تطعيم الإنفلونزا.. عدنا إلى موسم الإنفلونزا

الدكتور هشام الشيخ لـ«الخليج الطبي»: التطعيم السنوي هو خط الدفاع الأول مع عودة موسم الإنفلونزا

أكد الدكتور هشام عبدالوهاب الشيخ، استشاري طب العائلة، أننا نشهد زيادةً في حالات الالتهابات الفيروسية التي تراجع المراكز الصحية مع عودة موسم الإنفلونزا، مرجحاً أنها تسبب الكثير من حالات الغياب عن الدراسة والعمل.

وأشار الدكتور هشام إلى أن فيروس الإنفلونزا (A) يُعد أحد أهم الفيروسات المسببة للإنفلونزا الموسمية، ويتميز بقدرته العالية على الانتشار والتغير المستمر، ومن أبرز سلالاته H1N1 (المعروفة بإنفلونزا الخنازير) وH3N2.

وعن أعراض الإصابة بالإنفلونزا، أوضح الدكتور أنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن أبرزها: الصداع، آلام العضلات والمفاصل، ارتفاع درجة الحرارة، سيلان الأنف، السعال، السعال، احتقان وألم البلعوم، الشعور بالتعب والارهاق العام وعادةً ما تستمر هذه الأعراض لعدة أيام، وقد تمتد فترة التعافي لدى بعض الأشخاص إلى أسبوعين.

وعن خطورة الانفلونزا، أجاب الدكتور هشام في معظم الحالات تكون الإصابة بالإنفلونزا بسيطة إلى متوسطة وتتحسن مع الراحة والعلاج المناسب. لكنها قد تؤدي أحياناً إلى مضاعفات صحية، مثل الالتهاب الرئوي ومضاعفات الجهاز التنفسي، وقد تصل إلى مضاعفات خطيرة، خصوصاً لدى الفئات الأكثر عرضة للخطر، ومنها:

1. كبار السن، وخاصة من تجاوزوا 65 عاماً.
2. الأطفال دون سن الخامسة.
3. مرضى الأمراض المزمنة.
4. الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة.

أما بالنسبة لكيفية انتقال فيروس الإنفلونزا، فأوضح الدكتور هشام أنه ينتقل بشكل رئيسي عن طريق الرذاذ والجزيئات التنفسية التي تنتشر عند السعال أو العطاس أو التحدث، كما يمكن أن ينتقل عن طريق ملامسة الأسطح الملوثة ثم لمس الأنف أو الفم أو العينين.

وعن كيفية حماية أنفسنا من الإنفلونزا، بين الدكتور أن هناك مجموعة من الإجراءات التي تساعد على الحد من انتشار العدوى، وأهمها:

ارتداء الكمامات، خصوصاً في الأماكن المزدحمة، المحافظة على مسافة آمنة عند التعامل مع المصابين، غسل اليدين بانتظام، تجنب مخالطة الآخرين عند ظهور أعراض العدوى، الحرص على أخذ التطعيم السنوي ضد الإنفلونزا الموسمية.

وعن العلاج، قال الدكتور هشام إنه يعتمد في معظم الحالات على تخفيف الأعراض، ويشمل، الراحة والنوم الكافي، شرب السوائل بكميات مناسب،

استخدام خافضات الحرارة ومسكنات الألم عند الحاجة.

وقد يلجأ الطبيب إلى وصف المضادات الفيروسية مثل (Oseltami-vir – Tamiflu)، خصوصاً للحالات الشديدة أو الأشخاص الأكثر عرضة



○ د. هشام عبدالوهاب الشيخ.

للمضاعفات، ويُفضل البدء بها مبكراً وفق التقييم الطبي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن المضادات الحيوية لا تعالج فيروس الإنفلونزا، ولا تُستخدم إلا عند وجود عدوى بكتيرية مصاحبة تستدعي ذلك.

أهمية تطعيم الإنفلونزا الموسمية

وفي الختام، أوضح الدكتور أهمية تطعيم الإنفلونزا الموسمية قائلاً: يُعد التطعيم السنوي من أهم وسائل الوقاية من الإنفلونزا وتقليل احتمالية الإصابة بمضاعفاتها.

ومن اللقاحات المستخدمة لقاح (Vaxigrip Tetra) من شركة (Sa-nofi)، وهو لقاح رباعي معطل يحتوي على مستضدات أربعة أنواع من فيروسات الإنفلونزا، وفق التركيبة المعتمدة للموسم الذي أنتج له، وتشمل:

سلالة من إنفلونزا (A/H1N1).
سلالة من إنفلونزا (A/H3N2).
سلالتين من إنفلونزا (B).

