



20 |

الخليج الطبي

إعداد وتقديم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

أخبار الخليج

العدد (17644) - السنة الحادية والخمسون - الثلاثاء 29 محرم 1448هـ - 14 يوليو 2026م

طبيب تخرج وتدرّب في ألمانيا وتخصّص في جراحة الفم والوجه والفكين

اعتلال مفصل الفك وعلاج الشخير واضطرابات التنفس.. يمكن علاجها بجراحات متقدمة

الدكتور جيرالد: إدخال مفاهيم جراحية متقدمة والتخطيط للعمل الرقمي بالكامل لزراعة الأسنان



مستشفى السلام التخصصي

أكد الدكتور فرانك جيرالد استشاري جراحة الفم والوجه والفكين أن الانضمام إلى مستشفى السلام التخصصي يمثل ما هو أبعد بكثير من مجرد خطوة تالية في مسيرته الجراحية؛ إذ يُعد بداية لرؤية طويلة المدى تهدف إلى دمج جراحة الفم والوجه والفكين الحديثة، والرعاية الصحية الرقمية، والبحث العلمي، والتعاون الدولي، لارتقاء بمستوى رعاية المرضى في البحرين. وأضاف، بصفته طبيباً بشرياً وطبيب أسنان تخرج وتدرّب في ألمانيا وتخصّص في جراحة الفم والوجه والفكين، حيث كرّس مسيرته المهنية للجراحة الترميمية، وزراعة الأسنان، والرعاية الصحية الرقمية، وخلال مسيرته، نجح في زراعة أكثر من 14,000 غرسة أسنان، تتراوح بين ترميم السن الواحد وحالات إعادة تأهيل الفك الكامل شديدة التعقيد.

ومن بين اهتماماته زراعة أسنان الزيركون الحديثة الخالية من المعادن. وهو يؤمن بأن غرسات الزيركون ستستمر في اكتساب أهمية متزايدة مع بحث المرضى المستمر عن خيارات علاجية تجميلية، خالية من المعادن، ومتوافقة حيويًا بشكل كبير. وبالتعاون مع شركاء عالميين، طوّر تقنية حاصلة على براءة اختراع لتعديل أسطح الزيركون بهدف تحسين الاندماج الحيوي. طامحا من خلال وجوده في البحرين إلى تطوير هذا الابتكار والمساهمة في جعل المملكة ودول مجلس التعاون الخليجي موقعاً مهماً للتكنولوجيا الطبية المستقبلية.

كما يُدخل الدكتور فرانك مفاهيم جراحية متقدمة، بما في ذلك سبيل العمل الرقمي بالكامل لزراعة الأسنان، وتخطيط العلاج الموجه بالكمبيوتر، وبروتوكولات التحميل الفوري، وإجراءات تكتيف العظام طفيفة التوغل باستخدام عظام



○ د. فرانك جيرالد.

المريض نفسه التي يتم أخذها من نفس المنطقة الجراحية كلما أمكن ذلك.

وتهدف هذه التقنيات إلى تقليل الصدمات الجراحية مع تحقيق نتائج متوقعة ومستدامة على المدى الطويل. ولا تقتصر خبرته على زراعة الأسنان فحسب، بل يخطط لتأسيس مفاهيم حديثة لجراحة ضروس العقل طفيفة التوغل، والإدارة القائمة على الأدلة لاضطرابات المفصل الصدغي الفكي (TMD/CMD)، واعتلال مفصل الفك، وآلام الوجه، واضطرابات الإطباق الوظيفية. كما ينصب تركيزه المهم الآخر على تشخيص وعلاج الشخير واضطرابات

تحديات صحية خلال فصل الصيف يجب الحذر منها

الدكتورة وردة حسن: ضربة الشمس والإجهاد الحراري من أبرز مخاطر موسم الصيف



○ د. وردة حسن.

الصناعية، مؤكدة انها خطوات بسيطة لكنها تصنع فرقا وتحمي من الحروق والفتريات. الغذاء.. بين الطعم والسلامة وحذرت من حرارة الصيف التي قد تفسد الطعام بسرعة، ما يزيد خطر التسمم الغذائي والإسهال. لذا يفضل حفظ الطعام في الثلاجة، غسيل الخضار والفواكه جيدا، وتجنب الأطعمة المكشوفة، هي قواعد ذهبية لصحة الجهاز الهضمي.

البحر والبرك.. متعة آمنة وإلى جانب هذه المخاطر لم تغفل الدكتورة وردة التحذير من مخاطر الشواطي وحمامات السباحة لأنها وجهة مفضلة في الصيف، لكنها تحمل مخاطر مثل التيارات البحرية ولسعات قناديل البحر والالتهابات الجلدية. إضافة إلى السباحة في مناطق مراقبة، استخدام أحذية مائية، والحرص على النظافة الشخصية بعد السباحة تجعل

التجربة أكثر أماناً.

