تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الأحد

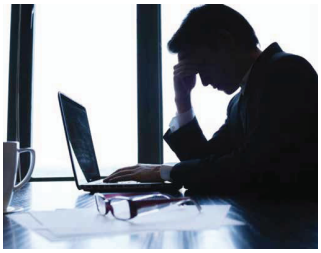
التاريخ: 27 أكتوبر 2024

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 17019

P 8
Link

local@aakgroup.net

الآثار الاقتصادية للأمراض النفسية.. حقائق وأرقام مفزعة



٣٧,٥ مليون يوم إنتاجي و٣,٥ مليارات دولار خسائر دول الخليج سنويا بسبب الأمراض النفسية

تحقيق: محمد الساعي

أكدت دراسة نشرتها «فوربس الشرق الأوسط» أن دول مجلس التعاون الخليجي تفقد ما لا يقل عن ٣٧,٥ مليون يوم إنتاجي سنوياً إثر تداعيات الأمراض النفسية، بما يعادل ٣,٥ مليارات دولار من خسائر الإنتاجية، وهي تكلفة باهظة للغاية ولا يمكن تجاهلها، ولعد تهديدا هدئا من شانه أن يقوض تقدم دول المنطقة ويلقي بظلاله على الاقتصاد.

ولفتت الدراسة التي أعدتها شركة برايس ووترهاوس كوبرز، احدى أكبر شركات الخدمات المهنية ومراجعة الحسابات في العالم، إلى أن نحو ١٩٠ من السكان في دول مجلس التعاون يعانون من اضطرابات نفسية كل عام. وبالمقابل تواجه المنطقة نقصا حادا في المختصين بمجال الصحة النفسية، حيث لا يوجد سوى ٢,٨ طبيب نفسي لكل ١٠٠ الف شخص في دول مجلس التعاون الخليجي الست.

فيما تتجاوز الخسائر العالمية بسبب الحالات النفسية كالاكتئاب والقلق والتوترات تريليون دولار سنوياً.

من جانب اخر، اكد تقرير لشركة الخدمات المهنية العالمية «ديلويت توش توهمتسو» ان كل دولار يستثمر في مجموعة شاملة من التدخلات في مجال الصحة النفسية يعود بفوائد صحية واقتصادية تبلغ ٤ دولارا على مدى ٤٠ عاما.

فيما كشفت دراسة حديثة اجرتها جامعة أرهوس الدنماركية وشملت بياناتٍ ٥ ملايين شخص، أن الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية يتمتعون سنوات عمل طويلة من حياتهم المهنية، وهو ما يستوجب تقديم الدعم لهم، تفاديا لأن يتقاطع الوضع داخل بيئة العمل، لأن من يعانون اضطرابات نفسية، يفقدون ما معدله ١٠ سنوات من مسيرتهم المهنية.

القلق والاكتئاب والوسواس والرهاب أكثر الأعراض النفسية انتشارا في بيئات العمل في دولنا

دراسة: من يعانون اضطرابات نفسية يفقدون ١٠ سنوات من مسيرتهم المهنية

وأخرى: برامج تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل تزيد الإنتاجية بنسبة ٨٠٪

وهذا ما تؤكده أرقام منظمة الصحة العالمية والتي تشير إلى أن العالم يخسر ١٢ مليار يوم عمل في السنة، بسبب اضطرابات الصحة النفسية للموظفين والعمال.

ليس هذا فحسب، بل إن الباحثين وجدوا أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية لدى الموظف وتعامل وتركلبه التخريب المتعمد، سواء بالأجهزة الإلكترونية أو الإسراف في الاستهلاك في العمل كالخروج والمستلزمات المكتبية وغيرها. كما يتسم الموظف الذي يعاني من ضغوطات نفسية بالغضب السريع والسخرية والاستهزاء من كل شيء.

