



الخليج الطبي

ملحق طبي يصدر عن أخبار الخليج

نوفمبر
2025



القطاع الصحي الخاص
بقيادة واعدة وثقة



مستشفى نور التخصصي
Noor Specialist Hospital

☎ 17239239

خلّك مطمّن ... الأشعة صارت أذكى من قبل

نقدّم لكم أول جهاز أشعة مقطعية في البحرين
يعمل بتقنية الذكاء الاصطناعي لتقليل جرعة الأشعة
ويمنحك تشخيص أدق وأمان أعلى، وراحة أكبر

لماذا جهازنا مختلف؟

- ذكاء اصطناعي يقلل جرعة الإشعاع
- حفاظا على صحتكم
- فحص سريع وبأدق التفاصيل
- تجربة مريحة بفضل تصميم الجهاز
الواسع والمتطور

160 شريحة بدل 128
يعني نتائج أوضح
في وقت أسرع!



لأول مرة
في البحرين



ORGANISATION
ACCREDITED BY
JOINT COMMISSION
INTERNATIONAL



**ALKINDI Deliver Excellent
Medical Services which includes:**

- Emergency Department
- Dental & Oral Health Department
with All Specialties
- General Surgery, Laparoscopic Surgery,
& Surgical Oncology Department
- Anesthesia & Pain Management Department
- Obstetrics, Gynecology, Urogynecology &
Infertility Department
- Pediatrics & Pediatric Surgery Department
- Medical Genetics Department
- Internal Medicine, Endocrinology &
Diabetes Department
- Hematology Department
- Nephrology Department
- Gastroenterology & Liver Diseases Department
- Cardiology & Blood Pressure Unit
- ENT Department
- Orthopedics & Trauma Surgery Department
- Rheumatology Department
- Neurology Department
- Allergy & Immunology Department
- Urology, Andrology, & Male Infertility Department
- Pulmonology Department
- Psychiatry Department
- Dermatology & Cosmetology Department
- Medical Checkup Unit
- Intensive Care Unit (ICU)
- Neonatal Intensive Care Unit (NICU)
- Ambulance Services

**Al Kindi Deliver the Following
supporting services:**

- Physiotherapy & Rehabilitation
- Dietitian Clinic
- Electro Neurophysiology Test
- Endoscopy Department
- Operations Theatres
- Laboratory
- Pharmacy

Radiology Department:

- MRI Scan
- CT Scan
- Digital Mammogram
- X-ray
- Ultrasound
- Bone Mineral Density (BMD)
- Orthopantomogram (OPG)

**مستشفى الكندي يقدم
خدمات طبية عالية الجودة تتضمن:**

- قسم الطوارئ
- قسم طب وصحة الفم
والأسنان لكافة التخصصات
- قسم الجراحة العامة وجراحة المناظير
وجراحة الأورام
- قسم التخدير
- قسم أمراض النساء والولادة
والجراحة البولية النسائية وتأخر الحمل
- قسم طب وجراحة الأطفال
- قسم الجينات والوراثة
- قسم الأمراض الباطنية والسكري
والغدد الصماء
- قسم أمراض الدم
- قسم أمراض الكلى
- قسم أمراض الجهاز الهضمي والكبد
- وحدة أمراض القلب وضغط الدم
- قسم أمراض الأذن والأنف والحنجرة
- قسم أمراض وجراحة العظام
- قسم أمراض الروماتيزم
- قسم أمراض المخ والأعصاب
- قسم أمراض الحساسية والمناعة
- قسم أمراض المسالك البولية والتناسلية والعقم عند الرجال
- قسم أمراض الرئة والجهاز التنفسي
- قسم الطب النفسي
- قسم الأمراض الجلدية والتجميل
- وحدة الفحص الطبي
- وحدة العناية المركزة
- وحدة العناية المركزة للأطفال وحديثي الولادة
- خدمات الإسعاف

**مستشفى الكندي يقدم الخدمات
الداعمة التالية:**

- العلاج الطبيعي والتأهيل
- عيادة التغذية
- فحص فسيولوجيا الأعصاب
- قسم المناظير
- قاعات العمليات
- المختبر
- الصيدلية

قسم الأشعة:

- التصوير بالرنين المغناطيسي
- التصوير المقطعي
- التصوير الشعاعي الإلكتروني للثدي
- الأشعة السينية
- التصوير بالموجات فوق الصوتية
- أشعة كثافة المعادن في العظام
- الأشعة البانورامية للأسنان والفكين

لحجز المواعيد
Call today to book your appointment
17 240 444

www.alkindihospital.com
@alkindihospital

ويتجدد اللقاء



ملحق فصل الشتاء، فصل البرودة والجمال، يبدأ من أكتوبر ويستمر إلى مطلع العام الجديد، أربعة أشهر وهي الفترة الأبرد وترتبط مع بعض الأمراض المعروفة. وفيها تكثف التوعية الصحية لتفادي أمراض فصل الشتاء.

أمراض القلب وأورام الثدي للنساء وبعدها أورام البروستاتا وصحة الرجل، وفيرسات الإنفلونزا بأنواعها كلها أمراض شتوية نسلط عليها الضوء لأننا نحتاج إلى قارئ واع يهتم بصحته.

مع اقتراب نهاية العام يصدر العدد الأخير في ٢٠٢٥ لنختتم عاما كان يضيء بالأنشطة والفعاليات الصحية. وتدخل «الخليج الطبي» عامها الخامس.

فمنذ بدايتها ولدينا رسالة واضحة وتوثيق الروابط الراقية بين الإعلام والصحة، بين المستشفيات والمجتمع، وبين الطبيب والمريض، وبين شركات وخطوط الإنتاج الطبية والمستهلكين. على مر السنين كانت الإصدارات مزيجاً من الرسالتين الصحفية والطبية وسط عالم سريع التطور في هذا المجال عالي الكفاءة وكبير الطموح.

وكان شرف لـ«الخليج الطبي» أنها واكبت هذا التطور وساهمت في دفعه صعداً، وانخرطت في صلب تفاصيله وأحلى ما فيها أنها تسعى إلى صحة الأفراد ورفاه المجتمع وسط بيئة ملائمة ومساعدة. لذا ندخل معكم العام الجديد ونحن أكثر جاهزية وخبرة.

الرئيس التنفيذي هو محور التطوير، لذا تصدر موضوع العدد «الرئيس التنفيذي». في عدد شهر نوفمبر نسلط الضوء على أقوى قادة للرعاية الصحية في مملكة البحرين، اتصفوا بصفات تؤهلهم للنجاح فأصبحت مستشفياتهم رمزا لتقديم تجربة علاجية متكاملة ودخلوا في تنافس شريف في بيئة صحية المستفيد الوحيد فيها هو المريض.

واستطاعوا تحقيق تميز كبير لتواكب مؤسساتهم مستوى عالمي للخدمات الطبية ننبأهم بهم في المنظومات الصحية بين دول الخليج والوطن العربي.

كما نستعرض في هذا العدد التطور الطبي في مجالات متعددة، ودعم المجال الصحي بدخول الذكاء الاصطناعي في شتى المجالات الطبية.

ومثل ما عودناكم من خلال صفحات الخليج الطبي نعمل بشكل حثيث على تقديم الموضوعات الطبية التي تعني جميع أفراد الأسرة، سيكون لنا عديد من الحوارات الطبية المهمة والثرية في شتى المجالات الصحية مع كوكبة كبيرة من الأطباء، حرصاً منا على نشر الوعي الصحي في المجتمع البحريني.

وفي هذا العدد نتطرق إلى النظرة المستقبلية في علاج الأورام السرطانية ونستعرض أحدث مستجدات العلاج.

أفردنا لكم في صفحات العدد بعض قصص النجاح والتطور في المستشفيات الخاصة والمراكز الطبية التي تدعم الكادر البحريني.

كما تستمر «الخليج الطبي» في إصدارها بالنسخة الورقية لتكون متاحة بين أيديكم في الأماكن العامة، وبالنسخة الإلكترونية لضمان انتشارها خارج مملكة البحرين وعلى نطاق واسع.

ونحن نودع عاما وننتظر عاما جديداً، نحرص على العلاقة القوية المبنية على الثقة مع القارئ وأكثر ما يهمنا هو الاهتمام بالصحة وأن نحيا في بيئة صحية تشجع على نمط الحياة الصحي من خلال دورنا في التثقيف الصحي.

تمنياتنا بدوام الصحة والعافية..

لمياء إبراهيم سيد أحمد

المدير العام
عبدالمجيد حاجي

Email: amajeed.haji@gmail.com

lamiasharra@gmail.com

إخراج تنفيذ:
حازم بدر

إعداد وتحرير:
لمياء إبراهيم

رئيس التحرير:
أنور عبدالرحمن

أخبار الخليج

الجريدة اليومية الأولى في البحرين



18 مستشفى هيفاء للعيون



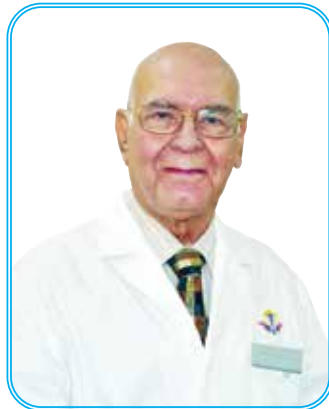
14 مستشفى السلام



6 موضوع الغلاف



26 مركز آر كي الطبي



22 مستشفى نور



21 مستشفى ابن النفيس



39 مركز الخليج الطبي والسكر



36 مستشفى رويال



32 مستشفى الكندي

د. ابتسام

التوازن بين تحقيق العائد أحد أهم المحاور الرئيس

الدكتورة ابتسام الدلال الرئيس التنفيذي لمستشفى الكندي ونائب رئيس جمعية المستشفيات الخاصة، من ذوي الخبرة مع تاريخ حافل من العمل في النظام الصحي البحريني، رائدة معروفة في استراتيجيات ومبادرات القطاع الصحي الخاص نفتتح معها حوار «الرئيس التنفيذي» لنبرز دور القيادي الناجح مع مستشفى عريق ليقود الجيل القادم من العلاجات المتقدمة.

أكدت الدكتورة ابتسام أن القطاع الصحي الخاص يعد جزءاً لا يتجزأ من عموم المنظومة الصحية في مملكة البحرين، موضحة أهمية السعي إلى التكامل بين المستشفيات الحكومية والخاصة، وهذا مشروع تم طرحه سابقاً وتنتظر المستشفيات الخاصة تطبيقه بشكل موسع من أجل مواجهة العديد من التحديات والتي تؤثر على سير العمل واستدامته، ولعل أبرز هذه التحديات البيئة الاقتصادية التنافسية الشديدة، نظراً إلى افتتاح العديد من المراكز الطبية من غير الأطباء والفنيين الصحيين البحرينيين إذ يفوق عدد المؤسسات الصحية الخاصة الثمانمائة ويفوق عدد الممارسين الصحيين ٢٥ ألف ممارس.

في مقابل مليون وستمائة نسمة تقريباً مقللة نسبة الإشغال في العديد من التخصصات، ويؤدي هذا حتماً إلى عدم التوازن بين كلفة التشغيل ونسبة الإشغال، فالمحافظة على مستوى عالٍ من الجودة يتطلب استثمارات مستمرة لا يمكن تعويضها في ظل هيكل الإيرادات الحالية، حيث إن هناك تكاليف عالية جداً لتطوير وتحديث التكنولوجيا الطبية وارتفاع



سام الدلال:

سد المادي وجودة الخدمات ية لعمل الرئيس التنفيذي

مع هذه التحديات تأتي الرسوم المستحدثة على الأجهزة والأنشطة التدريبية أو المضافة لتزيد من الأعباء المالية، علما ان الأنشطة التدريبية اللازمة للتأهيل تقدم مجانا في الدول الأجنبية عبر الأنظمة الإلكترونية. وتفرض هذه التحديات وهذا العبء الذي ينهض به القطاع الصحي الخاص ضرورة التغيير في السياسات المتبعة وايضا ضرورة تمثيل هذا القطاع الحيوي والمهم بما يليق بمكانته في رسم السياسات الصحية وبالأخص بما يتعلق بالطب الخاص.

كيف يقوم الرئيس التنفيذي في المستشفى بدور محوري في تطوير المستشفى ورضا المرضى واستقطاب الكفاءات؟

تحت الدور المحوري للرئيس التنفيذي للمستشفى تنطوي القيادة المؤثرة وبناء العلاقات على كافة الأصعدة، وسياسات التعامل، والمعرفة بالتفاصيل الطبية، والشؤون المالية، فالرئيس التنفيذي هو المحرك الأساسي لنجاح المستشفى وتحقيق تنافسيته في قطاع يتطلب أعلى درجات الالتزام بالجودة والكفاءة والانسانية، فهو المسؤول عن الرؤية الاستراتيجية التي تضمن التوسع والتطوير المستمر لكافة الخدمات الطبية والخدمات المساندة، وذلك من خلال الاستثمار في التكنولوجيا الطبية الحديثة والمتطورة واعتماد افضل الممارسات العالمية في الجودة والسلامة، وهو مسؤول امام مجلس الادارة عن هذه الممارسات. كما يأتي تحقيق رضا المرضى في مقدمة اولويات الرئيس التنفيذي والذي يحرص بكل الإمكانيات على رحلة علاجية آمنة منذ اللحظة الاولى للاستقبال وحتى مرحلة ما بعد العلاج، وتتضمن هذه التجربة تفعيلاً تاماً لكافة الأقسام ومراجعة مستمرة لكافة عمليات التواصل والعمليات الإدارية والطبية في المستشفى.

اسعار المواد الاستهلاكية والصيانة المستمرة. وفي ظل ارتفاع تكاليف التوظيف والمنافسة العالمية فهناك صعوبة كبيرة لدى القطاع الخاص في استقطاب الكوادر الصحية عالية التأهيل كما ان استبقاء الكفاءات يتطلب حوافز مستمرة ليست بالضرورة كافية في الوضع الحالي.

وأضافت، يعاني القطاع الصحي الخاص ايضا من الضغوط المالية الناتجة عن سياسات التأمين الصحي فالتغطيات تتفاوت والتسويات غالبا ما تتأخر في مقابل قيم تعويض منخفضة وهذا يؤثر بالطبع على التدفق النقدي للمستشفيات ما ينعكس على قدرتها على تحديث الخدمات وتطوير الكوادر والتي تتطلب تدفقات نقدية مبرمجة ومستمرة.

وعلى المستشفيات الخاصة ايضا ان تواكب التحول الرقمي، وهذا التحول يمثل تحديا واضحا في ظل الكلفة العالية للأنظمة الإلكترونية والتدريب اللازم للكوادر، وتسعى جميع المستشفيات الخاصة نحو وضع برامج الترميز الطبي وربطها مستقبلا بمشروع التأمين الصحي وهذا يتطلب تدريباً دقيقاً لهذه الكوادر المتخصصة.

وفي مملكة البحرين وفي ظل المنافسة الشديدة في هذا القطاع يأتي تحدي التوازن بين تحقيق العائد على رأس المال وتحقيق جودة الخدمات ليكون أحد المحاور الرئيسية لعمل الرئيس التنفيذي في هذه المستشفيات، حيث لا بد من تحقيق استدامة الخدمات الصحية من دون التأثير على جودتها. ومن ضمن هذه التحديات زيادة توقعات المرضى والتي تتجاوز الخدمة الطبية لتشمل جودة التعامل والبنية التحتية والخدمات المساندة ما يتطلب من المستشفيات استثمارات اضافية ومستمرة. كذلك يمثل الامتثال للمعايير الرقابية والاعتمادات الدولية احد اهم التحديات، وقد استحدثت كافة المستشفيات ادارة خاصة للجودة بكل متطلباتها الوظيفية وتعمل هذه الادارة مع كافة الاقسام في المستشفى ما يدعم الالتزام بالمعايير الصحية والإدارية والمالية وذلك بحسب متطلبات الهيئة الوطنية لتنظيم المهن الصحية.

د. محمد أم

يكمُن دور الرئيس التنفيذي في لا يقاس بالنتائج السريية فقط بـ

يعد الدكتور محمد أمين الساعاتي من الشخصيات الرائدة في مجال الرعاية الصحية، حيث يجمع بين الخبرة الطبية والكفاءة الادارية العالية في قيادة المؤسسات الصحية، يشغل حاليا منصب الرئيس التنفيذي لأمانة للرعاية الصحية- البحرين ويعرف برؤيته ونهجه المبتكر في تطوير الخدمات الصحية.

هل واجهت أي صعوبات في دخول قطاع الرعاية الصحية في البحرين؟

أنا ممتن للغاية لأن دخولنا قطاع الرعاية الصحية في البحرين تميز بالتعاون والدعم على جميع المستويات. فقد كان الترحيب حاراً وبناءً، من مكتب رئيس الوزراء وممتلكات والمجلس الأعلى للصحة وحتى الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية ومقدمي الخدمات العامة كالمستشفيات الحكومية والخدمات الطبية الملكية. وهذا يعكس قوة الشراكة بين ممتلكات وM42، اللتين تشتركان في رؤية تسعى لبناء شيء فيه تحول جذري ودائم للمملكة عبر مركز أمانة للرعاية الصحية - البحرين. إننا بهذا الدعم نقدم نموذجاً جديداً من الرعاية طويلة الأمد وإعادة التأهيل بعد الحالات الحادة، ما يعزز نظام الرعاية الصحية ويولد فرصاً للكوادر المحلية المؤهلة، والأهم من ذلك، يزيد من فرص الوصول إلى الرعاية التي تحسّن من جودة حياة المرضى.

في رأيك، ما هو دور الرئيس التنفيذي في خلق بيئة عمل إيجابية وجذب العناصر المناسبة لتعزيز خدمات المستشفى؟

دور الرئيس التنفيذي متعدد الجوانب، لكنني أؤمن بأن جوهر هذا الدور يكمن في التنمية والتطوير. في أمانة للرعاية الصحية - البحرين، تركز رسالتنا على أسس راسخة من التعاطف الإنساني، الثقة، والخبرة العميقة. وهدفنا هو أن أضمن شعور كل فرد في فريقنا بالانتماء الحقيقي والالتزام الكامل تجاه غايتنا المشتركة المتمثلة في تقديم أرقى مستويات



بين الساعاتي:

في التنمية والتطوير.. والنجاح لنحتاج إلى كسب ثقة المرضى

يؤدي الرئيس التنفيذي دوراً محورياً في تطوير المستشفى وتحقيق رضا المرضى وجذب المواهب. كيف تقوم بهذا الدور شخصياً؟

بصفتي الرئيس التنفيذي لأمانة للرعاية الصحية - البحرين، أشرف بقيادة فريق من المهنيين المتميزين الذين يُعدون رواداً في مجالاتهم. ويتمثل دوري في وضع الرؤية الاستراتيجية وتأمين الموارد وإنشاء الأطر التي تمكنهم من التميز والتفوق لضمان أن يكون تأثيرنا الجماعي على مشهد الرعاية الصحية في البحرين دائماً ومحققاً لتحقيق نقلة نوعية كبيرة. وكذلك من المهم بناء الثقة مع المرضى وعائلاتهم. بالنسبة إلينا، لا يقاس النجاح بالنتائج السريرية فحسب، بل أيضاً بالراحة والثقة التي يشعر بها الناس حين يأتمنوننا على رعايتهم. وعبر دعم تطوير الموظفين وتعزيز ثقافة التعاطف والتميز السريري، نقوم بتأسيس مكان يجذب الكفاءات للبقاء والتطور فيه، ويشعر فيه المرضى وعائلاتهم بالدعم الحقيقي خلال رحلة الرعاية.

كيف تضمن مواكبة أحدث التطورات الطبية في الرعاية الصحية لتقديم خدمات متميزة في المملكة؟

أنا فخور بقيادة مؤسسة تُعد جزءاً من M42، الشركة العالمية الرائدة في مجال الابتكار بالرعاية الصحية. تتيح لنا هذه الشراكة جلب أحدث الابتكارات العالمية مباشرة إلى نظام الرعاية الصحية في البحرين، بدءاً من التشخيصات المدعومة بالذكاء الاصطناعي والمنصات الصحية الرقمية، وصولاً إلى أحدث تقنيات إعادة التأهيل. ومن خلال ارتباطنا بشبكة مزودي الخدمات الصحية التابعين لـ M42، فإننا لا نكتفي بتبني الطب القائم على الأدلة فحسب، بل نسهم أيضاً في صناعة مستقبل تقديم الرعاية في المملكة. تتمثل مهمتنا في ضمان استفادة البحرين من أفضل ما يقدمه قطاع تكنولوجيا الصحة العالمي.

إن ما يميز أمانة للرعاية الصحية - البحرين هو كيفية موازنتنا بين هذه الابتكارات ونهجنا الإنساني الأصيل، لنضمن أن الرعاية ليست متقدمة طبياً فحسب، بل تتسم أيضاً بالتعاطف، وتراعي الحساسية الثقافية، ومصممة خصيصاً لتناسب رحلة كل مريض. هذا هو ما يعزز بالفعل النتائج طويلة الأمد لأولئك الذين هم تحت مظلة رعايتنا.

الرعاية وأفضل تجربة للمرضى في منشأتنا. كما إنني أعطي أهمية كبيرة لتنمية ثقافة الانفتاح والثقة، يتم فيها تمكين الأفراد من تحمل المسؤولية والتعاون والابتكار. عندما يشعر الموظفون بالتقدير والإلهام، فإنهم بطبيعة الحال ينقلون هذا الشعور بالرعاية والثقة إلى المرضى. وهذا لا يساعدنا فقط على استقطاب الكفاءات المتميزة والحفاظ عليها، بل يضمن أيضاً أننا نبني ركيزة أساسية وهادفة في منظومة الرعاية المتكاملة في البحرين، ركيزة تضع الإنسان في صميمها.

كيف يجري التنسيق بين القطاعين العام والخاص لتحسين خدمات الرعاية الصحية وراحة المرضى؟

تفخر أمانة للرعاية الصحية - البحرين بالعمل ضمن شراكة بين القطاعين العام والخاص مع النظام الصحي لمملكة البحرين عبر التعاون بين ممتلكات وM42. والأهم أننا نعتبر أنفسنا شريكاً أساسياً في نظام الرعاية الصحية العام وبنيت التحتية في المملكة. فمنذ البداية، وكما ذكرنا سابقاً، عملنا عن كثب مع المجلس الأعلى للصحة، والهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية، والمستشفيات الحكومية، والخدمات الطبية الملكية لضمان توافق خدماتنا مع الأولويات الوطنية واحتياجات المرضى. وخير مثال على ذلك، نموذجنا الفريد لإدارة الحالات، والذي يُعد الأول من نوعه في البحرين. ويتألف فريقنا لإدارة الحالات من نخبة من الأطباء المتفرسين الذين يعملون جنباً إلى جنب مع الأطباء المسؤولين عن تحويل المرضى في المستشفيات الشريكة، وأحياناً في المركز نفسه، لتحديد المرضى الذين هم بحاجة إلى رعاية متخصصة طويلة الأمد أو إعادة تأهيل ما بعد المرحلة الحادة. هذا التعاون الوثيق لا يدعم كفاءة عمل المستشفيات عبر تحرير أسرة الرعاية الحرجة فحسب، بل يرتقي فعلياً برحلة المريض العلاجية. فمن خلال الانتقال إلى بيئة مُعدة خصيصاً للتعافي تجمع بين الراحة والطابع المنزلي، يستفيد المرضى من إحساس أقوى بالانتماء المجتمعي ورعاية تقدم بتفهم واحترام كامل للخصوصية الثقافية. هدفنا الأسمى هو الإسهام في بناء منظومة رعاية متكاملة وموحدة للمملكة وشعبها.

أحمد السيد:

يظل ضغط قطاع التأمين الصحي على الأسعار تحدياً بارزاً وتسعير الخدمات في كثير من الأحيان لا يعكس الكلفة الفعلية لها

التحديات في القطاع الصحي ليست محلية فقط، بل هي انعكاس للحالة الاقتصادية العالمية. اليوم نواجه ارتفاعاً في التكاليف التشغيلية نتيجة التضخم وزيادة أسعار المستلزمات الطبية والأدوات والأجهزة، وهذا يضع ضغطاً كبيراً على المؤسسات الصحية الخاصة. كذلك، فإن تكاليف التمويل أصبحت مرتفعة مقارنة بالسنوات الماضية، وهو ما يبطئ أحياناً من وتيرة تنفيذ المشاريع التوسعية والاستثمارية التي نخطط لها. إضافة إلى ذلك، يظل ضغط قطاع التأمين الصحي على الأسعار تحدياً بارزاً، إذ أن تسعير الخدمات في كثير من الأحيان لا يعكس التكلفة الفعلية لتقديمها، وخاصة في ظل التزامات الجودة والاعتماد وسلامة المرضى. هذا يتطلب من المستشفيات الخاصة إدارة مواردها بكفاءة عالية لتحقيق التوازن بين الاستدامة المالية والحفاظ على معايير الرعاية.

كما أن هناك تحدياً يتمثل في شح الكوادر التمريضية البحرينية، حيث يظل عدد الخريجين محدوداً مقارنة بالطلب، فضلاً عن أن القطاع العام يستقطب نسبة كبيرة منهم. وهذا ينعكس على قدرة القطاع الخاص في الحصول على كوادر بحرينية مؤهلة، ليس فقط في التمريض بل أيضاً في بعض الخدمات الطبية المساندة مثل مشغلي أجهزة الرنين المغناطيسي ومهندسي الأجهزة الطبية. كل هذه التحديات تجعل مسؤوليتنا أكبر في إيجاد حلول مبتكرة يظل ضغط قطاع التأمين الصحي على الأسعار تحدياً بارزاً، إذ أن تسعير الخدمات في كثير من الأحيان لا يعكس التكلفة الفعلية لتقديمها، وخاصة في ظل التزامات الجودة: من خلال رفع كفاءة الكوادر الحالية بالتدريب المستمر، وتنويع مصادر التمويل، وإدارة العلاقة مع قطاع التأمين بمرونة واحترافية، مع الاستمرار في التوسع المدروس لضمان الاستدامة المالية من دون التنازل عن جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى.

في النهاية، رسالتنا في مستشفى السلام التخصصي هي أن يكون المريض في قلب كل ما نقوم به. نحن لا نسعى فقط لتقديم رعاية صحية متقدمة، بل نؤمن أيضاً بخلق بيئة عائلية داعمة ومهنية داخل المستشفى، يتشارك فيها الجميع من الإدارة العليا إلى أصغر موظف نفس الرؤية والهدف. هذا الجو الإيجابي ينعكس على علاقتنا بمرضانا، ويجعلهم يشعرون بأنهم في بيتهم الثاني، وهو ما نعتبره أهم عناصر تميزنا.

الجانب الإنساني والالتزام المهني هو ما يخلق بيئة صحية، تعزز التعاون والإبداع، وتنعكس مباشرة على جودة الخدمات المقدمة للمرضى.

أما الكفاءات الطبية فهي محور أساسي في نجاح المستشفى، ونحن نؤمن أنهم يحتاجون إلى بيئة عمل متوازنة وصحية تدعمهم في أداء رسالتهم. لذلك نوفر مناخاً يقوم على الاحترام المتبادل، مع فرص مستمرة للتطوير المهني، وقنوات تواصل مفتوحة مع الإدارة، إضافة إلى فرق عمل متكاملة تساعد على تحقيق أفضل النتائج السريرية. كما نتيح لهم الاستقلالية المهنية ضمن منظومة متوازنة تحافظ على أعلى درجات السلامة وجودة المخرجات. هذه الثقافة الإيجابية عززت ثقة الأطباء بمستشفى السلام التخصصي كمكان يجدون فيه التقدير والدعم، والعمل في بيئة تضع سلامة وراحة المرضى في مقدمة أولوياتها.

