



تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية  
Daily Media Monitoring Report for Health Industry



اليوم : الأحد



التاريخ: 16 يوليو 2023



## معرض جماهيري للعلاج الطبيعي



د. سارة فاروق.

ضمن النشاط الاجتماعي لجمعية العلاج الطبيعي البحرينية، أقامت الجمعية المعرض الجماهيري «العلاج الطبيعي طريقك للحياة الصحية»، يومي الجمعة والسبت الموافق ١٤ و١٥ يوليو، وذلك في مجمع الرملة التجاري في عالي. وتناول المعرض الإمكانات الصحية التي تقدمها مهنة العلاج الطبيعي للجمهور لتحسين الصحة وعلاج الأمراض والإصابات والمحافظة على الصحة. تتضمن المعرض محطات ثقافية صحية لعلاج ألم أسفل الظهر، وألم العنق وروماتيزم الركبة وما بعد الولادة وتأهيل تأخر النمو لدى الأطفال وتأهيل الجلطة العصبية وطرق العلاج الطبيعي الحديثة. وأضافت الدكتورة سارة فاروق عضو مجلس إدارة جمعية العلاج الطبيعي البحرينية رئيس اللجنة المنظمة للمعرض أن المعرض يهدف إلى الثقافة الصحية والمحافظة على الصحة، كما أتاح المعرض فرصة الالتقاء باختصاصيي العلاج الطبيعي في مختلف التخصصات والاستفادة من خبرتهم في مجال علاج الأمراض والإصابات والمحافظة على الصحة.

P 2

Link



## الغذاء والدواء السعودية : لا مخاوف مرتبطة باستهلاك مادة «الأسبارتام»

كتبت: فاطمة علي

أكدت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية مأمونية أشهر المحليات الصناعية «الأسبارتام»، وفق تصريحات لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية والمعنية بالمواد المضافة إلى الأغذية التي أكدت أن البيانات التي خضعت للتقييم لا تشير إلى وجود سبب كاف لتعديل نسبة الاستهلاك اليومي المحددة، التي تتراوح من ٠ إلى ٤٠ ملليجراماً لكل كيلوجرام من وزن الجسم، مشددة على أنه آمن للاستخدام ضمن هذه الحدود، وتجاوز هذه الحدود يعادل استهلاك ٩ إلى ١٤ غنية من المشروبات الغازية المحتوية على ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ملليجرام من «الأسبارتام»، يومياً

للشخص البالغ الذي يبلغ وزنه ٧٠ كجم، على افتراض أنه لا يوجد هناك مدخول آخر من مصادر غذائية أخرى. وأصدرت الهيئة بياناً توضيحياً نشرته عبر حسابها الرسمي في مواقع التواصل الاجتماعي بعد صدور تقرير الوكالة الدولية لأبحاث السرطان بتصنيف المحلى الصناعي مادة مسرطنة محتملة ضمن المجموعة ٢B، بحسب تصنيف الوكالة، مؤكدة بأنه يُعد احتمالاً وليس دليلاً قطعياً وأن تصنيف ٢B، يقصد به عدم وجود أدلة وبراهين علمية كافية للتسبب في السرطان للإنسان وحيوانات التجارب. وأوضحت الغذاء والدواء أنها أجرت العديد من التقييمات العلمية على سلامة المادة خلال الأعوام الماضية، التي تلتها مراجعة جميع التقييمات

العلمية من المنظمات العالمية والجهات الدولية المختصة بالرقابة على سلامة الغذاء، ومشاركة المعلومات والأبحاث مع تلك الجهات، التي أثبتت عدم وجود مخاوف مرتبطة بالأسبارتام، متطرفة إلى أن «الأسبارتام» يتم استخدامه منذ أكثر من ٤٠ عاماً، ويوجد في أكثر من ستة آلاف منتج في مختلف دول العالم، ولا توجد أدلة أو براهين علمية تثبت خطورة استهلاكه حسب الحدود الموصى بعدم تجاوزها. وبيّنت الهيئة أن الوكالة الدولية لأبحاث السرطان تصنف التسبب في المرض وفق أربع مجموعات، إذ تعتبر (Group A) مسببة للسرطان للإنسان، وتوجد براهين علمية تثبت ذلك، أما (Group ٢A) فتشير إلى وجود احتمالية عالية للتسبب بالسرطان مع

