق التركيز الممتد للاستغناء عن النظارات الطبية

تعتبر عمليات المياه البيضاء من الإجراءات الشائعة في مجال طب العيون، حيث تهدف إلى إزالة العدسة الطبيعية التي أصابها العتامة واستبدالها بعدسة صناعية لتحسين الرؤية. ومع التقدم التكنولوجي، أصبحت زراعة العدسات المتطورة خياراً ممتازاً يوفر مزايا متعددة مقارنة بالعدسات التقليدية. في المقال التالي للدكتورة ندى اليوسف استشاري طب وجراحة العيون بمستشفى السلام التخصصي نتعرف على التقنيات الحديثة لعمليات الماء الأبيض.

أكدت الدكتورة ندى ان عمليات «الساد» أو استئصال الماء الأبيض وزراعة العدسات شهدت تطورا ملحوظا في السنوات القليلة الماضية بفضل التقدم التكنولوجي، تحديدا في تقنيات العدسات التي يتم زراعتها في العين بعد إزالة عدسة العين الضبابية واستبدالها بعدسة متطورة لرؤية واضحة. موضحة أن تطوير هذه العدسات حدث تدريجيا.

وقالت في السابق كانت العدسات التقليدية أحادية البؤرة بحيث انها تعطي المريض رؤية واضحة لمسافة واحد فقط وعادة تكون مسافة البعد وبالتالي يحتاج الشخص إلى نظارة قراءة. بعد ذلك تم تطوير العدسات أحادية البؤرة إلى عدسات متعددة البؤرة وكانت تعتبر قفزة في عالم عمليات الساد وزراعة العدسات. مع ان العدسات متعددة البؤرة تعطي المريض رؤية متعددة الأبعاد فيتمكن الشخص من الاستغناء عن النظارات الطبية للقرب وللكمبيوتر والبعد، مشيرة الى أنها كانت تسبب نوعا من العيوب البصرية كالهالات والوهج بالأخص في الليل. أما الآن فقد تم تطوير العدسات المزروعة لتكون متميزة بخصائص لتوفر رؤية ذات جودة عالية وتقلل من العيوب البصرية المرتبطة بنوعية العدسات السابقة. هذه العدسات الأحدث على الإطلاق هي العدسات ذات عمق التركيز الممتد (EDOF). تتميز هذه العدسات بأنها مصممة لتوفير نطاق رؤية متصل من المسافات البعيدة إلى المتوسطة، مع رؤية قريبة أفضل من العدسات أحادية البؤرة التقليدية. على عكس العدسات متعددة البؤر التقليدية التي تقسم الضوء إلى نقاط منفصلة، تعمل عدسات EDOF على توسيع نطاق التركيز، ما ينتج عنه انتقال أكثر سلاسة بين المسافات ورضا أكبر في مهام مثل القيادة والعمل على الكمبيوتر والرؤية المتوسطة.

○ د. ندى اليوسف.

وبالنسبة الى عدسة EDOF IOL فشرحت الدكتورة ندى مميزاتها قائلة:

- الغرض: تقليل الاعتماد على النظارات بعد جراحة الساد أو استبدال العدسة الانكسارية.
- آلية العمل: تعمل على توسيع نقطة التركيز، ما يوفر مجال رؤية أوسع وأكثر اتساقًا، بدلًا من نقطة واحدة حادة (مثل العدسة أحادية البؤرة) أو نقاط منفصلة (مثل العدسة متعددة البؤر).
- الأنشطة المثالية: تتميز بقدرتها الفائقة على توفير رؤية واضحة للمسافات البعيدة ورؤية ممتازة للمسافات المتوسطة (مثل استخدام الكمبيوتر، والكمبيوتر المحمول، ولوحة القيادة في السيارة).
- تقليل الاعتماد على النظارات: يحقق العديد من المرضى استقلالية كبيرة عن النظارات.
- تحسين الرؤية المتوسطة: رؤية متوسطة فائقة مقارنةً بالعدسات أحادية البؤرة التقليدية.
- تقليل اضطرابات الرؤية: بشكل عام تتميز عدسات EDOF بانخفاض معدلات الهالات أو الوهج المزعج ليلاً مقارنةً بالعدسات متعددة البؤر التقليدية.
- رضا عال: تشير الدراسات إلى مستويات عالية من رضًا المرضى، حتى أولئك الذين قد لا يكونون مرشحين مثاليين للعدسات ثلاثية البؤر التقليدية.
- ليست مناسبة للجميع: قد لا يكون المرضى الذين يعانون من أمراض عيون خطيرة، مثل الجلوكوما المتقدمة أو التنكس البقعي الحاد، مرشحين مناسبين.
- فترة التكيف: يحتاج الدماغ إلى وقت للتكيف مع نظام الرؤية الجديد.

كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

نجاح صحي لموسم الحج

تنفرد المملكة العربية السعودية بوضع خاص، فقد أعزها الله بخدمة حجاج بيته الحرام. ونجحت المملكة العربية السعودية في تطوير منظومة صحية متكاملة لإدارة التجمعات في الحج، حيث دمجت الرعاية الوقائية والعلاجية مع تقنيات الذكاء الاصطناعي ما عزز من كفاءة وسرعة الاستجابة الصحية. ويمثل حجم وتنوع الحشود طوال فترة الحج تحديا هائلا للصحة العامة في المملكة.

حيث قامت وزارة الصحة السعودية بجهود كبيرة واستعدادات غير مسبوقة بكل من المدينة المنورة ومكة المكرمة وبتنسيق كامل مع جميع الدول وبعثات الحجيج لضمان الالتزام بالاشتراطات الصحية. واستعد النظام الصحي السعودي بإمكانات كبيرة تغطي المكان ووقت موسم الحج.

لتشمل المستشفيات والمراكز الصحية والعيادات الثابتة والمتنقلة بإجمالي أكثر من 250 مرفقا صحيا، بطاقة استيعابية تفوق 20 ألف سرير،11 طائرة اسعافية، مع كوادر طبية وفنية وإدارية متخصصة مع خدمات المستشفى الافتراضي والعيادات الافتراضية للتطبيب عن بعد. وتم الاستعانة بطائرات «الدرون» لتسريع الامداد الطبي ونقل الأدوية والعينات المختبرية.

إلى جانب توسيع الطب الاتصالي والانظمة الرقمية لدعم الفرق الميدانية، وتعزيز سرعة اتخاذ القرار الطبي عبر مستشفى الصحة الافتراضي فقد تلقت أكثر من مليون اتصال عبر الرقم الموحد الذي قدم خدماته الاستشارية بسبع لغات.

كما سخرت المملكة كل الإمكانات البشرية المؤهلة للخدمات الاسعافية وأسطول ضخم من سيارات الاسعاف وعربات الاستجابة السريعة، فقد شاهدنا الوحدات المتنقلة للسكتة الدماغية وما بها من تجهيزات عالية التي يوجد بداخلها جهاز ct الأشعة المقطعية لتشخيص الجلطات الدماغية وجهاز فحص وظائف الكلى والدم والأملاح مع توافر جميع العلاجات اللازمة.

كما تتوافر أجهزة الإنعاش القلبي والصدمات الكهربائية موزعة في أماكن حيوية لتقديم الإسعافات الأولية السريعة عند حالات التوقف المفاجئ للقلب.

وقد اكتسبت المملكة العربية السعودية خبرة متراكمة في إدارة حشود الحج على مدى التاريخ، وأصبحت تجربة المملكة في هذا المجال نموذجا يحتذى به، إدارة التجمعات في المناسبات الرياضية واحتفالات الأعياد الوطنية. ويعد طب الحشود (MGM) أحد فروع الطب والإدارة الصحية، وجزء في غاية الأهمية لإدارة حشود الحج جنبا الى جنب مع منظومة الخدمات الأمنية واللوجستية الاخرى.

انتهى موسم الحج ونجحت المملكة العربية السعودية في تطبيق أعلى معايير جودة الخدمات الصحية ومكافحة العدوى لكل هذه الحشود التي تطوف وتسعى وتصعد إلى عرفة، كل الشكر والامتنان لكل من أسهم في سلامة حجاج بيت الله الحرام إلى أن عادوا الى ديارهم سالمين.

الدكتورة لمياء الأشقر تجيب:

الصحة النفسية لكبار السن.. لماذا تحتاج اهتماما خاصا؟

العلاج النفسي ليس مقتصرا على فئة عمرية معينة ويساعد كبار السن على تحسين جودة حياتهم

صرحت الدكتورة لمياء الأشقر أخصائي الأمراض النفسية والعصبية بمستشفى سلوان، أن مع التقدّم في العمر يمرّ الإنسان بتغيّرات جسدية واجتماعية ونفسية قد تؤثر بشكل مباشر في صحته النفسية وجودة حياته. موضحة أن على الرغم من أن الشيخوخة مرحلة طبيعية من مراحل العمر، إلا أن كثيرًا من المشكلات النفسية لدى كبار السن قد تُهمَل أو تُفسَّر بشكل خاطئ على أنها «جزء طبيعي من التقدّم بالعمر»، بينما الحقيقة أن الصحة النفسية للمسن لا تقل أهمية عن صحته الجسدية.