وإلى جانب العوامل الخارجية التي تؤثر في الصحة النفسية للموظف، يلخص المختصون عددا من النقاط المرتبطة ببيئة العمل والتي يمكن أن تسبب تداعيات نفسية تنعكس سلبا على الإنتاجية، ومن ذلك ظروف العمل المادية غير الآمنة، عدم وضوح الدور الوظيفي، الافتقار إلى الترقيات أو المبالغة فيها، نقص المهارات الكافية للعمل، أعباء العمل المفرطة أو العمل ساعات طويلة وعدم المرونة، وجود ثقافة تكرس السلوكيات السلبية في المؤسسة، غياب الدعم من قبل الإدارة أو الزملاء، انعدام الأمان الوظيفي، عدم كفاية الأجور، ضعف الاستثمار في التطوير الوظيفي.

علاج من الواقع

أرقام ودراسات أقل ما توصف بأنها مفلقة ومخيفة، لاسيما فيما يتعلق بالعلاقة بين الحالة النفسية وتراجع الإنتاجية ومن ثم الخسائر التي تتكبدها المؤسسة.

خلاصة محاولاتنا لتلخيص هذا الأمر على أرض الواقع، كانت مفاجئة إذ إن أغلب الأشخاص يعانون من الأعراض ومن نقص الإنتاجية في كثير من الأحيان، ولكن لا يعترفون بأنها تداعيات نفسية، فيما أقر آخرون بأنهم يتعمدون تجاهله أي علاج نفسي فعلا وأنهم غير راضين عن أدائهم وإنتاجيتهم.

أحد الموظفين كان يعمل مسؤول مبيعات في إحدى الشركات الكبرى، تسلم المنصب، وكان سعيدا به ووافقا من قبرائه. يشرح مشكلته قائلا: «طلبت الإدارة مني تحقيق مبيعات جيدة وبالفعل خلال عامين استطعت تحقيق ارتفاع في المبيعات تجاوز ٢٠٠%. وتوقعت أن أنهي الإشادة الكافية والمكافآت السخية، ولكن خلال اجتماعي مع الإدارة، وبعد الإشادة بجهودي، صدمت بأنهم طلبوا مني تحقيق ارتفاع في المبيعات لا يقل عن ٤٠٠% من دون خطة واضحة ولا استراتيجية مرسومة، أي أنهوا المسؤولية على كاهلي فقط.

ومنذ ذلك الحين بدأت أعاني من ضغط شديد، نتيجة الشعور بالمسؤولية والقلق المتزايد، وتدريجيا صرت أشعر بأن أدائي في العمل انخفض وأنني غير قادر حتى على تحقيق ذات الإنتاجية التي كنت عليها، ومع تفاقم الحالة النفسية وكره العمل، انخفضت قدراتي جريئا وتقاعست عن العمل تماما!!».

مسؤول في أحد مواقع العمل، يعاني منذ سنة الشهر من مشاكل في النوم، وراجع العديد من العيادات، حصل على بعض العلاج ولكن من دون جدوى، المشكلة كما يؤكد المسؤول أنه منذ بدأت المشكلة صار يلمس تراجعا في إنتاجيته بشكل مقلق، حيث يعجز عن الحصول على قسط كاف من النوم، وعندما يذهب الى العمل لا يمكنه التركيز بالشكل الكافي، واليوم بات إنتاجيته كما يؤكد لا تتجاوز ٢٠% مما كانت عليه. وبعد هذه الأشهر اقتنع انه يعاني من مشكلة نفسية، ومع مراجعة الطبيب المختص اكتشف أنه يعاني من اضطراب القلق، وبعد هذه المدة الطويلة من دون علاج مناسب تحولت المشكلة إلى مرض مزمن.

الترقية هي السبب!

حالة غريبة أخرى، وعلى عكس الحالة، لم تكن المشكلة حصول الموظف على إنذار أو توبيخ أو جزاء في وظيفته، بل حصل على ترقية، ولكن كانت هذه الترقية سببا كافيا لأن يصل إلى العيادة النفسية، فنتيجة للتعهد بالمسؤولية والقلق من عدم القدرة على تحملها، تحول الأمر إلى أعراض نفسية بدأت تتفاقم، وهذا ما صار يؤثر في إنتاجية هذا الموظف الذي كان واعيا بشكل جيد ولحا في وقت مبكر إلى الاستشارة النفسية.