عدم وجود أدلة وبراهين علمية كافية للتسبب في السرطان للإنسان، ووجود براهين علمية كافية تثبت تسببها لحيوانات التجارب، فيما يقصد بـ (B٢) أنه توجد احتمالية منخفضة للتسبب في السرطان مع عدم وجود أدلة وبراهين علمية كافية للتسبب في السرطان للإنسان وحيوانات التجارب، والمجموعة (٣) تعني عدم تسببها في السرطان لعدم وجود براهين علمية تثبت تسببها بالسرطان للإنسان وحيوانات التجارب. وشددت الغذاء والدواء، على حرصها على سلامة جميع المنتجات الخاضعة لإشرافها، وإعادة تقييمها بشكل مستمر، ورصد جميع ما يتعلق بسلامة المنتجات الغذائية عالمياً من خلال مركز الإنذار السريع التابع للهيئة.

P 6

Link





4048 متدرباً ومستفيداً من 255 دورة تدريبية ومحاضرة في عام 2022

## دور بارز لمدرسة الدفاع المدني في تأهيل وتدريب رجال الدفاع المدني

تزويد المتدربين بالمهارات العلمية والعملية للقيام بالواجب باحترافية ومهنية عالية



انطلاقاً من رؤى جلالة الملك العظم حفظه الله ورعاه بتوفير أفضل الخدمات للمواطنين في مملكة البحرين، وتقنياً لتجهيزات وزير الداخلية المؤثر بضرورة السعي الدائم والدؤوب لرفع كفاءة الوارد البشرية، فقد سعت الإدارة العامة للدفاع المدني إلى رفع مستوى مرتباتها وتأهيلها بالعلوم النظرية والعملية في مجال الحماية المدنية كي يقوموا بواجباتهم بكل كفاءة واقتدار ومهنية عالية، من خلال تطوير مدرسة الدفاع المدني وتزويدها بأحدث الوسائل التدريبية لتكون النواة الأساسية ولهم لرفع الدفاع المدني بالكوادر المؤهلة والمدربة القادرة على القيام بواجباتها بكل كفاءة واقتدار.

تضطلع مدرسة الدفاع المدني التابعة للإدارة العامة للدفاع المدني بدورها في إعداد الخطط والبرامج التدريبية السنوية وفق متطلبات العمل الميداني لأعمال الإدارة، لتأهيل متسوبيها بما يهدف إلى تزويد متسوبي جهاز الدفاع المدني بالعلوم التأسيسية والمتوسطة والمتقدمة في مجالات العمل المختلفة التي يمارسونها، بالإضافة إلى تزويد المتدربين بالمعارف والمهارات العلمية والعملية التي تمكنهم من تنفيذ عملهم باحتراف ومهنية عالية، ما يساهم وبشكل فعال في تقليل نسبة الأضرار البشرية والمادية وضمان حماية مكتسبات ومقدرات الوطن من الأخطار المختلفة بالإضافة إلى تقديم خدمات الأمن والسلامة للمواطنين والمقيمين على أرض المملكة، ما يعكس صورة إيجابية تتم عن تطور ملحوظ لهذا الجهاز الإنساني محلياً وإقليمياً ودولياً.