ما هي أهم التحديات التي تواجهكم للمحافظة على جودة الخدمات الطبية؟



حقق مستشفى السلام التخصصي العديد من الانجازات في عام ٢٠٢٥، فكان عامًا حافلًا بالنجاحات والتطورات الطبية، لقد تمكن المستشفى من التكيف مع تحديات القطاع الصحي، عبر تبنيه أساليب مبتكرة، أسهمت في تعزيز مكانة المستشفى في القطاع الصحي الخاص بمملكة البحرين. فكان للرئيس التنفيذي دور محوري في ترسيخ مكانة مستشفى السلام كمحرك رئيسي للتحويل الصحي في المملكة. أحمد السيد الرئيس التنفيذي لمستشفى السلام التخصصي في حوار «الرئيس التنفيذي» لنتناول مختلف جوانب تطورات المستشفى من خلال موقعه القيادي.

كيف تحرصون على مواكبة أحدث التطورات العلمية في مجال الرعاية الصحية لرفع جودة الخدمات؟

نحن ندرك أن قطاع الرعاية الصحية يتطور بسرعة كبيرة، وأي مؤسسة لا تواكب هذه التطورات ستتراجع لا محالة. لذلك نركز في مستشفى السلام على عدة محاور: أولاً، الاستثمار المستمر في أحدث التقنيات الطبية سواء في التشخيص أو العلاج، بما ينعكس مباشرة على جودة الرعاية وسلامة المرضى. ثانياً، التدريب والتعليم الطبي المستمر للكوادر، لأن التكنولوجيا وحدها لا تكفي ما لم تدار بكفاءات مؤهلة. وثالثاً، الحرص على تطبيق أعلى معايير الجودة ومراقبة مؤشرات الأداء بشكل دوري، سواء ما يتعلق بالسلامة أو بالمخرجات السريرية، لضمان أن الخدمات المقدمة تحقق أفضل النتائج الممكنة للمريض. كما نولي التحول الرقمي أهمية كبيرة، حيث نعمل على رقمنة رحلة المريض بالكامل لتكون أكثر سلاسة وشفافية.

الرئيس التنفيذي في المستشفى دور محوري في تطوير المستشفى ورضا المرضى واستقطاب الكفاءات، كيف تقومون بهذا الدور؟

أرى أن دوري كرئيس تنفيذي يتجاوز الإدارة التشغيلية اليومية إلى رسم رؤية استراتيجية طويلة المدى. في تطوير المستشفى، نحرص على التوسع المدروس في الخدمات الطبية بما يلبي احتياجات المجتمع، ونركز على التخصصات التي تضيف قيمة حقيقية إلى المرضى. أما بالنسبة إلى رضا المرضى، فهو أولوية قصوى، إذ نتابع بشكل دوري مؤشرات الرضا ونستمع إلى ملاحظاتهم ونحولها إلى خطط تحسين فعلية.

وما يميز أسلوب إدارتنا في مستشفى السلام هو أننا نعمل في بيئة عمل داعمة تقوم على الثقة والاحترام المتبادل، حيث تكون الأبواب مفتوحة دائماً أمام الجميع، من الأطباء إلى الكوادر التمريضية والإدارية. نحن نحرص على أن تسود روح الفريق الواحد، بحيث يشعر الموظفون والأطباء بالانتماء وكأنهم في عائلة كبيرة، لكن دائماً مع الحفاظ على أعلى مستويات المهنية والانضباط المؤسسي. هذا التوازن بين

د. أحمد الراشد:

دور الرئيس التنفيذي في القطاع الصحي يختلف كثيرا عن أي مدير تنفيذي في قطاع آخر

المستشفيات والمراكز الصحية في المملكة والمنطقة. بالإضافة إلى ذلك، مواكبة التطور الهائل في التكنولوجيا الطبية يتطلب استثمارات ضخمة وتدريباً لا يتوقف لكوادرنا. نحن نتغلب على هذه التحديات من خلال تطبيق أنظمة جودة عالمية، وتوفير برامج تدريب داخلية وخارجية، مع تطوير مستمر للبنية التحتية والخدمات المساندة لضمان تقديم تجربة استثنائية لكل مريض.

بصفتك الرئيس التنفيذي، كيف تسهم في تطوير المستشفى، ضمان رضا المرضى، وجذب أفضل الكفاءات؟

دور الرئيس التنفيذي في قطاع الصحة يتعدى الإدارة اليومية ويختلف كثيراً عن أي مدير تنفيذي في قطاع آخر. هنا نحن نتعامل مع أرواح البشر، لذلك، الرؤية الاستراتيجية لا تنطلق فقط من أرقام الأرباح، بل من احتياجات المجتمع الحقيقية فهي يتركز على بناء رؤية واضحة تلبي احتياجات المجتمع الحرص على خلق بيئة عمل محفزة وآمنة لأطبائنا وممرضينا، وذلك عبر برامج تطوير مهني مستمرة وحوافز تضمن استقرارهم وتدفعهم لتقديم أفضل رعاية ممكنة. ومتابعة مؤشرات الأداء ونسبة رضا المرضى، والعمل مع كافة الإدارات لتحسين تجربة المريض من لحظة دخوله المستشفى وحتى متابعته بعد الخروج. استراتيجياً، أركز على التوسع المدروس في التخصصات التي يحتاج إليها مجتمعنا، وبناء شراكات تعزز من جودة خدماتنا وترسخ مكانة المستشفى كمؤسسة صحية رائدة.

كيف يتم التنسيق بينكم كقطاع خاص والقطاع الحكومي لتقديم خدمات صحية متكاملة للمواطنين والمقيمين؟

التكامل بين القطاعين الخاص والعام لم يعد خياراً، بل ضرورة لتقوية النظام الصحي في بلدنا. نحن نتعاون بشكل وثيق مع الجهات الحكومية من خلال برامج مشتركة تشمل تحويل الحالات الطبية، وتبادل الخبرات، وتدريب الكوادر، والمشاركة في المبادرات الصحية الوطنية. هذا التعاون يضمن وصول المريض إلى الخدمة التي يحتاج إليها في الوقت المناسب، ويخفف العبء عن المستشفيات الحكومية، وفي الوقت نفسه يتيح لنا كقطاع خاص أن نلعب دوراً فاعلاً في خدمة المجتمع. هدفنا المشترك في النهاية هو أن يحصل كل مواطن ومقيم على رعاية صحية شاملة، آمنة، وعالية الجودة، تعكس تطور القطاع الصحي في منطقتنا.

الدكتور أحمد الراشد الرئيس التنفيذي الإقليمي لمجموعة مستشفيات رويال البحرين، حقق معادلة صعبة للنجاح والوصول إلى أعلى معايير الجودة في الرعاية الصحية مع إيجاد حلول فعالة ودائمة ومخصصة لتوفير أقصى درجات العناية بالمرضى، وذلك من خلال رؤيته التي تواكب التطورات الطبية العالمية.

السطور القادمة تحمل كلمات «رئيس تنفيذي» رائد في الخدمات الطبية يتحدث عن تحديات تقود إلى تطور شامل

ما أبرز التحديات التي تواجهكم في الحفاظ على جودة الخدمات الطبية بالمستشفى؟

أحد أكبر التحديات هو الحفاظ على مستوى الجودة العالي مع الزيادة المستمرة في أعداد المراجعين، الحقيقة أن المرضى اليوم أصبحوا أكثر وعياً وثقافة، وهذا شيء رائع، لكنه يعني أيضاً أن توقعاتهم أعلى بكثير من السابق. تحد آخر نواجهه باستمرار وهو جذب الكفاءات الطبية المتميزة والحفاظ عليها، خاصة في سوق عمل يشهد منافسة قوية بين



التكامل بين القطاعين الخاص والعام لم يعد خياراً.. بل ضرورة لتقوية النظام الصحي

رحمة الجابري:

الإنسانية والجودة هما أساس النجاح

استقطاب الكفاءات الطبية المتميزة والحفاظ عليها من أصعب التحديات

ضمن جهود ترسيخ مكانته كمستشفى متعدد التخصصات يمتلك سنوات خبرة متعددة، تم تعيين رئيس تنفيذي جديد له باع طويل في إدارة المستشفيات الخاصة، استطاع في مدة قصيرة منذ توليه منصبه كرئيس تنفيذي أن يحقق تطوراً مدروساً، فوضع بصمته محققاً الكثير من النجاحات.

مستشفى ابن النفيس نشجع أطباءنا وكوادرنا الطبية على التعليم المستمر من خلال الدورات وورش العمل داخل وخارج البحرين، ونولي اهتماماً كبيراً بتبني أحدث التقنيات في مجالات التشخيص والعلاج. كما نعمل على تطوير البنية التحتية للمستشفى وتحديث مرافقه ليكون أكثر راحة وملاءمة للمرضى وعائلاتهم. وبذلك نضمن أن خدماتنا تركز دائماً على أحدث ما توصل إليه العلم وتحقق أفضل النتائج الممكنة للمرضى.

○ ما هي أهم التحديات التي تواجهك للمحافظة على جودة الخدمات الطبية في المستشفى؟

أحد أبرز التحديات التي أواجهها هو الموازنة بين الاستمرار في رفع مستوى الجودة والمحافظة على الكفاءة التشغيلية. وقد كان تجديد الاعتماد الماسي للمستشفى مؤخراً دليلاً على نجاحنا في هذا الجانب. وفي ظل التطور المتسارع في التقنيات والأجهزة الطبية، أضع على عاتقي مسؤولية التأكد من سلامة الأجهزة وملاءمتها. كما أرى أن استقطاب الكفاءات الطبية المتميزة والحفاظ عليها من أصعب التحديات. ومع ارتفاع توقعات المرضى، أعمل باستمرار على إدخال الابتكار وتحسين تجربتهم في كل مراحل رحلتهم العلاجية.

○ للرئيس التنفيذي دور محوري في تطوير المستشفى ورضا المرضى واستقطاب الكفاءات، كيف تقوم بهذا الدور؟

أرى أن دوري يتمثل في وضع رؤية استراتيجية واضحة تلهم فريق العمل وتدفعه نحو التميز، مع تأكيد أن الجودة والإنسانية هما أساس كل خدمة نقدمها. أحرص على بناء بيئة عمل جاذبة للكفاءات من خلال التعاون مع تمكين لتوفير برامج تطوير مهني، إلى جانب الحوافز التي تشجع على الإبداع والانتماء. كما أعمل على تعزيز ثقة المرضى بخدماتنا عبر الاستثمار في البنية التحتية الطبية، وتطوير شراكات فاعلة مع الهيئات الصحية والشركات في القطاعين العام والخاص. وأؤمن بأن نجاح المستشفى يقاس في النهاية برضا المرضى، لذلك أضع هذا الهدف دائماً في صميم عملي القيادي.

التقت الخليج الطبي رحمة الجابري الرئيس التنفيذي لمستشفى ابن النفيس، وذلك بعد التوسعة والتجديدات في العديد من أقسام المستشفى ضمن خطة التطوير لمواكبة التحول الذي يشهده القطاع الصحي في المملكة.

○ كيف تحرص على مواكبة أحدث التطورات العلمية في مجال الرعاية الصحية لرفع جودة الخدمات؟

أحرص دائماً على مواكبة أحدث التطورات العلمية في مجال الرعاية الصحية، إدراكاً مني بأن القطاع الصحي يشهد تحولاً مستمراً مدفوعاً بالابتكارات الطبية التي أحدثت فرقاً ملموساً في تسهيل الإجراءات وتقليل فترات التعافي ورفع مستوى رضا المرضى. ومن هذا المنطلق أحرص على المشاركة في المؤتمرات الطبية المحلية والدولية، والاطلاع على أحدث الأبحاث العلمية والأخبار الطبية لمتابعة كل ما هو جديد في الطب والصحة. كما أؤمن بأهمية التعاون مع الجمعيات المهنية والهيئات التنظيمية، مثل الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية وتمكين ومجلس التنمية الاقتصادية لتعزيز جودة الخدمات. إلى جانب ذلك، في





مركز الخليج الطبي والسكر
GULF MEDICAL AND DIABETES CENTER

☎ 17239171



**رؤية أوضح بدون نظارة
أو عدسات
مع عملية تصحيح النظر بالليزر
بـ 275 د.ب
للعينين**

**ودّع الرؤية المشوشة
مع عملية الماء الأبيض
بـ 495 د.ب
للعين الواحدة**

**عروض لفترة محدودة
صالحة حتى ٣١ ديسمبر ٢٠٢٥**



تحالف تشغيلي بين مستشفى السلام التخصصي ومركز إيبصار لجراحة العيون لتأسيس وحدة متكاملة لجراحة العيون

في خطوة تعكس توجه القطاع الصحي الخاص في البحرين نحو الشراكات الذكية والتكامل التشغيلي، أعلن مستشفى السلام التخصصي إبرام تحالف تشغيلي غير مدمج (Unincorporated Joint Venture) مع مركز إيبصار لجراحة العيون، أثمر عن تأسيس وحدة إيبصار لجراحة العيون داخل المستشفى، كوحدة تخصصية تعمل باستقلال إداري وفني ضمن منظومة المستشفى. ويهدف هذا التحالف إلى تعزيز التعاون بين المؤسسات الطبية الخاصة، وتوفير خدمات متقدمة في مجال طب وجراحة العيون تشمل تشخيص أمراض العيون، وعلاجها، وإجراء جراحات العيون المتقدمة بما في ذلك تصحيح النظر والمياه البيضاء والشبكية، باستخدام أحدث التقنيات الطبية العالمية، وبإشراف نخبة من الاستشاريين البحرينيين المتخصصين في هذا المجال.



رؤية استراتيجية مشتركة

أكد الأستاذ أحمد السيد، الرئيس التنفيذي لمستشفى السلام التخصصي، أن هذا التحالف يجسد الرؤية الاستراتيجية للمستشفى نحو «التوسع الذكي والمدرّوس» الذي يركز على بناء شراكات نوعية تقوم على الكفاءة والابتكار، مشيراً إلى أن النمو المستهدف لا يقوم على زيادة عدد الفروع فحسب، بل على إرساء نماذج تعاون مرنة تضع المريض في صميم كل قرار.

نقلة نوعية في خدمات العيون

من جانبه، عبّر الدكتور عمار المحمود، رئيس وحدة إيبصار لجراحة العيون، عن فخره بهذا التحالف قائلاً: «إن تأسيس وحدة إيبصار لجراحة العيون داخل مستشفى السلام يمثل نقلة نوعية في خدمات طب وجراحة العيون في البحرين. فالمريض اليوم

أن هذا التحالف يأتي ضمن جهود البحرين في تطوير منظومة السياحة العلاجية، من خلال تشجيع الشراكات التكاملية بين مؤسسات القطاع الصحي الخاص، بما يعزز جودة الخدمات الطبية المقدمة للمرضى المحليين والزوار على حد سواء.

Multidisciplinary) Care) الذي تفتقده كثير من المراكز الطبية، مشيراً إلى أن هذه الشراكة ستفتح آفاقاً جديدة للتميز الطبي وتطوير الخدمات التخصصية في المملكة.

خطوة نحو السياحة العلاجية واختتم البيان بتأكيد

بات قادراً على الحصول على تجربة علاجية متكاملة وشمولية تحت سقف واحد، ضمن بيئة تجمع بين الخبرة، والتقنية الحديثة، والرؤية المستقبلية للرعاية الطبية المتخصصة». وأكد الدكتور المحمود أن هذا التعاون يرسّخ نهج الرعاية متعددة التخصصات



ALSALAM

SPECIALIST HOSPITAL

مستشفى السلام التخصصي

أقسام المستشفى

طب العظام

الطب الباطني

الجراحة العامة

المخ والأعصاب

طب الأورام

طب الجهاز الهضمي

أمراض الدم

أمراض الروماتيزم

أمراض الرئة

طب الأطفال

النساء والولادة

أمراض القلب

الأوعية الدموية

المسالك البولية

طب الأسرة

طب الاسنان

طب العيون

الغدد الصماء

الجلدية والتجميل

جراحة التجميل

جراحة السمنة

التخدير

الأشعة

الطب النفسي

الصحة والتغذية

المختبر

العلاج الطبيعي

قسم السمع والنطق

الأنف والأذن والحنجرة



+973 13 10 10 10



alsalam.care



www.alsalam.care

شارع الاستقلال، البحر، الرفاع

أوزمبيك ومونجارو ضد المشروط: معركة السمنة د. حسين البرناوي: جراح الأمثل والأقوى للحالات

بينما تغزو أسماء مثل «أوزمبيك» (Ozempic) و«مونجارو» (Mounjaro) العيادات الطبية وعناوين الأخبار، يتردد سؤال مصيري في أروقة جراحات السمنة: هل هذه الأدوية (GLP-1 agonists) هي نهاية عصر الجراحة؟ يجيب عن السؤال ويوضح الاعتماد على ابر السكري في التنحيف كبديلا للعمليات الدكتور حسين البرناوي استشاري الجراحة العامة والمناظير بمستشفى رويال البحريين بدأ الدكتور حسين بجملة جذبت الانتباه حيث قال «كاستشاري جراحة مناظير، أقول إن المشهد ليس «صراعا» بل «تحولا» تاريخيا، والأكثر تأثرا لن يكون الجراحة نفسها، بل نمط ممارستها».

النظام الغذائي والأدوية والجراحة. أدوية مثل مونجارو وأوزمبيك لم تأت لتحل محل الجراحة، بل أضافت سلاحا فعالا ومهما جدا إلى ترسانتنا. مقارنة واقعية بين المشروط والحقنة في مواجهة واقع «عودة الوزن»:

لنكن صريحين مع قرائنا بناءً على أحدث الأدلة العلمية:

فعالية الجراحة وتحدي عودة الوزن الحقيقة بالأرقام: تظل جراحات السمنة هي العلاج الأكثر فعالية على الإطلاق لمرض السمنة الشديدة. ولكن الدراسات طويلة الأمد، كما هو مذكور في أحدث الأبحاث، تظهر أن المرضى يصلون إلى أدنى وزن لهم بعد الجراحة بحوالي ٢-١ سنة، لتبدأ بعدها عملية استعادة جزء من الوزن بشكل نمطي. وهنا البيانات تؤكد: في غضون خمس سنوات بعد العملية، يستعيد المرضى ما بين ٦٪ إلى ٢٢٪ من وزنهم قبل الجراحة، وذلك حسب نوع العملية. هذا لا يقلل من قيمة الجراحة التي تحقق خسارة وزن إجمالية هائلة (٢٥-٣٥٪)، بل يضع أيدينا على نقطة ضعف حقيقية: الحاجة إلى أدوات مساعدة للحفاظ على النتائج على المدى الطويل.

أدوية GLP-1 (مونجارو وأوزمبيك): هل هي الحل السحري؟ بينما تُظهر الأدوية نتائج مبهره في خسارة الوزن (١٥-١٨٪)، فإنها تواجه تحدياً مشابهاً، بل وأكثر وضوحاً: ضرورة الالتزام مدى الحياة: التوقف عن الحقن يعني في الغالب استعادة الوزن المفقود بسرعة، لأنك توقفت عن علاج المرض المزمن.

واشار الى ان السمنة مرض مزمن والحل يجب أن يكون استراتيجياً طويل الأمد و يحتاج إلى ترسانة علاجية متطورة

مفسرا إن النقطة الجوهرية التي يجب أن ننطلق منها هي أن السمنة مرض مزمن. والتعامل مع مرض مزمن يحتاج إلى خريطة علاجية متعددة المسارات، تتراوح بين



منة إلى أين؟ هل حقاً نهاية عصر الجراحة؟ ات السمنة ستظل الحل شديدة والفاشلة دوائياً



التكلفة الباهظة: التي قد تكون عبئاً على المريض والدول على المدى البعيد. الآثار الجانبية: مثل الغثيان والقيء، والتي قد تكون حاجزاً أمام الاستمرار.

الرؤية المستقبلية: ليس انحساراً للجراحة- بل تصفية للممارسة غير المتخصصة -ولادة نموذج جديد من المنافسة إلى التكامل هنا أصل إلى لب رؤيتي: المستقبل ليس لصالح الدواء ضد الجراحة، بل هو مستقبل التكامل بينهما.

البيانات التي ذكرناها حول استعادة الوزن بعد الجراحة لا تدعو للتخلي عنها، بل تدفعنا لدمجها مع الأدوية الحديثة لخلق بروتوكولات علاجية أكثر قوة واستدامة.

هنا تكمن رؤيتي للمستقبل، والتي أخصها في التالي:

نهاية جراح السمنة الموسمي و المراكز الغير تخصصية: سهولة الحصول على وصفات أوزمبيك ومونجارو ، ونتائجها المبهرة للمريض في البداية، ستجعل المريض أكثر وعياً وطلباً للجودة. لم يعد مقنعاً ذلك «الجراح الموسمي» الذي يمارس جراحة السمنة كعملية جانبية. المريض سيبحث عن المركز المتكامل والطبيب المتخصص الذي يقدم له خريطة العلاج الشاملة، وليس مجرد إجراء جراحة.

بروز نموذج المراكز المتخصصة لعلاج السمنة:

هذه المراكز أصبحت موجودة في أوروبا وأمريكا حيث يحصل المركز والجراحين على الامتياز من هيئة خاصة بشتراط في أغلبيتها عدد حالات جراحية في السنة (خبره تراكمية) لضمان استمرار الممارسة والتعامل مع الحالات الصعبة والحرية لضمان اقل نسب مضاعفات.

لمرضى السمنة المتوسطة، أو كـ «جسر» لتحضير المرضى ذوي الوزن المرتفع جداً للجراحة بأمان أعلى، والأهم، كـ «درع واقٍ» بعد الجراحة لضمان الحفاظ على النتائج على المدى البعيد في حالات عودة الوزن.

جراحات السمنة: ستظل الحل الأمثل والأقوى للحالات الشديدة والفاشلة دوائياً خلاصة القول هي أن أدوية GLP-1 الشهيرة (أوزمبيك، مونجارو) لم تأت لتدفن جراحة السمنة، بل جاءت لترفع سقفها. هي تدفعنا نحو عصر جديد من الدقة والاحترافية، حيث تتراجع الممارسة غير المتخصصة لتحل محلها مراكز التميز التي تقدم للمريض الخيار الأنسب لحالته، سواء كان دواءً أو جراحة أو مزيجاً من الاثنين معاً. وهذا هو الانتصار الحقيقي لمرضى السمنة في معركته ضد مرضه المزمن.

فمستقبل علاج السمنة هو التكامل وليس المنافسة. تخيل مركزاً واحداً يضم:

أخصائي الغدد الصماء لوصف ومتابعة أدوية الـ GLP-1 وإدارة آثارها.

الجراح المتخصص لتقييم الحالات التي تحتاج للجراحة أو التي فشل العلاج الدوائي معها.

أخصائي التغذية لبناء نظام حياة صحي.

علاج السلوك الغذائي

الدعم النفسي ومجموعات المساندة

التأهيل البدني

في هذا النموذج، لن نسأل: «أيهما أفضل، أوزمبيك أم الجراحة؟» بل سنسأل: «كيف نستخدم أوزمبيك ومونجارو كحليف استراتيجي للجراحة؟»

تقسيم أدوار ذكي:

أدوية GLP-1: ستكون سلاحنا الأول

إنجازات مستشفى الدكتور هيفاء للعيون في ٢٠٢٥

خلال عام ٢٠٢٥ استطاع مستشفى الدكتور هيفاء للعيون أن يحقق إنجازات نوعية في الرعاية الصحية المعقدة لطب وجراحة العيون. وحصل على الاعتماد الماسي من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية الذي يعكس الجهود الهادفة إلى الارتقاء بجودة الخدمات الصحية.

تجسست المستشفى والكادر الطبي في رسم ملامح جديدة لطب العيون على مستوى المنطقة وأرسى معايير استثنائية في مجال الرعاية ترسيخاً لمكانة المملكة كوجهة رائدة في القطاع الطبي.

تعد هذه العملية سابقة طبية مميزة على مستوى المنطقة، وخصوصاً لهذه الفئة العمرية الصغيرة، مما يعكس الكفاءة العالية والخبرة الواسعة التي يتمتع بها أطباء مستشفى الدكتور هيفاء للعيون. وتؤكد هذه الخطوة ريادة المستشفى في تقديم أحدث الحلول العلاجية لمرضى العيون، حيث أصبح المستشفى وجهة رئيسية لعلاج الحالات المعقدة داخل مملكة البحرين وخارجها، من دون الحاجة إلى تحويل المرضى إلى مراكز طبية خارجية.

ويأتي هذا الإنجاز ضمن سلسلة من النجاحات التي حققها المستشفى في التعامل مع لجنة العلاج في الخارج التابعة لوزارة الصحة، من خلال إجراء العديد من العمليات الدقيقة التي كانت تحال سابقاً إلى مؤسسات طبية دولية، مما يعزز مكانة المستشفى كمركز إقليمي متقدم للرعاية الطبية المتخصصة في طب العيون.

٣- إجراء عملية KDB لعلاج الجلوكوما (ضغط العين) بالتزامن مع جراحة الماء الأبيض لأول مرة في مملكة البحرين - الدكتور أحمد المير

استمررا لمسيرة الريادة في مستشفى الدكتور هيفاء للعيون، ولأول مرة في البحرين: إجراء عملية KDB لعلاج ضغط العين بالتزامن مع جراحة الماء الأبيض

بعد إجراء أول عملية زراعية جهاز Preserflo لعلاج ضغط العين الشهر الماضي، اليوم يعلن مستشفى الدكتور هيفاء للعيون عن إجراء أول عملية جراحية من نوعها في مملكة البحرين باستخدام تقنية Kahook Dual Blade (KDB) «شفرة كاهوك المزدوجة» لعلاج ضغط العين (الجلوكوما)، وذلك بالتزامن مع عملية إزالة الماء الأبيض، في خطوة تعد من الإنجازات الحديثة في مجال العناية بأمراض العيون.

وتعد هذه التقنية من أحدث أساليب الجراحة الدقيقة (MIGS) التي تهدف إلى خفض ضغط العين عبر تحسين التصريف الطبيعي للسوائل داخل العين، دون الحاجة إلى فتحات جراحية كبيرة أو تغييرات جذرية في بنية العين، كما هو الحال في جراحات ضغط العين الأخرى.

وتعتبر التدخل الجراحي التقليدي لعلاج الجلوكوما خياراً متأخراً، يلجأ

هذا الإنجاز ليس فقط علامة على التقدم التقني، بل هو أيضاً رسالة ثقة لكل مريض يعاني من الجلوكوما بأن هناك اليوم حلولاً أكثر فعالية وأماناً متاحة داخل البحرين، من دون الحاجة إلى السفر أو الانتظار.

٢- زراعة جهاز Paul لمرضى الجلوكوما الخلقية عمره ١٨ شهراً - أصغر مريض يزرع له جهاز Paul في الشرق الأوسط - الدكتور مأمون عبدالفتاح

إنجاز طبي هو الأول من نوعه في الوطن العربي لعلاج الجلوكوما الخلقية أجرى الدكتور مأمون عبد الفتاح، استشاري جراحة العيون في مستشفى الدكتور هيفاء للعيون، أول عملية من نوعها في الوطن العربي لزرع جهاز تصريف Paul لطفل يبلغ من العمر ١٨ شهراً يعاني من الجلوكوما الخلقية. وقد أجريت العملية بنجاح في بيروت، لبنان، في نهاية شهر مارس الماضي.

١- زراعة جهاز الـ Preserflo أحدث جهاز في العالم لعلاج الجلوكوما (الماء الأزرق - ضغط العين) لأول مرة في مملكة البحرين في سابقة طبية تعد الأولى من نوعها على مستوى مملكة البحرين، أعلن مستشفى الدكتور هيفاء للعيون نجاح أول عملية جراحية لزراعة جهاز Preserflo الدقيق لعلاج مرض الجلوكوما، ليبدأ بذلك عصراً جديداً في رعاية مرضى العيون باستخدام أحدث التقنيات العالمية.