وعلى الوتيرة ذاتها، تشكو موظفة في السابعة والعشرين من عمرها من تأثر صحتها الجسدية والنفسية وليما لذلك إنتاجيتها، تقول محدثتنا: «أقضي غالبية وقتي في العمل، وطبيعة العمل مليئة بالضغوط النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في صحتي الجسدية، إذ ما يتفشى إلي لدي عادات غير صحية مثل التدخين وتناول الطعام غير الصحي وبكثرة بسبب التوتر. هذا الأمر ادى بي في النهاية إلى الشعور بالاكتئاب والعزلة، وكل هذه العوامل معا أثرت سلبا في إنتاجيتي، وأحيانا أضطر إلى أخذ إجازة مرضية بسبب ما أعانيه من توتر، عدا تحول الأمر إلى مشكلات صحية أبرزها تضرر في المعدة».

وتشرح لنا مسؤولة بإحدى المؤسسات التعليمية حالتها النفسية: لاحظت إلى أن عدم انسجامها مع بيئة العمل انعكس على اخلاقها ليس مع زملائها فحسب، وإنما حتى مع أصدقائها وعائلتها. ومع تفاقم المشكلة أصبحت على قناعة بأنها تعاني من اضطراب القلق المزمن، والمشكلة أنها لا تستطيع تحقيق إنجاز يذكر في العمل، وفي الوقت نفسه تراجعت إنتاجيتها بشكل ملحوظ مقارنة بالسنوات والوظائف السابقة.

الواقع أسوأ

عقب هذه الجولة والرحلة بين الدراسات والبحوث والحالات الواقعية، نعود إلى المختصين في هذا الشأن لتحليل المشكلة والعلاقة بين الحالة النفسية والإنتاجية. وكانت وجهتنا الأولى عيادة استشاري الطب النفسي الدكتور طارق العماوي، لنسأله عما إذا كانت الإحصائيات هي أن دول المنطقة تفقد ما لا يقل عن ٣٧,٥ مليون يوم إنتاجي سنويا و٣,٥ مليارات دولار بسبب تداعيات الأمراض النفسية، هي أرقام مبالغ فيها، وهنا ما أجاب عنه قائلا: «لا، ليس فيها أي مبالغة، بل على العكس، بحيثنا الدكتور طارق مباشرة، ويضيف، أن الأمراض النفسية لها تكلفة مباشرة وأخرى غير مباشرة، فمثلا المستشفيات والأدوية والتحاليل والفحوصات تكون تكلفة مباشرة، ولكن التكلفة غير المباشرة تكون أكبر، ومن ذلك عدم الانتظام في العمل وعدم الإنتاج والتأثير في الأسرة وعلى المحيطين، فوجود مريض نفسي واحد يعني أن الأسرة كلها تعاني وليس هو فقط، والأمر نفسه ينسحب على بيئة العمل.

علما بأن هناك انواع من الأمراض النفسية، فهناك الأمراض العطلة مثل الذهان والاضطراب ثنائي القطب، وهي أمراض شديدة تتسبب في تدهور شخصية المريض وتجعله منفصلا عن الواقع ولا يتواصل مع الآخرين، وهنا تكون النتائج معروفة، فعدا عن معاني هذه الأمراض لا يعمل ولا ينتج ويكون منعزلا.

ولكن المشكلة هي الأمراض النفسية الأخرى التي تؤثر في إنتاجية الشخص وفي الوقت نفسه يعتبر موظفا وينتظر منه إنتاجية، مثل اضطراب القلق والرهاب والاكتئاب والوسواس القهري، فهل يعاني من هذه الأعراض تتأثر ذاكرته وتركيزه، وبالتالي يعد ذهابه إلى العمل من عدمه سواء، أي حتى لو وجد في العمل فإن إنتاجيته متدهورة أو لا تكون هناك إنتاجية إطلاقا، ولو أعطيته مهمة تحتاج إلى ساعة قد يتطلب الأمر منه اياما لأنه يفتقد إلى التركيز.

وتزداد المشكلة مع الاكتئاب والرهاب الاجتماعي، وهذا الأخير تحديدا يجعل الشخص لا يستطيع التعامل مع الآخرين، فكيف تنتظر منه إنجازا، وفي حالات للأسف منتشرة لدينا».

5% فقط!