وتتجدد تركيبة لقاح الإنفلونزا سنوياً لمواكبة السلالات المتوقع انتشارها.

الأشخاص الموصى بأخذهم التطعيم وعن الأشخاص الذين يُنصح لهم بأخذ التطعيم، يُنصح بالتطعيم لمعظم الأشخاص ابتداءً من عمر 6 أشهر، وتزداد أهميته لدى الفئات التالية:

1. كبار السن.
2. مرضى السكري.
3. مرضى القلب.
4. مرضى الربو والأمراض التنفسية المزمنة.
5. مرضى الكبد والكلى.
6. مرضى الأورام والأشخاص الذين يتناولون أدوية مثبطة للمناعة.
7. المصابون بأمراض الدم الوراثية، مثل السكلر (أنيميا الخلايا المنجلية) والثلاسيميا.
8. النساء الحوامل.

مدى أمان التطعيم للحوامل

ورداً على سؤال حول مدى أمان التطعيم للحوامل، أجاب الدكتور: نعم، لقاح الإنفلونزا المعطل يُعد آمناً أثناء الحمل، ويوصى به لحماية الأم والجنين من مضاعفات الإنفلونزا.

بالنسبة لعدد جرعات التطعيم:

1.البالغون والأطفال الذين سبق لهم إستكمال جرعات التطعيم المطلوبة: يحتاجون إلى جرعة واحدة سنوياً.

2.الأطفال من عمر 6 أشهر وحتى 8 سنوات الذين لم يسبق لهم تلقي جرعتين مؤهلتين من لقاح الإنفلونزا: يحتاجون إلى جرعتين تفصل بينهما أربعة أسابيع على الأقل.

ويُحدد عدد الجرعات وفق العمر والتاريخ التطعيمي والتوصيات المعتمدة.

وحدد الدكتور موانع أخذ التطعيم للأطفال لمن هم دون 6 أشهر الأشخاص الذين سبق أن تعرضوا لرد فعل تحسسي شديد تجاه جرعة سابقة من اللقاح أو أحد مكوناته، وذلك وفق تقييم الطبيب. أما حساسية البيض فلا تُعد بحد ذاتها مانعاً عاماً من أخذ لقاح الإنفلونزا، مع مراعاة التقييم الطبي عند وجود تاريخ تحسسي شديد.

أخيراً.. مع وصول تطعيم الإنفلونزا الموسمية إلى المراكز الصحية الحكومية والخاصة، يُنصح بالتواصل مع المركز الصحي لمعرفة آلية ومواعيد الحصول على التطعيم، ولتجنب الازدحام، واتباع التعليمات التنظيمية الخاصة بالمركز.

تذكر دائماً أن الوقاية خير من العلاج، وأن أخذ التطعيم سنوياً يساعد على حماية نفسك وأسرتك والمجتمع من مضاعفات الإنفلونزا.

كلام في الصحة



بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

الذاكرة الفولاذية

نخاف جميعاً من هاجس التقدم في العمر وأن تخوننا ذاكرتنا، خصوصاً أن معظمنا تظهر عليه علامات النسيان وهو لا يزال في سن صغيرة، مع استبعادنا التام لأن تكون تلك العلامات مؤشرات لإصابة مبكرة بمرض الزهايمر. ومن الطبيعي أن نطمح إلى أن نعيش أعمارنا في الكبر بعقل صحي ونشط يساعدنا على الحياة ومشاركة أحبائنا المتبقي من الحياة.

وقد نشرت دراسة حديثة في دورية «نيتشر» عن السر البيولوجي الكامن وراء احتفاظ بعض كبار السن بذاكرة حادة وقدرات ذهنية تضاهي قدرات من يصغرونهم بعقود، في ظاهرة تعرف باسم «المسنين الفائقين»، وهم أولئك الذين تتجاوز أعمارهم الثمانين عاماً مع تمتعهم بمرونة عقلية استثنائية.

وقد أظهرت الدراسة، التي قادها باحثون من كلية الطب بجامعة إلينوي في شيكاغو، أن أدمغة هذه الفئة الاستثنائية لا تكتفي فقط بمقاومة التدهور المعرفي المعتاد، بل تُظهر نشاطاً متزايداً في توليد خلايا عصبية جديدة؛ وهو ما يعيد صياغة المفهوم السائد والتقليدي حول حتمية تراجع وظائف الدماغ مع التقدم في السن. نعم، هناك بالفعل بعض الأشخاص الذين يظلون شباباً ويتمتعون بصحة وعقل الشباب مهما تقدمت بهم السنوات، وهذا ما نتمناه جميعاً!