المسئولين،  
 • تجهيز مبنى تعليمي يحتوي على أحدث القاعات والوسائل التدريبية والتي تساهم بشكل كبير في توفير منظومة تدريبية متكاملة تعتمد أساسها على منهجية علمية وعملية لتطوير العنصر البشري وفق أحدث الأساليب التدريبية.  
 • التطوع إلى تعزيز وتطوير المهام عن طريق الأتفاق مع الجامعات والأكاديميات المحلية والإقليمية والدولية المتخصصة.  
 • وتمثل أهمية الاشتراك في دورات مدرسة الدفاع المدني، من أجل إلمام المواطن بالمقيم والتعامل السليم مع الحوادث المختلفة، وهي الرسالة الهامة التي تود المدرسة إيصالها للمواطنين والمقيمين إذ إن الوافدين من الحوادث يقلل ويحجزه عالية من الأثر ومن الحاصلات التي قد تنجم عنه وبخاصة الحرائق المنزلية التي قد تتسبب في خسائر الأرواح والممتلكات، حيث إن من الممكن تلافيها لو تم التدريب على الإجراءات الوقائية الصحيحة في كيفية التعامل مع هذه الحوادث وغيرها، وعليه، فإن مدرسة الدفاع المدني تدعو جميع أفراد المجتمع للتدريب على إجراءات الحماية والسلامة مثل كيفية استخدام الغطيات اليدوية، والإسعافات الأولية، وعمليات الإخلاء في أماكن حدوث أي طارئ، والسلامة المنزلية، والسلامة في أماكن العمل وغيرها. ويهدف التأكيد على أهمية اتباع الإرشادات والنصائح التي من شأنها الحفاظ على سلامة حياة المواطن والمقيم في المنظر من خلال التأكد من سلامة التجهيزات الكهربائية وتغادي الحمل الزائد على المفاتيح الكهربائية واستبدال الأسلاك الرديئة والمكشوفة فوراً، مع توفير أجهزة الإنذار عن الحريق كاشفة الدخان التي تنواري في الأسواق بأسعار زهيدة، كما ينصّب من ألباء الأبور نوع إنذارهم بالخطرة وكيفية حماية أنفسهم، وفي حالة طلب المساعدة الاتصال على الرقم الخاص بالطوارئ (999) أو الرقم الخاص بفرقة العمليات بالدفاع المدني على الهاتف (178389800)، ومعهم على أمب الاستعداد لتقديم المساعدة والاتفاق لجميع المواطنين والمقيمين في المنطقة في حال وقوع خطر لا سمحاً.

الواقع والتطوّر كافة.  
 وتشتمل الدورة التأسيسية لإعداد وتأهيل رجل الإطفاء على العديد من المواضيع الرئيسة، هي:  
 1. النشأة المدنية: تدريب وتجهيز رجل الإطفاء بدينامية وتحمّل، وذلك من خلال بناء بيئة جسامية قوية لتحمل وتنفيذ كل الأعمال الميدانية التي تتطلب منهم في مجالات العمل المختلفة.  
 2. بيان دور الإدارة العامة للدفاع المدني في توفير الحماية والسلامة وإفراء الثقافة الوقائية لشرائح المجتمع كافة.  
 3. علم الإطفاء: تزويد رجل الإطفاء بالمفاهيم الخاصة بعلم الإطفاء ومجالاته.  
 4. مهارات ميدانية (الإطفاء والإنقاذ): تدريب وإعداد وتأهيل رجل الإطفاء على كيفية استخدام الأجهزة والمعدات المستخدمة في أعمال الدفاع المدني.  
 5. أجهزة التنفس: تدريب وإعداد وتأهيل رجل الإطفاء على استخدام أجهزة التنفس المستخدمة في الدفاع المدني في عمليات الإطفاء والإنقاذ والبحث عن المحاصرين في الأماكن الضيقة والعميقة وغيرها.  
 6. حوادث الطرق: تدريب وإعداد وتأهيل رجل الإطفاء على التعامل مع حوادث الطرق والمرحبات والمخاطر الناتجة عنها.  
 7. الإسعافات الأولية: تدريب رجل الإطفاء على أساسيات ومبادئ الإسعافات الأولية وكيفية تقديم الإسعافات الأولية بأسلوب صحيح وآمن.  
 8. المواد الخطرة: تدريب رجل الإطفاء على كيفية التعامل مع المواد الخطرة في أثناء استجابتهم للحوادث ويتضمن المواد الخطرة.  
 9. زيارات تدريبية وتعميرين مشتركة: بيان أهمية التعرف على مناطق الأحياء ومخاطر وتدريب رجل الإطفاء على أعمال الدفاع المدني في الواقع المختلفة.  
 ولضمان تحقيق بنود مرتبة الدفاع المدني في نشر السلامة الوقائية، فإن دورها يبرز في عدد الدورات المختلفة لكل شريحة المجتمع، وكل ذلك استناداً مع تطورات وزير الداخلية ورئيس الأمن العام لرفع مستوى الوعي والثقافة الوقائية لدى المواطنين البحريني، إذ إن



## تقنية ثلاثية الأبعاد للعلاج المناعي للسرطان

طور فريق علمي تقنية طباعة حيوية ثلاثية الأبعاد قادرة على القضاء على الخلايا السرطانية باستخدام وظيفة الخلايا المناعية أول مرة، وفق «ميديكال إكسبرس»، وفقاً لـ«البيان».

وبالبحث المشترك مع المعهد الكوري للأبحاث والمواد، طور المعهد الكوري لبحوث العلوم البيولوجية، تقنية طباعة حيوية ثلاثية الأبعاد باستخدام الخلايا القاتلة الطبيعية، طريقة جديدة في العلاج المناعي للسرطان.