يتابع الدكتور طارق: «البحوث العالمية تؤكد أن ٦٠% من كل شعب يحتاج إلى علاج نفسي، ولكن للأسف من يتجه إلى الطبيب النفسي فعلا هو 5% فقط من هؤلاء، ولذلك لأسباب، منها وجود وصمة أو نظرة سيئة للمرض النفسي، والأمر الآخر أن المرض النفسي يبدأ بأعراض عضوية، فمثلا ٩٠% من أعراض مرض الاكتئاب تبدأ بآلام، أي أن الألام أحد أعراض الاكتئاب مثل الصداع والقولون، وهذا ما يعني أن المريض يذهب إلى الطبيب العام في البداية، ويحصل على علاج ولكن السبب موجود وبالتالي لا يكون هناك تحسن.

هنا نجد أن نسبة كبيرة تتجه إلى المعالجين الروحانيين، وأحيانا إلى من يتعاملون بالسحر، وهذه مشكلة عالمية، وقد تستغرق هذه الرحلة مدة طويلة تتجاوز أحيانا العام أو العامين، بحيث يصبح المرض مزمنا، وهنا يقتنع البعض أن عليه التوجه إلى الطبيب النفسي بعد أن باتت تداعيات الأمراض النفسية تؤدي إلى تدهور الأداء المعرفي والإنتاجي والتركيز والانتباه والذاكرة والتفكير الإبداعي.

* ما أكثر الأمراض النفسية انتشارا في بيئات العمل لدينا والتي قد لا تكون واضحة للجميع؟

** كما أسلفت، من أبرز الأعراض النفسية هو اضطرابات القلق والاكتئاب، ثم يأتي الرهاب الذي يمثل مشكلة حقيقية لموظفين، وهو من أكثر الحالات انتشارا، حيث يشعر الشخص فجأة بضيق التنفس والاختناق وخفقان القلب والدوار ويتم نقله بالإسعاف، ولكن لا يتم تشخيص أي مرض عضوي، وهذا الرهاب من أكثر ما يؤثر في الإنتاجية، وهو يعد نوعا من أنواع القلق الحاد.

وهناك أيضا الوسواس القهري الذي له تداعيات نفسية تؤثر بشكل مباشر على الإنتاجية.

* مع التسليم بخطورة التداعيات النفسية على الإنتاجية، ما أسباب انتشار هذه الأعراض لدى الموظفين بشكل عام؟ هل هي بيئات العمل مثلا؟ أو ضغوطات الحياة؟

** المرض النفسي يعد مرضا عضويا بالمقام الأول، وأعني بذلك أنه لا بد أن يكون لدى الشخص استعداد عضوي على شكل استعداد وراثي أو مشاكل في الجينات مثل خلل كيميائي، ثم تأتي الظروف التي يمر بها الإنسان بدءا من مراحل حياته الأولى وطبيعة البيئة الأسرية والاجتماعية التي عاشها والصدمات التراكمية التي تعرض لها.

وبالتالي ينشأ المرض النفسي في مراحل أولها الاستعداد الجيني البيولوجي والوراثي، ثم تأتي التراكمات السيكولوجية، وينتج ذلك حادث أو موقف، لذلك كثيرا ما نجد مرضى يؤكدون انهم اصيبوا بحالة اكتئاب أو اضطراب القلق نتيجة فقد أحد الأقارب أو موقف معين، وعند الغور في حالة الشخص والتاريخ المرضي نجد أن هناك تراكمات مثل الطفولة مثل مشاكل في المدرسة والأسرة وغيرها، مع وجود استعداد بيولوجي أو جيني، ثم يأتي الحدث الأخير وهو فقدان القريب الذي فجر المشكلة وأدى إلى ظهور الأعراض.

والأمر نفسه بالنسبة إلى الموظف، فقد تكون تراكمات الحياة هيأت المشكلة، ثم تأتي إشكالية في العمل أو في الخارج أطهرت تلك الأعراض، هل تتصور أن الترقية قد تكون سببا في اضطراب القلق؟ فهناك حالات مرضية تراجعتي بسبب الترقية وليس العكس، حيث إن الشعور بالمسؤولية يضاعف حالة القلق، ومع تفاقم هذا الشعور يتحول إلى أعراض نفسية تؤثر في إنتاجيته.