وأكد الباحثون في ختام دراستهم أن هذه النتائج تفتح آفاقاً جديدة لحماية الذاكرة والوقاية من الخرف، مشيرين إلى عدة نقاط مهمة منها الحفاظ على صحة الأوعية الدموية، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، الاندماج في الأنشطة الاجتماعية، التحفيز الذهني المستمر. وتُمثل هذه العناصر مجتمعة ركائز أساسية لتعزيز مرونة الدماغ وقدرته على تجديد خلاياه ذاتياً. إن «الذاكرة الفولاذية» حقيقة ملموسة وليست مجرد خيال، ويمكن تحقيق ذلك بالفعل من خلال تبني نمط حياة صحي مبكراً منذ مرحلة الشباب، لنحافظ على صحة الدماغ وقدراته الاستثنائية طوال العمر. فصحتنا العقلية والجسدية والنفسية تأتي من النمط الذي نتبعه منذ الصغر، فكل ما نحتاج إليه أن نحافظ على صحتنا بالوعي.

في شهر التوعية بصحة الرجل.. الدكتور حسين العرادي:

أغلب مشاكل المسالك البولية والصحة الجنسية تبدأ بصمت

كثيرا ما يؤجل الرجل خطوة الاهتمام بصحته متسلحا بصغر السن والشباب او متجاهلا إشارات جسده الصامتة، حتى يصبح المرض هو الذي يفرض نفسه. وفي شهر نوفمبر شهر التوعية بصحة الرجل، نسلط الضوء مع الدكتور حسين العرادي استشاري جراحة المسالك البولية على أهمية الفحص المبكر والكشف الدوري والفحوصات المتاحة للحفاظ على صحة الرجل، ولنؤكد أن الوقاية تبدأ دائما بخطوة وعي واحدة.

ما أهم الفحوصات الدورية بعد الأربعين والخمسين؟

الأربعون للفحص الأساسي، والخمسون للانتظام. أغلب مشاكل المسالك البولية والصحة الجنسية تبدأ بصمت، والرجل عادةً لا يأتي إلا بعد أن تزعجه.

من الأربعين:

- تحليل بول: بسيط، وقد يكشف دمًا مجهريًا أو سكرًا أو التهابًا قبل أي عرض.
- السكر التراكمي، الضغط، ووظائف الكلى: لأنها تمسّ المسالك والصحة الجنسية مباشرة.
- تحليل PSA للبروستات: من 40–45 لمن في عائلته أب أو أخ مصاب، وقياس أساسي بين 45 و50 لغيرهم.
- سؤال صريح عن الصحة الجنسية: أي تراجع مؤشر مبكر على صحة الشرايين.

من الخمسين:

- PSA كل سنتين إلى أربع بحسب النتيجة وعوامل الخطورة.
- تقييم أعراض البروستات، وأشعة صوتية للكلى والمثانة عند الحاجة.
- الهرمون الذكري عند وجود تعب مستمر أو ضعف في الرغبة.

كل ذلك يُنجز في زيارة واحدة لعيادة المسالك، في أقل من نصف ساعة.

ما العلامات الإنذارية التي لا يمكن تجاهلها؟

1. دم في البول، ولو مرة واحدة وبلا ألم. خصوصًا عند المدخّنين، فقد يكون أول علامة لورم في المثانة أو الكلى.
2. كتلة أو ثقل في الخصية. سرطان الخصية يصيب الشباب بين 15 و40، وشفاؤه مرتفع جدًا إذا اكتُشف مبكرًا.
3. تغيّر نمط التبوّل: ضعف التدفق، الاستيقاظ ليلاً أكثر من مرة، الإلحاح، أو الإحساس بعدم الإفراغ.
4. تراجع جديد في الأداء الجنسي، خاصة قبل الخمسين. قد يسبق اكتشاف مشكلة في القلب أو سكري غير مشخّص بسنوات.
5. التهاب البول عند الرجل. لا يوجد عند الرجل التهاب «بسيط»؛ غالبًا وراءه بروستات أو حصوة أو انسداد.
6. ألم الخاصرة مع حرارة. حالة طارئة، تذهب



○ د. حسين العرادي.