العملية التي أجراها الدكتور أحمد المير اختصاصي المياه الزرقاء والجراحات المعقدة في الجزء الأمامي من العين، استغرقت ٤٥ دقيقة فقط، وتمت بدقة عالية، ما أسهم في تعافي المريضة بسرعة ملحوظة بعد العملية من دون الحاجة إلى فترة نقاهة طويلة.

ويعد جهاز Preserflo MicroShunt من الابتكارات الحديثة في علاج الجلوكوما، حيث يوفر تصريفاً دقيقاً ومستقرًا للسوائل داخل العين، مما يساهم في خفض ضغط العين المزمن بطريقة آمنة وطويلة الأمد. هذا الجهاز يُعد خياراً متطوراً مقارنة بالعمليات التقليدية التي كانت تتطلب فتحات أكبر وإجراءات أكثر تعقيداً.

الدكتور أحمد المير، الذي تلقى تدريبه المتقدم في كندا، وأجرى خلالها العديد من هذه العمليات باستخدام جهاز Preserflo، صرح قائلاً:

«نحن نسعى لإدخال تقنيات دقيقة ومتطورة لعلاج أمراض العيون في البحرين، ونعمل حالياً على استقطاب المزيد من الحلول الجراحية الحديثة التي تجرى لأول مرة في المملكة. هذا الجهاز يمثل نقلة نوعية في التعامل مع الجلوكوما، ويوفر للمريض راحة وجودة حياة أفضل على المدى البعيد».

وتأتي هذه الخطوة ضمن التسوية الاستراتيجية لمستشفى الدكتور هيفاء للعيون، الذي يُعد أحد أبرز المراكز الطبية المتخصصة في المملكة، نحو التميز في تقديم خدمات علاجية بأعلى المعايير العالمية، مع الحفاظ على خصوصية المريض وراحته.





وراثية أو التهابات أو مضاعفات لعمليات سابقة، وفي كثير من الأحيان يبدأ التحسن البصري خلال أيام قليلة.

وقد أجريت العملية لمريض كان يعاني من تدهور شديد في النظر نتيجة تلف خلايا القرنية، حيث جرى استبدال الخلايا التالفة بخلايا سليمة من قرنية متبرع، باستخدام أدوات دقيقة وتقنية تثبيت بواسطة الهواء أو الغاز داخل العين، في إجراء استغرق أقل من ساعة.

وأكد المستشفى أن إدخال هذه التقنية لأول مرة في البحرين يعكس التزامه بتوفير أحدث الحلول الطبية عالمياً، ويشكل خطوة مهمة نحو تطوير خدمات جراحة العيون في المملكة. كما أشار إلى وجود خطط مستقبلية لتدريب أطباء بحرينيين على إجراء عمليات DMEK، بما يوسع نطاق الاستفادة منها لعدد أكبر من المرضى.

وتجدر الإشارة إلى أن تقنية DMEK تُجرى في عدد محدود من المراكز الطبية المتقدمة حول العالم، من بينها الولايات المتحدة وأوروبا، وتتميز بنتائج بصرية متفوقة مقارنة بالزراعة التقليدية. وبإجراء هذه العملية بنجاح، تنضم البحرين إلى قائمة الدول الرائدة التي توفر هذه التقنية لمواطنيها، مما يعزز مكانتها كمركز إقليمي متطور في مجال طب وجراحة العيون. ٥- انضمام الدكتور أحمد المير إلى مبادرة سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة - هيئة التميز الأكاديمي - كأول استشاري عيون بحريني في الهيئة.

في إنجاز طبي غير مسبوق على مستوى مملكة البحرين، أعلن مستشفى الدكتور هيفاء للعيون عن نجاح فريقه الطبي بقيادة الدكتور بشير أبيض، استشاري طب وجراحة العيون وأخصائي أمراض القرنية والجزء الأمامي للعين وعمليات تصحيح النظر، في إجراء أول عملية زراعة قرنية بتقنية DMEK (Descemet Membrane Endothelial Keratoplasty)، وهي أحدث ما توصل إليه العلم في مجال زراعة القرنية.

وتعتمد هذه التقنية المتطورة على استبدال الطبقة الداخلية من القرنية، والمكونة من الخلايا البطانية وغشائها الديقسمتي، من دون الحاجة إلى استبدال القرنية كاملة كما في الطرق التقليدية. وتتميز هذه الدقة الجراحية بسرعة تعافي المريض ووضوح بصري أفضل خلال أسابيع قليلة، مع انخفاض كبير في معدلات رفض النسيج المزروع.

الدكتور بشير أبيض حاصل على الزمالة من جامعة تكساس ساوث وسترن - الولايات المتحدة الأمريكية، وأكمل برنامج الإقامة في الجامعة الأمريكية في بيروت - لبنان، ويتمتع بخبرة واسعة في جراحات القرنية المعقدة، وعلاج أمراض الجزء الأمامي للعين، وتقنيات تصحيح النظر المتقدمة.

وأوضح الدكتور بشير أن تقنية DMEK تمثل نقلة نوعية في جراحة العيون، كونها تحافظ على معظم أنسجة قرنية المريض، مما يمنحه إحساساً طبيعياً بالرؤية بعد الجراحة، إضافة إلى نتائج أقرب ما تكون إلى الرؤية الطبيعية. وأضاف: نتيج لنا هذه العملية علاج حالات فشل الخلايا القرنية سواء كانت لأسباب

إليه بعد فشل القطرات أو تطور المرض بشكل ملحوظ. غير أن الدراسات تشير إلى أن التزام المرضى بالقطرات يتراوح بين ٥٠ إلى ٧٠% فقط، مما يزيد من احتمالية تدهور الحالة. كما أن استخدام قطرات ضغط العين يسبب جفافاً وفي بعض الحالات احمراراً وحساسية مزمنين.

وقد أجرى العملية الدكتور أحمد المير، استشاري الجلوكوما والجراحات المتقدمة للجزء الأمامي من العين، الذي أوضح أن التقنية الجديدة تعتمد على إزالة جزء من النسيج الداخلي الذي يعيق التصريف الطبيعي داخل العين، ما يؤدي إلى خفض الضغط بشكل فعال دائم، من دون الحاجة إلى استخدام القطرات اليومية.

وأشار د. المير إلى أن إجراء العملية بالتزامن مع جراحة إزالة الماء الأبيض يعد خياراً مثالياً للمرضى الذين يعانون من كلا الحالتين، حيث يمكن علاج المشكلتين في وقت واحد، وهو ما يسهم في تحسين جودة الرؤية وتقليل الأعباء العلاجية والأعراض الجانبية لقطرات ضغط العين.

ويواصل مستشفى الدكتور هيفاء للعيون بهذا الإنجاز تأكيد ريادته في تقديم أحدث ما توصل إليه طب العيون عالمياً، ضمن التزامه بتوفير رعاية صحية متخصصة ومتقدمة للمرضى في مملكة البحرين والمنطقة.

٤- إجراء أول عملية زراعة قرنية بتقنية DMEK في مملكة البحرين - الدكتور بشير أبيض

مستشفى الدكتور هيفاء يجري أول عملية زراعة قرنية بتقنية DMEK في مملكة البحرين

دور العلاج الطبيعي في رعاية سرطان الثدي

فرشته علي: للعلاج الطبيعي دور رئيسي في معالجة الوذمة اللمفية بعد الجراحة

أكدت فرشته علي أخصائية العلاج الطبيعي بمستشفى ابن النفيس أهمية التوعية بسرطان الثدي التي تحتاج إلى أن نسلط عليها الضوء طوال العام وليس فقط في الشهر العالمي الذي يصادف شهر أكتوبر، وهو مناسبة لا تقتصر على زيادة الوعي بالكشف المبكر والعلاج، بل تشمل أيضاً تأكيد أهمية العلاجات الداعمة التي تحسن التعافي والصحة العامة على المدى الطويل. ومن بين هذه العلاجات يلعب العلاج الطبيعي دوراً حاسماً في تحسين النتائج الجسدية والنفسية لمرضى سرطان الثدي، سواء في مرحلة ما قبل العلاج أو بعد الجراحة والتدخلات الطبية.

العلاج الطبيعي قبل العلاج

لا يقل تحضير الجسم للجراحة وعلاج السرطان أهمية عن الإجراء نفسه. يساعد العلاج الطبيعي قبل الجراحة المرضى على بناء المرونة الجسدية من خلال التركيز على تصحيح وضعية الجسم، وتقنيات التنفس، وتمارين التقوية الخفيفة. ووفقاً للممارسات القائمة على الأدلة تحسن هذه التدابير سعة الرئة، وتقلل من المضاعفات، وتدعم الدورة الدموية، وكلها تساهم في تعافي أكثر سلاسة بعد الجراحة. بالإضافة إلى ذلك، يُثقف أخصائيو العلاج الطبيعي المرضى حول الحركات الآمنة، والوضعية الصحيحة، والتمارين المنزلية التي ستصبح ضرورية بعد انتهاء العلاج. إن هذا النهج الاستباقي، المدعوم بالأبحاث، يعمل على تقليل القلق، وتزويد المرضى بالمعرفة، ووضع الأساس لتحقيق نتائج أفضل بعد العلاج.

العلاج الطبيعي بعد العلاج

تعد رعاية ما بعد العلاج هي المرحلة التي يصبح فيها العلاج الطبيعي أكثر فعالية. بعد استئصال الثدي، أو استئصال الورم، أو الجراحة الترميمية، يعاني العديد من المرضى من ألم، أو تصلب، أو محدودية في حركة الكتف. تدعم الأدلة استخدام تدخلات العلاج الطبيعي، مثل العلاج اليدوي، وإدارة الندبات، والتمدد، والتقوية التدريجية، لاستعادة الحركة والوظيفة في المناطق المصابة. وعلاوة على ذلك، يلعب أخصائيو العلاج الطبيعي دوراً رئيسياً في معالجة الوذمة اللمفية، وهي مضاعفة شائعة تحدث عند تراكم السائل اللمفي في الذراع بعد إزالة العقدة اللمفاوية أو العلاج الإشعاعي. تظهر الأبحاث أن تقنيات التدليك المتخصصة، والعلاج بالضغط، وبرامج التمارين الرياضية تُسيطر بفعالية على التورم، وتقلل من الانزعاج، وتقي من المضاعفات.



طويلة الأمد.

الفوائد الشاملة

والى جانب التعافي البدني، يدعم العلاج الطبيعي الصحة النفسية والعاطفية لمرضى سرطان الثدي؛ فاستعادة الاستقلال في الأنشطة اليومية تعزز الثقة بالنفس، وتقلل من الخوف من الحركة، وتساعد المرضى على استعادة شعورهم بهويتهم. كما توفر جلسات العلاج الطبيعي الجماعية شعوراً بالانتماء، ما يسمح للمرضى بمشاركة تجاربهم وتقليل شعورهم بالعزلة خلال رحلتهم العلاجية. الأهم من ذلك، أن أخصائيي العلاج الطبيعي يتعاونون ضمن فريق متعدد

التخصصات يضم أطباء أورام وجراحين وممرضين وأخصائيين نفسيين وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية المساعدة، لضمان نهج شامل يعنى بالجسم والعقل. هذا النموذج المتكامل للرعاية يضمن هذا البرنامج، المدعوم بإرشادات قائمة على الأدلة، دعم جميع جوانب رحلة المريضة، جسدياً وعاطفياً واجتماعياً، بطريقة منسقة ورحيمة.

التأثير طويل الأمد

يمكن أن يخلف علاج سرطان الثدي أثراً طويلاً الأمد على وضعية الجسم والقوة والقدرة على التحمل. يرشد أخصائيو العلاج الطبيعي المرضى من خلال خطط إعادة تأهيل طويلة الأمد تتضمن تمارين اللياقة الهوائية وتمارين المرونة وتعديلات نمط الحياة للحفاظ على الصحة وتقليل خطر تكرار المرض. تشير الأدلة باستمرار إلى أن تعزيز النشاط البدني بعد علاج السرطان يحسن فرص النجاة وجودة الحياة. من خلال تثقيف المرضى حول أنماط الحركة الآمنة والفعالة، يضمن العلاج الطبيعي تعافياً مستداماً ويدعم استمرارية الصحة. واختتمت قائلة: «العلاج الطبيعي ليس مجرد إضافة اختيارية، بل هو عنصر أساسي في الرعاية الشاملة لسرطان الثدي. وبدءاً من تحضير المرضى قبل العلاج وحتى دعم تعافيتهم بعده، يساعد العلاج الطبيعي على إدارة الآثار الجانبية، واستعادة وظائف الجسم، وتمكين الأفراد من عيش حياة أكثر اكتمالاً. مع حلول شهر التوعية بسرطان الثدي في أكتوبر، من الضروري تسليط الضوء على دور أخصائيي العلاج الطبيعي كشركاء في الشفاء؛ فهم يعملون ضمن فريق متعدد التخصصات، مسترشدين بممارسات قائمة على الأدلة، لضمان حصول المرضى ليس فقط على العلاج من السرطان، بل أيضاً على الدعم اللازم لاستعادة قوتهم وثقتهم بأنفسهم واستقلاليتهم».

التغذية الصحية وعلاقتها بخصوبة الرجل

سارة السعيد: الغذاء الصحي ونمط الحياة الصحي يرفعان نسبة الخصوبة عند الرجال

الحد منها قدر الإمكان.

وما النظام الغذائي السيئ الذي يضر بالخصوبة؟
هو النظام الذي يعتمد على الإفراط في تناول الطعام، والتركيز على الكربوهيدرات والدهون، مع قلة تناول الخضروات والفواكه والمكسرات. فالإكثار من الوجبات السريعة، والشيبس، والآيس كريم، والأطعمة المصنعة ومنتجات فول الصويا يؤدي إلى تدهور صحة الخصوبة، إذ تفتقر هذه الأطعمة إلى العناصر المضادة للأكسدة وتسبب التهابات تضر بالخلايا التناسلية.

هل هناك أغذية ترتبط بزيادة مخاطر التشوهات الخلقية؟

غالبًا ما تكون المرأة أكثر عرضة للتأثير في هذا الجانب، إذ تؤثر بعض العوامل الخارجية، مثل نوعية الغذاء أثناء الحمل، على الجنين، مما قد يزيد من احتمالية إصابة الطفل بأمراض المناعة الذاتية. ومع ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن الرجال الذين يتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا في فترة المراهقة تقل لديهم احتمالات إنجاب أطفال يعانون من أمراض القلب أو التشوهات الخلقية.

وهل يؤثر التوتر والقلق على معدلات الخصوبة؟
بالتأكيد، فالتوتر والقلق من العوامل التي تضعف الخصوبة بشكل غير مباشر، إذ يؤديان إلى ارتفاع هرمونات الكورتيزول والالتهابات في الجسم، مما يعيق التوازن الهرموني ويؤثر على جودة الحيوانات المنوية. العوامل النفسية تلعب دورًا محوريًا في الأداء الهرموني والقدرة الإنجابية.

ما أفضل الأطعمة لتحسين جودة خصوبة الرجال؟
النظام الغذائي المتوازن الغني بالبروتينات والدهون الصحية يعزز من مستويات الخصوبة. وتشمل الأغذية المفيدة للحوم الحمراء الطبيعية، ومنتجات الألبان، والأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة، لاحتوائها على أحماض الأوميغا ٣ التي تحسن صحة الخلايا التناسلية. كما تعد الأحماض الأمينية مثل BCAA مفيدة في رفع النشاط وتحسين إنتاج الحيوانات المنوية، ويمكن الحصول عليها من اللحوم ومنتجات الألبان.

إضافة إلى ذلك، يُنصح بتناول البذور (مثل عباد الشمس)، والمكسرات (كاللوز والجوز والفول السوداني)، والأطعمة الغنية بفيتامين E، والأفوكادو، والحمضيات، والطماطم، والفلفل، لما لها من دور في تعزيز الأداء الجنسي وتقوية الانتصاب وتحسين جودة الخصوبة.



السمنة أكثر عرضة للإصابة بالسكري، وارتفاع الضغط، والكوليسترول، وأمراض الكبد تضعف الخصوبة بشكل ملحوظ. فالالتهابات الناتجة عن الدهون الحشوية تحدث خللاً في التوازن الهرموني وتؤثر سلباً على إنتاج الحيوانات المنوية.

ما الأغذية التي تهدد خصوبة الرجال؟
الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل المقلبات، والكيك، والحلويات المحتوية على الزبدة أو السمن، وكذلك السكريات المضافة تعد من أبرز المهددات. كما يُنصح دائماً بقراءة الملصق الغذائي قبل شراء أي منتج لمعرفة نسبة السكر والصوديوم والدهون، فإذا كانت النسبة أقل من ٥% فهي آمنة نسبياً، أما إذا تجاوزت ذلك فقد تحتوي على مكونات صناعية تضر بالصحة والخصوبة على المدى الطويل.

وهل الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يؤثر على الخصوبة؟

نعم، الإكثار من تناول اللحوم الحمراء قد يسبب ضرراً بسبب محتواها العالي من الدهون المشبعة. لكن تناولها باعتدال مفيد، فهي غنية بالبروتينات والعناصر الضرورية للخصوبة. أما اللحوم المصنعة فهي من أكثر الأطعمة التي تقلل من جودة الحيوانات المنوية وينبغي

تعد الخصوبة وصحة الجهاز التناسلي عند الرجال من الجوانب الحساسة التي تتأثر بشكل مباشر بنمط الحياة والعادات الغذائية، وأنه مع تزايد ضغوط الحياة الحديثة، وقلة النشاط البدني، وانتشار الأطعمة السريعة والمصنعة، بدأت تظهر مؤشرات مقلقة حول انخفاض معدلات الخصوبة لدى الرجال في السنوات الأخيرة.

وتشير بعض الدراسات الحديثة إلى ما يتناوله الرجل يومياً لا يؤثر فقط على وزنه وصحته العامة، بل يمتد ليشمل صحته الهرمونية وجودة الحيوانات المنوية. مؤكدة أن التغذية المتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام تلعبان دوراً محورياً في تحسين الأداء الهرموني ورفع فرص الإنجاب.

في الحوار التالي مع سارة السعيد اختصاصي التغذية العلاجية بمستشفى ابن النفيس، نسلط الضوء على العلاقة بين النظام الغذائي والخصوبة عند الرجال، ونستعرض أبرز العادات الغذائية الخاطئة التي تهددها، إلى جانب أهم النصائح الغذائية والرياضية التي تعزز الخصوبة وتدعم الصحة الإنجابية.

هل للنظام الغذائي علاقة مباشرة بتراجع معدلات الخصوبة عند الرجال؟

نعم، فالأدلة العلمية الحديثة تؤكد أن النظام الغذائي غير المتوازن يؤثر سلباً في جودة وعدد الحيوانات المنوية، في حين أن الأنماط الغذائية الصحية تدعم الخصوبة. وترتبط صحة الرجل الانجابية بعوامل متعددة تشمل التغذية، والنشاط البدني، وجودة النوم، وشرب الماء بانتظام، والابتعاد عن التدخين والإفراط في تناول الكافيين.

كما أن السمنة تعد من أهم العوامل المؤثرة، إذ تسبب انخفاضاً في مستوى هرمون التستوستيرون المسؤول عن إنتاج الحيوانات المنوية، لذلك غالباً ما تكون خصوبة الرجال المصابين بالسمنة أقل من ذوي الوزن الصحي. كذلك فإن الإصابة بداء السكري من النوع الثاني نتيجة سوء النظام الغذائي تؤدي إلى تراجع واضح في الخصوبة، ما يجعل التغذية الصحية ضرورة أساسية للحفاظ على القدرة الإنجابية.

وهل للسمنة والسكري من النوع الثاني تأثير سلبي على الإنجاب؟

بكل تأكيد، فالسمنة، خاصة الناتجة عن تراكم الدهون في منطقة البطن، تؤدي إلى زيادة الالتهابات داخل الجسم، مما ينعكس على صحة الخلايا والهرمونات والإنزيمات. وغالباً ما يكون الأشخاص الذين يعانون من



حصى المرارة... متى تصبح الجراحة ضرورية

د. عبدالوهاب محمد: حصى المرارة من أكثر المشكلات الهضمية شيوعاً لكلا الجنسين

قد تظهر علامات أخرى مثل الانتفاخ، أو الشعور المستمر بعدم الارتياح بعد الأكل، وفي الحالات المتقدمة قد يحدث اصفرار في الجلد والعينين نتيجة انسداد القنوات الصفراوية. وهناك حالات أخرى حيث تتكاثر البكتيريا داخل كيس المرارة وتسبب التهابات حادة وخطرة تستدعي العلاج العاجل والتدخل الجراحي.

أما بالنسبة للعلاج فيعتمد على شدة الحالة. ففي الحالات البسيطة التي لا تسبب أعراضاً يمكن الاكتفاء بالمراقبة الدورية، أما عند تكرار النوبات أو ظهور التهابات ومضاعفات، فإن استئصال المرارة جراحياً هو الحل الأنسب والأكثر أماناً. ومع تطور التقنيات الحديثة، أصبحت العملية تجري بالمنظار من خلال شقوق صغيرة، مما يقلل من الألم ويسرع التعافي، بحيث يتمكن المريض من العودة إلى حياته الطبيعية خلال أيام قليلة فقط. من دون التعرض لمشاكل في عملية الهضم أو الاستفادة من مكونات الغذاء المختلفة.

والوقاية تبقى دائماً أفضل من العلاج، ويمكن تقليل خطر تكون الحصى من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، وتجنب الأطعمة الدهنية والمقلية، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على وزن

صحي. كما أن الفحص بالموجات فوق الصوتية يُعد وسيلة بسيطة وفعالة للكشف المبكر عن أي تغيرات في المرارة قبل أن تتحول إلى مشكلة تستدعي جراحة.

إن تجاهل الألم أو تأجيل الفحص الدوري قد يؤدي إلى مضاعفات يمكن تفاديها بسهولة. لذلك أنصح كل من يشعر بالألم متكررة في الجزء الأيمن العلوي من البطن أو بعد تناول الوجبات الثقيلة، أن يستشير طبيب الجراحة العامة لإجراء التقييم اللازم. فالإكتشاف المبكر والعلاج في الوقت المناسب هما السبيل الأمثل للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتجنب المعاناة المستقبلية.

صحتك أمانة، والفحص اليوم قد يمنع ألم الغد.



أكد الدكتور عبدالوهاب محمد استشاري الجراحة العامة بمستشفى نور أن المساهمات العلمية والإكلينيكية منذ الأعوام البعيدة تؤكد أن حصوات المرارة تنشأ عادة في النساء بنسب أكثر من الرجال وخاصة فيمن يشكون من زيادة الوزن ممن تجاوز عمرهن الأربعين عاماً ممن حباهم الله بكثرة الذرية (fatty forty fertile woman)، مبيناً أن هذه النظرية قد تغيرت بشكل جذري، حيث أننا نرى تكون هذه الحصوات أو الالتهابات المرارة الميكروبية في الشباب والشابات وهم في العشرينات من العمر وخاصة في المجتمعات الغربية ويؤكد الكثير من الباحثين إلى أن هذا التغيير سببه النمط الغذائي الذي يفتقد إلى العناصر الغذائية الطبيعية والمفيدة وأصبح الاهتمام أكثر وأكثر على الوجبات الدهنية والسريعة.

وأوضح الدكتور عبدالوهاب أن حصى المرارة تعتبر من أكثر المشكلات الهضمية شيوعاً بين الرجال والنساء على حد سواء، وغالباً ما تتكون بشكل تدريجي من دون أن يشعر المريض بها لسنوات. تنشأ هذه الحصى عندما يختل توازن مكونات العصارة الصفراوية داخل المرارة، مما يؤدي إلى تراكم الكوليسترول أو الأملاح وتحولها إلى ترسبات صلبة. وعلى الرغم من أن وجودها لا يسبب دائماً أعراضاً واضحة، فإنها قد تؤدي في بعض الحالات إلى آلام شديدة ومضاعفات خطيرة قد تستدعي تدخلاً جراحياً عاجلاً.

والمرارة هي عضو صغير يقع أسفل الكبد، وتتمثل وظيفتها في تخزين العصارة الصفراوية التي تساعد على هضم الدهون. ولكن

عندما يحدث خلل في تركيب هذه العصارة، تبدأ البلورات بالتكون حتى تتجمع لتشكيل حصى بأحجام مختلفة. وهناك دلائل إكلينيكية تشير إلى ازدياد احتمالية الإصابة عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة، أو الذين يتبعون أنظمة غذائية عالية الدهون، أو أولئك الذين يفقدون الوزن بسرعة كبيرة، بالإضافة إلى وجود تاريخ عائلي للإصابة بالمرض.

وأضاف، ما يميز حصى المرارة أنها قد تبقى صامتة سنوات دون أي مؤشرات أو أعراض، لكن عند تحرك الحصى وسدّها لمجرى القنوات الصفراوية تبدأ الأعراض بالظهور. وغالباً ما يصف المرضى الألم بأنه مفاجئ وحاد في الجزء العلوي الأيمن من البطن، وقد يمتد إلى الكتف أو الظهر، ويصاحبه أحياناً غثيان وتقيؤ بعد تناول الوجبات الدسمة. كما

أول مركز أشعة وتشخيص متكامل في مملكة البحرين



الأشعة الصوتية
ULTRASOUND



الأشعة السينية
X-RAY



إجراءات تداخلية مختارة



الرنين المغناطيسي
تسلا 1.5 - (MRI) بدقة عالية و
سرعة في التصوير



الأشعة المقطعية
CT - GE REVOLUTION ACT



التقارير الطبية عن بعد
أشعة سينية، رنين مغناطيسي،
أشعة مقطعية، التراسونيد وتصوير
البدني (ماموغرام).



☎ 13606909

🌐 medstarcenter.com



اتخذي قرارك الصحيح مع قسم صحة المرأة بمركز أستر «صحتك أولا»

د. يوسف التحو: على الرجال إجراء فحوصات طبية دورية للكشف عن المشكلات الصحية مبكراً في قسم صحة الرجل

فحوصات منتظمة: ينبغي على الرجال إجراء فحوصات طبية دورية للكشف عن أي مشكلات صحية محتملة في وقت مبكر. تشمل هذه الفحوصات قياس ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول والسكر، بالإضافة إلى فحص البروستات وسرطان القولون بعد سن معينة، بحسب توصيات الطبيب.

نظام غذائي صحي: تلعب التغذية دوراً محورياً في صحة الرجل. ينصح بالتركيز على نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، وتكثير شرب الماء. يجب التقليل من الأطعمة المصنعة، والسكريات، والدهون المشبعة، التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. النشاط البدني: تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على الحفاظ على وزن صحي، وتقوية العضلات والعظام، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية. ينصح بممارسة تمارين رياضية معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل شبه يومياً، مثل المشي السريع، أو الجري، أو السباحة.

٢. الصحة النفسية: جزء لا يتجزأ من العافية لا تقل الصحة النفسية أهمية عن الصحة الجسدية، وغالباً ما يتم تجاهلها. يُمكن أن يؤثر التوتر والقلق والاكتئاب بشكل كبير على جودة الحياة.

إدارة التوتر: يمكن أن تساعد الأنشطة التي تخفف التوتر مثل التأمل، وممارسة الهوايات، وقضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، في تحسين الصحة العقلية.

طلب المساعدة: من الضروري أن يدرك الرجال أن طلب المساعدة من الأخصائي المعنى أمر طبيعي، وليس علامة ضعف. العلاج النفسي، إن لزم، يمكن أن يساعد في التعامل مع المشاعر الصعبة وتطوير استراتيجيات صحية للتكيف.

٣. نصائح إضافية لحياة صحية النوم الكافي: الحصول على ٧-٩ ساعات من النوم الجيد يومياً ضروري لإعادة شحن الجسم والعقل، وتحسين المزاج، وزيادة التركيز.