د. طارق المعداوي:

٤٠٪ من كل شعب يحتاجون إلى علاج نفسي ٥٪ منهم فقط يلجأون إلى العيادات المختصة

د. أكبر جعفري:

السبب الرئيسي لتدهور الحالة النفسية للموظف وانتاجيته هو المدير النرجسي والميكافيلي

تداعيات الأعراض النفسية تؤدي إلى تدهور الأداء المعرفي والإنتاجي والتركيز والانتباه والذاكرة والتفكير الإبداعي

ALAYAM الأيام
سنبدي لك الأيام ما كنت جاهلا ويأتيك بالأخبار من لم تزود
العدد: 12986

بقيادة البحرين والسعودية والكويت وقطر والإمارات.. «بلومبيرغ»:

تحالف خليجي يضخ 100 مليار دولار بمبادرات صحية عالمية في 2025

P 15
Link

حسن عبدالنبي:

أفاد تقرير صادر عن وكالة «بلومبيرغ» بارتفاع اهتمام صناديق الاستثمار الخليجية، بما فيها مملكة البحرين، بتمويل مبادرات الرعاية الصحية العالمية، في ظل تراجع قدرة المانحين التقليديين من الدول الأوروبية على مواصلة دعم هذا القطاع.

وأشار التقرير إلى أن ما لا يقل عن خمسة صناديق خليجية، بما فيها تلك التي تدعم مبادرات مثل تطعيم الأطفال والبحث عن علاجات لأمراض تصيب ملايين الأشخاص سنويًا، تعتزم ضخ ما يقرب من 100 مليار دولار في شركات ومبادرات صحية عالمية بحلول نهاية العام القادم.

وتطرّق التقرير إلى التحديات التي تواجه المانحين التقليديين، مثل ألمانيا وبريطانيا وفرنسا، والناجمة عن أزمات اقتصادية ومناخية، ما أدى إلى تقليص إنفاقهم على المبادرات الصحية. وذكر التقرير أن «التحالف العالمي للقاحات والتحصين»، الذي يسهم في توفير لقاحات لأمراض مثل الكوليرا والحصبة في الدول الأكثر فقرًا، جمع نحو 9 مليارات دولار من التمويلات المطلوبة، وهو ما يمثل ثلث احتياجاته، وأبرز التقرير أن دول الخليج، بما فيها البحرين، تعهدت بتقديم 267 مليون دولار لمبادرات التحالف، وهو ما يعكس الدور المتزايد لهذه الدول في تمويل المبادرات الإنسانية والصحية الدولية.

وعلى الرغم من أن دول الخليج ما زالت تعتبر مانحين صغارًا بالمقارنة مع الدول الغربية، فإنها تلعب دورًا مهمًا في سد الفجوات التمويلية الناجمة عن تخفيض الدعم الغربي.

ونقلت بلومبيرغ عن سانيا نشتر، الرئيسة التنفيذية للتحالف، أن «القيود المالية التي تواجه المانحين التقليديين تشكل تحديات كبيرة»، مشيرة إلى أن مجموعة الدول السبع الكبرى قد تكون لديها أولويات متضاربة حول القطاعات الصحية التي يجب تمويلها. وأوضحت أن التحالف يسعى حاليًا لتوسيع قاعدة داعميه لتشمل دولاً خليجية مثل السعودية، والكويت، وقطر، والإمارات، ومملكة البحرين.

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن

people@alwatannews.net

غياب قانون يدفع القاضي لقواعد «المدني»

بحث قانوني: قانون مستقل للمسؤولية الطبية يضمن سلامة المرضى

دعت الباحثتان القانونيتان بالجامعة الملكية للبنات فاطمة المهزع ودلال القاسم المشرع البحريني لسن قانون مستقل للمسؤولية الطبية وتجنب الاعتماد على القواعد العامة للمسؤولية المدنية، وذلك نظراً لجسامة الأضرار الناتجة عن الخطأ الطبي واستمرار آثارها في حال حدوث عاهة مستديمة أو الوفاة بالنسبة للورثة، ونظراً لأن وجود قانون مستقل سوف يسهم في تحسين الرعاية الصحية وضمان سلامة المرضى، وذلك من خلال وضع قواعد خاصة تتلاءم مع طبيعة الأضرار الناتجة عن الأخطاء الطبية.