الصحة النفسية للأسرة في الصيف

الصيف ليس مجرد حرارة وأشعة شمس، بل هو أيضاً فرصة ذهبية لتعزيز الروابط الأسرية والراحة النفسية. فالإجازة قد تتحول إلى مصدر توتر إذا غابت عنها إدارة الوقت والأنشطة المشتركة. تخصيص وقت للراحة والقراءة أو التأمل، إلى جانب أنشطة جماعية مثل الرياضة أو الرحلات القصيرة. فتح مساحة للنقاش بين أفراد الأسرة حول اهتماماتهم ومخاوفهم، ما يعزز الثقة والدعم النفسي. والأنشطة الإبداعية مثل الرسم، الكتابة، أو حتى الطبخ الجماعي، تساعد على تفريغ الطاقة السلبية وتحويلها إلى متعة. بعض الأفراد قد يعانون من تغير المزاج بسبب الحرارة أو الفراغ، وهنا تأتي أهمية التخطيط لأنشطة متنوعة ومفيدة.

والصيف سيمفونية من عناصر متداخلة: حرارة تحتاج إلى وقاية، غذاء يحتاج إلى عناية، وبشرة تحتاج إلى حماية، لكن أيضاً تحتاج إلى راحة وأسرة تحتاج إلى تواصل. إن الجمع بين الصحة الجسدية والنفسية هو ما يجعل الإجازة الصيفية تجربة متكاملة، حيث تتحول الأيام الحارة إلى فرصة للمتعة والإنسجام والوقاية معاً.



حذرت الدكتورة وردة حسن استشاري طب العائلة اختصاصي طب الطيران بمستشفى رويال البحرين، من أن درجة الحرارة العالية خلال فصل الصيف لا تزيد من الشعور بالإنهاك فحسب، بل تخلق بيئة مثالية للأمراض الفيروسية المختلفة وزيادة خطر الإصابة بالعدوى. مؤكدة أن أن الوعي بهذه المخاطر هو خط الدفاع الأول لقضاء صيف آمن وصحي. وأضافت: على الرغم من كونه فصلا مليئاً بالحياة والنشاط لكنه يحمل في طياته تحديات صحية لا تقل أهمية عن متعة الإجازة. فالصيف في البحرين، حيث الرطوبة العالية والحرارة الشديدة، يفرض على كل فرد أن يكون أكثر وعياً بمخاطر ضربة الشمس، الجفاف، والأمراض الجلدية.

حرارة الشمس.. بين الطاقة والخطر

وأوضحت الدكتورة وردة أن الشمس مصدر للحياة، لكنها قد تتحول إلى خطر إذا أهملنا الوقاية، مشيرة إلى أن ضربة الشمس والىجهاذ الحراري من أبرز المخاطر في هذا الموسم، حيث يؤدي التعرض المباشر لأشعتها إلى صداع، إغماء، وربما مضاعفات خطيرة. الحل يكمن في البساطة وهو لبس قبعة، ملابس قطنية، وشرب الماء بانتظام.

الماء.. سر الحياة في الصيف

ودعت إلى ضرورة المحافظة على شرب كمية كافية من السوائل، وذكرت ان لا شيء يعوض فقدان السوائل مثل الماء. في أيام الصيف، يحتاج الجسم إلى ترطيب مستمر، والفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار تصبح صديقة مثالية. أما المشروبات الغازية والكافيين، فهي تزيد الجفاف وتستننز الطاقة.

البشرة.. خط الدفاع الأول

وعلى صعيد آخر، أشارت الدكتورة وردة إلى ان البشرة تواجه تحديات قاسية في الصيف مثل أشعة الشمس، الرطوبة، والعرق. ونصحت باستخدام واقي الشمس، الترطيب المستمر، وتجنب الملابس

في لفحة إنسانية تهدف إلى تعزيز الشراكة المجتمعية وتقديم الدعم الصحي للفئات الأكثر احتياجاً للرعاية، أعلنت الدكتورة زينب حسين القصاب، أخصائي طب أسنان الأطفال بـ مركز موسى لطب الأسنان، إطلاق مبادرة إنسانية مجانية مخصصة لفحص أسنان الأطفال المصابين بمرض فقر الدم المنجلي (السكرل)، وذلك بالتعاون والتنسيق مع الجمعية الأهلية للأمراض الوراثية في الفترة من 14 إلى 21 يوليو الجاري.

خطوة أولى ضمن رؤية مجتمعية شاملة

وتأتي هذه المبادرة كأول تعاون يجمع المركز مع جمعية أمراض الدم، لتكون بداية لسلسلة من المبادرات المجتمعية التي يعتزم «مركز موسى لطب الأسنان» تنظيمها دورياً بالتنسيق مع مختلف الجمعيات الأهلية في المملكة. وتهدف هذه الجهود إلى نشر الوعي الصحي وتقديم الرعاية الوقائية للفئات التي تتطلب اهتماماً طبياً خاصاً ورعاية فائقة الدقة.