تجنب العادات الضارة: يُنصح بالامتناع عن التدخين وتجنب الكسل، حيث إن هذه العادات تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض ومنها أمراض الشرايين، داء السكري، وداء السمنة المفرطة. كما أن التدخين يرفع من نسبة الإصابة بسرطان الرئة.

في الختام، إن الاهتمام بالصحة ليس مجرد واجب، بل هو استثمار في حياة أطول وأكثر سعادة. باتباع هذه النصائح، يمكن للرجال التحكم في صحتهم وتحقيق أقصى استفادة من كل يوم.



الضغط مثل ممارسة التأمل أو اليوغا أو حتى تخصيص وقت للأنشطة المفضلة.

كما أن الحصول على التطعيمات الموصى بها مثل لقاح الإنفلونزا ولقاح فيروس الورم الحليمي البشري، كلها عناصر تعزز مناعة المرأة وتحميها من أمراض خطيرة.

إن العناية بصحة المرأة ليست رفاهية بل استثمار طويل المدى، فهي تعني أسرة أكثر استقراراً وأطفالاً أصحاء ومجتمعاً أقوى. إن الفحص السنوي والالتزام بنمط حياة متوازن يشكلان معاً درعاً واقياً يحمي المرأة من كثير من المخاطر الصحية، ويمكنها من عيش حياة مليئة بالحيوية والإنتاجية.

الصحة الجسدية والنفسية للرجل

وتطرق الدكتور يوسف للحديث عن صحة الرجل، حيث يوجد العديد من الأطباء المختصين في جميع التخصصات للاهتمام بالرجل وصحته.

وأكد أن الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية أمراً بالغ الأهمية للرجال في جميع مراحل حياتهم. على الرغم من أن بعض المشاكل الصحية تعد شائعة، إلا أن هناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية منها وتحسين جودة الحياة.

١. الصحة الجسدية: الوقاية خير من العلاج

- يعد قسم صحة المرأة بمركز أستر الطبي من الأساسيات التي تهدف إلى الاهتمام بشكل خاص لتقديم رعاية شاملة للمرأة، فيما يتعلق بالجانب الصحي والوقائي وتقديم الرعاية الطبية اللازمة لها بمختلف المراحل العمرية. في المقال التالي يستعرض الدكتور يوسف أحمد التحو أخصائي طب العائلة بمركز أستر الطبي كيف تحافظ المرأة على صحتها؟ الذي بدأ حديثه قائلاً: «صحة المرأة تمثل إحدى الركائز الأساسية لصحة المجتمع، فهي المسؤولة الأولى عن رعاية الأسرة وغالباً ما تتحمل أعباء حياتية مضاعفة، مما يجعل الاهتمام بعافيتها الجسدية والنفسية ضرورة لا خياراً، ولأن الوقاية أكثر فاعلية وأقل تكلفة من العلاج، فإن الفحوصات الطبية الدورية تمثل خط الدفاع الأول ضد كثير من الأمراض التي قد تتطور بصمت من دون أعراض واضحة. الفحص السنوي لا يعني فقط الكشف عن مشكلات قائمة، بل يهدف أيضاً إلى الاطمئنان ورصد أي تغيرات مبكرة يمكن التعامل معها قبل أن تتحول إلى أمراض مزمنة أو أورام خبيثة». وشدد على ضرورة أهمية الفحوصات الدورية مثل قياس ضغط الدم ونسبة السكر والكوليسترول، بالإضافة إلى متابعة الوزن ومؤشر كتلة الجسم. هذه الفحوصات تساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة.

أما من الناحية النسائية، فإن مسحة عنق الرحم تعد من أهم الوسائل المبكرة لاكتشاف الأورام، في حين يُوصى بتصوير الثدي الشعاعي بعد سن الأربعين أو عند وجود عوامل خطورة أسرية. ولا يقل فحص صحة العظام أهمية، خصوصاً للنساء بعد انقطاع الطمث، حيث تزداد احتمالية الإصابة بهشاشة العظام والكسور. كما أن زيارة طبيب الأسنان وفحص العيون والجلد تظل خطوات أساسية ينبغي عدم إهمالها.

لكن الفحوصات وحدها لا تكفي ما لم يقترن بها نمط حياة صحي. النظام الغذائي المتوازن، الغني بالخضروات والفواكه والبروتينات الصحية وشرب الماء، مع الحد من الدهون المشبعة والسكريات، يساعد في الحفاظ على الوزن وتقوية المناعة. كذلك فإن النشاط البدني المنتظم، ولو عبر ممارسة المشي السريع نصف ساعة يومياً، يساهم في تحسين اللياقة البدنية وتقليل التوتر النفسي. النوم الكافي من ٧-٩ ساعات يومياً يمثل أيضاً عنصراً جوهرياً لصحة الجسم والعقل.

وأضاف، لا يمكن إغفال جانب الصحة النفسية، إذ تواجه المرأة ضغوطاً متعددة تتعلق بالعمل والأسرة والأدوار الاجتماعية، ما يجعلها أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، خاصة في فترات الحمل وما بعد الولادة. لذلك يُنصح بدمج التقييم النفسي ضمن الفحوصات الدورية، إلى جانب تبني استراتيجيات للتعامل مع

أمهر الاطباء وأفضل الأخصائيين دائما بالقرب منك نحن نهتم بصحتك

استشر خبراؤنا

عيادة أستر، سند

التوليد وأمراض النساء



د. فايزة بابار

أخصائي العظام



د. محمد امان

طب العائلة



د. يوسف التحو

طب العائلة



د. عفان عبد الله

عيادة أستر، القضيبة

التوليد وأمراض النساء



د. يامونا بارينتو

التوليد وأمراض النساء



د. بهانو هانا

أخصائي العظام



د. ساتتيك بابو

الطب الباطني



د. سونيل راثي

الطب العام



د. زينب علي مرهون

الطب العام



د. نيفين المصري

طب الإنسان وعلاج



د. رانديا رافي

الأشعة



د. سونيل كومار

جراحة الميبيالك



د. شاكر خليل المطوع

الجراحة العامة



د. دنا ريش ك نافاثي

طب الأطفال



د. أنوب ستيفن

الأشعة



د. أشا إبراهيم

الطب العام



د. محمد الشريف

الطب العام



د. زهير محمد

الطب العام



د. خولة العلواني

الطب العام



د. ليزيل ماهدياني بالياد

الطب العام



د. سوجاتا. ب. ك

الطب العام



د. عيسى محمد

طب الأسنان



د. راشمي رانجان

طب الأسنان



د. أنس محمد

للحجز يرجى التواصل على ١٧٧٨٨٨٨، ١٧٧.٢٩٨٠



مسح رمز الاستجابة
السريعة لموقع العيادة

عيادة أستر، سند

سند- البحير، بجوار المدرسة الهندية الجديدة
مملكة البحرين

www.aster.bh f /asterclinicbahrain @asterbahrain



مسح رمز الاستجابة
السريعة لموقع العيادة

عيادة أستر، القضيبة

بجوار مسجد القضيبة
مملكة البحرين

CARE IS JUST AN Aster AWAY

مركز آر كي الطبي يواكب التطور في العلاجات الجلدية والتجميلية بأحدث التقنيات

في إطار سعيه الدائم لتقديم أفضل الخدمات الطبية ومواكبة كل ما هو جديد في عالم طب الجلد والتجميل، أعلن مركز آر كي الطبي طرح مجموعة من العلاجات الحديثة التي تواكب أحدث ما توصل إليه العلم في هذا المجال، مع التركيز على الفعالية، والأمان، وجودة النتائج.



وأوضحت دكتورة رانية كايد أن من أبرز العلاجات الجديدة التي تم إدخالها مؤخراً هي محفزات الجلد بمختلف أنواعها والتي تختلف مكوناتها حسب الغرض منها، ابتداءً من الهيالورونيك أسيد، الأحماض الأمينية، وصولاً إلى إبر الكالسيوم ومادة ألبى ال ال أي التي تهدف إلى شد ونحت الوجه والتي تعمل على تحفيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين وتحسين نضارة البشرة ومظهرها الطبيعي، إلى جانب علاجات متطورة للشعر تستهدف تقوية البصيلات وتحفيز نمو الشعر بطرق آمنة وفعالة.

وحرصنا في المركز على تفصيل خطة العلاج بحسب حالة كل مراجع واحتياجه، كما أضاف المركز إلى خدماته تقنيات حديثة لتنظيف البشرة تعتمد على أجهزة متطورة ومواد طبية عالية الجودة، تسهم في تنقية البشرة بعمق وتجديد خلاياها ويمنحها مظهراً صحياً ومشرقاً.

للاوصول مع الأطباء إلى أفضل النتائج. ويأتي هذا التوجه في إطار رؤية المركز، لتقديم خدمات طبية متكاملة تواكب التطور العالمي، وتلبي تطلعات العملاء الذين يبحثون عن الجمال الطبيعي والحلول الطبية الموثوقة.

الأطباء المتخصصين في الأمراض الجلدية والتجميلية. ولاستكمال خطة العلاج المثالية والتي تعتمد على النتيجة المثلى من الداخل وحتى الخارج؛ تم الاستعانة بأخصائية التغذية العلاجية التي تكمل الخطة وتسعى دائماً

وأكدت إدارة مركز آر كي الطبي أن ما يميزهم هو الحرص الدائم على طرح كل ما هو جديد ومميز وأمن في عالم الطب التجميلي، مع الالتزام بأعلى المعايير العالمية في التعقيم والجودة، وتقديم الاستشارات والعلاجات تحت إشراف نخبة من

خبرة طبية تتحوّل إلى ابتكار، منتجات الدكتور رانية كايد في آر كي ستور !

الببيي لوشن
بخاخ لعلاج حب شباب الجسم،
يعالج الحبوب وينظف المسامات
ويوازن الدهون في البشرة.
15.400 BD

كريم الجوكر
كريم ترطيب للبشرة الجافة
والحساسة، يرطب ويهدئ،
ويصلح البشرة.
13.200 BD

سيروم الريتينول
علاج للمسام وحب الشباب وعلامات
التقدم بالعمر، يقلل التجاعيد، ويحفّز
الكولاجين لتجديد البشرة.
19.800 BD



انطلاق أمل جديد: الدور الحيوي لفغر الرغامى في التعافي بعد مرض حرج الدور الأساسي لفغر الرغامى في التعافي بعد حالة مرضية حرجة طويلة الأمد

تقلل من المخاطر التي سبق ذكرها وتدعم إعادة التأهيل الجسدي والنفسي.

يتطلب فغر الرغامى إجراءً جراحياً بسيطاً، يتم تنفيذه بدقة على يد جراح متخصص في الأنف والأذن والحنجرة أو طبيب متخصص في العناية المركزة.

لذا حاورنا الدكتور تشارلز ماثيو أوليفر المدير الطبي وطبيب إستشاري.

ما هو فغر الرغامى؟

أنبوب بلاستيكي رفيع يُدخل مباشرة عبر مقدمة القصبة الهوائية في الرقبة.

يستخدم للتهوية الميكانيكية طويلة الأمد.

يتطلب إجراءً جراحياً بسيطاً تحت التخدير العام.

فغر الرغامى: بين الحقيقة والخرافة

الراحة: قد تتعجب عند معرفة أن فغر الرغامى أكثر راحة من أنبوب التنفس الذي يتم إدخاله عبر الفم. وهذا يعني أن المريض لم يعد بحاجة إلى عوامل تخدير قوية.

التحسين الوظيفي: كون المريض مستيقظاً يسمح له بالتفاعل الكامل مع فريق العلاج المتخصص، مما يعزز من وظائفه الجسدية ويسرع عودته لممارسة الأنشطة التي يحبها. سماع الصوت: هل تعلم أنه من الممكن التحدث أثناء وجود فغر الرغامى؟ بمجرد أن يبدأ المريض في التعافي، يقوم اختصاصي العلاج التنفسي بتركيب صمام الكلام ليتمكن

عندما يعجز الإنسان عن التنفس السليم نتيجة مشاكل في الدماغ أو الأعصاب أو القلب أو الرئتين، فبإمكانه أن يستفيد من الدعم التنفسي باستخدام جهاز التنفس الاصطناعي (التهوية الميكانيكية). يتم تزويد التهوية الميكانيكية عبر أنبوب تنفس، كالذي يُستخدم أثناء التخدير العام في العمليات الجراحية، حيث يتم ادخال هذا الأنبوب التنفسي عبر الفم بعد بدء التخدير.

لكن التهوية طويلة الأمد عبر أنبوب تنفس فموي تزيد من مخاطر الإصابة بعدوى في الصدر، وتستدعي تخديراً عاماً، وقد تسبب تلفاً في القصبة الهوائية. وإذا استمرت الحاجة إلى التهوية الميكانيكية أكثر من ٧ - ١٠ أيام، يوصي الطبيب باستبدال أنبوب التنفس الفموي بإدخال أنبوب مباشرة عبر مقدمة القصبة الهوائية في الرقبة، وهو ما يُطلق عليه فغر الرغامى. فالتهوية التنفسية عبر فغر الرغامى





التخصصات الرئيسية بالمركز. وعلى الرغم من أن العمليات الجراحية لا تجرى في المركز، فإن فريقنا المخصص للرعاية من الأطباء ومختصي العلاج التنفسي وطاقم التمريض وخبراء التأهيل يقدمون رعاية مستمرة على مدار الساعة لمساعدة المرضى على التنفس براحة وأمان واستقلالية أفضل. يتمتع خبراؤنا بخبرة واسعة في رعاية مرضى التنفس الاصطناعي ومساعدتهم خلال عملية الفطام التدريجي، بدعم من مرافق تأهيلية متطورة، لتعزيز التعافي الجسدي والنفسي والذهني. كما أننا نقدم الدعم للعائلات ليقوموا بدور فعال في جميع مراحل التعافي، وذلك بالتدريب العملي، والمشاركة في تقديم الرعاية، وتزويدهم بالمعلومات اللازمة لدعم أحبائهم بثقة خلال مرحلة التعافي المستمر في المنزل. وبفضل هذا النهج الذي يجمع بين الرعاية المتكاملة واللمسة الإنسانية، توفر أمانة للرعاية الصحية - البحرين البيئة المثالية للمرضى لتحقيق تعافهم واستعادة قوتهم واستقلاليتهم بعد مرض مزمن استمر فترة طويلة

متعدد التخصصات يضم مختصين في العلاج الطبيعي، والنطق واللغة، والتغذية، تحسّن أكثر بعد التزامه بخطة إعادة تأهيل منظمة بعناية. ومع مرور الوقت، فُطم عن جهاز التنفس الاصطناعي، وأصبح قادراً على التحدث باستخدام صمام الكلام، وبدأ يمشي مسافات قصيرة مع المساعدة. بعد أربعة أشهر من إصابته بالسكتة الدماغية، أصبح أحمد قادراً على التنفس المستقل، وتناول الطعام الطري، والمشاركة بنشاط في جلسات العلاج. ثم أزيل فغر الرغامى وشفى موضعه بشكل طبيعي. تبرز رحلة أحمد نحو التعافي أهمية إجراء فغر الرغامى في وقت مبكر وأهمية الرعاية الشاملة، إذ لا يمكن التأهيل الموجه والعمل الجماعي المنسق المرضى من النجاة فحسب، بل يمكنهم أيضاً من استعادة قوتهم واستقلاليتهم وجودة حياتهم.

الرعاية التنفسية الطويلة الأمد
في أمانة للرعاية الصحية - البحرين
في أمانة للرعاية الصحية - البحرين، تعتبر الرعاية التنفسية الطويلة الأمد من

من التواصل لفظياً مرة أخرى، وإعادة تدريب العضلات المستخدمة في التنفس. الإدخال: يتم إدخال فغر الرغامى عبر إجراء جراحي بسيط وقصير. ما يحدث بعد ذلك: بمجرد وضع فغر الرغامى، لا توجد مدة انتظار للتعافي، إذ يمكن بدء إعادة التأهيل فوراً.

رحلة أحمد نحو التعافي: دراسة حالة
بعد إصابة أحمد بسكتة دماغية مفاجئة وشديدة في المنزل، نُقل إلى وحدة العناية المركزة وهو فاقد للوعي وغير قادر على التنفس. وعلى الرغم من تلقيه العلاج الفوري، ظل معتمداً بالكامل على جهاز التنفس الاصطناعي خلال الأسبوع الأول، من دون ظهور علامات واضحة على التحسن. وبموافقة عائلته، أجرى الأطباء فغراً للرغامى في اليوم الخامس لدعم تنفسه. وبمجرد نزع أنبوب التنفس الفموي، جرى إيقاف أدوية التخدير لتمكينه من التعافي. بدأ أحمد يُظهر علامات تحسن تدريجياً، إذ أخذ أنفاساً صغيرة، وحرك يده اليمنى، ثم فتح عينيه. وبمساعدة فريق

أحدث التقنيات لعلاج أمراض المسالك البولية الأكثر شيوعاً عند الرجال خلال شهر نوفمبر في مستشفى الكندي

وكذلك يتوافر جهاز التبخير (REZUM) لعلاج تضخم البروستات الحميد في الحالات التي يتم اختيارها بدقة لهذا الإجراء، بجانب منظار ثنائي القطب المتوفر للمرضى في مستشفى الكندي.

وأيضاً يعتبر جهاز الليزر بتقنية الثوليوم علاجاً فعالاً في تفتيت واستخراج حصوات الكلى الكبيرة والمتشعبة باستخدام منظار الكلى ومنظار الحالب المرن باتباع أحدث الطرق لإتمام هذا الإجراء بأقل المضاعفات وأفضل النتائج.

كما يتوافر علاج ضيق مجرى البول باستخدام المنظار، وبأقل تدخل جراحي بفاعلية كبيرة باستخدام بالون أوبتليوم (Optilume Balloon) مع الحالات التي تستدعي هذا الإجراء.

واختتم قائلاً: يلتزم مستشفى الكندي بالارتقاء المستمر بالخدمات العلاجية وتقديم أحدث التقنيات، وخير مثال على ذلك استخدام الميكروسكوب الجراحي للرجال الذين يعانون من تأخر الإنجاب بسبب غياب الحيوانات المنوية في السائل المنوي، فيمكننا الآن باستخدام الميكروسكوب الجراحي عمل مسح شامل دقيق لنسيج الخصية للحصول على عينات دقيقة متفرقة للبحث الدقيق عن حيوانات منوية فعالة بالتعاون مع أحدث مختبرات علم الأجنة في مملكة البحرين.

في مستشفى الكندي، لعلاج التضخم الحميد لمختلف أحجام البروستات، حتى الأحجام الكبيرة بدرجة ملحوظة، مؤكداً أنها طريقة آمنة ولا يتعرض المريض لخطر النزف المعروف في هذا النوع من العمليات.

صرح الدكتور محمود شرف طبيب جراحة ومناظير المسالك البولية والتناسلية والعقم عند الرجال في مستشفى الكندي، أن هناك العديد من الخدمات الجديدة التي تخص أمراض صحة الرجل الشائعة، يقدمها قسم أمراض المسالك البولية في المستشفى. وذلك بالتعاون مع دكتور كاظم زير استشاري المسالك البولية والتناسلية، والدكتور حمد الحلو استشاري المسالك البولية وزراعة الكلى، موضحاً كذلك أنه سيتم التعاون مع خبراء جراحة ومناظير المسالك البولية من خارج البحرين؛ وذلك لتقديم أفضل خدمة صحية لمرضى المسالك البولية بمستشفى الكندي. بالنسبة إلى مرضى الضعف الجنسي أوضح الدكتور محمود أنه سيتم تقديم أحدث التقنيات في عمليات تركيب الدعامات الهيدروليكية ثلاثية الأجزاء كوسيلة نهائية وفعالة لعلاج الضعف الجنسي بين الرجال التي تتطلب حالتهم هذا النوع من الدعامات.

واستكمل عن حالات

انحناء العضو الذكري قائلاً «بعض الحالات تستدعي تصليح هذا الانحناء جراحياً، ويتم تصليح هذا الانحناء بأحدث الطرق الجراحية المعتمدة عالمياً». وأشار الدكتور محمود إلى توافر أول جهاز ليزر بتقنية الثوليوم في مملكة البحرين



علامات تحذيرية تستدعي زيارة فورية لطبيب الأنف والأذن والحنجرة

د. تسابيح أحمد: أدوية ارتفاع ضغط الدم وأمراض الذكورة من مسببات ظهور أعراض مشاكل الأنف

عادة ما لا ننتبه إلى بعض العلامات التي تظهر على الجسم خاصة تلك التي تظهر على الأنف وتسبب بعض الأعراض المزعجة، وعند تجاهل هذه الأعراض تتفاقم المشكلة مع المريض، لذا يفضل سرعة زيارة الطبيب المختص. في المقال التالي توضيح الدكتور تسابيح أحمد، استشارية الأنف والأذن والحنجرة، اختصاص دقيق في أمراض وجراحة الأنف والجيوب الأنفية والحساسية الأنفية ومشاكل الشم والتذوق بمستشفى الكندي أهم مسببات أعراض مشاكل الأنف.

للأعراض في الأنف فإن إيقاف الدواء المسبب للأعراض أو تغييره يؤدي غالباً إلى تحسن ملحوظ من دون الحاجة إلى زيارات متكررة للطبيب، استخدام أدوية إضافية، أو حتى إجراءات غير لازمة.

تختلف المدة التي تستغرقها أعراض الأنف للتحسن بعد إيقاف الدواء المسبب تبعاً لنوع الدواء وآلية تأثيره. ففي معظم الحالات، تبدأ الأعراض بالتحسن خلال عدة أيام إلى أسبوعين بعد التوقف، إلا أن بعض الفئات الدوائية تحتاج إلى مدة أطول نسبياً.

فعلى سبيل المثال، تختفي الأعراض الناتجة عن مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE inhibitors) خلال أيام قليلة إلى أسبوع، بينما قد يستغرق التحسن من أدوية الهرمونات أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية عدة أسابيع، أما الأدوية ذات التأثير المباشر القصير مثل أدوية الذكورة (السياليس والفياجرا)، فغالباً تزول أعراضها خلال يوم واحد من آخر جرعة.

ويعتمد معدل التحسن أيضاً على مدة استخدام الدواء، وعمر المريض، وحالة الغشاء المخاطي الأنفي، إذ قد يحتاج بعض المرضى إلى علاج مساعد مثل بخاخات الكورتيزون أو الغسول الملحي لتسريع استعادة الوظيفة الطبيعية للمخاطية.

إجمالاً، تمثل الأدوية عاملاً مهماً وغالباً ما يتم تجاهله عند تحديد مسببات الأعراض الأنفية. إدراجها في قائمة التشخيص التفريقي أمر ضروري، خصوصاً عند التعامل مع حالات مزمنة أو غير مستجيبة للعلاج. الوعي بهذه الفئة من المسببات يعزز دقة التشخيص ويحسن النتائج العلاجية، كما يقلل من الاستخدام غير الضروري للأدوية أو التدخلات الجراحية.

من أمراض أنفية مزمنة. الفئات الأكثر عرضة هم المرضى المسنون بسبب كثرة الأدوية وتنوعها، مرضى القلب وارتفاع الضغط، مرضى الاكتئاب، والنساء تحت العلاج الهرموني.

عدم وجود
فعلي
مسبب



تُعد أعراض الأنف من أكثر الشكاوى شيوعاً في الممارسة الطبية اليومية، حيث تشمل: انسداد أو احتقان الأنف، سيلان الأنف، الجفاف، واضطرابات الشم. وغالباً ما يُعزى السبب إلى الحساسية (Allergic rhinitis) أو الالتهابات الفيروسية أو العوامل البيئية مثل الغبار والتغيرات المناخية. ومع ذلك، تبرز الأدوية كأحد الأسباب الثانوية المهمة التي قد يغفل عنها المريض والمعالج. إن إدراك أن بعض الأدوية يمكن أن تحدث أعراضاً أنفية مباشرة أو غير مباشرة يعد أمراً بالغ الأهمية لتجنب التشخيص الخاطئ ووصف علاجات غير ضرورية.

هناك مجموعة من الأدوية واسعة الاستخدام لعلاج أمراض عديدة أبرزها تلك المستخدمة لعلاج: ارتفاع ضغط الدم، قصور عمل القلب، حبوب الهرمونات، علاج تضخم البروستاتا وبعض علاجات الذكورة وأدوية العلاج النفسي. هذه الأدوية لها تأثيرات جانبية على الأوعية الدموية والنهايات العصبية والغدد المخاطية في الأنف. ويتضاعف التأثير إذا تم استخدام أكثر من دواء من هذه الفئات في آن واحد. فيما يلي أمثلة على الأدوية التي قد تسبب أعراضاً أنفية:

١. حاصرات بيتا (Beta-blockers) مثل: Propranolol, Atenolol.

٢. مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE inhibitors) مثل: Enalapril, Lisinopril.

٣. العلاج الهرموني مثل موانع الحمل الفموية، العلاج التعويضي بالهرمونات (HRT).

٤. الأدوية النفسية (Psychotropics).

(مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة (Amitriptyline) ومضادات الذهان

٥. أدوية الذكورة مثل Sildenafil, Tadalafil.

إن أخذ التاريخ المرضي المفصل للمريض بما في ذلك قائمة الأدوية المتناولة، يعد خطوة أساسية عند تقييم مريض يعاني

مرض السكري والكلى: معركة صامتة تستدعي الوعي والعلاج

د. خديجة الشهابي: الوقاية هي أفضل استراتيجية في التعامل مع اعتلال الكلى السكري

باستمرار هذه الإجراءات، يمكن إبطاء تطور تضرر الكلى أو منع الوصول إلى الفشل الكلوي في كثير من الحالات.

ما هي أحدث العلاجات؟
ثورة في حماية الكلى

لم يعد علاج اعتلال الكلى السكري يقتصر فقط على ضبط السكر والضغط، بل شهد تقدماً كبيراً بفضل فئات دوائية جديدة توفر حماية مباشرة للكلية والقلب:

(SGLT2 inhibitors): تُعد هذه الأدوية ثورة حقيقية. فهي لا تساعد فقط في خفض مستوى السكر في الدم عن طريق إخراج الجلوكوز الزائد عبر البول، بل ثبت أنها تبطئ بشكل كبير من تطور مرض الكلى المزمن وتقلل من خطر الفشل الكلوي، بغض النظر عن تأثيرها على السكر.

(Nonsteroidal Mineralocorticoid Receptor Antagonists - MRAs): مثل دواء «الفينيرينون». تستخدم هذه الفئة الحديثة للحد من الالتهاب والتليف الذي يسبب تلف الكلى، وتظهر نتائج واعدة في إبطاء تقدم المرض لدى مرضى السكري المصابين بمرض الكلى المزمن.

(GLP-1 receptor agonists): بعض هذه الأدوية مثل (Semaglutide) المكون في عقار (Ozempic) تُستخدم أساساً لعلاج السكري من النوع الثاني، لكنها أظهرت دوراً وقائياً للكلية.

ملاحظات على العلاجات المتوفرة حالياً بالرغم من فعالية العلاجات الحديثة، لا يمكن الاعتماد عليها وحدها دون الالتزام بالإجراءات الوقائية الأساسية (السيطرة على الجلوكوز والضغط، ونمط الحياة).

يجب تقييم مدى سلامة استخدام هذه الأدوية لمرضى الكلى حسب مراحل المرض الكلوي، لأن بعض الأدوية قد تحتاج إلى تعديل الجرعة أو قد تكون مرفوضة في المراحل المتقدمة. في المراحل المتقدمة، قد يصبح غسيل الكلى أو زراعة الكلى خيارات علاجية ضرورية، مما يؤكد على أهمية الكشف المبكر والسيطرة الدقيقة على المرض منذ البداية لتجنب الوصول إلى هذه المراحل.