ووفقاً لنتائج الدراسة التي نشرت في مجلة «بحوث المواد الحيوية»، يساعد السماح للهلاميات المائية المطبوعة بتقنية ثلاثية الأبعاد بتغليف الخلايا القاتلة الطبيعية، على منع فقدان الخلايا القاتلة الطبيعية ويمكنها من العودة إلى الخلايا السرطانية. ويتم إطلاق الخلايا القاتلة الطبيعية التي تحتفظ بقدرة الخلية على البقاء بعد فترة زمنية معينة، ما يسمح بأداء وظائف المناعة.

وعلى الرغم من أن الخلايا القاتلة الطبيعية تستخدم عموماً في العلاج المناعي، فإن طريقة حقن الخلايا القاتلة الطبيعية في الوريد لم تظهر نتائج فعالة في التجارب السريرية؛ وذلك لأن الخلايا القاتلة الطبيعية تفشل في استهداف الأورام الصلبة.

P 16

Link



## شيماء عبدالمعبود: حقنة تحت الجلد مرة كل أسبوعين لعلاج ارتفاع دهون الدم



د. شيماء عبدالمعبود

من علامات ارتفاع الدهون وجود أكياس حول العين والكوع والركبتين

ممارسة الرياضة وفقدان الوزن من عوامل خفض دهون الدم في الجسم

المكملات الغذائية المحتوية على «أوميغا 3» تقلل الدهون الثلاثية

يكتفون بتناول الستاتين. المكملات الغذائية المحتوية على أحماض أوميغا 3 الدهنية: يمكن أن تفيد المكملات الغذائية المحتوية على أحماض أوميغا 3 الدهنية في تقليل مستويات الدهون الثلاثية المشبعة، وتوفر هذه المكملات بوصفة طبية أو دون وصفة طبية. إذا اخترت تناول المكملات التي لا تحتاج وصفة طبية، غامض على موافقة طبيبك. يمكن أن تؤثر المكملات الغذائية المحتوية على أحماض أوميغا 3 الدهنية في أوعية أخرى تتناولها. نشأت تحت الجلد لأحد: يختلف تحمل الأدوية من شخص لآخر. الآثار الجانبية الشائعة للستاتين هي آلام العضلات وتلف العضلات وفقدان الذاكرة المعكوس والارتباك وارتفاع سكر الدم. إذا قررت تناول دواء للستيروئيد فقد يصف طبيبك باختبارات لوظائف الكبد لمراقبة تأثير الأدوية على كبدك. وفيما يتعلق بالأطفال وعلاج الكوليسترول، أوضحت أن النظام الغذائي وممارسة التمارين يعان أفضل علاج أولي للأطفال في عمر عامين فأكثر، والمصابين بارتفاع في نسبة الكوليسترول أو المصابين بالسمنة، وربما يصف الأطباء أدوية منخفضة نسبة الكوليسترول، مثل ستاتين، للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 10 سنوات فأكثر، والمصابين بارتفاع حاد في نسب الكوليسترول. كما أن نمط الحياة أمر أساسي لتحسين مستويات الكوليسترول، لذلك لابد من التخلص من الوزن الزائد، كما يمكن أن يساعد فقدان الوزن على خفض الكوليسترول. ولابد من اتباع نظام غذائي مفيد لصحة القلب، حيث يتم التركيز على الأطعمة النباتية، بما في ذلك الفول السوداني والخضراوات والحبوب الكاملة، والتقليل من تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة. وتعد الدهون الأحادية غير المشبعة، التي توجد في زيت الزيتون وزيت الكانولا، خياراً أكثر صحة، ومن المصادر الأخرى للدهون الصحية ثمار الأفوكادو والمكسرات والأسماك الزيتية. ولابد من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، حيث يمكن ممارسة التمارين الرياضية ذات الشدة المتوسطة 5 مرات في الأسبوع لمدة تصل إلى 30 دقيقة على الأقل، بعد الحصول على موافقة الطبيب. وضرورة الامتناع عن التدخين، وإذا كنت مدخناً، فابتعد عن طريقة تساعدك على الإقلاع عن التدخين. وتكررت أن هناك حقنة جديدة تحت الجلد لعلاج دهون الدم، ويتم أخذها مرة كل أسبوعين وهي توصف لمرضى ارتفاع الكوليسترول الوراثي والجلطة القلبية الحادة والمرضى غير القادرين على تحمل الأدوية نتيجة آثارها الجانبية، مثل تعب العضلات وارتفاع إنزيمات القلب.