لماذا أطفال «السكرل» تحدياً؟

وفي تصريح لها حول المبادرة، أوضحت الدكتورة زينب أن الأطفال المصابين بمرض فقر الدم المنجلي (السكرل) يحتاجون إلى عناية استثنائية بصحة الفم والأسنان. وبينت أن طبيعة المرض قد تجعلهم أكثر عرضة لبعض مشكلات الفم، محذرة من أن: «أي التهاب أو عدوى في الأسنان قد لا يقتصر تأثيره على الفم فحسب، بل قد ينعكس سلباً على صحة الطفل العامة



○ د. زينب القصاب.

ويسهم في حدوث مضاعفات صحية معقدة. ومن هنا، تبرز أهمية الوقاية والمتابعة الدورية كجزء لا يتجزأ من الرعاية الصحية الشاملة والمستمرة لهؤلاء الأطفال».

فحص شامل وإجراءات وقائية دقيقة

وعن طبيعة الفحص والخدمات المقدمة خلال هذه المبادرة، أشارت الدكتورة القصاب إلى أن البرنامج يتضمن: فحصاً شاملاً للفم والأسنان: لتقييم سلامة الأسنان واللثة.

الكشف المبكر: لتشخيص أي تسوس أو مشكلات صحية في مراحلها الأولى وتحديد الاحتياجات العلاجية بدقة.

تطبيق الفلورايد الوقائي: للأطفال



المؤهلين طبياً لتلقي هذا الإجراء.

التوجيه والتثقيف: تقديم إرشادات وقائية ونصائح عملية لأولياء الأمور حول كيفية العناية اليومية بأسنان أطفالهم.

الفلورايد الوقائي.. درع حماية وحول أهمية تطبيق الفلورايد

لهؤلاء الأطفال، أكدت الدكتورة القصاب أنه يمثل خط دفاع أساسيا؛ حيث يسهم بفعالية في تقوية مينا الأسنان وزيادة مقاومتها للتسوس، فضلاً عن دوره في الحد من تطور التسوس في مراحلها المبكرة.



كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

وداعاً للأكياس البلاستيكية

في السنوات الأخيرة تحولت الأكياس البلاستيكية من ابتكار يسهل الحياة اليومية إلى أحد أكبر التحديات البيئية والصحية التي تواجهنا.

بينما يركز الكثيرون على خطورتها البيئية من تلوث الشواطئ واختناق الكائنات البحرية، فإن هناك خطراً حقيقياً قريباً في كل البيوت يمكنه التسلل بسهولة إلى أجسامنا. لم تتخيل أن الجزيئات الصغيرة (مايكروبلستيك) التي نراها بالعين المجردة قد تتراكم داخل أجسامنا وتهاجم خلاياه. ومع اقتراب تنفيذ قرار مهم يخص الصحة وهو حظر تداول وتصنيع الأكياس البلاستيكية التي يقل سمكها عن 57 ميكرون، الذي يدخل حيز التنفيذ في 20 أغسطس المقبل، أصبح هناك حماية لصحة المستهلك.

هذا القرار جاء في وقته، فهو واحد من أهم القرارات الصحية، فالبلاستيك يهدد سلامة الغذاء وله تأثيرات خطيرة على الجسم خصوصاً عند استخدامه في حفظ الطعام.

ترتبط المواد الكيميائية الموجودة في البلاستيك بالعديد من الأمراض المعروفة والمتنشرة فتشكل خطراً كبيراً على صحة الغدة الدرقية، حيث تمنعها من أداء وظيفتها الحيوية وتخل بالتوازن الهرموني وتفتح الباب أمام امراض مزمنة ومعقدة.

وكشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة بين استعمال البلاستيك خلال فترة الحمل وارتفاع خطر التعرض للإجهاض والولادة المبكرة وانخفاض وزن الجنين بعد الولادة.

كما ثبت أن مادة BPA في البلاستيك تحدث خللاً في الجينات الوراثية بأنسجة الجسم، ما يشجع الخلايا السرطانية على النمو، باختصار أضرارها أكثر من نفعها. ويعمل الباحثون لإثبات الأدلة التي تربط البلاستيك بمشاكل صحية محددة، فإن الأبحاث الحالية تشير إلى مخاطر محتملة تتطلب اتخاذ تدابير احترازية. فمن الحكمة تقليل الاستخدام من خلال الامتناع عن تداول الأكياس البلاستيكية، ودعم الجهود التنظيمية للحد من التلوث البلاستيكي. وضرورة استخدام البدائل المتاحة مثل الأكياس الورقية والحقائب القماش في حفظ الطعام ونقله. الحقائب البلاستيكية تهدد صامت فهي قد تترك تداعيات خطيرة على صحة الأجيال الحالية والقادمة ومواجهة الخطر لم يعد مجرد رفاهية بيئية أو خياراً نملكه، بل معركة حتمية من أجل الحفاظ على صحتنا. ابداً بنفسك واتخذ قراراً واعياً وسلوكاً بسيطاً واستبدل البلاستيك ببديل مستدام وصديق لصحتك.