رسالة أخيرة: إن مفتاح الحفاظ على كلى سليمة لمرضى السكري يكمن في الشراكة الفعالة بين المريض وفريقه الطبي، والالتزام بخطة العلاج، ونمط الحياة الصحي. لا تنتظر ظهور الأعراض، ابدأ اليوم في حماية كليتك الثمينة.



استخدام الأدوية المناسبة للمريض، مع تعديل الجرعة وفق مراقبة دورية.
الالتزام بنظام غذائي صحي منخفض الكربوهيدرات البسيطة، غني بالألياف، مع مراقبة حجم وجبات الكربوهيدرات.
التحكم في الضغط: المحافظة على قراءات ضغط الدم أقل من ٨٠/١٣٠ ملم زئبق، وذلك عبر الأدوية (مثل ACE inhibitors or ARBs) وتعديلات نمط الحياة.

نمط الحياة الصحي: تخفيف الوزن، ممارسة النشاط البدني (ما لا يقل عن ١٥٠ دقيقة من التمارين الهوائية أسبوعياً)، والإقلاع عن التدخين نهائياً.

النظام الغذائي: تقليل تناول الملح (الصوديوم)، والإكثار من الفواكه والخضروات والألياف، الحد من الدهون المشبعة، والتقليل من البروتين الغذائي (حسب توصيات الطبيب).

تجنب الأدوية الضارة للكلية مثل بعض مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs).

مراقبة الأدوية التي تُطرح عن طريق الكلى، لتعديل الجرعة إذا لزم الأمر.

المتابعة المنتظمة: إجراء فحوصات دورية لوظائف الكلى ونسبة البروتين في البول للكشف المبكر عن أي تلف.

يُعد اعتلال الكلى السكري (Diabetic Kidney Disease) أحد أخطر مضاعفات داء السكري، وأكثرها شيوعاً، حيث يُصنّف كأكثر سبب يقود إلى الفشل الكلوي المزمن والحاجة إلى غسيل الكلى حول العالم. إنها معركة صامتة تدور رحاها داخل الجسم، تستدعي وعياً كاملاً واستجابة سريعة للوقاية والعلاج. لذا حاور الخليج الطبي الدكتورة خديجة الشهابي استشاري أمراض وزراعة الكلى بمستشفى الكندي لكي نتعرف على كل ما يخص تأثير السكري على الكلى.

كيف يدمر السكري «فلتر» الجسم؟
الكلية هي «فلتر» الجسم الحيوية المسؤولة عن تنقية الدم من السموم والمواد الزائدة. يؤدي ارتفاع مستوى سكر الجلوكوز في الدم لتفترت طويلة إلى تلف تدريجي في الأوعية الدموية الدقيقة داخل الكلى، وتحديدًا في وحدات الترشيح المسماة «الكبيبات» (Nephrons).

الجهد الزائد: ارتفاع السكر يجعل الكلى تعمل بجهد مضاعف لترشيح كميات كبيرة من الدم، ما يرهق هذه الفلاتر.

التسريب: مع مرور الوقت، تتضرر الأوعية وتصبح نفاذة، لتبدأ بتسريب مواد نافعة يفترض أن تبقى في الدم، وبرزها البروتين (الألبومين) إلى البول، وهي علامة مبكرة وحاسمة لتلف الكلى.

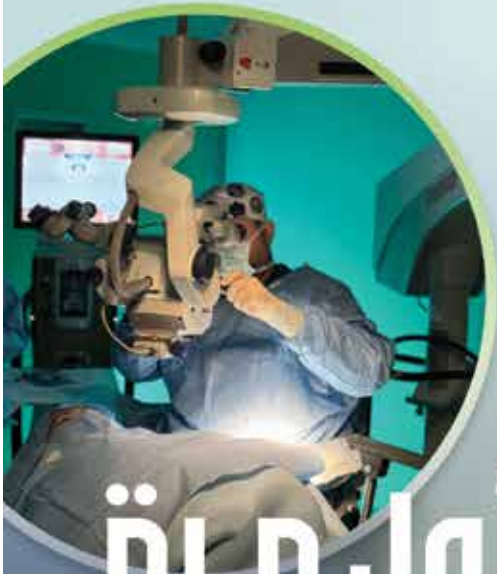
تفاقم الضرر: يتفاقم التلف عندما يتزامن السكري مع ارتفاع ضغط الدم، حيث يزيد الضغط المرتفع داخل نظام الترشيح في الكلى، ما يسرع تدهور وظيفتها نحو الفشل الكلوي.

علامات السكري
في المراحل المبكرة، لا تظهر أية أعراض، ولكن مع تقدم الحالة تبدأ مؤشرات واضحة مثل تورم القدمين والكاحلين (بسبب احتباس السوائل)، التعب والإرهاق الشديد، فقدان الشهية، وصعوبة النوم (الأرق).

طرق الوقاية: مفاتيح التحكم هي خط الدفاع الأول

الوقاية هي أفضل استراتيجية في التعامل مع اعتلال الكلى السكري، وتعتمد بشكل أساسي على التحكم الصارم في العوامل التي تزيد من خطر الإصابة:

السيطرة على السكر
الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف، وإجراء فحص السكر التراكمي (HbA1c) بانتظام (يفضل أن يكون أقل من ٧%).



لأول مرة في البحرين

أجرى د. أحمد المير عملية KDB
لعلاج ضغط العين بالتزامن
مع جراحة الماء الأبيض



المستقبل يبدأ هنا!

د. أحمد المير يجري عمليات تغيير عالم الجلوكوما:

- زراعة Preserflo Microshunt

- عملية GATT لعلاج ضغط العين (الجلوكوما)



+973 36 800 900

+973 17 25 25 74

@Drhaifaeyehospital

السلام التخصصي يختتم عام ٢٠٢٥ بتبني التقنيات الحديثة في مختلف التخصصات لتعزيز الخدمات الطبية

محتملة بين العظام والعضلات وكل العمل الجراحي يتم بهذه المساحة. وتدفق الماء بشكل مستمر خلال العملية يجعل نسبة التهابات الجروح قريبة من الصفر. ووجود الكاميرا في مكان الإجراء الجراحي يجعل الرؤية أكثر وضوحا وبالتالي تحرير الحبل الشوكي والأعصاب بشكل أفضل من الطرق الأخرى في جراحة العمود الفقري. ووجود الماء في المكان يجعل الأنسجة تظهر بشكلها الطبيعي بعيدا عن اللون الأحمر الطاغي على الأنسجة كما في الطرق الجراحية الأخرى للعمود الفقري بسبب وجود الدم. ولا يحتاج المريض عادة الى نقل الدم لأنه يخسر كمية قليلة جدا من الدماء بسبب صغر جروح الجلد واحترام كامل للأنسجة والعضلات في مكان العملية الجراحية. ويمكن للمريض أن يتحرك طبيعيا مباشرة بعد العملية. كما يمكن للمريض أن يعود الى المنزل في نفس يوم العملية أو في اليوم التالي كحد أقصى. ولا يحتاج المريض الى مسكنات أكثر من الباراسيتامول والمسكنات الخفيفة بعد العملية. ومدة التعافي للمريض خلال أسبوعين ومن بعدها يستطيع ان يمارس عمله وحياته اليومية. ويمكن إجراء العملية للمرضى من جميع الفئات العمرية. ويأخذ أطراف الحديث الدكتور مصعب حسون استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة ليستكمل حديثه عن تقنية الواقع الافتراضي في مستشفى السلام التخصصي، حيث قال: «يغمر الواقع الافتراضي المستخدمين في بيئات تفاعلية ثلاثية الأبعاد من خلال نظارات متخصصة، ما يسمح لهم بتجربة سيناريوهات محاكاة تصرف الانتباه عن الانزعاج أو القلق. في مجال الرعاية

خطا مستشفى السلام التخصصي خطوات سباق ورائدة، ليوصل مسيرته لتبني التقنيات الطبية الحديثة، تحت سقف واحد ليحتل مكانة مهمة في القطاع الصحي لتحسين جودة الحياة. ومن العمليات النوعية في مستشفى السلام والتي ينفرد بها حاليا في البحرين: عمليات تنظير العمود الفقري التي يجريها استشاري جراحة العظام والعمود الفقري الدكتور هاني أسوم. وتتميز عمليات التنظير بأنها تجرى عبر فتحتين صغيرتين: كل واحدة منها أقل من ١ سم. ويتم إدخال كاميرا في واحدة منها والأدوات المستخدمة لإجراء العملية في الفتحة الثانية. ويتم إدخال ماء المحلول الملحي تحت العضلات المحيطة بالعمود الفقري من دون قص أي عضلة وهذا هو سبب الاستشفاء السريع بعد هذه العملية.

والهدف من وجود الماء هو إنشاء مساحة





الافتراضي لدينا رحلة رعاية صحية أكثر راحة وتفاعلاً. معاً، نحن نعيد تعريف معنى تقديم الرعاية الصحية في البحرين. وننتقل إلى تميز وتضرد جديد للدكتور ميثم الصدي استشاري الجهاز الهضمي والمناظير عن (Wireless PH Monitoring) وهي تقنية مبتكرة لقياس حموضة المريء، عبر كبسولة صغيرة تجري بالمنظار، توضع في منتصف المريء، بمقداره سم فوق الصمام.

ومرفق جهاز يكون بحوزة المريض إذا ظهرت لديه أي أعراض يقوم بالضغط على أزرار الجهاز لقياس درجة الحمض. وتستمر الكبسولة في موضعها من يومين إلى ٣ وبعد ذلك يتخلص الجسم من الكبسولة تلقائياً ولكن يحتفظ بالتسجيل النتيجة للحصول على المعلومات من الجهاز ويتم تحليلها ليظهر علاقة وجود الأعراض بنسبة الحمض في المريء. والتقنية الجديدة تستخدم للمرضى الذين يعانون من الحموضة الشديدة أو قبل العمليات الجراحية أو المرضى المداومين على علاجات محددة باستمرار.

ويتم هذا الاجراء إذا كانت اعراض الحموضة غير واضحة أو اذا كان المرضى غير مستجيبين لأدوية الحموضة أو المقبلين على عملية ارتجاع المريء أو قبل عمليات تنزيل الوزن.

لذلك من الضروري أن يكون لديهم تحليل دقيق ونسب قياس محددة، كما أن هناك فحصاً آخر، للتفريق بين السبب الرئيس من ارتفاع الحمض أو صبغة المرارة لانهما متشابهان.

التقنية المتطورة، نحن نضع معياراً جديداً لرعاية المرضى في المنطقة، حيث يتمشى إدخال الواقع الافتراضي مع الاتجاهات العالمية في الابتكار في مجال الرعاية الصحية، حيث يُستخدم الواقع الافتراضي بشكل متزايد لتحسين النتائج وتعزيز تجربة المريض. كما يضع مستشفانا كرائد في تبني التقنيات المتقدمة التي تعطي الأولوية لراحة المريض ورفاهيته.

عصر جديد لرعاية الأطفال

غالباً ما يعاني الأطفال من قلق متزايد أثناء الإجراءات الطبية. ويعالج برنامج الواقع الافتراضي لدينا هذا التحدي من خلال خلق بيئة ممتعة ومغامرة تشجعت انتباههم عن الإجراء نفسه. وتُظهر الأبحاث أن هذا النهج لا يقلل من الألم فحسب، بل يبني أيضاً ارتباطات إيجابية مع بيئات الرعاية الصحية. بالنسبة إلى الآباء، وهذا يعني دموماً أقل وتجربة أكثر سلاسة بشكل عام.

نظرة إلى المستقبل

من خلال تبني هذه التقنية في وقت مبكر، نحن لا نحسن الرعاية لمرضاينا الحاليين فحسب، بل نستعد أيضاً لمستقبل يلعب فيه الواقع الافتراضي دوراً محورياً في الطب السائد.

وندعوكم الى تجربة هذا النهج المبتكر في مستشفانا. سواء كنت تحضر طفلك للتطعيم أو تبحث عن رعاية متقدمة كمرضى بالغ، يضمن برنامج الواقع

الصحية، برز الواقع الافتراضي كأداة قوية لإدارة الألم وعلاج الصحة النفسية وتثقيف المرضى. من خلال إشراك الحواس البصرية والسمعية والحسية، يمكن للواقع الافتراضي أن يقلل من إدراك الألم ويخفف من القلق أثناء الإجراءات الطبية مثل التطعيمات.

وعن فوائد الواقع الافتراضي في الرعاية الصحية، أكد أنه يقدم دمج الواقع الافتراضي في الرعاية الصحية وهذا له فوائد عديدة للمرضى ومقدمي الخدمة على حد سواء:

- تقليل الألم والقلق: تُظهر الدراسات أن الواقع الافتراضي يقلل بشكل كبير من الألم والقلق لدى الأطفال الذين يخضعون للتطعيمات من خلال تشتيت انتباههم ببيئات افتراضية غامرة، مثل المتنزهات الترفيهية أو المغامرات تحت الماء. وهذا النهج فعال بشكل خاص للمرضى الصغار الذين قد يخافون من الإبر أو البيئات الطبية.

- تحسين تجربة المريض: يحوّل الواقع الافتراضي الإجراءات الروتينية إلى تجارب تفاعلية، ما يحسن رضا المرضى والالتزام بخطط العلاج. على سبيل المثال، يبلغ الآباء عن رضا أعلى عن تجربة تطعيم أطفالهم عند استخدام الواقع الافتراضي.

- تحسين الثقافة الصحية: من خلال استخدام عمليات المحاكاة التفاعلية، يساعد الواقع الافتراضي المرضى على فهم الإجراءات الطبية أو التشخيصات المعقدة، ما يمكنهم من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتهم.

كاول مستشفى في البحرين يتبنى هذه

د. موسى مجد: ليست جميع سرطانات الدم وراثية

الخبیثة یرتبط بالطفرات الجينية الموروثة. لذا، بينما قد يلعب التاريخ العائلي دوراً في بعض الأحيان، إلا أن الإصابة بسرطانات الدم أكثر شيوعاً بسبب عوامل مصادفة خلال حياة الشخص.

س٤: كيف تُشخّص اضطرابات الدم؟

-تنتج معظم خلايا الدم في نخاع العظم، لذلك عند فحص اضطراب دم مشتبه فيه، نفحص كلاً من الدم المحيطي (من الأوردة) وأحياناً نخاع العظم نفسه. يسمح لنا شفط أو خزعة نخاع العظم بدراسة «مصنع الدم» - كيفية نمو الخلايا، وما إذا كانت هناك تشوهات في بنيتها، أو أخطاء في برمجتها الجينية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك حاجة إلى فحوصات دم خاصة، وعينات من العقد الليمفاوية، وحتى التصوير الإشعاعي (مثل التصوير المقطعي المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي) لتحديد نوع الاضطراب بدقة. تساعدنا هذه الطرق مجتمعة على التمييز بين الحالات الحميدة (مثل فقر الدم البسيط) والأمراض الأكثر خطورة. نرسل معظم موادنا وفحوصات نخاع العظم إلى مختبرات في ألمانيا للتقييم والتشخيص.

س٥: ما عوامل خطر الإصابة بسرطانات الدم؟

-تنتج معظم سرطانات الدم عن طفرات في الحمض النووي للخلايا المكونة للدم، وعادة ما تتطور هذه الطفرات خلال الحياة. تشمل عوامل الخطر الرئيسية الإشعاع، والتدخين، والتعرض للمواد الكيميائية (مثل البنزين)، والتلوث، وبعض علاجات السرطان السابقة. تُعد المخاطر المتعلقة بنمط الحياة والبيئة أسباباً أكثر شيوعاً بكثير من الجينات الوراثية.

س٦: ما أحدث طرق علاج سرطانات الدم؟

-يُعد علم أمراض الدم من أسرع المجالات الطبية تطوراً. اليوم، استُبدل عديد من العلاجات التي كانت تتطلب علاجاً كيميائياً قوياً بأدوية مُوجهة أكثر فعالية وأقل آثاراً جانبية. لدينا الآن علاجات مُوجهة، وعلاجات مناعية، وأجسام مضادة وحيدة النسيلة تهاجم الخلايا السرطانية تحديداً وتُبقي الخلايا السليمة على قيد الحياة.

من أكثر الطرق تطوراً زراعة الخلايا الجذعية، التي يُمكنها علاج العديد من سرطانات الدم، وتُجرى في مراكز متخصصة حول العالم للمرضى الصغار والكبار على حد سواء. تقدم الأبحاث كل عام أدوية واستراتيجيات علاجية جديدة تواصل تحسين فرص بقاء المرضى على قيد الحياة وجودة حياتهم.

علامات كثيرة، ولكنها متشابهة قد تكون مؤشراً على إصابتك بمرض من أمراض الدم، ليست جميعاً خطيرة، ولكن تحتاج إلى زيارة الطبيب المتخصص. لذا حاور الخليج الطبي الدكتور موسى مجد استشاري الطب الباطني وأمراض الدم بمستشفى رويال البحرين لتتعرف على أكثر أمراض الدم شيوعاً وأعراضها

س١: ما أكثر أمراض الدم شيوعاً؟

-تختلف أمراض الدم في جميع أنحاء العالم، فهي تعتمد على مزيج من العوامل الوراثية ونمط الحياة والبيئة. في منطقة الشرق الأوسط والخليج، تُعد أمراض الدم الوراثية شائعة بشكل. ويعود ذلك جزئياً إلى أن التعرض للملاريا، منذ آلاف السنين، ترك أثره على جيناتنا، مما ساعد بعض الأمراض، مثل فقر الدم المنجلي والثلاسيميا، على البقاء على قيد الحياة عبر الأجيال. في عياداتنا اليوم، غالباً ما نلاحظ اضطرابات الهيموغلوبين (اعتلالات الهيموغلوبين) مثل فقر الدم المنجلي والثلاسيميا ونقص إنزيم G6PD هذه الأمراض دائماً ما تكون موروثة وتنتقل عبر الأجيال. فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، وهو شائع جداً بين النساء في سن الإنجاب. سرطانات الدم، بما في ذلك سرطان الدم والليمفوما والورم النقوي المتعدد. هذه الأمراض ليست وراثية في معظم الحالات، ولكنها قد تتطور بسبب التعرض البيئي أو عوامل نمط الحياة أو التغيرات الجينية العشوائية. حتى التاريخ يُقدم لنا أدلة، ويعتقد بعض العلماء أن الفرعون المصري توت عنخ آمون ربما عانى من مرض فقر الدم المنجلي!

س٢: ما أهم أعراض اضطرابات الدم؟

-يمكن أن تؤثر اضطرابات الدم في الوظائف الرئيسية للدم: نقل الأكسجين، والتخثر، ومكافحة العدوى. تشمل الأعراض الشائعة فقدان الوزن، والتعب وضيق التنفس (فقر الدم)، وسهولة الإصابة بالكدمات، والنزيف أو التجلط الخطير (اضطرابات الصفائح الدموية أو التخثر)، والالتهابات المتكررة والحمى (انخفاض خلايا الدم البيضاء)، وآلام العظام في أمراض مثل الورم النقوي المتعدد.

في الشرق الأوسط، كانت الحجامة تُستخدم قديماً لتخفيف أعراض الاحمرار وفرط اللزوجة مثل الصداع والتعب، بينما نعتد اليوم على علاجات حديثة وأمنة مثل فصل الدم العلاجي.

س٣: هل سرطانات الدم وراثية؟

-ليست جميع سرطانات الدم موروثة من الوالدين. في الواقع، ترتبط معظم الحالات بعوامل نمط الحياة، أو التعرضات البيئية، أو التغيرات الجينية العشوائية التي تحدث خلال الحياة. عدد قليل فقط من أورام الدم

د. منال الدقيير: علاج الربو وأعراضه عند الصغر ضرورة مهمة

يصيب مرض الربو الجهاز التنفسي لدى الأطفال عادةً، لكنه يمكن أن يؤثر على البالغين أيضاً، فما أسباب وأعراض الإصابة بالربو، وهل يوجد علاج نهائي له، هذا ما ستوضحه الدكتورة منال الدقيير استشاري حساسية ومناعة الأطفال بمستشفى رويال البحرين في الحوار التالي.



ما هو مرض الربو عند الأطفال؟

الربو عند الأطفال هو مرض مزمن يصيب الشعب الهوائية، يؤدي إلى ضيقها وزيادة حساسيتها، ما يجعل الطفل يعاني من صعوبة في التنفس ونوبات من السعال أو الصفير، خاصة في الليل أو مع المجهود.

ما أسبابه؟ وما أبرز أعراضه؟

تتمثل الأسباب:

- * استعداد وراثي (وجود تاريخ عائلي للربو أو الحساسية).
- * العوامل البيئية مثل الغبار، الدخان، تلوث الهواء.
- * الالتهابات الفيروسية المتكررة في الجهاز التنفسي.
- * التعرض لمثيرات مثل وبر الحيوانات أو العطور القوية.
- أما بالنسبة إلى أبرز الأعراض:
- * سعال متكرر خاصة أثناء الليل أو مع الضحك واللعب.
- * صفير أو صوت أزيز مع التنفس.
- * ضيق في التنفس أو سرعة في التنفس.
- * انقباض في الصدر.

هل مرض الربو مرتبط بالحساسية لدى الأطفال؟

نعم، هناك ارتباط وثيق. إذ أن كثيراً من الأطفال المصابين بالربو يعانون من أمراض تحسسية أخرى مثل التهاب الأنف التحسسي أو الأكزيما. الحساسية قد تكون سبباً أو عاملاً محفزاً لنوبات الربو.

هل يظهر في عمر معين ويختفي في عمر معين؟

* قد يبدأ الربو منذ عمر الرضاعة أو السنوات الأولى.

وبعض الأطفال تتحسن حالتهم مع تقدم العمر ويختفي الربو عند المراهقة. آخرون قد يستمر معهم إلى البلوغ خاصة إذا كان شديداً أو مرتبطاً بحساسية قوية.

ما بين السنتين إلى الخمس سنوات يمكن تشخيص مرض الربو بناء على مؤشرات محددة بواسطة طبيب الحساسية إذا تكررت نوبات الحساسية وتناول في العناية المركزة، ويعالج بالكورتيكوستيرويدات إلى ٤ مرات في السنة فيجب ان يعرض على طبيب الحساسية.

الربو لدى الأطفال مرض حساسية حتى ان يثبت غير ذلك كيف يكون التشخيص؟

* يعتمد في البداية على الفحص السريري من قبل الطبيب أعراض متكررة مثل (السعال والصفير). وبعدها نقوم بعمل بعض الفحوصات لتتعرف على نوعية العلاج المناسب للطفل. (مثل فحص حساسية الجلد أو الدم) وأفضل فحص حساسية الجلد لتحديد بعض الأشياء الضرورية، وبعض الإشاعات على الصدر للتأكد على التشخيص. * اختبارات التنفس (وظائف الرئة) عند الأطفال الكبار. * أحيانا تجري اختبارات تحسس لمعرفة المسببات.

ما أحدث طرق العلاج؟

- * بخاخات الكورتيكوستيرويدات منخفضة الجرعة هي العلاج الأساسي للسيطرة على الالتهاب.
- * أدوية موسعة للشعب الهوائية تُستخدم عند الحاجة إلى تخفيف الأعراض.
- * العلاج الموجه بيولوجياً (حقن خاصة) للأطفال المصابين بالربو الشديد غير المستجيب للعلاجات التقليدية.
- * الاهتمام بالوقاية: تجنب المسببات، متابعة اللقاحات، وتشجيع الطفل على النشاط البدني المنتظم.
- علاج الربو عند الصغر شيء مهم جداً، وكذلك معالجة الأعراض وغالباً يحتاج إلى بخاخات بكميات قليلة.

الأول من نوعه في مملكة البحرين – ثورة في التشخيص الطبي:

مستشفى نور يحقق سبقاً في التشخيص يعتمد على الذكاء الاصطناعي باستيراد أحدث جهاز للتصوير المقطعي بـ ١٦٠ شريحة



في خطوة نوعية تعزز مكانة البحرين في الرعاية الصحية المتقدمة، أعلن مستشفى نور تدشين أحدث جهاز للتصوير المقطعي متعدد الشرائح ليكرس معايير رعاية أفضل وتجربة أسير وكفاءة أعلى، ويجسد مفهوم الذكاء الاصطناعي المُجدي في التصوير المقطعي.

صرح الدكتور منذر صويلح استشاري الأشعة التشخيصية والتداخلية بمستشفى نور أن الجهاز يوفر طيفاً واسعاً من الفحوصات بسرعة ودقة لافتتين، من تصوير الشرايين التاجية وفحوصات الدماغ والأعصاب، إلى تقييمات دقيقة للرئتين والكبد والبنكرياس، مع صور ثلاثية الأبعاد عالية الوضوح، مبيناً أنها تمكن الأطباء من تشخيص واثق وسريع، ويعتمد على إعادة الإعمار بالتعلم العميق لتعزيز التباين والدقة المكانية وجودة الصورة، مع خفض ملحوظ للجرعة الإشعاعية والحد من الحاجة إلى فحوصات لاحقة.

وأشار الدكتور منذر إلى امتياز النظام بألية ذكية لحساب الجرعة الإشعاعية تلقائياً بعد قياس وزن المريض وكثافة جسمه، باستخدام تقنيات ذكاء اصطناعي هي الأحدث والأولى من نوعها في البحرين، ما يضمن استخدام أقل جرعة ممكنة من دون التفريط بالجودة، ويشتمل تقرير الفحص على مقدار

فالشفاء من عند الله، وأولى خطواته دقة التشخيص للوصول إلى أسهل وأفضل سبل العلاج. وهذه المبادرة ليست الأولى ولن تكون الأخيرة، بل نموذجاً لتكاتف الجهود في خدمة المرضى بسواعد خيرة أطباء البحرين، نحو رعاية أكثر أماناً، وتجربة أكثر يسراً، وكفاءة أعلى للجميع.

من دون تدخل يدوي، ما يوفر نتائج سريعة قابلة للتنفيذ تدعم القرارات الحرجة في وقتها، وتحسن تجربة المريض والفريق معاً. وقال «إن استثمار مستشفى نور يرسخ التزامه بالابتكار ووضع المريض في المقام الأول، بقيادة نخبة من الاستشاريين البحرينيين. وإذا مرضت فهو يشفي»؛

الجرعة بدقة، مع مقارنتها بالتعرض الطبيعي اليومي، في نهج شفاف يبعث على الطمأنينة والثقة. ولتعزيز الكفاءة التشغيلية ومسار رعاية المريض، يدمج النظام منظومة أتمتة ذكية مؤازرة لسير العمل من البداية إلى النهاية: إعداد تلقائي للبروتوكولات، ودعم للمسح عن بُعد، ومعالجة لاحقة آلية

للكشف المبكر عن سرطان الثدي

د. عبير خلف: ضرورة عمل فحص الماموجرام كل عامين ابتداء من سن الأربعين

في منطقة الإبطيين للتأكد من عدم وجود أي تضخم أو تغيرات غير طبيعية. إذا تم العثور على كتلة، فيطلب الأمر إجراء تقييم إضافي، وقد يؤخذ خزعة لتحديد طبيعة الكتلة. ثالثاً: فحص الماموغرام الماموغرام هو تصوير بالأشعة السينية يساعد طبيبك في فحص نسيج الثدي لاكتشاف أي مناطق مشبوهة. غالباً ما يساعد هذا الفحص أن يكشف عن كتل في الثدي قبل أن تشعر بها يدويًا. كما يمكنه أيضاً إظهار تجمعات صغيرة من الكالسيوم تُعرف بالكتلّسات الدقيقة. إذا ظهرت أي من هذه العلامات، فمن المهم إجراء فحوصات إضافية للتأكد مما إذا كانت الخلايا سرطانية أم لا. ننصحك، إذا لم تكن لديك عوامل خطر عالية، بإجراء فحص الماموغرام كل عامين ابتداء من سن الأربعين فما فوق، حفاظاً على صحتك وسلامتك. أخيراً وليس آخراً، فإن اتباع نمط حياة صحي يعد جزءاً مهماً في الوقاية من العديد من الأمراض بما في ذلك سرطان الثدي. احرص على تناول غذاء صحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام، وتجنبني التدخين والكحول للحفاظ على صحتك. ختاماً، نذكرك أن صحتك أولوية، وأن الفحص المبكر قد ينقذ حياتك.