سنوات 11 و 12 سنة، ثم تكراره كل خمس سنوات بعد ذلك، وإذا كان للطفل تاريخ عائلي من الإصابة المبكرة بأمراض القلب أو تاريخ شخصي للسمنة أو داء السكري، فقد يوصي الطبيب بإجراء اختبار ميكرو الكوليسترول أو تكرار الاختبار. وفيما يتعلق بالعلاج، تكررت أن «التغييرات في نمط الحياة» مثل ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي، تعد خط الدفاع الأول أمام ارتفاع مستوى الكوليسترول. ولكن، إذا أجريت هذه التغييرات المهمة في نمط الحياة، وظلت مستويات الكوليسترول مرتفعة، فقد يوصي الطبيب بتناول دواء». وأوضحت أن اختبار الدواء أو مجموعة الأدوية يعتمد على عوامل مختلفة، بما في ذلك عوامل الخطر الشخصية والعمر والحالة الصحية والآثار الجانبية المحتملة للدواء، حيث تشمل الاختيارات الشائعة ما يلي: - الأدوية الخافضة للكوليسترول. تعمل الأدوية الخافضة للكوليسترول على إعاقة صادة إنتاج الكبد لإنتاج الكوليسترول. ويضع هذا الكبد إلى التخلص من الكوليسترول الموجود في الدم. تشمل الاختيارات أدوية مثل أتورفاستاتين وروسفاستاتين وسيمفاستاتين. - مثبطات امتصاص الكوليسترول. تمتص أمعاءك الدقيقة الكوليسترول من الغذاء وتفرزه في مجرى الدم. يساعد دواء إزيتيميب على تقليل مستوى الكوليسترول في الدم عن طريق الحد من امتصاص الكوليسترول من الطعام. - يمكن استخدام إزيتيميب مع الأدوية الخافضة للكوليسترول. - حمض البيميدوبيك. يعمل هذا الدواء الأحدث بالطريقة نفسها التي تعمل بها الأدوية الخافضة للكوليسترول، لكن احتمالية تسببه في الآم في العضلات. - أدوية ارتباطات لربط أحماض المرارة حيث يستخدم الكبد الكوليسترول لإنتاج أحماض المرارة، وهي مواد لازمة لعملية الهضم. أدوية الكوليسترول تقلل مستويات الكوليسترول بصورة غير مباشرة عن طريق الارتباط بأحماض المرارة. ويضع ذلك الكبد إلى

« وولد صبري

حذرت اختصاصية أمراض القلب، والحاصلة على درجة الدكتوراه في أمراض القلب والأوعية الدموية، د. شيماء عبدالمعبود، من إهمال علاج ارتفاع دهون الدم موضحة أن «من أبرز المضاعفات حدوث انسداد في الشرايين التاجية وربما شرايين الجسم بالكامل، حيث إن من علامات ارتفاع دهون الدم وجود أكياس الدهون حول العين والكوع والركبتين»، فيما كشفت عن «علاج جديد يتمثل في أخذ حقنة جديدة تحت الجلد، مرة كل أسبوعين وهي توصف لمرضى ارتفاع الكوليسترول الوراثي والجلطة القلبية الحادة والمرضى غير القادرين على تحمل الأدوية نتيجة آثارها الجانبية، مثل تعب العضلات وارتفاع إنزيمات القلب». وأضافت في تصريحات لـ «الوطن الطبية» أنه ربما يحدث تراكم خطير من الكوليسترول والترسبات الأخرى على جدران الشرايين، وهذه الترسبات المسماة لويحات قد تقلل كمية الدم المتدفق في الشرايين، وقد يحدث الآتي: - إذا كانت الشرايين المصابة هي التي توصل الدم إلى القلب فيختلص أن تظهر أوجعاً في الصدر وأعراض أخرى.