للطوارئ فورًا.

قاعدتي: أي عرض يستمر أكثر من أسبوعين يستحق زيارة. والحَرَج لا يعالج مرضًا؛ ما يُقال في عيادة المسالك يبقى فيها.

س3: فحص البروستات: متى؟ وكيف نفرّق بين الحميد والخبيث؟

«التضخّم الحميد يتكلّم، والسرطان يصمت».

متى يبدأ الفحص؟ (الإرشادات الأمريكية والأوروبية 2026)

- 40–45 سنة: عند وجود أب أو أخ مصاب، أو طفرة جينية مثل BRCA2.
- 45–50: قياس أساسي لبقية الرجال.
- 50–69: كل سنتين إلى أربع.
- أي عمر: عند ظهور أعراض بولية.

الفرق: التضخّم الحميد ينمو حول مجرى البول فيسبب أعراضًا مبكرة. أما السرطان فينشأ غالبًا في الجزء البعيد عن المجرى، فيبقى صامتًا سنوات. لذلك غياب الأعراض ليس ضمانًا. والتضخّم لا يتحوّل إلى سرطان، لكنهما قد يجتمعان.

التشخيص اليوم أدق: PSA، ثم رنين مغناطيسي قبل أي خزعة، ثم خزعة موجّهة عند الحاجة فقط.

حقائق مطمئنة: ارتفاع PSA لا يعني سرطانًا، وليس كل سرطان يحتاج جراحة، والمكتشَف مبكرًا تتجاوز نسب النجاة فيه 99%.

وللتضخّم الحميد: استئصال البروستاتا لمختلف الطرق المتاحة بالليزر (HoLEP) او التبخير او التقشير بالمنظار دون جرح، ويناسب أي حجم. وهذه التقنيات، من الرنين والخزعة الموجّهة إلى الليزر، متاحة اليوم داخل المملكة، ثمرةً للدعم الكبير الذي توليه القيادة الرشيدة للقطاع الصحي، فلم يعد المريض بحاجة للسفر للحصول على أحدث العلاجات.

السكري والضغط والقلب... هل لها أثر على المسالك والصحة الجنسية؟

«الصحة الجنسية مرآة القلب.» الأوعية التي تغذّي الجهاز التناسلي أدقّ من شرايين القلب، فتتأثر أولًا. التراجع في الأداء الجنسي قد يسبق أعراض القلب بسنتين إلى ثلاث، والجلطات بثلاث إلى خمس سنوات.

- السكري: الضعف الجنسي يصيب حتى 75% من مرضى السكري من النوع الثاني. ويُضعِف أعصاب المثانة، ويزيد الالتهابات، ويرتبط بنقص الهرمون الذكري.
- الضغط: يرهق الأوعية والكلى بصمت. وبعض أدويته قد تؤثر على الأداء، والحل تعديلها مع الطبيب لا إيقافها.
- القلب: أغلب مرضى القلب المستقرين يمكن علاجهم بأمان بالتنسيق مع طبيب القلب. لكن أدوية الضعف الجنسي ممنوعة تمامًا مع أدوية النترات (حبوب الذبحة)، فلا تُشترى من الإنترنت.

الخبر الجيد: إنقاص الوزن والرياضة وضبط السكر تحسّن الأداء فعليًا، والعلاجات اليوم متدرّجة وفعّالة حتى للحالات المتقدمة. ونقدّم هذا الشهر في مؤتمر الجمعية العربية لجراحة المسالك بجدة دراسة بحرينية عن أثر ضبط السكر على نتائج جراحات علاج الضعف الجنسي.

رسالتي للرجل في نوفمبر

الشجاعة ليست أن تتحمّل بصمت، بل أن تحجز موعدك قبل أن يبدأ الألم.

نحن في البحرين محظوظون بقيادة رشيدة تضع صحة المواطن في مقدمة أولوياتها، وبمتابعة حثيثة من المجلس الأعلى للصحة أصبح الفحص المبكر والعلاج المتقدم في متناول الجميع. الخدمة موجودة، والخطوة المتبقية خطوتك أنت.

- فوق الأربعين؟ احجز فحصك هذا الشهر، حتى لو كنت بخير.
- اسأل عائلتك: هل أُصيب أبوك أو أخوك بسرطان البروستات؟
- لا تذهب وحدك؛ خذ معك والدك أو أخاك.

ولكل زوجة وابنة: أنتنّ أقوى سبب يجعل الرجل يحجز موعده.