مظهر الثديين. قد يطلب منك رفع ذراعيك فوق رأسك، أو تركهما مسترخيتين على جانبيك، أو وضع يديك على خصرك والضغط. هذه الوضعيات تساعد الطبيب على ملاحظة أي اختلاف في الحجم أو الشكل بين الثديين. كما يتم التحقق من أي تغيرات في الجلد كالتقرحات، أو الإحمرار، أو التورم. وباستخدام الأصابع، يقوم الطبيب بفحص كامل للثدي بحثاً عن أي كتلة مشبوهة، التي عادة ما تكون بحجم حبة البازلاء. كما يتم أيضاً فحص الغدد اللمفاوية

الذاتية للثدي هذا يعني أن تكوني على دراية بشكل وحالة ثدييك وهنئتهما الطبيعيتين؛ بحيث تلاحظي أي تغيرات تحدث عليهما في وقت مبكر. هذا يشمل معرفة ملمس، حجم، وشكل ثدييك المعتاد؛ لأن هذا الوعي يساعدك في اكتشاف أي علامات غير طبيعية كوجود كتلة، أو تغيرات في الجلد، أو تغيرات في الحلمة، وبالتالي مراجعة الطبيب بسرعة. ثانياً: الفحص السريري للثدي ينصح بإجراء الفحص السريري للثدي من قبل مختص مرة سنوياً، حيث يقوم الطبيب خلال الفحص بفحص

عزيمتي المرأة، إنك تلعبين دوراً جوهرياً في بناء المجتمع وصناعة الأجيال، لذا فإن الاهتمام بصحتك يعد ركيزة أساسية لصحة المجتمع بأسره. ونشير الإحصاءات إلى أن سرطان الثدي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في مملكة البحرين.

هكذا بدأت الدكتورة عبير خلف استشاري طب العائلة بمركز الخليج الطبي والسكر حديثها عن شهر أكتوبر، لنسلط الضوء على أهمية التوعية بسرطان الثدي، ونؤكد على أن الفحص المبكر يمثل خطوة حاسمة في الوقاية ونجاح العلاج، حيث يساهم في اكتشاف الورم في مراحله الأولى قبل أن ينتشر ويصبح علاجه أكثر تعقيداً. ما هو سرطان الثدي وما هي الأعراض؟

هو نمو غير طبيعي لخلايا نسيج الثدي، ويمكن أن يظهر في البداية كتكتلة صغيرة غير مؤلمة، ولكنه قد يتطور إن لم يُكتشف مبكراً. راجعي طبيبك المختص في حال ظهور كتلة أو تورم في الثدي أو تحت الإبط، أو تغير في شكل أو حجم الثدي، أو إفرازات غير طبيعية من الحلمة، أو أي تغير في الجلد المحيط بالحلمة كالتقرحات.

ما الخطوات الوقائية التي تساعدك على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي؟ اعلمي عزيزتي أن مقولة «الوقاية خير من العلاج» مقولة رابحة على جميع المقاييس؛ لذلك فهناك عدة أمور ممكن اتباعك لها أن تتجني سرطان الثدي بنسبة عالية؛ أولاً: الوعي

هنوف الريس: التغذية الصحية تلعب دورا حيويا في إدارة السكري

النظام الغذائي لمرضى السكري هو برنامج لا يتبع نمط غذائي صحي يساعد في التحكم في مستوى سكر الدم، طعام مريض السكري من أهم العوامل التي تحافظ على مستوى السكر، لذلك يجب الاهتمام بالتغذية المناسبة لمرضى السكري

في المقال التالي توضح استشاري التغذية العلاجية هنوف الريس بمستشفى رويال البحرين، كيف يمكن أن يدير مريض السكر مرضه من خلال التغذية الصحيحة.

أكدت هنوف أن مرض السكري يعد من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في العالم، لذلك يتطلب إدارة دقيقة ومتابعة مستمرة.



الدم.

إن تبني نظام غذائي متوازن لا يقتصر فقط على ضبط السكر، بل هو استثمار على المدى البعيد في تقليل مخاطر المضاعفات كأمراض الكلى والأعصاب والقلب. النظام الصحي هو نمط حياة، وليس مجرد حمية مؤقتة.

وأوضحت أنه على الرغم من أن المرض يتطلب علاجاً دوائياً في كثير من الحالات، إلا أن التغذية الصحية تلعب دوراً حيوياً في إدارة المرض ومضاعفاته. لا يقتصر النظام الغذائي لمرضى السكري على الحرمان، بل هو بالأحرى حمية متوازنة تشمل جميع المجموعات الغذائية بالكميات الصحيحة. إذا كنت مصاباً بمرض السكري أو مقدمات السكري، فسيوصي الطبيب على الأرجح بأن تزور اختصاصي النظم الغذائية لمساعدتك في وضع خطة غذائية صحية. وتساعدك الخطة في التحكم في سكر الدم وأشارت إلى أول خطوة في التغذية المناسبة لمرضى السكري هي تنظيم كمية ونوعية الكربوهيدرات. فالكربوهيدرات تؤثر بشكل مباشر في مستوى السكر في الدم، لذلك ينصح باختيار الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة القمح، البقوليات، والخضروات، بدلاً من الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الحبوب المكررة والحلويات والعصائر. كما يفضل توزيع الوجبات على مدار اليوم لتجنب الارتفاع أو الانخفاض المفاجئ في مستوى السكر. بالإضافة إلى ذلك، يساعد المؤشر الجلايسيمي في تحديد الأطعمة التي ترفع مستويات السكر في الدم لتجنبها واستبدالها بأطعمة ذات مؤشر جلايسيمي منخفض.

أما الألياف فلها دور مهم في تحسين معدل السكر في الدم لأنها تبطئ امتصاص الجلوكوز وتعزز الإحساس بالشبع فترة أطول، مما يساعد أيضاً في التحكم بالوزن. ومن أهم مصادر الألياف: الخضروات الورقية، الفواكه الكاملة، الحبوب والبقوليات.

يُفضل تناول وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم وتجنب تخطي الوجبات للحفاظ على معدل السكر. يجب الانتباه إلى أحجام الحصص والكميات المتناولة. أيضاً، تناول البروتين أو الدهون الصحية أو الألياف مع الكربوهيدرات بالوجبة نفسها تمنع من الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر.

ممارسة الرياضة، سواء تمارين هوائية أو تمارين مقاومة، تساعد على تحسين مقاومة الأنسولين وتنظيم مستوى السكر في

قصر القامة عند الأطفال.. مشكلة لها حل

د. يارا حجازي: قصر قامة الطفل وتأخر سن البلوغ.. أهم العلامات التحذيرية

هل يعمل هرمون النمو في قصر القامة العائلية؟

في القامة القصيرة العائلية البحتة: هرمون النمو قد يعطي ٣-٥ سم وذلك إذا أعطى لفترة كافية. قد تكون هذه السنتيمترات قليلة على البعض لكن قد يكون تأثيرها على ثقة الطفل أو الشاب في المستقبل أكثر بكثير.

متى تستشير طبيب الغدد؟

زيادة أقل من ٥ سم/سنة بعد سن ٣ سنوات

طول الطفل أقل من ٣% من المنحنى

توقف النمو لأكثر من سنة أو هبوط بمنحنى النمو الذي كان عليه

الطفل أقصر بكثير من أقرانه.

عدم التناسق بين الطول والوزن.

ما هي طرق العلاج؟

يعتمد العلاج على السبب:

في حالة نقص هرمون النمو: حقن يومية بهرمون النمو، حيث إن دراسات طويلة الأمد أظهرت زيادة في الطول تصل إلى ١٠-١٥ سم إذا بدأ العلاج مبكراً (قبل سن ٥ سنوات). الكلفة مرتفعة، لكنها فعالة.

علاج الأمراض الأساسية:

نظام غذائي غني بالبروتينات، الكالسيوم، والفيتامين (د) لسوء التغذية.

أدوية للغدة الدرقية إذا كان هناك نقص أو علاج الأمراض المزمنة.

النصائح الوقائية التي تساعد على تحفيز النمو:

التغذية السليمة: وجبات متوازنة تحتوي على الحليب والبروتينات كالببيض واللحوم والألبان والبقوليات والقليل من المكسرات (إذا لم يكن هناك حساسية) وتجنب السكريات والحلويات.

النوم الكافي والعميق: ٩-١١ ساعة يومياً للأطفال في وقت مبكر.

الرياضة: السباحة، كرة السلة، أو التمارين المساعدة على الاستطالة.

المتابعة الدورية: قياس الطول كل ٣-٦ أشهر.

الراحة النفسية والدعم النفسي كذلك يساهم في تحفيز هرمون النمو.

الخاتمة:

قصر القامة عند الأطفال غالباً ما يكون طبيعياً ولا يستدعي القلق، لكنه يتطلب تقييماً طبياً دقيقاً لاستبعاد الأسباب المرضية ودعم الطفل بقدر المستطاع للوصول إلى أفضل طول متوقع لتحسين ثقة الطفل.

طول الأطفال له فترة زمنية محدودة بإغلاق العظم إذا أغلق العظم فقد فات الأوان (وعند البنات هذه الفترة أقصر نسبيًا).



حالات الولادة المبكرة أو انخفاض الوزن عند الولادة (أقل من ٢ ونصف كيلو).

أما قصر القامة غير المتناسق (الاطراف قصيرة مقارنة بالجذع) فيعود إلى اضطرابات في نمو العظام كالودانة (achondroplasia) أو الجذع أقصر من الاطراف كمشاكل في نمو العمود الفقري. وهناك أسباب جينية أخرى كذلك.

لا يقتصر قصر القامة على قصر الطول فقط، بل يصاحبه عدة أعراض، مثل:

- نمو الطفل بمعدل أقل من ٥ سنتيمترات سنوياً بعد سن الثانية.

- طول الطفل أقل بكثير من أقرانه في نفس العمر.

- تأخر ظهور بعض السمات الجسدية مثل تأخر ظهور الأسنان، أو سن البلوغ.

- صاحبه عدة أعراض، مثل التعب المستمر أو ضعف الشهية.

- وزنه كثير مقارنة بطوله.

ما هي القامة القصيرة العائلية؟

- الطفل قصير لكن ضمن المنحنى الوراثي للعائلة (أب أو أم أو كلاهما قصير القامة).

- الطول المتوقع للبالغ (mid-parental height) يكون ضمن ± ٥ سم من طول الطفل الحالي.

- ولا يوجد مرض عضوي، ولا نقص هرمون النمو، ولا مشاكل جينية واضحة.

تخيل طفلك يقف بين أقرانه في الصف المدرسي يمد عنقه ليرى السبورة، أو يحاول الوصول إلى كرة السلة التي يرميها الجميع بسهولة.

قد تبدو هذه اللحظات صغيرة، لكنها تتراكم يوماً بعد يوم لتصبح جرحاً خفياً في ثقته بنفسه.

نعم، الطول ليس كل شيء لكنه جزء مهم من شخصية الطفل الناشئة. في الحوار التالي مع الدكتورة يارا حجازي استشاري طب الأطفال والغدد الصماء بمستشفى رويال البحرين تكشف عن الأسباب وخيارات العلاج، والنصائح الوقائية المبنية على دراسات طبية موثوقة.

ما هو قصر القامة؟

قصر القامة هو حالة شائعة تثير قلق الآباء، ويُعرف بأن طول الطفل أقل من المستوى الثالث المئوي (٣%) المحدد على جدول النمو للأطفال في نفس العمر والجنس، وفقاً لمنحنيات النمو القياسية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية (WHO).

دراسات نفسية حديثة أظهرت أن الأطفال الذين يعانون قصر القامة المَرَضي يواجهون خطر التنمر بنسبة تصل إلى ٣ أضعاف، وتزداد لديهم أعراض القلق والاكتئاب بنسبة تصل إلى ٢٠-٤٠% قبل سن البلوغ.

لكن، كلما اكتشفنا المشكلة مبكراً، كلما زادت فرصة أن نضيف ٥-١٥ سنتيمتراً إضافية إلى طول طفلك بسهولة وأمان، بضع سنتيمترات فقط قد تكون الفارق بين بناء ثقة الطفل بنفسه.

ما هي الأسباب الرئيسية لقصر القامة؟ وهل له أعراض تحذيرية؟

تنقسم أسباب قصر القامة المتناسق إلى فئتين رئيسيتين: طبيعية (غير مرضية) ومرضية.

(١) الأسباب الطبيعية (الوراثية):

قصر القامة العائلي: يرث الطفل جينات الطول من والديه أو أحدهما.

تأخر النمو الدستوري: ينمو الطفل ببطء مؤقتاً، لكنه يلحق بأقرانه في سن المراهقة.

(٢). الأسباب المرضية:

نقص هرمون النمو: ينتج عن خلل في الغدة النخامية. أمراض مزمنة: مثل سوء التغذية، أمراض الكلى، القلب، أو الاضطرابات الهضمية (مثل مرض السلياك).

اضطرابات هرمونية أخرى: نقص هرمون الغدة الدرقية أو متلازمة تيرنر عند الإناث (حيث يفتر الكروموسوم X الثاني).

عوامل بيئية: سوء التغذية المزمن، وخاصة نقص البروتين والفيتامينات (مثل فيتامين D)، أو التعرض للإجهاد النفسي الشديد.

علاجات جديدة لجروح القدم السكري.. الأمل يتجدد في الشفاء

د. أحمد العشري: العناية اليومية بالقدم تظل الخطوة الأهم في العلاج



العلاج بالشفط السلبي هو طريقة حديثة تساعد الجروح على الالتئام بشكل أسرع، وذلك باستخدام جهاز صغير يقوم بسحب الهواء والسوائل الزائدة من الجرح بلطف.

يعرف هذا العلاج أيضاً باسم العلاج بالضغط السلبي على الجرح.

ثالثاً: التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في خدمة القدم السكري أصبح الأطباء يستخدمون تطبيقات وأجهزة ذكية لمتابعة حالة الجرح عن بُعد. تساعد الكاميرات الحرارية والذكاء الاصطناعي في اكتشاف التغيرات المبكرة في الجلد قبل حدوث الجرح، مما يقلل المضاعفات بشكل كبير.

كلمة أمل
القدم السكري ليست نهاية الطريق، بل هي دعوة إلى العناية والاهتمام بالنفس. التقدم الطبي اليوم يمنح الأمل في الشفاء الكامل والعودة إلى حياة طبيعية من دون ألم أو خوف. والمفتاح الأول لذلك هو الوقاية المبكرة والمتابعة الدورية مع الطبيب المختص.

تذكير:

كل مريض سكري يجب أن يعتبر قدميه «كنزاً ثميناً» يحتاج إلى عناية يومية، فالإكتشاف المبكر والتقنيات الحديثة يمكن أن تصنع الفارق بين جرح بسيط ونتيجة مؤلمة.

شدد الدكتور أحمد العشري اختصاصي الجراحة العامة والقدم السكري بمركز الخليج الطبي والسكر على أهمية العناية بالقدم السكري، مؤكداً أن جروح القدم السكري تعد من أكثر المضاعفات شيوعاً وخطورة لدى مرضى السكري، مشيراً إلى أنها يمكن أن تبدأ بجرح صغير، لكنها قد تتطور بسرعة بسبب ضعف التروية الدموية وتأخر التئام الجروح.

وأضاف الدكتور العشري، أن السنوات الأخيرة شهدت تطوراً كبيراً في طرق العلاج، ما أعاد الأمل إلى كثير من المرضى في الشفاء الكامل وتجنب البتر.

وقال «من واقع عملي في الجراحة العامة، أرى يومياً كيف يمكن أن تُنقذ حياة مريض بمجرد فحص بسيط أو متابعة دقيقة. فالكثير من حالات البتر التي نجرها لم تكن لتحدث لو تم الاهتمام بالقدم منذ البداية. إن الوعي والعناية اليومية بالقدمين هما خط الدفاع الأول ضد هذه المضاعفات».

أولاً: العناية المتكاملة بالقدم – حجر الأساس
قبل الحديث عن العلاجات الحديثة، يجب التأكيد أن العناية اليومية بالقدم تظل الخطوة الأهم.

تشمل هذه العناية:

فحص القدمين يومياً لاكتشاف أي جروح أو احمرار.

غسل القدمين بلطف وتجفيفها جيداً.

ارتداء أحذية مريحة مخصصة لمرضى السكري.

ضبط مستويات السكر في الدم بانتظام.

هذه الخطوات قد تبدو بسيطة، لكنها تمنع أكثر من ٨٠% من مضاعفات القدم السكري.

ثانياً: علاجات حديثة لتسريع التئام الجروح

١. العلاج بالخلايا الجذعية

أثبتت الأبحاث أن حقن الخلايا الجذعية في منطقة الجرح أو الأنسجة المحيطة يمكن أن يُحفز نمو الأوعية الدموية الجديدة ويُسرّع عملية الشفاء. وقد أظهرت نتائج واعدة في تحسين التروية وتقليل احتمالية البتر.

٢. العلاج بالأوكسجين الموضعي أو السطحي (Topical Oxygen Therapy)
العلاج بالأوكسجين الموضعي هو طريقة حديثة لمساعدة الجروح على الالتئام بشكل أسرع، وذلك عن طريق توصيل الأكسجين مباشرة إلى الجرح من خلال جهاز أو غطاء خاص.

الأكسجين عنصر مهم جداً في عملية الشفاء، فهو يساعد خلايا الجسم على بناء أنسجة جديدة ومقاومة الالتهابات.

٣. الضمادات المتقدمة

لم تعد الضمادات مجرد أداة لتغطية الجرح، بل أصبحت جزءاً من العلاج. هناك ضمادات تحتوي على مواد مضادة للبكتيريا، أو تحافظ على الرطوبة المثالية، أو حتى تطلق عوامل نمو تساعد الخلايا على التجدد.

٤. العلاج بالـ LeucoPatch أو PRF (Platelet-Rich Fibrin)
PRF هما طريقتان طبيعيتان تُستخدمان للمساعدة في تسريع التئام الجروح وتحفيز تجديد الأنسجة باستخدام دم المريض نفسه، دون الحاجة إلى مواد كيميائية أو أدوية إضافية.

٥. استخدام الجلد الصناعي
تُستخدم أنسجة بيولوجية أو صناعية لتغطية الجروح العميقة، ما يوفر بيئة مثالية للشفاء ويقلل خطر العدوى.

٦. العلاج بالشفط السلبي (NPWT)

تكيس المبايض... تحديات وأمل للأسرة

د. حسن فروخ : زيادة الوزن وحب الشباب .. أبرز أعراض الاصابة بتكيس المبايض

تُعتبر حالة تكيس المبايض من المشاكل الصحية الشائعة التي تؤثر على النساء في مختلف الأعمار، وخاصةً الفتيات والشابات في بداية العمر من سن الخامسة عشر إلى سن الثلاثين (١٥-٣٠). هذه الحالة ليست مجرد مشكلة فردية، بل هي تحدٍ يؤثر على العائلة ككل، حيث تحتاج الأسرة إلى الوعي والدعم لفهمها والتعامل معها. لذا يستعرض الدكتور حسن فروخ جمالاً استشاري الغدد الصماء والسكري بمستشفى الكندي، الأعراض التي تستدعي الانتباه وسبل العلاج الحديثة، مع التركيز على الخيارات المتاحة عالمياً.

- الأدوية المضادة للأندروجينات: مثل سبيرونولاكتون، تستخدم لعلاج الشعر الزائد وحب الشباب.
- المستحضرات الهرمونية: مثل الميثفورمين أو GLP-١، خاصة إذا كانت هناك مشاكل في مقاومة الأنسولين.

٣. العلاجات الحديثة

- العلاجات الهرمونية التكميلية: مثل العلاج باستخدام هرمونات البروجسترون.
- العلاج بالليزر: للتخلص من الشعر الزائد بشكل فعال.
- التقنيات الحديثة: مثل استخدام الأدوية الموجهة التي تستهدف توازن الهرمونات بشكل أكثر دقة.

٤. المتابعة مع استشاري الغدد الصماء

- من الضروري أن تكون هناك متابعة دورية مع استشاري مختص. يمكن للاختصاصي تقديم الدعم اللازم وتعديل خطة العلاج حسب الحاجة، مما يساعد الأسرة في فهم الحالة بشكل أفضل. واختتم قائلاً «تكيس المبايض ليس حالة فردية، بل هو موضوع يحتاج إلى وعي ودعم من الأسرة ككل. من خلال الوعي الصحي من قبل المريضة والأسرة بشكل عام، والمتابعة مع الطبيب الاستشاري المختص لوضع برنامج علاجي متكامل، يمكن للمريضة الشفاء والتخلص من هذا المرض نحو حياة أكثر صحة وأماناً. يجب على العائلة أن تكون داعمة ومتفهمة وقد يستغرق العلاج الوقت، حيث أن التعامل مع هذه الحالة بوعي وصبر هو المفتاح لتحقيق الأمل والشفاء».



الخيارات المتاحة:

١. تغيير نمط الحياة
- النظام الغذائي: يجب على العائلة تشجيع تناول الأطعمة الغنية بالألياف وتقليل الكربوهيدرات المكررة لتحسين مستويات السكر في الدم.
- النشاط البدني: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تساعد في تحسين الصحة العامة ودعم فقدان الوزن.

٢. الأدوية

- حبوب منع الحمل: تُعتبر من الخيارات الشائعة لتنظيم الدورة الشهرية وتقليل مستويات الأندروجينات.

الأعراض: إشارة إلى الخطر
أكد الدكتور حسن أن تكيس المبايض هو حالة طبية تتضمن مجموعة من الأعراض التي قد تشير إلى مشاكل صحية أعمق. مشيراً إلى أكثر الأعراض شيوعاً وهي:
- عدم انتظام الدورة الشهرية: قد تعاني النساء من دورات غير منتظمة أو حتى انقطاع الدورة
- زيادة الوزن: يمكن أن يؤدي تكيس المبايض إلى صعوبة في فقدان الوزن، مما يسبب قلقاً للأسرة
- الشعر الزائد: قد يحدث نمو مفرط للشعر في مناطق غير معتادة مثل الوجه والصدر
- حب الشباب: تساهم الهرمونات غير المتوازنة في ظهور حب الشباب بشكل ملحوظ
- مشاكل في الخصوبة: قد تؤثر هذه الحالة على القدرة على الحمل في المستقبل

الأسباب: فهم الجذور
وعن الأسباب فأوضح أنه تتعدد العوامل التي تسهم في تكيس المبايض، ومن أبرزها:
- العوامل الوراثية: إذا كان هناك تاريخ عائلي، فقد تكون المخاطر أعلى
- السمنة: تُعتبر زيادة الوزن من العوامل الرئيسية التي تؤثر على توازن الهرمونات
- نمط الحياة: يؤدي نقص النشاط البدني وسوء التغذية إلى تفاقم الحالة

العلاج: خطوات نحو الشفاء
أما بالنسبة للعلاج فأشار الدكتور حسن أنه ليس مجرد إجراء طبي، بل هو رحلة تتطلب التزاماً ومثابرة من جميع أفراد الأسرة. تشمل

الفحص المبكر للثدي خطوة فعالة نحو مستقبل أكثر صحة

د: لمياء إبراهيم: استخدام الذكاء الصناعي في التشخيص يزيد من فعالية الكشف المبكر عن سرطان الثدي

سنوات. العلاج الإشعاعي بالبروتون يعتبر علاج حديث ومتقدم حيث يستخدم حزم إشعاعية أكثر دقة لتقليل الضرر بالأنسجة السليمة وهذا يقلل الكثير من الآثار الجانبية ويحسن النتائج. إن الفحص المبكر للثدي بمثابة استثمار في المستقبل ولا يجب اعتباره عملاً دفاعياً ضد تهديد مجهول، فمن خلال الالتزام بفحوصاتك الدورية أنت تستفيدين من التطورات المذهلة التي تحدث كل يوم. ماذا يمكنك فعله الآن؟ -تحدثي إلى طبيبك لمناقشة عوامل الخطر الشخصية الخاصة بك وتحديد جدول الفحص المناسب لك. - ثقفي نفسك - تعرفي على كثافة أنسجة الثدي لديك وماذا تعني بالنسبة لخطة الفحص الخاصة بك.

- اسألي طبيبك عن الأنواع المختلفة من فحوصات الماموجرام والفحوصات التكميلية المتاحة. تذكر أن الفحص المبكر هو فرصة وليس تهديداً. أنت لا تواجهين نفس الاحتمالات أو خيارات العلاج التي واجهتها النساء في الماضي. بل أنت مدعومة بالكثير من التطورات العلمية الفعالة والدقيقة في التشخيص والعلاج. من خلال العناية بصحتك اليوم فإنك تمنحين نفسك مستقبلاً أكثر إشراقاً من أي وقت مضى، فلا تتهاوني بصحتك.



الموحد في العلاج وأصبح العلاج مفصل لكل مريض على حده مما زاد فعالية العلاج وفرص النجاة. يستطيع الأطباء الآن وصف علاجات مستهدفة تهاجم الخلايا السرطانية، بينما يترك الخلايا السليمة دون أذى. العلاج المناعي يعمل على مساعدة جهاز المناعة على محاربة السرطان ويمكن دمجه مع علاجات أخرى لزيادة الفعالية وتحسين النتائج. تستخدم الأدوية الهرمونية في بعض حالات السرطان وقد تساعد في تأخير الحاجة إلى العلاج الكيميائي لأشهر أو حتى

ويقلل القلق الناتج عن النتائج الإيجابية الخاطئة فحص النساء المعرضات لمخاطر عالية: بالنسبة للنساء المعرضات لمخاطر وراثية أعلى أو ذوات الأنسجة السمكية في الثدي، أصبح التصوير الإضافي أمراً شائعاً. قد يشتمل ذلك على تقنيات مثل الرنين المغناطيسي MRI الذي يستخدم حقول مغناطيسية قوية لتكوين صور مفصلة بدون إشعاع. وأضافت لقد أصبح علاج السرطان أكثر فعالية وأقل توغلاً من أي وقت مضى، فقد تجاوز العلم الحديث الأسلوب

صرحت الدكتورة لمياء إبراهيم استشاري أشعة متخصصة في أشعة الثدي بمركز الخليج الطبي والسكر أن ارتباط فحص سرطان الثدي قديماً بمختلف مشاعر القلق، مبينة أنه غالباً ما يكون موعد تصوير الثدي ممتلئاً بالرهبة والخوف من تشخيص محتمل، لكن الآن أصبح ذلك شيئاً من الماضي بفضل التقدم المذهل في التكنولوجيا الطبية للتشخيص، والعلاجات الفعالة. وأكدت الدكتورة لمياء إن تجربة الفحص والكشف المبكر أصبحت في طور التحول، فتقنيات اليوم أصبحت أسرع وأكثر راحة ودقة.

-التصوير الشعاعي بالماموجرام ثلاثي الأبعاد Tomosynthesis- يلتقط صور متعددة من زوايا مختلفة لتكوين صور مفصلة وأوضح للثدي. تقلل هذه التقنية من تأثير الحجب الذي ينتج عن الأنسجة الكثيفة في الثدي، وهو أمر شائع لدى النساء الأصغر سناً، كما يقلل بشكل كبير من معدل «الاستدعاء» لإجراء فحوصات إضافية، مما يوفر على النساء من ضغط الإنذارات الكاذبة في التشخيص.