وقالت إن الدراسات الحديثة تشير إلى أن نسبة كبيرة من كبار السن قد يعانون من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، أو التدهور المعرفي، لكن الكثير منهم لا يطلبون المساعدة بسبب الخوف من الوصمة أو الاعتقاد بأن هذه المشاعر أمر طبيعي لا يحتاج علاجًا.

وأشارت الدكتورة لمياء إلى أهمية الصحة النفسية في مرحلة الشيخوخة الصحة النفسية الجيدة تساعد كبار السن على: الحفاظ على الاستقلالية والقدرة على أداء الأنشطة اليومية. تحسين الذاكرة والتركيز والتواصل الاجتماعي. تقليل الشعور بالعزلة والوحدة. تحسين المناعة والصحة الجسدية بشكل عام. التكيف مع التغيرات الحياتية مثل التقاعد أو فقدان شريك الحياة.

أما إهمال الصحة النفسية فقد يؤدي إلى تراجع النشاط، ضعف الشهية، اضطرابات النوم، وزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض الجسدية أو تفاقمها.

اما بالنسبة إلى أكثر المشكلات النفسية شيوعًا عند كبار السن فذكرتها الدكتورة لمياء مسلطة عليها الضوء أنها (الاكتئاب) الذي يُعد من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا لدى كبار السن، لكنه قد يظهر بصورة مختلفة عند الشباب. فبدلًا من الحزن الواضح، قد يشتكي المسن من: فقدان الطاقة. كثرة الشكاوى الجسدية. الانسحاب الاجتماعي. فقدان الاهتمام بالأشياء التي كان يحبها. اضطرابات النوم أو الشهية.

القلق وقد يظهر عند المسن على شكل: خوف زائد على الصحة أو المستقبل. توتر مستمر. سرعة الانفعال. خفقان أو ضيق تنفس دون سبب عضوي واضح.

والخرف والتدهور المعرفي مثل مرض Alzheimer's Disease، حيث تبدأ الأعراض بالنسيان المتكرر، صعوبة التركيز، أو التغيرات السلوكية والشخصية.

الوحدة والعزلة الاجتماعية فقدان الأصدقاء أو الشريك، وقلة التواصل الاجتماعي، قد يزيدان من الشعور بالوحدة، وهي من العوامل المهمة التي تؤثر في نفسية كبار السن.

وأضافت، يحتاج المسن إلى زيارة الطبيب النفسي عند ظهور بعض العلامات التي لا ينبغي تجاهلها، وقد تشير إلى ضرورة تقييم الحالة من قبل طبيب نفسي أو مختص بالصحة النفسية، ومنها: استمرار الحزن أو فقدان الرغبة بالحياة فترة طويلة. الانسحاب من العائلة أو الأنشطة الاجتماعية. اضطرابات شديدة في النوم أو الشهية. القلق أو الخوف المبالغ فيه. النسيان المتكرر الذي يؤثر في الحياة اليومية. تغيّرات مفاجئة في الشخصية أو السلوك. الشك الزائد أو الهلاوس. إهمال النظافة الشخصية أو الأدوية. التعبير عن اليأس أو تمني الموت. ظهور أعراض جسدية متكررة دون تفسير طبي واضح.

○ د. لمياء الأشقر.

واختتمت الدكتورة لمياء بالإجابة عن العلاج النفسي والفائدة العائدة منه، فأكدت أن العلاج النفسي ليس مقتصرًا على فئة عمرية معينة، بل يمكن أن يساعد كبار السن بشكل كبير على تحسين جودة حياتهم.

وقد يشمل: العلاج النفسي والجلسات الداعمة. تنظيم نمط النوم والحياة اليومية. دعم الأسرة وتثقيفها. الأدوية النفسية عند الحاجة وتحت إشراف طبي. تنشيط الذاكرة والأنشطة الاجتماعية. دور الأسرة والمجتمع؛ فالأسرة تلعب دورًا أساسيًا في دعم الصحة النفسية للمسن من خلال: الاستماع إليه وإشعاره بقيمته. تشجيعه على المشاركة الاجتماعية. ملاحظة أي تغيّرات نفسية أو سلوكية مبكرًا. تجنب التقليل من مشاعره أو وصفها بأنها «دلع» أو «طبيعية مع العمر». كما أن توفير بيئة آمنة وداعمة يساعد المسن على الشعور بالاستقرار والطمأنينة. خاتمة الشيخوخة ليست مرضًا، لكنها مرحلة تحتاج إلى رعاية نفسية وإنسانية خاصة.

وختاما، الاهتمام بالصحة النفسية لكبار السن ينعكس بشكل مباشر على صحتهم الجسدية واستقلاليتهم وجودة حياتهم. وكلما تم اكتشاف المشكلات النفسية مبكرًا، زادت فرص التحسن والعلاج، مما يمنح المسن حياة أكثر راحة وكرامة وطمأنينة.