قبل شراء شامبو جديد أو مكملات غذائية..

ماذا تخبرنا التحاليل المختبرية عن صحة البشرة والشعر؟

الدكتورة ماجدة المعمري: التحاليل المختبرية تكشف النقص الخفي وتمنع العشوائية في تناول المكملات

عندما نلاحظ زيادة تساقط الشعر أو شحوب البشرة، غالبًا ما نبحث عن كريم أو مكمل يعيد اليهما الحيوية. ومع كثرة النصائح والإعلانات على وسائل التواصل الاجتماعي، قد ننجذب إلى منتج رائج أو إجراء تجميلي نجح مع الآخرين، ونتوقع النتيجة نفسها.

لكن احتياجاتنا تختلف. فإذا كان وراء المشكلة نقص في الحديد أو الزنك أو أحد الفيتامينات، أو اضطراب في الغدة الدرقية، فقد لا تحقق الكريمات والإجراءات التجميلية وحدها التحسن المتوقع، لأنها لا تعالج السبب الداخلي. وهذا لا يلغي فائدتها عند اختيارها للحالة المناسبة، لكنه يوضح أهمية معرفة السبب قبل تكرار التجارب. في المقال التالي توضح الدكتورة ماجدة المعمري استشاري طب الأمراض التشريحي وتشخيص الأنسجة والأورام عن أهمية التحاليل المختبرية في معرفة مدى احتياجات الجسم حتى لا نلجأ للمكملات الغذائية من دون الحاجة. وبدأت الدكتورة ماجدة حديثها قائلة:



○ د. ماجدة المعمري.

الفيريتين: نظرة إلى مخزون الحديد

قد ينخفض مخزون الحديد قبل ظهور فقر الدم، وقد يسهم هذا النقص في تساقط الشعر. وإذا تطور إلى فقر دم، فقد يصاحبه شحوب وإرهاق. يساعد فحص الفيريتين على تقييم المخزون، لكن الطبيب يقرأه مع صورة الدم والحالة الصحية، لأن الالتهاب قد يرفع نتيجته.

الزنك: عنصر صغير له دور مهم

يحتاج الجلد إلى الزنك لتجدد خلاياه والتئام الجروح، كما يحتاج اليه الشعر للنمو الطبيعي. وقد يظهر نقصه على شكل تساقط للشعر أو التهاب في الجلد وبطء في التئام الجروح. ومع ذلك، فإن تناول كميات إضافية منه دون حاجة لا يعني الحصول على شعر أقوى أو بشرة أفضل.

فيتامين د: علاقته بالشعر ليست بهذه البساطة

ارتبط انخفاض فيتامين د ببعض أنواع تساقط الشعر، لكنه ليس السبب في كل حالة. يساعد فحصه على اكتشاف النقص وعلاجه عند الحاجة، دون توقع أن يكون المكمل وحده حلًا للتساقط أو وسيلة مضمونة لنضارة البشرة.

فيتامين ب12: عندما يصاحب الشحوب تعب

يساعد فيتامين ب12 على تكوين خلايا الدم الحمراء والمحافظة على صحة الأعصاب. وقد يسبب نقصه شحوبًا وإرهاقًا والتهابًا في اللسان، وأحيانًا تغيرات في لون الجلد. ويكون فحصه مفيدًا خصوصًا لمن يتبعون نظامًا غذائيًا مقيدًا أو يعانون من مشكلات في الامتصاص. أما تناوله لتحسين الشعر مع وجود مستوى طبيعي، ففائدته غير مثبتة.

فحص TSH: ماذا عن الغدة الدرقية؟

قد يكون تساقط الشعر وجفاف البشرة جزءًا من اضطراب في الغدة الدرقية، خاصةً إذا صاحبهما تغير في الوزن أو الشعور بالبرد أو الإمساك. يساعد فحص TSH على تقييم وظيفة الغدة، وقد يحتاج الطبيب إلى استكماله بفحص Free T4.

العناية الجيدة تبدأ بفهم ما يحتاجه الجسم فعلًا، وليس كل ما يلقى رواجًا يناسب الجميع. ليست هذه التحاليل ضرورية لكل شخص، لكنها قد تكون خطوة مفيدة عند وجود أعراض مستمرة، ويختارها الطبيب بحسب الحالة. أما علاج السبب، مع التغذية المتوازنة والعناية المناسبة، فيمنح البشرة والشعر فرصة أفضل لاستعادة صحتهما.