استخدام الذكاء الصناعي AI في التشخيص يزيد من فعالية الكشف المبكر، حيث تقوم البرامج الحاسوبية المتطورة بتحليل صور الماموجرام للبحث عن وجود أورام، مما يضيف عين خبيرة ثانية، هذا يزيد من دقة الفحص

د. جولي سبراكل: نستمر في حملاتنا الهادفة لخدمة مريضات سرطان الثدي

لا يزال سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء حول العالم، إلا أن الكشف المبكر والتوعية يُحدثان فرقاً كبيراً في إنقاذ الأرواح. تعمل جمعية البحرين لسرطان الثدي «Think Pink» على تمكين النساء من الاهتمام بصحتهن ورفاهيتهن من خلال التوعية والتثقيف والدعم.

تتمثل مهمة الجمعية في نشر أهمية الفحص الذاتي للثدي.

صرحت الدكتورة جولي سبراكل، «مؤسسة Think pink» ثينك بينك في البحرين قائلة: «إن الوعي بسرطان الثدي يعني معرفة ما هو طبيعي لجسمك وتخصيص الوقت لإجراء الفحص الذاتي شهرياً. لا تستغرق العملية أكثر من ٨ دقائق فقط، لكنها تُحدث فرقاً كبيراً في الكشف المبكر عن أورام الثدي. وأضافت: «مع أن معظم الكتل ليست سرطانية، إلا أنه يجب فحص أي تغيرات ملحوظة على الفور.

منذ بداية انطلاق الجمعية نحرص على توجيه التبرعات المالية في عدة مجالات تتعلق بمرضى سرطان الثدي، في جميع أنحاء المملكة ومنها نشر الوعي، التعليم، الأبحاث». وأشارت أن أنشطة الجمعية مستمرة على مدار العام وتزداد نشاطاً مع الفعاليات في شهر أكتوبر من خلال حملات التبرع في المدارس والجامعات التي تجمع بالكامل لصالح الجمعية.

وتشارك في حملات أكتوبر الوردي بعض المطاعم والمقاهي البارزة في البحرين ويتم التبرع بجزء من الأرباح لصالح الجمعية. وهذا العام شاركت معنا سارة البيات بفكرة القمصان الوردي ويتم تخصيص عائد البيع لصالح الجمعية.

واختتمت د. جولي بشكرها وتقديرها لجميع المشاركين لدعم الجمعية والتي نحرص أن تهدف إلى التوعية بأهمية الكشف المبكر عن أورام الثدي والعمل على مساعدة مرضى سرطان الثدي من خلال توفير وتحديث الأجهزة في المستشفيات والدعم اللازم لهم. ومن جانبها أوضحت سارة البيات دورها المشترك هذا العام مع جمعية البحرين



بالغ الأهمية في الشفاء. سيُخصص كامل ريع هذه التيسيرات لدعم الصحة النفسية لمرضى سرطان الثدي، بالتعاون مع «ثينك بينك البحرين». لأننا نؤمن بأن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية، وأن الأمل سيبقى دائماً أقوى من الخوف.

لسرطان الثدي وقالت: «صممنا هذه التيسيرات الخاصة والمحدودة الإصدار تخليداً للذكرى محسن فالي، حاملة رسالة قوية من القوة والأمل».

وأشارت سارة إلى أن التضاميم تحمل شعارات مختلفة، مبينة أنها صممت لتذكيرنا بأن الشجاعة والعقلية السليمة تلعبان دوراً

تغذية محاربي مرض السرطان

مريم حاجي: خمسة مبادئ أساسية لتغذية متوازنة لمحاربي السرطان

للسرطان، كلما اقترب طعامك من الطبيعة كان أفضل للصحة. فمثلاً، الأفضل أن تتناول دجاجاً من أن تتناول برجر دجاج جاهزاً مثلجاً. الأفضل أن تتناول خضاراً طازجاً أو مثلجاً، من أن تتناول خضاراً معلباً. الأفضل أن تتناول فواكه من أن تتناول شوكولاتة. كلما اقترب طعامك من الطبيعة كان ذلك أفضل لجسدي وصحتي.

مبدأ الامتناع: هناك أصناف من الطعام مثبت علمياً أنها تساعد في تهيج الخلايا السرطانية وقد تكون مسببة لظهورها. فيفضل الابتعاد عن هذه الأصناف تماماً والامتناع الكلي عنها، وهي تشمل: اللحم الأحمر (لحم الغنم والبقر)، اللحوم الباردة المعالجة (التركي والبسطرمة والمرتبديلا وغيرها)، السجق بأنواعه (يحتوي على مادة نترت الصوديوم والتي يجب الابتعاد عنها تماماً)، العصائر بجميع أنواعها (حتى وإن كانت طبيعية وخالية من السكر المضاف، حيث ما زالت تحتوي على سكر الفاكهة الذي يرفع سكر الدم بشكل كبير)، الحلويات (يفضل استبدالها بالفواكه)، المقلبات (تشمل الأطعمة المثلجة المعلبة لأنها تكون مقلية قليلاً مسبقاً)، المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

الالتزام بهذه المبادئ الخمسة قد يكون صعباً في البداية، ولكنه جزء أساسي من رحلة العلاج. تذكر، حتى وإن لم تستطع أن تلتزم بها ١٠٠٪، الالتزام بـ ٧٠-٨٠٪ يعد ممتازاً جداً وخطوة صحيحة في الطريق الصحيح. أتمنى لجميع محاربي السرطان الشفاء العاجل، أتمنى أقوياء وأقوى من المرض.



جسمك على جميع المغذيات. والسبب أن الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة متنوعة جداً وتتنوع بنسب وأنواع مختلفة في الطعام الذي تتناوله. ولكن التنوع في طعامك، بحيث تأكل أصنافاً مختلفة ومتنوعة يومياً، يساعدك على تنوع القيمة الغذائية التي تحصل عليها من الطعام. وكل ما اختلفت ألوان وجبتك وتنوعت، كان ذلك أفضل.

مبدأ الطبيعة: كمحارب

التغذية السليمة المتكاملة مهمة وأساسية للجميع، ولكنها أهم لمحاربي السرطان. أثبتت الكثير من الدراسات رابطاً قوياً بين التغذية ونتائج العلاج لجميع أنواع السرطانات. بالتغذية السليمة نستطيع تحسين نسب التشافي والتقليل من نسبة الانتشار وإعادة ظهور المرض بعد التشافي منه هكذا بدأت مريم حاجي أخصائي التغذية حديثاً معنا والتي استكملته قائلة: «دعونا جميعاً نتفحص أساسيات التغذية السليمة المتوازنة لمحاربي السرطان عن طريق خمسة مبادئ بسيطة:

مبدأ التكامل: يجب أن يكون نظامك الغذائي متكاملاً، أي يجب أن يشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسمك لتشغيل جميع الخلايا على أكمل وجه. العناصر هذه تشمل الكربوهيدرات من مصادر القمح الكامل الطبيعية، البروتين الطبيعي وأهمه الأسماك والدجاج والبروتينات النباتية مثل العدس والبقوليات، الدهون النافعة من الأسماك والمكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو. وأيضاً تشمل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الموجودة بكثرة في الخضروات والفواكه.

مبدأ الكفاية: يجب أن تأكل كمية كافية من جميع العناصر الغذائية المذكورة أعلاه. فمثلاً، إذا قلنا يجب أن تتناول خضروات، تناول حبة خيار فقط في اليوم كله لن تكفي لتعطي جسمك القيمة الغذائية التي يحتاجها. يجب أن تتناول كمية كافية من جميع العناصر الغذائية وتختلف هذه

الكمية بحسب احتياج جسمك. ولكن كقاعدة عامة، تناولك لما يعادل ٣ أكواب كربوهيدرات، ٣ أكواب بروتين، ٣ أكواب خضار، كوبين فواكه وملعقتين طعام دهون نافعة في اليوم هو نقطة بداية ممتازة لك. مبدأ التنوع: كل نوع وصنف طعام في العالم يحتوي على مغذيات مختلفة عن أي صنف طعام آخر في العالم وينسب مختلفة. إذا التزمت بتناول نفس أصناف الطعام يومياً، فمن الصعب جداً أن يحصل

تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) وأهميته للصحة

الدكتورة كوثر العيد: التطعيم يعمل درعا واقيا قبل التعرض للفيروس

أكدت الدكتورة كوثر العيد استشاري الصحة العامة رئيس جمعية أصدقاء الصحة أهمية تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، مبينة أنه يعد من أهم التطعيمات الوقائية التي أوصت بها المنظمات الصحية العالمية، لما له من دور كبير في حماية الأفراد من مجموعة من الأمراض الخطيرة.

وأشارت الدكتورة كوثر إلى أن فيروس (HPV) هو أحد أكثر الفيروسات شيوعاً، وترتبط بعض سلالاته ارتباطاً وثيقاً بحدوث سرطانات مختلفة، أبرزها سرطان عنق الرحم، إلى جانب سرطانات الفم والحلق والشرج وبعض أنواع الثآليل التناسلية. أهمية هذا التطعيم تكمن في أنه لا يعالج العدوى بعد حدوثها، بل يعمل كدرع وقائي قبل التعرض للفيروس، ما يقلل من نسب الإصابة بشكل ملحوظ. تشير الدراسات إلى أن إدخال التطعيم ضمن برامج التطعيم الوطنية أسهم في انخفاض معدلات سرطان عنق الرحم بشكل ملموس في الدول التي اعتمدته منذ سنوات. ونوه إلى الفئة العمرية المستهدفة، فهي في المقام الأول الفتيات والفتيان من عمر ٩ سنوات حتى ١٤ عاماً، كما يمكن إعطاؤه حتى عمر ٢٦ عاماً، وفي بعض الحالات الخاصة حتى عمر ٤٥ عاماً بعد استشارة الطبيب.

من المهم التأكيد أن التطعيم ليس موجهاً للفتيات فقط، بل للذكور أيضاً، إذ يساهم في حمايتهم من السرطانات المرتبطة بالفيروس وكذلك في الحد من انتشار العدوى داخل المجتمع.

وبالنسبة إلى الآثار الجانبية للتطعيم قالت: «عادةً ما تكون بسيطة ومؤقتة، وتشمل ألماً أو احمراراً في موضع الحقن أو ارتفاعاً طفيفاً في الحرارة، ولهذا يُعطى التطعيم في بيئة صحية مؤهلة للتعامل مع مثل هذه الحالات. ومقارنة بالفوائد الضخمة التي يوفرها في الوقاية من أمراض قد تهدد الحياة، تبقى هذه الأعراض الجانبية محدودة ولا تشكل عائقاً أمام تلقيه».

وأضافت: من الجوانب المهمة أيضاً الإشارة إلى أن التطعيم لا يغني عن أهمية الفحص المبكر لسرطان عنق الرحم (مسحة عنق الرحم) عند النساء البالغات، بل يكمل الإجراءات الوقائية الشاملة. كما أن الوعي المجتمعي له دور كبير في تقليل التردد أو المخاوف المرتبطة بالتطعيم.

واختتمت الدكتورة كوثر مشددة على أهمية التطعيم، حيث إنه يمثل استثماراً صحياً طويل الأمد، يحمي الأفراد والمجتمع من أمراض خطيرة، ويعزز فرص حياة صحية أكثر أماناً. وإن اعتماده ضمن برامج التطعيم الوطنية والتشجيع على أخذه في السن المناسبة خطوة أساسية نحو مجتمع خالٍ من السرطانات المرتبطة بهذا الفيروس.



هشاشة العظام.. المرض الصامت الذي يهدد العظام

الدكتورة سحر سعد: مرض صامت ليس له أعراض واضحة إلا بعد الكسور

الكالسيوم وفيتامين D في النظام الغذائي.

- قلة النشاط البدني وخاصة التمارين التي تقوي العظام.
- بعض الأمراض والأدوية: مثل مشاكل الغدة الدرقية، استخدام الكورتيزون فترات طويلة، وأمراض المناعة المزمنة.
- العوامل الوراثية: وجود تاريخ عائلي لهشاشة العظام يزيد من احتمالية الإصابة.

ما هي أهم أعراضه؟

غالبًا لا توجد أعراض واضحة في المراحل المبكرة، لكن مع تقدم المرض قد تظهر:

- كسور العظام بسهولة، وخصوصًا في الرسغ أو الورك أو العمود الفقري.
- فقدان الطول مع مرور الوقت.
- انحناء في الظهر أو ظهور حذبة (تحدب العمود الفقري).
- ألم مزمن في الظهر.

هل هناك طرق للوقاية؟

نعم، هناك عدة طرق عند اتباعها نستطيع أن نقي أنفسنا من مرض هشاشة العظام، منها:

1. التغذية السليمة:
 - تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، والجبن، والزبادي.
 - الحصول على فيتامين D من الشمس أو المكملات الغذائية إذا لزم الأمر.
2. النشاط البدني:
 - ممارسة الرياضة بانتظام، وخاصة تمارين المقاومة والمشي.
3. نمط حياة صحي:
 - الامتناع عن التدخين وتقليل الكافيين والكحول.
4. الكشف المبكر:
 - إجراء فحص كثافة العظام عند الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة، وخصوصًا بعد سن الخمسين.

ما هي طرق العلاج؟

- يشمل العلاج تعديل نمط الحياة، المكملات الغذائية، والأدوية التي تساعد على تقوية العظام وتقليل خطر الكسور.

هشاشة العظام مرض صامت لكنه قابل للوقاية والتأخير من خلال التغذية السليمة، النشاط البدني، والفحص الدوري. التوعية المبكرة والالتزام بأسلوب حياة صحي يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الكسور والمضاعفات المستقبلية.

هشاشة العظام مشكلة شائعة، تصبح العظام فيها ضعيفة، وسهلة الكسر، وتطور ببطء على مدى عدة سنوات. وغالبًا ما يتم تشخيص المرض عند سقوط طفيف، أو تأثير مفاجئ يسبب كسر العظام. يُشار إلى أن النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث، لأسباب مرض هشاشة العظام وطرق العلاج، في الحوار التالي توضح بالتفصيل الدكتورة سحر سعد استشاري الأمراض الروماتيزمية وهشاشة العظام عضو جمعية أصدقاء الصحة.

ما هو مرض هشاشة العظام؟

هشاشة العظام أو ترقق العظام هو مرض يصيب العظام ويجعلها ضعيفة وسهلة الكسر، حتى عند التعرض لضغط أو سقوط بسيط. يُعرف هذا المرض بأنه «صامت» لأنه غالبًا لا يظهر بأعراض واضحة إلا بعد حدوث الكسر.

ما هي الأسباب والعوامل المؤدية لهشاشة العظام؟

- التقدم في العمر: يقل إنتاج العظام وكثافتها مع التقدم في السن.
- نقص هرمون الإستروجين عند النساء بعد سن اليأس.

• نقص



د. شارلوت كامل:

الوسواس القهري مرض من السهل علاجه كلما كان العلاج مبكرا كانت الاستجابة أفضل

أكدت الدكتورة شارلوت كامل استشاري الطب النفسي بمركز «الخليج الطبي والسكر» أن الوسواس القهري نوع من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق، مبينة أنها تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية، تؤدي إلى تكرار بعض التصرفات، مما يعوق الحياة اليومية.



ونصحت استشارية الطب النفسي شارلوت كامل مرضى الوسواس القهري بعدم اللجوء إلى الأقراص الدوائية إلا في «حالات محدودة»، مشيرة إلى أن العلاج ينبغي أن يكون معرفيا بالدرجة الأولى.

وقالت «توجد علاجات دوائية لمرضى الوسواس القهري لكن قد تكون غير مجدية إلا في حالات معينة وحسب إرشادات الطبيب، وهناك أقراص تستخدم لتنشيط هرمونات السيروتونين «هرمون السعادة» عند المريض لكي تقلل من الوسواس، لكن مع ذلك فهذا لا يغني عن العلاجات المعرفية والعلاج بطريقة التعرض والاستجابة، إلى جانب جلسات «الاسترخاء»، مؤكدة أنه كلما عرض المريض نفسه على الطبيب النفسي مبكرا كانت فرصة شفاؤه وتخلصه من المرض ممكنة بدرجة أكبر. فالوسواس عبارة عن أفكار أو تصرفات أو سلوكيات أو صور لا تكون واقعية غالبا، تؤدي إلى الشعور بالقلق الشديد للشخص المصاب. أحيانا تكون شدة الإصابة خفيفة وأحيانا متوسطة أو شديدة، وفي هذه الحالة قد تمنع الشخص من القيام بأعباء حياته اليومية.

أفكار بأن الشخص ملوث بالجراثيم، أو مرض بمرض خطير على الرغم من أنه ليس بمرضى. أو شكوك من قبيل هل أحكم إغلاق باب السيارة أو نوافذ المنزل لترجم هذه الأفكار أحيانا إلى تصرفات، بمعنى إذا شعر أنه ملوث قد يقوم بغسل جسمه مرات عدة، وكذلك الكتب والأوراق التي يستعملها، وهو ما يسبب حالة من القلق الشديد للمصاب، لأنه فاقد للسيطرة على هذه الأفكار المزعجة.

وعن الأسباب أوضحت أنها قد تكون جينية وراثية، بمعنى أن الأسرة الواحدة تجد فيها أكثر من شخص مصاب، أحيانا عوامل بيولوجية كتغيرات في هرمون السيروتونين، أو تغييرات في المخ. وسائل التربية في الطفولة.

الوسواسي للموقف الذي يصير قلقه ولكن يمكن استجابته له أو يقللها بحسب حالته. نفترض أن شخصا مصاب بالوسواس في النظافة وخاصة عند الأكل، فعند العلاج نفترض عليه إذا جلس للأكل ألا يستجيب للمخاوف ولا يقوم بغسل يديه بشكل مفرط، أو على الأقل إذا كان يغسل يديه في العادة ١٠ مرات قبل الأكل، نطلب منه أن يقوم بذلك ٩ مرات فقط، ثم في المرحلة الذي بعدها ٨ مرات وهكذا حتى يتخلص من المرض. الثاني وهو العلاج المعرفي، بحيث يبدأ بالتدقيق في الأفكار التي تزعجه ويأتي بعكسها، فإذا كانت تلح عليه فكرة أنه مريض، نسأله ما هو الدليل على ذلك ومن أين نشأت اعتقاداتك بالمرض؟ فعندما يدقق ويجد أنها أوهام، يقتنع بعدم مرضه ويتخلص من الحالة. الفكرة من العلاج أنه يتحكم في النظر للموضوع من ناحية مختلفة، وطبعا ذلك يتم عبر جلسات نفسية مدة ٣ - ٤ أشهر.

النوع الثالث وهو العلاج الدوائي، وهو عبارة عن أقراص تستخدم لزيادة إفراز هرمون السعادة والتغلب على الاكتئاب، لكن نحن لا نحب استخدامه كثيرا، والأفضل العلاجات المعرفية. كلما كان العلاج مبكرا كان أفضل، علما بأننا لا نعالج المريض في عزلة من أقاربه، بل يجب أن تحدث توعية للأقارب، بأن مريض الوسواس من الممكن أن يعالج ولا يوجد بأس في هذا الجانب.

واختتمت قائلة: «الوسواس مرض من السهل علاجه، ويجب أن يقال للشخص الذي يتردد على المستشفيات اعتقادا بأنه مصاب بمرض عضوي، أنك يجب أن تواجه نفسيا عند الأطباء، وأمل أن تزداد توعية الأشخاص أكثر بعدم التحرج من الطبيب النفسي».

تسهم في إحداث الوسوسة، كأن يكون الأبناء في منتهى الحزم والقسوة، وأشير إلى أن تغييرات الحياة، كانتظار الحصول على ترقية أو الانتقال إلى منزل أكبر، أو ولادة طفل جديد، كلها تضع أعباء كبيرة على الشخص الوسواسي.

وبينت أن المرض يمكن السيطرة عليه، ولفتت إلى أن الشخصية الوسواسية هي شخصية دقيقة ومنهجية للغاية، وقد يغضب إذا ما أخل أحد بنظامه لذلك وجدت في بعض إعلانات الوظائف عندما كنت في لندن أنهم يشترطون في المتقدمين أن يكونوا ذوي شخصيات وسواسية، وخاصة في الأمور التي تتطلب دقة كالحسابات والتدقيق المالي مثلا. هناك ثلاثة علاجات أساسية، الأول العلاج بالتعرض والاستجابة، وهو يعني أن يتعرض

صحتك الخارجية، مرآة لرحلتك الداخلية: العناية بالجلد والشعر والأظافر خلال وبعد علاج سرطان الثدي

الدكتورة فاطمة خمدان: تساقط الشعر الأثر الجانبي الأشهر غالباً ما يكون مؤقتاً

للشمس، أو معرضاً للطفح الجلدي، خاصة مع العلاج الإشعاعي الذي يمكن أن يسبب حروقاً أو اسمراراً شبيهاً بحروق الشمس في منطقة العلاج. كما أن بعض الأدوية الهرمونية تستنزف ترطيب البشرة الطبيعي.

الأظافر: تغييرات في الهيكل واللون تتأثر الأظافر بشكل كبير وتصبح هشة، سهلة التكسر، أو متقشرة. قد تظهر عليها خطوط سوداء أو بنية، أو قد تنفصل عن فراش الظفر (Onycholysis). هذه التغيرات مؤلمة أحياناً وتستغرق وقتاً طويلاً لتتوحد وتختفي.

الجزء الثالث: استراتيجيات العناية بالجمال خلال النضال

لا تقللي من أهمية العناية الذاتية في هذه المرحلة. إن الحفاظ على مظهرك، قدر الإمكان، يعزز من معنوياتك وقوتك النفسية:

العناية بالشعر: إذا قررت حلق شعرك قبل أن يتساقط، استخدم شامبو لطيفاً. للعناية بفرقة الرأس الحساسة، استخدم مرطبات خالية من الكحول والعمور.

العناية بالجلد: اعتمدي على الترطيب المكثف باستخدام منتجات خالية من العطور والبارابين. استخدم واقي شمس واسع الطيف (SPF 30+) يوميًا لحماية البشرة الحساسة من فرط التصبغ.

العناية بالأظافر: حافظي على أظافرك قصيرة ونظيفة. استخدم كريمات تقوية الأظافر والزيوت المرطبة (مثل زيت الجوجوبا) لتدليك الجلد المحيط بها. تجنبني طلاء الأظافر الكيميائي القاسي.

صحتك ورحلتك تتجاوزان الفحوصات الطبية؛ إنها تشمل كل تفصيلة في جسدي. انتبهي للإشارات، كوني لطيفة مع ذاتك، وتذكري أن هذه التحولات مؤقتة، لكن قوتك دائمة



الجزء الثاني: التحولات القاسية في رحلة العلاج (الأثار الجانبية على المظهر) الأدوية الكيميائية، العلاج الهرموني، والعلاج الإشعاعي تهاجم الخلايا السرطانية بسرعة، ولكنها للأسف تؤثر أيضاً على الخلايا السليمة سريعة الانقسام في الجسم، وأبرزها خلايا الجلد، الشعر، والأظافر:

الشعر: أكثر من مجرد تساقط تساقط الشعر (Alopecia) هو الأثر الجانبي الأشهر، وغالباً ما يكون مؤقتاً. يحدث بسبب تلف الخلايا في بصيلات الشعر بفعل العلاج الكيميائي. قد تعود طبيعة الشعر مختلفة بعد العلاج (أكثر تجعداً أو بلون مختلف)، ويُعرف أحياناً بـ «شعر الكيمو» (Chemo\ Curl).

الجلد: جفاف، حساسية، وتصبغات الجلد قد يصبح جافاً جداً، حساساً

في شهر التوعية، تُضاء الأضواء غالباً على الكشف المبكر وأساسيات العلاج، لكن اليوم، تستعرض الدكتورة فاطمة خمدان استشاري الأمراض الجلدية التأثير العميق لسرطان الثدي وعلاجاته على صحة بشرتك وشعرك وأظافرك.

أكدت الدكتورة فاطمة أن المظاهر الخارجية ليست مجرد تجميل، بل هي مرآة لجسديك وسلامتك النفسية، وتتأثر بشكل مباشر بفعل الأدوية القوية التي تنقذ الحياة.

الجزء الأول: إشارات الجلد التي لا يجب تجاهلها (مؤشرات الكشف المبكر)

واستكملت قائلة: «قبل الحديث عن آثار العلاج، يجب أن نعي أن سرطان الثدي نفسه قد يرسل إشارات جلدية تستدعي الفحص الفوري. هذه التغييرات هي دافعك الأول لزيارة الطبيب، وقد تكون مؤشراً لسرطان الثدي الالتهابي النادر أو أنواع أخرى:

«قشر البرتقال» (Peau d'Orange): مظهر جلدي سميك ومنقر، يشبه سطح قشرة البرتقال. هذا المظهر، خاصة مع الاحمرار، قد يكون مؤشراً على سرطان الثدي الالتهابي (Inflammatory\Breast Cancer).

احمرار أو تورم غير مبرر: أي احمرار مستمر أو سخونة في جلد الثدي لا تزول بالعلاجات العادية، أو زيادة مفاجئة وغير مبررة في حجم الثدي.

تغيرات الحلمة: انقلاب الحلمة إلى الداخل فجأة، ظهور قشور، تقرحات، أو إفرازات غير طبيعية (دموية أو مائية).

نتوءات أو كتل جلدية: ظهور كتل أو عقد محسوسة تحت الجلد أو في منطقة الإبط. شحوب الجلد المفاجئ أو غير المعتاد: على الرغم من أنه ليس مؤشراً مباشراً دائماً، إلا أن التغيرات الكبيرة في لون الجلد والجسم غير المبررة قد تستدعي تقييماً طبياً شاملاً، خصوصاً إذا صاحبها تعب شديد.

الرضاعة الطبيعية في الشتاء.. درع مناعي ودفع عاطفي للأم والطفل

د. أمل مدن : حليب الأم تركيبته فريدة تحتوي على أجسام مضادة تساعد على مقاومة الأمراض

تماماً، مما يجنبها عناء تحضير الحليب الصناعي أو الخروج من المنزل. وهي أيضاً وسيلة اقتصادية وصحية في الوقت نفسه، إذ تساعد في تقليل خطر الإصابة بالتهاب الثدي، كما تساهم على المدى الطويل في خفض احتمالية الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، وتساهم في تعافي الجسم ونزول الوزن بعد الولادة بفضل استهلاكها لسعرات الحرارية الإضافية.

كما أن للرضاعة الطبيعية أثراً إيجابياً واضحاً على نفسية الأم وصحتها العقلية، خصوصاً في فصل الشتاء حين تقل أشعة الشمس وتزداد حالات القلق أو المزاج المنخفض. أثناء الرضاعة، يُفرض الجسم هرموني الأوكسيتوسين والبرولاكتين، وهما هرمونا الهدوء والترايط، إذ يمنحان شعوراً بالسكينة والرضا ويقلل من التوتر والقلق. ويساعد الأوكسيتوسين أيضاً الأمهات على العودة إلى النوم بسهولة بعد الرضاعة الليلية، مما يحسن جودة النوم ويقلل من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. كما تعزز الرضاعة إحساس الأم بالإنجاز والثقة بالنفس، كونها قادرة على تلبية احتياجات طفلها الطبيعية. وتشير الدراسات إلى أن الأمهات اللواتي يرضعن لفتيات أطول لديهن مستويات أقل من هرمون الكورتيزول، المعروف بهرمون التوتر، ما يجعل الرضاعة الطبيعية بمثابة مضاد اكتئاب طبيعي يمنح الأم توازناً نفسياً فريداً.

تبقى الرضاعة الطبيعية أكثر من مجرد وسيلة لتغذية الطفل، فهي رابطة حياة تجمع بين الحنان والطمأنينة، وبين المناعة القوية والنمو السليم. وفي أيام الشتاء الباردة، تتحول كل لحظة رضاعة إلى دفء يحتضن الطفل والأم معاً، يغذي الجسد، ويُطمئن القلب، ويُعزز هذا الرابط الإنساني العميق الذي لا يُقدَّر بثمن.