التوعية والفحص الدائم.. طرق الوقاية من سرطان القولون

الدكتور أحمد عبد العزيز: سرطان القولون والمستقيم ثاني أكثر السرطانات شيوعا بين الجنسين

يعد سرطان القولون والمستقيم ثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعًا عالميًّا وثاني سبب للوفاة بسبب السرطان بعد سرطان الرئة، لذا أكد الدكتور أحمد عبد العزيز استشاري جراحة عامة وجراحة المناظير المتقدمة وجراحة الأورام بمجمع السلمانية الطبي المستشفيات الحكومية أن سرطان القولون يعد من أكثر السرطانات شيوعًا بعد سرطان الثدي في معظم دول الخليج والأكثر انتشارا بين الرجال. وفي البحرين كذلك يُعد ثاني أكثر السرطانات شيوعا للجنسين حيث وثقت الإحصائيات الحديثة ازدياد مطرد لأعداد المصابين بسرطان القولون والمستقيم حسب إحصاءات عام 2025 وأصبح ثاني سرطان مسبب للوفاة بعد سرطان الرئة بالبحرين.

ورجَّح الدكتور أحمد ذلك إلى أسباب معيشية وبيئية وعادات صحية خاطئة تؤدي إلى طفرات جينية مسببة للمرض، منها السمنة وقلة الحركة والاعتماد على الوجبات السريعة والمشبعة بالدهون المهدرجة والعالية باللحوم الحمراء والمصنعة والسكريات والوجبات المنخفضة الألياف وقلة تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف وكذلك الكحوليات والتدخين.

وأضاف تعد هذه العوامل البيئية المسببة للمرض أكثر من الأسباب الوراثية كما يعتقد حيث يمثل سرطان القولون والمستقيم الوراثي نسبة تقل عن 15% من إجمالي إصابات سرطان القولون والمستقيم، لافتا إلى أنه لا يعني ذلك التقليل من أهمية الاهتمام بالمتابعة الدورية والكشف المبكر وخصوصا لمرضى التهاب القولون المزمن كرونز أو التقرحي و من يحمل تاريخ مرضي لسرطان القولون والمستقيم بالعائلة عند أكثر من شخص خصوصا لمن تقل أعمارهم عن 50 وفي أكثر من جيل أو من يعرف بوجود طفرات جينية معينة مثل FAP وذلك لأهمية التشخيص المبكر والذي قد يحدث تغييرا جذريا في رحلة العلاج للشفاء التام بدلا من التراخي وتحمل تبعات ذلك بتطور المرض والوصول إلى حالات متقدمة من المرض يصعب حتى على العلاج الكيميائي والإشعاعي التعامل معها.

كما شدد الدكتور أحمد على أهمية الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم لما له من دور كبير وفعال واستشارة الطبيب الجراح المختص عن طرق التشخيص الفعالة والتي تكون عن طريق بعض الفحوصات المهمة منها فحص الدم بالبراز FIT test ومن ثم منظار القولون والمستقيم يتم التأكد من وجود لحميات (زوائد لحمية) أو أورام أو قرح سرطانية.

وأشار إلى نقطة مهمة وهي أن غالبية أورام سرطان القولون والمستقيم تبدأ بزوائد لحمية حميدة وتتطور في حال وجودها إلى أورام سرطانية تنتشر مسببة مضاعفات منها دم بالخروج ومن ثم أنيميا وانتفاخ بالبطن واستفراغ نتيجة انسداد الأمعاء وقد يؤدي أحيانا إلى انفجار الأمعاء وتدل هذه الأعراض على تأخر التشخيص بشكل كبير وتفاقم الحالة سوءا ملزمة للتدخل الجراحي بعد إجراء الأشعة والتحاليل اللازمة.

○ د. أحمد عبد العزيز.

أما غالبية المرضى فتكمن الأعراض بالشعور بأعراض بسيطة مثل مغص بالبطن وتغير في الإخراج بين الإمساك أو الإسهال المتقطع وفقدان شهية والذي يتداخل مع كثير من الأعراض للأمراض العادية الأخرى.

واختتم الدكتور أحمد مشددا على ضرورة الاهتمام بالفحص المبكر عند بلوغ سن الأربعين أو مع وجود تاريخ عائلي، قبل ظهور أي أعراض تدل على تقدم المرض وذلك للتأكد من الخلو من هذا المرض الخطير حفظنا الله وإياكم. مشيرا إلى أهمية الوعي وضرورة الفحص المبكر في إنقاذ الحياة.