يمكن أن تنتج جلطة دموية مما قد يعيق تدفق الدم، أو قد تتفصل الجلطة فتسد شرياناً آخر، حيث إن توقف تزويد القلب بالدم يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية، أما توقف تزويد الدماغ بالدم فيؤدي إلى الإصابة بسكتة دماغية. - تصلب وانسداد الشرايين الصغيرة مثل شرايين القلب التاجية والماغية والعيون والكلى والأطراف مثل الساقين. - من علامات ارتفاع دهون الدم وجود أكياس الدهون حول العين والكوع والركبتين. وقالت إنه عادة ما يوضع اختبار الدم، الذي يجري للتحقق من مستويات الكوليسترول ويعرف باسم تحليل الدهون أو فحص دهنيات الدم، ما يلي: - مستوى الكوليسترول الكلي. - مستوى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. - مستوى الدهون المشبعة، وهي نوع من الدهون الموجودة في الدم. وتكررت أنه «بوجه عام، يستلزم من المريض الصوم وعدم تناول أي طعام أو سوائل بخلاف الماء لمدة من 9 إلى 12 ساعة قبل الاختبار، لكن لا تتطلب بعض فحوصات الكوليسترول الصوم، لذا لابد من اتباع تعليمات الطبيب». وذكرت أنه «بالنسبة لمعظم الأطفال، يوصي بإجراء فحص واحد للكوليسترول بين سن 9



## د. تشاند باشا بايو

### 80% من حالات ألم أسفل الظهر أسبابها مجهولة

أكد استشاري جراحة العظام في مستشفى الهلال د تشاند باشا بايو أن هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء الإصابة بالألم أسفل الظهر، والتي قد تسبب في كثير من الأحيان في الإصابة بالديسك، ما يجعل حالة المريض الصحية تستدعي التدخل الجراحي، إلا أن 80% من حالات ألم أسفل الظهر تكون مجهولة.

وأوضح أن من أهم الأسباب التي تقف وراء الإصابة بألم أسفل الظهر هي حمل الأشياء الثقيلة بشكل غير صحيح، عدم الجلوس بشكل مستقيم، انحناء الظهر، السقوط على الظهر.

وذكر أنه يمكن تحديد الأسباب الضوئية لألم أسفل الظهر الشديدة لدى قرابة 20% من الحالات، فأحياناً قد تؤدي إصابة رضية معينة أو نشاط مجهود إلى الشعور بالألم، إلا أن السبب الرئيسي غير محدد لدى 80% من الحالات.

وأضاف هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بألم أسفل الظهر، والتي تكون نتيجة وجود مشكلات في العمود الفقري، ومن أهمها انزلاق الفقرات، فإذا انزلت إحدى الفقرات الفطرية إلى الأمام - فوق الجزء العلوي من الفقرات أدناه - فإنها تضغط الكثير من القوة الانضغاطية على القرص الفطري الذي يفصل بين الفقرتين، عندما يتدهور القرص الفطري، يمكن أن يسبب ألماً أسفل الظهر، وإضافة إلى ذلك، إذا تم ضغط القرص الفطري من هذه القوة، فقد يؤدي ذلك إلى ضغط العصب وعرق النسا.

وتابع ألم أسفل الظهر المزمن أقل احتمالاً أن يكون ناجماً عن إصابة عضلاتك ورباطك وأكثر احتمالاً أن يكون ناجماً عن مشكلات مع الأقراص الفطرية أو العظام أو الفقرات، وهناك العديد من الأسباب المحتملة للألم المزمن في أسفل الظهر.





الأشطة اليومية وزيادة ضعف العضلات، مبيتا أنه في هذه الحالة يتم اللجوء إلى العملية الجراحية لعلاج مشكلات القرص، التي يتم فيها فصل الفقرات عن طريق الأقراص من الضروف تعمل على تخفيف الألم ضد دماغ واحد وتسمح بالحركة.

وقال يتم عادة اللجوء إلى جراحة العمود الفقري طفيفة التوغل، وفيها تستخدم شقوق صغيرة، ما يتسبب في ضرر أقل للعضلات المسجورة والأقراص الأخرى لذا تكون نسبة التعافي أسرع بعد الجراحة، إلا أن نوع الجراحة يتم تحديده من قبل الطبيب.

وشدد د تشاند باشا بايو على ضرورة مراجعة الطبيب في حال استمرت ألم أسفل الظهر، والتي لا تستجيب للراحة والزراعة الذاتية، إذ لابد من إجراء فحص جسدي، إضافة إلى فحص تصوير واحد أو أكثر، لتشخيص السبب الجذري لألم أسفل الظهر.