تمنحه الدفء والراحة من خلال ملاسة الجلد للجلد، ما يساعد على تنظيم درجة حرارة جسمه بشكل طبيعي، وهو أمر بالغ الأهمية في الأيام الباردة. كما أن حليب الأم يوفر الترطيب اللازم في الأجواء الجافة الناتجة عن التدفئة، ويحتوي على مزيج مثالي من العناصر الغذائية التي تضمن النمو السليم والحيوية حتى في ظروف الطقس المتغيرة..

ولا يمكن إغفال الدور الحيوي لحليب الأم في دعم نمو دماغ الطفل، فهو يحتوي على أحماض دهنية أساسية مثل DHA وAA، بالإضافة إلى الكولين وعناصر أخرى يصعب تقليدها صناعياً. هذه المكونات تعمل معاً لتعزيز تطور الذاكرة والانتباه والقدرات الإدراكية والرؤية، مما يجعل من الرضاعة الطبيعية غذاءً مثالياً للدماغ في مراحل النمو المختلفة..

إلى جانب ذلك، توفر الرضاعة الطبيعية راحة كبيرة للأم، فهي غذاء جاهز في أي وقت، بدرجة حرارة مناسبة، ومعمق وأمن

مع حلول فصل الشتاء، تزداد برودة الطقس وتنتشر نزلات البرد والإنفلونزا والأمراض الموسمية التي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، مما يدفع الأمهات إلى البحث عن وسائل طبيعية وأمنة لحماية أطفالهن من العدوى وتعزيز مناعتهم. وفي المقال التالي تستعرض الدكتورة أمل مدن استشاري طب الاطفال والرضاعة الطبيعية بمستشفى الكندي دور الرضاعة الطبيعية كأحد أهم وأقوى الأساليب الوقائية التي منحها الله للأم وطفلها.

قالت الدكتورة أمل الرضاعة الطبيعية ليست مجرد وسيلة للتغذية، بل منظومة متكاملة تجمع بين الحماية الجسدية والدعم النفسي والعاطفي لكلا الطرفين، ويتميز حليب الأم بتركيبته الفريدة التي تحتوي على أجسام مضادة وخلايا مناعية تساعد في مقاومة الأمراض التي تكثر في الشتاء، مثل نزلات البرد والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي.

وأضافت الأجل من ذلك أن جسم الأم ينتج أجساماً مضادة مخصصة لكل مرض تتعرض له، فتنتقل مباشرة إلى طفلها عبر الحليب لتمنحه حماية طبيعية دقيقة لا يمكن تقليدها في أي حليب صناعي. وتظهر الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون طبيعياً أقل عرضة للإصابة بالتهابات الأذن والجهاز التنفسي، كما تكون إصابتهم أخف وأقصر مدة إن حدثت.

أشارت إلى أن هناك بعض الدراسات تؤكد أن الأطفال الذين يرضعون طبيعياً تقل لديهم معدلات الإصابة بالحساسية في مرحلة الطفولة وفي المستقبل، إذ يساعد حليب الأم في بناء جهاز مناعي أكثر توازناً، مما يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض مثل الربو، والأكزيما، وحساسية الطعام لاحقاً في الحياة.

ونوهت أن لا تقتصر فوائد الرضاعة الطبيعية على المناعة فقط، بل تمتد إلى الجوانب الجسدية والنفسية للطفل، فهي

برامج التأهيل والرعاية المتكاملة لأمراض الأعصاب المتقدمة .. السكتة الدماغية و الباركنسون

د. محمد المهدي : التأهيل العصبي عملية علاجية منظمة تهدف الى تعزيز التعافي الوظيفي



أكد الدكتور محمد المهدي استشاري امراض المخ والأعصاب والقسطرة العلاجية للمخ والنخاع الشوكي الرئيس التنفيذي لنيورولاب للاستشارات الطبية (NEUROLAB Medical Consultation) أن أمراض المخ والأعصاب تعد ذات وطأة اسرية ومجتمعية شديدة على مستوى العالم ومملكة البحرين، موضحاً ان سرعة التدخل من أول يوم بعد الإصابة ببرامج التأهيل الشامل لمرضى إصابات الدماغ هو طوق النجاة لمرضى في استعادة قدراته الحيوية بكفاءة وفي أسرع وقت.

البرامج العلاجية التأهيلية الشاملة لأمراض المخ والأعصاب وأشار الدكتور المهدي الى ان أمراض المخ والأعصاب تعد من أكثر الاضطرابات تأثيراً على الوظائف الحركية واللغوية والمعرفية للإنسان، إذ يمكن أن تؤدي إلى فقدان التوازن، الضعف العضلي، اضطرابات الذاكرة، وصعوبة في الكلام أو البلع. وتمثل برامج التأهيل العصبي حجر الأساس في استعادة المريض لقدراته والعودة لأقصى درجة ممكنة من الاستقلالية. لافتاً الى هذه البرامج تعتمد على تدخلات متعددة التخصصات تجمع بين الأطباء الأعصاب المتخصصين و العلاج الطبيعي الوظيفي أخصائي النطق والصحة النفسية.

كما أوضح أن التأهيل العصبي يعتبر عملية علاجية منظمة تهدف إلى تعزيز التعافي الوظيفي بعد حدوث إصابة أو مرض في الجهاز العصبي المركزي أو الطرفي. ويعتمد على مبدأ اللدونة العصبية، (NEUROPLASTICITY) أي قدرة الدماغ على إعادة تشكيل الاتصالات العصبية للتعويض عن الخلايا المصابة.

وتتشكل أهداف البرامج التأهيلية الوظيفية استعادة الوظائف الحركية وتحسين قوة العضلات والتوازن والمشي. إعادة التدريب على مهارات الحياة اليومية لزيادة استقلالية المريض.

تحسين التواصل والكلام والبلع لدى المصابين باضطرابات لغوية وعصبية.

تقليل المضاعفات الثانوية مثل تيبس المفاصل أو تقرحات الفراش.

تحسين الصحة النفسية والحد من الاكتئاب والقلق.

رفع جودة الحياة للمريض والأسرة عبر تعليم مهارات التكيف.

تتكون مفردات البرامج العلاجية والتأهيلية إلى

١. العلاج الطبي (Pharmacotherapy)

يشمل استخدام أدوية للسيطرة على الأعراض مثل:

مضادات الالتهابات والتورم.

أدوية مضادة للتشنجات.

أدوية لتحسين التوصيل العصبي.

مسكنات خاصة بالألم الأعصاب.

علاج شد وتيبس العضلات بالبوتكس للمساعدة على الحركة

تقييم و متابعة الدورة الدموية المخية بأحدث التقنيات كتنوير

الأوعية الدموية المخية بالموجات الصوتية TCD Transcranial

Doppler و تخطيط الاعصاب و العضلات EMG NCS

وتُحدد الأدوية حسب تشخيص الحالة مثل السكتة الدماغية أو

التصلب المتعدد والباركنسون والتهاب الاعصاب.

٢. العلاج الطبيعي (Physiotherapy)

يركز على إعادة تدريب العضلات والحركة، ويشمل:

تمارين تقوية العضلات وتحسين التوازن.

العلاج الحركي لإعادة التدريب على المشي.



تمارين المرونة لمنع التيبس وتخفيف التشنجات.
العلاج المائي الذي يساعد على الحركة بأقل مقاومة.
استخدام الأجهزة المساعدة مثل التحفيز الكهربائي للعضلات.

٣. العلاج الوظيفي (Occupational Therapy – OT)
يهدف إلى مساعدة المريض على أداء أنشطة الحياة اليومية، من خلال:

تدريب على الأكل واللبس والعناية الشخصية.
تحسين المهارات الحركية الدقيقة لليد والذراع.
تهيئة البيئة المنزلية بتعديل الأدوات والمرافق.
توفير أجهزة مساعدة مثل المقابض الخاصة أو أدوات الطعام المعدلة.

٤. علاج النطق واللغة (Speech & Language Therapy)
مهم خاصة لمرضى السكتة الدماغية وإصابات الدماغ، ويتضمن:
تحسين النطق وإخراج الكلمات.
علاج اضطرابات البلع (Dysphagia Therapy).
تمارين للذاكرة اللفظية والانتباه والتواصل اللغوي.

٥. التأهيل النفسي والاجتماعي (Psychological & Behavioral Rehabilitation)
للتعامل مع التغيرات السلوكية والمشاعر الناتجة عن المرض، من خلال:

جلسات العلاج المعرفي السلوكي.
دعم المرضى الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب.
تثقيف الأسرة وطريقة التعامل مع المريض.

٦. التأهيل العصبي المتقدم (Advanced Neuro-Rehabilitation)
يستخدم تقنيات حديثة لإعادة تدريب الجهاز العصبي ومنها:
العلاج بالروبوت لتحسين حركة الأطراف.
الواقع الافتراضي (VR) لتنمية التوازن والتنسيق الحركي.
التحفيز الكهربائي للدماغ (tDCS – TMS) لتنشيط مراكز الدماغ المتأثرة.
التحفيز الكهربائي للعضلات (NMES) لتعزيز الانقباض العضلي.

٧. التغذية العلاجية (Medical Nutrition Therapy)
تلعب دوراً مهماً في دعم الخلايا العصبية، وتشمل:
نظام غذائي مضاد للالتهاب.
مكملات مهمة مثل أوميغا-٣، فيتامين B١٢، فيتامين D.
ضبط الوزن ومنع سوء التغذية.
ويشرف على هذه المنظومة استشاري المخ والأعصاب الذي يحدد البرنامج التأهيلي ومدته ومتابعة تنفيذه

رابعاً: الفئات المستفيدة من البرامج التأهيلية
تشمل برامج التأهيل الشامل معظم أمراض الجهاز العصبي مثل:
السكتة الدماغية، إصابات الدماغ الرضية، التصلب المتعدد،
مرض باركنسون، الشلل الدماغي، الاعتلالات العصبية الطرفية،
إصابات الحبل الشوكي، الأمراض التنكسية مثل الزهايمر.
خامساً: أهمية المتابعة والتقييم المستمر

تعتمد فعالية التأهيل على تقييم دوري يشمل:
مستوى الأداء الحركي والوظيفي.
القدرات اللغوية والمعرفية.
تطور الحالة النفسية والاجتماعية.
وبناءً على هذه التقييمات يتم تعديل البرنامج بشكل يناسب تحسن المريض.

الخلاصة

إن البرامج العلاجية التأهيلية الشاملة لأمراض المخ والأعصاب تمثل منظومة متكاملة تهدف إلى استعادة قدرات المريض الحركية واللغوية والمعرفية، وتحسين جودة حياته. وتعتمد هذه البرامج على التعاون بين عدة تخصصات، وعلى الاستخدام الذكي للتكنولوجيا الحديثة، مما يجعلها عنصراً أساسياً في رحلات التعافي العصبي طويلة الأمد.

د. ندى اليوسف : جفاف العين من أكثر مشاكل العيون شيوعا

أعراض جفاف العين هي إحدى المشكلات الشائعة التي قد لا تنتبه لها ، ويحدث هذا الجفاف عندما تفشل الغدد الدمعية في إنتاج كمية كافية من الدموع ، ليس من الضروري أن يكون جفاف العين مرضا قد يكون مشكلة مؤقتة يمكن حلها مع زيارة الطبيب في الحوار التالي مع الدكتورة ندى اليوسف استشاري طب وجراحة العيون بالمركز الطبي الجامعي مدينة الملك عبد الله توضح أعراض وأسباب وكيفية العلاج ..

نقص فيتامين أ.
عمليات الليزك لتصحيح
الإبصار.

تبخر الدموع من سطح العين
قد يحدث جفاف العين أيضا
نتيجة عدم الموازنة بين ما تنتجه
العين من الدمع معدل تبخره،
ويحدث أن يتبخر الدمع من العين
بسرعة أكبر نتيجة:
التعرض للهواء الجاف، أو
الدخان، أو الرياح الشديدة.

قلة تغميض الجفون اللاإرادي
و يحدث ذلك أثناء التركيز سواء
في القراءة أو القيادة، أو أثناء
استخدام الحاسوب أو الأجهزة
الذكية

قلة إفراز العين الطبقة
الدهنية التي تغطي الطبقة
المائية لتحميها من التبخر
ويتمثل ذلك في بعض أمراض
الجفون التي تحد من إفراز الغدد
الطبقة الدهنية الواقية أشهرها
واكثرها انتشارا هو وجود قشرة
متكدسة في حافة الجفون (

blepharitis)
عدم التصاق الدموع بسطح
العين

وذلك بسبب نقص في الطبقة
المخاطية التي تعمل على انتشار
الدموع والتصاقها بالعين ، يؤدي
ذلك الى عدم التصاق الدموع
بسطح العين وبالتالي جفاف
العيون. والأمراض التي تسبب
ذلك هي التهابات المزمنة في
ملتحمة العين وأشهرها التراخوما



وأدوية ارتفاع ضغط الدم، وبعض
أدوية علاج حب الشباب، بالإضافة
إلى موانع الحمل والهرمونات
العلاجية.

الإصابة ببعض الأمراض ذات
المناعة الذاتية وأهمها التهاب
المفاصل الروماتويدي، وقد يكون
مصاب لجفاف العيون جفاف
الضم أيضا كمتلازمة شوغرن (Sjögren's syndrome)
أمراض الغدة الدرقية

قلة إفراز الدموع

يحدث جفاف العين عندما
تصبح الغدد الدمعية للعين غير
قادرة على إنتاج الكمية المطلوبة
للمحافظة على رطوبة العين،
أسباب ذلك
التقدم في السن.

تناول بعض الأدوية، مثل:
مضادات الهيستامين، ومضادات
الاحتقان، مضادات الاكتئاب
وأدوية مرض الشلل الرعاشي،

ما هو جفاف العين؟
من المشاكل الصحية واسعة
الانتشار وتحدث هذه المشكلة
نتيجة إما نقص في كمية الدمع
الذي تفرزه العين، أو عدم اتزان في
الطبقات الدمعية المختلفة فيؤثر
ذلك على جودة الطبقة الدمعية.
فالدمع ضروري جدا لصحة
وسلامة العين فيعطي العين
الرطوبة التي تحتاجها خلايا
العين السطحية . والعين الجافة
قد تكون مرتبطة بمضاعفات
خطيرة قد تؤثر على الإبصار
أعراض جفاف العين

الشعور بوخزات في العيون.
الشعور بحرقان
الشعور بوجود جسم غريب في
العين.

ألم واحمرار في العين
ضبابية متقطعة في الابصار
رغبة في دلك العيون لتحسين
الضبابية.

تكون خيوط مخاطية.
الإرهاق المستمر للعين
بعد القراءة أو استعمال جهاز
الحاسوب.
زيادة إفراز الدموع بعد فترات
من الجفاف.
الشعور بثقل في جفن العين.
الشعور بالتعب والإجهاد في
العين.

أسباب جفاف العين
يحدث جفاف العين لثلاثة
أسباب رئيسية



هذه القطرات حسب الحاجة إليها مرة أو مرتين في اليوم أو عدة مرات في الساعة الواحدة.

يفضل استخدام القطرات المرطبة أحادية الجرعة وذلك لعدم احتوائها على مواد حافظة

في حالة الجفاف الشديد وبالأخص عندما يواجه المريض صعوبة في فتح العين صباحاً ، ينصح باستخدام المراهم الليلية المرطبة

أحد الاتجاهات العلاجية وضع سداة في فتحة القناة الدمعية. فيمنع ذلك الدموع من النزول إلى الأنف من خلال القنوات الدمعية وبذلك يتم الحفاظ على رطوبة العين. وتكون السداة أما دائمة أو مؤقتة حسب حالة المريض وحدة الجفاف الذي يعاني منه.

الرطوبة في جو البيت. الحد من قضاء الوقت الطويل أمام شاشة التلفاز أو شاشة الحاسوب أو الأجهزة الذكية

التقليل من ساعات ارتداء العدسات الطبية اللاصقة. تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية (بالإنجليزية: Essential fatty acids) والوالميجا ٣ .

ما هي طرق علاج جفاف العين؟

العلاج الأساسي هو استخدام القطرات المرطبة لتعويض نقص الرطوبة.

وهناك العديد من أنواع الدموع الصناعية في الأسواق ويستخدم كثير من الناس عدة أنواع من هذه الدموع حتى يصلوا إلى النوع الملائم لحالتهم. ويمكن استخدام

شديد في العينين ويجد صعوبة في التركيز والقراءة واستخدام الأجهزة الذكية والحاسوب

خطوات لتخفيف أعراض جفاف العين

هناك خطوات بسيطة قد تساعد على تخفيف أعراض جفاف العين منها

تغميض الجفون بين فترة وأخرى أثناء القراءة أو أثناء استخدام الحاسوب لفترات زمنية طويلة.

ارتداء النظارات الشمسية في الخارج.

عدم توجيه مكيف السيارة الى الوجه

زيادة رطوبة الهواء في البيت أو بيئة العمل، ويمكن استخدام جهاز الترطيب (Humidifier) لزيادة

التي تسبب تلف الخلايا التي تفرز هذه المادة الضرورية في الحفاظ على الدموع

ما هي مضاعفات جفاف العين؟ إصابة العين بالالتهابات الجرثومية: إن الدموع غنية بالمواد الدفاعية ضد الالتهابات البكتيرية والفيروسية، فهي تحتوي على انزيم الليزوزيم (lysozyme) الذي له دور كبير في التخلص من البكتيريا، كذلك فالدموع تحتوي على مادة الـ IgA المهمة في المناعة الالتهابات البكتيرية. في حالة عدم علاج الجفاف وخاصة مع استخدام العدسات اللاصقة أو استخدام قطرات الكورتيزون ، قد تتكون قرحة القرنية (Corneal ulcer) وهو التهاب شديد يهدد الإبصار.

تراجع جودة الحياة: فإن المصاب بجفاف العين يشعر بتعب

دلمون للبصريات والسمعيات..

الإسم الرائد في مملكة البحرين



أصغر سماعة أذن مخصصة في العالم

تقنية شركة ستاركي الأميركية
غير مرئية تمامًا

ضعف السمع و تشخيص أمراض الأذن مثل التهاب الأذن الوسطى أو اضطرابات العصب السمعي.

٢. تجربة سماعة الأذن الطبية hearing aid): يتم اختيار نوع السماعة المناسبة للمريض بحسب مستوى ضعف السمع ثم تجرى تجربة السماعة له.

٣. أخذ المقاس: يتم أخذ طبعة للأذن لعمل قالب مريح لتركيب السماعة.

٤. تركيب السماعة: يدرب المريض على كيفية لبس واستخدام السماعة.

٥. الصيانة الدورية: تعطى للمريض مواعيد فحص دورية للسماعة لعمل التنظيف والصيانة وينصح بعمل فحص سنوي جديد لتقييم السمع وإعادة برمجة السماعة الطبية.

٣. العلاج البصري (تمارين العين)
يتضمن مجموعة من التمارين الموجهة لتحسين التركيز والتنسيق بين العينين باستخدام تطبيقات وألعاب تفاعلية ويمكن أن يتم في العيادة أو المنزل.

ثانياً: قسم سماعات الأذن الطبية
يقدم المركز خدمات شاملة للمريض تتضمن عمل فحص السمع للمريض واختيار وتعديل السماعة الطبية المناسبة مع وجود مختبر عمل الصيانة الدورية للسماعة وضمان أدائها على أفضل وجه.

خطوات تركيب السماعة الطبية في المركز:
١. تقييم السمع: يعقد هذا الفحص كخطوة أولى لمعرفة مستوى السمع وللكشف المبكر عن

مركز دلمون للبصريات والسمعيات المركز الرائد في مملكة البحرين، اسم يثق فيه المراجعين لما له من سمعة طبية وتاريخ طويل.

ويحرص مركز دلمون للبصريات والسمعيات -الذي أسسه المرحوم الدكتور محمد حسن خلف سنة ١٩٧٧- على توفير فحص شامل للمرضى الذين يعانون من ضعف النظر والسمع. ويتميز المركز بسعيه لمتابعة وتوفير أحدث البرامج والأجهزة المطروحة لعلاج وتأهيل مرضى كسل العين وضعف السمع.

أولاً: قسم المعينات البصرية وعلاج كسل العين كسل العين (الغمش) Amblyopia حالة شائعة تصيب الرؤية في مرحلة الطفولة المبكرة، وتحدث عندما تفشل إحدى العينين في التطور البصري الطبيعي، ما يؤدي إلى ضعف الرؤية فيها، حتى مع استخدام النظارات أو العدسات اللاصقة. إذا لم يتم علاج الغمش في وقت مبكر، فقد تصبح الرؤية الضعيفة دائمة. ولذلك، فإن الاكتشاف المبكر والعلاج المناسب يمكن أن يحسن الرؤية بشكل كبير. هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى الإصابة بالغمش، منها:

١. الحول (Strabismus): وهو انحراف إحدى العينين إلى الداخل أو الخارج، ما يدفع الدماغ إلى تجاهل الصورة القادمة من العين المنحرفة.

٢. فرق كبير في الأخطاء الانكسارية بين العينين: مثل وجود قصر نظر أو طول نظر شديد في عين واحدة فقط من دون الأخرى، ما يجعل الدماغ يعتمد على العين الأقوى.

٣. الحرمان البصري (Deprivation Amblyopia): بسبب وجود عوائق تمنع الرؤية مثل المياه البيضاء (الكاتاركت) في عين واحدة، ما يمنع تطور الرؤية الطبيعي فيها.

طرق علاج العين الكسولة:
يعتمد العلاج على سبب الغمش وعمر المريض ومن أبرز طرق العلاج هي:

١. النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة في حالات الغمش الناتج عن مشكلات انكسارية، قد تكون النظارات كافية لتحسين الرؤية، وخاصة إذا تم استخدامها باستمرار.

٢. تغطية العين السليمة (العلاج بالاصقة / eye patch)

يتم تغطية العين الأقوى لساعات محددة يوميًا لتحفيز العين الضعيفة على العمل وتحسين الرؤية فيها. تستخدم هذه الطريقة على مدى أسابيع أو أشهر.



دلمون للبصريات والسمعيات

DELMON OPTIC & HEARING AID

Serving you quality since 1977

قسم المعينات البصرية وعلاج كسل العين



تقنية جديدة في البحرين! لعلاج كسل العين

بالتعاون مع شركة amblyoplay
السلوفينية وبرنامج خاص لعلاج مرضى
كسل العين باستخدام نظارة ثلاثية
الابعاد 3D والتابلت او الكمبيوتر.

قسم السمعيات

أقوى وأصغر سماعة أذن في العالم!



CIC

تصنع حسب مقاس الأذن
بشكل لا يرم.



☎ 17 294 171 - 17 294 898

☎ 3564 2946

📷 @delmonoptic

علاج سرطان الثدي أثناء الحمل.. د. عفاف الشافعي:

العلاج يكمن في التشخيص المبكر والتعاون الوثيق بين الفرق الطبية المتخصصة

أكدت الدكتورة عفاف الشافعي استشاري أمراض النساء والولادة بمستشفى نور، أن سرطان الثدي يُعدّ من أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء، وقد يُكتشف في بعض الحالات خلال فترة الحمل. مبينة أن هذا التشخيص قد يسبب قلقاً بالغاً للمرأة وعائلتها، نظراً إلى ارتباطه بصحتها وصحة جنينها في آن واحد. إلا أن الطب الحديث أثبت أن العلاج ممكن وفعال، مع مراعاة خصوصية كل حالة.

للتسيق بين مراحل العلاج والحمل.

الولادة

غالبية الحالات يمكن أن تُكمل الحمل بشكل طبيعي، وتتم الولادة وفقاً للحالة الصحية للأم والجنين. قد تكون الولادة الطبيعية ممكنة، بينما في بعض الحالات الخاصة قد يُوصى بالولادة القيصرية حسب التقييم الطبي.

الدعم النفسي

وشددت على الاهتمام بالجانب النفسي حيث أنه لا يقل أهمية عن العلاج الطبي. وتحتاج المرأة الحامل المصابة بسرطان الثدي إلى دعم قوي من عائلتها وأصدقائها، بالإضافة إلى الاستشارة النفسية عند الحاجة، مما يساعدها على مواجهة هذه المرحلة الصعبة بثقة وأمل.

واختتمت الدكتورة عفاف مطمئنة المرضى بأن تشخيص سرطان الثدي أثناء الحمل لم يعد يعني تهديداً مباشراً لحياة الأم أو الجنين كما كان يُعتقد سابقاً. بفضل التقدم الطبي، يمكن تقديم علاج آمن وفعال يحافظ على صحة الأم ويضمن نمو الجنين بشكل طبيعي. السر يكمن في التشخيص المبكر والتعاون الوثيق بين الفرق الطبية المتخصصة.



القرار باستخدام العلاج الكيماوي على موازنة دقيقة بين سلامة الأم والجنين ومدى خطورة المرض.

• العلاج الإشعاعي: عادة يُؤجل لما بعد الولادة لتجنب أي تأثيرات ضارة على الجنين.

متابعة الحمل

خلال فترة العلاج، تُعتبر متابعة الحمل أمراً أساسياً. يتم إجراء فحوصات دورية للتأكد من نمو الجنين وصحته، كما تُعدّ الاستشارات المستمرة مع طبيب النساء والتوليد عنصراً مهماً

التشخيص المبكر

وأشارت الدكتورة عفاف إلى أهم خطوة في التعامل مع سرطان الثدي أثناء الحمل هي التشخيص المبكر. وأي تغيير غير طبيعي في الثدي، مثل ظهور كتلة، إفرازات غير معتادة أو تغير في الجلد، يستدعي التوجه إلى الطبيب فوراً.

وعن أهم الفحوصات المطلوبة للكشف المبكر أوضحت أنها:

- الأشعة الصوتية (Ultrasound):

آمنة تماماً خلال الحمل وتُعدّ الخطوة الأولى للتشخيص.

- الأشعة السينية للثدي (Mammogram): يمكن إجراؤها عند الحاجة بجرعات منخفضة مع حماية البطن.

- الخزعة (Biopsy): إجراء ضروري لتأكيد التشخيص ولا يشكل خطورة على الحمل.

خيارات العلاج

وبيّنت أن العلاج يعتمد على مرحلة الحمل وحجم الكتلة، ويتم التخطيط له بالتعاون بين فريق متعدد التخصصات.

- الجراحة: يمكن إجراء استئصال الورم أو الثدي بأمان خلال الحمل في جميع المراحل.

- العلاج الكيماوي: لا ينصح بالعلاج الكيماوي عادة أثناء الحمل خاصة في الثلث الأول منه. ويعتمد



مستشفى ابن النفيس
IBN AL-NAFEES HOSPITAL

أحدث تقنيات تصوير الرنين المغناطيسي



متعدد الاستخدام



آمن



صور عالية
الجودة



وقت مسح
أقصر





تمتد رعايتنا لتشمل ما قبل الولادة
وما بعدها، حيث توفر لك برامج
شاملة للفحوصات الدورية
والاستشارات الغذائية المتخصصة
ودورات ما قبل الولادة لتستعدي
نفسياً وجسدياً للولادة، ولحمل عالي
الخطورة والاطفال الذين قد يحتاجون
رعاية إضافية يتوفر لدينا وحدة العناية
(NICU) المركزة لحديثي الولادة
ضمن أعلى المعايير

في مستشفى رويال البحرين

نحن نؤمن بأن لحظة
استقبال مولودك الجديد هي
أعظم هدية على الإطلاق

مستشفى
رويال
البحرين



ROYAL
BAHRAIN
Hospital

17246800



WWW.ROYALBAHRAINHOSPITAL.COM