وأكد أن من أكثر الأسباب شيوعاً هي التهاب المفاصل، أمراض القرص التنكسية، وهي عبارة عن التآكل الطبيعي لأقراص العمود الفقري، السبب الأساس للعديد من أنواع ألم أسفل الظهر المزمنة، ويمكن أيضاً أن يكون سبب ألم أسفل الظهر بسبب الصدمات المرتبطة بالحوادث والإجهاد الحاد.

وذكر د تشاند باشا بايو أن الشخص النامي بولد ب 33 عظمة فردية (الفقرات)، تتعاغل وتتصل ببعضها البعض من خلال مفاصل مرنة تسمى الأوجه، وبحلول الوقت الذي يصبح فيه الشخص بالغاً، يكون لدى الشخص 24 فقرة فقط، لأن بعض الفقرات الموجودة في الطرف السفلي من العمود الفقري تتحمق معاً أثناء النمو والتطور الطبيعي، موضحاً أن العمود الفقري مكون من 24 عظمة تسمى فقرات، والتي تدعم مرونة وحركة جسمك وتحمي الحبل الشوكي الفنى بالأعصاب الذي يعتمد من قاعدة الرأس.

وأشار إلى أنه قد يحدث تلف للفقرات أو الأقراص مع التهاب المفاصل أو الإصابة، أو أي عملية مرضية أخرى، ما يسمح للغطاء بالاحتكاك ببعضها البعض لإحداث الألم والتصلب، ومحدودية الحركة، وانخفاض الأنشطة العادية للحياة اليومية.

ولفت إلى أن الجراحة يمكن أن تكون ضرورية في حال كان الألم والخدر موجودين طوال اليوم، وفي حال لم تجد الأدوية أو العلاج الطبيعي نفعا مع المريض، إضافة إلى توقف

P 2  
Link

## د. حسن خلف

### 6 طرق تساعد على تفتيح منطقة الإبطين وعلاج اسمرارها

أكد استشاري أمراض الجلدية د حسن خلف أن منطقة الأبطين من الأماكن الحساسة التي تحتاج لعناية يومية، وإهمالها يؤدي إلى اسمرار هذه المنطقة فتعطي شكلاً غير مرغوب به، مشيراً إلى أن هناك بعض الخطوات التي تساعد على تفتيح المنطقة.

والغ إلى أن منطقة الأبطين من أكثر المناطق في الجلد الميت والخلايا المتراكمة، كما بعد اللزرد من الوسائل الممتازة لتبييض الإبط في الصابون.

وشدد د حسن خلف على ضرورة استخدام شفرة جديدة عند إزالة الشعر بالشفرة، مع ضرورة الابتعاد عن المشطرات مثل الأكرين وكريمات التفتيح مثل الهايدركوينون.

وهناك مجموعة من الأسباب التي قد تقف خلف اسمرار الإبطين المتأخرين وبعضها مرضي، لذا عليك الابتعاد للسبب والنجوء للطبيب أولاً، وهذه أهم الأسباب:

تراكم الجلد الميت في منطقة الإبطين بسبب عدم





القيام بتفتيح المنطقة وتنظيفها كما يجب، إزالة شعر الإبطين بالحلاقة الجبل، إذ مع التغيرات الحاصلة في جسم الحامل من الممكن أن تطرا تغيرات جلدية معينة مثل اسمرار الإبطين، الإصابة بمرض السكري أو السمنة أو خلل ما في الهرمونات، إضافة إلى احتباس الشعر تحت الجلد وعدم قدرته على النمو والظهور من الجلد، كما أن زيادة صفة الميلانين في منطقة الإبطين والإصابة بالتهاب بكتيري سبب في اسمرار منطقة الإبطين.

والجمل المتراكمة، كما بعد اللزرد من الوسائل الممتازة لتبييض الإبط في الصابون.

وشدد د حسن خلف على ضرورة استخدام شفرة جديدة عند إزالة الشعر بالشفرة، مع ضرورة الابتعاد عن المشطرات مثل الأكرين وكريمات التفتيح مثل الهايدركوينون.

وهناك مجموعة من الأسباب التي قد تقف خلف اسمرار الإبطين المتأخرين وبعضها مرضي، لذا عليك الابتعاد للسبب والنجوء للطبيب أولاً، وهذه أهم الأسباب:

تراكم الجلد الميت في منطقة الإبطين بسبب عدم

P 4  
Link