وأوضحتا في بحث بعنوان «نطاق المسؤولية المدنية عن أخطاء الطاقم الطبي» أن عدم وجود القانون يدفع القاضي إلى الاستناد إلى القواعد العامة في القانون المدني، على الرغم من أن للمسؤولية الطبية عناصر خاصة تعود لحساسية المهنة واتصالها بشكل مباشر بجسم الإنسان وسلامته.

وقدمت الباحثتان تعريفاً لأنواع المسؤولية القانونية عن الأخطاء الطبية من حيث المسؤولية التأديبية أو الجنائية والمدنية، وصور الخطأ الطبي سواء الجسيم أو اليسير، والعمدي وغير العمدي، والأخطاء المتعلقة بالإنسانية الطبية مثل عدم إعلام المريض أو عدم الحصول على رضاه، بالإضافة إلى إفشاء السر المهني.

وأشارتا إلى دور الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية «نهرا» في الرقابة على أعمال الأطباء والنظر في دعاوى الأخطاء الطبية باعتبارها المسؤولة عن التحقيق في الدعاوى عن هذا النوع من الأخطاء بالإضافة إلى عقد جلسات استماع تأديبية للمهنيين الصحيين.

ونوهت الباحثتان بلقاء مع استشاري طب طوارئ الأطفال ومراقب أخلاقيات المهن الطبية د. غادة القاسم، حول الحملات الإعلامية الناقدة لكثرة الأخطاء الطبية في البحرين، حيث قالت القاسم: ربما كانت الحملات الإعلامية التي تنطلق بين الحين والآخر مبنية على التعاطف مع المرضى، ولكن القول بعدم وجود رقابة في هذا المجال هو ادعاء غير صحيح، حيث إن «نهرا» هي الجهة المختصة بالنظر في مدى وقوع الخطأ الطبي أو المخالفة المهنية من خلال التحقيق في الشكاوى والقضايا المقدمة أو المحالة إليها، وتوقيع العقوبات التأديبية في حال ثبوت الخطأ الطبي.

وقالت القاسم: إن طريقة تعامل بعض وسائل الإعلام مع حالات شبهات الأخطاء الطبية تضر بسمعة الخدمات الطبية في مملكة البحرين، حيث لوحظ في الأخبار المتعلقة بالأخطاء الطبية الجزم بوقوع الخطأ والإدانة المباشرة للطبيب وهذا غير مقبول، فبحسب إحصائيات الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية لعام 2022، تم تلقي 266 شكوى وإثبات الخطأ الطبي في 43 حالة فقط، أي أن معظم الشكاوى المقدمة للهيئة لم يثبت فيها وقوع الخطأ الطبي.

وخلصت الباحثتان إلى أن الطب الحديث يفرض تعاون الأطباء والمساعدين وإجراء العمليات الجراحية بشكل جماعي، ويترتب على ذلك تحديد الطرف المسؤول عن الخطأ الطبي، وغالباً ما يكون الطبيب المعالج هو المسؤول عن خطأ مساعديه.

كما أنه لا يوجد قانون مستقل للمسؤولية الطبية في البحرين؛ مما يدفع القاضي إلى الاستناد على القواعد العامة في القانون المدني في المقام الأول أخذاً منه ما يمكن تطبيقه لثبوت أركان المسؤولية المدنية وقيامها، على الرغم من أن للمسؤولية الطبية عناصر خاصة، وذلك يعود لحساسية المهنة واتصالها بشكل مباشر بجسم الإنسان وسلامته.

وأوضحتا أن عبء إثبات الخطأ الطبي يرتبط بطبيعة الالتزام الذي قام الطبيب بالإخلال به، وذلك فيما إذا كان ملتزماً ببذل عناية أم تحقيق نتيجة، إذ يقع عبء الإثبات في الالتزام ببذل عناية على المريض، فيكون ملزماً بإثبات التزام الطبيب بعلاجه، بالإضافة إلى إثبات عدم التزام الأخير ببذل العناية المطلوبة منه أثناء العلاج ووقوع الضرر عليه. وبالمقابل، في حال الالتزام بتحقيق نتيجة، يكون المريض مسؤولاً عن إثبات عدم تحقق النتيجة فقط ليكون الخطأ مفترضاً غير قابل لإثبات العكس، ولا يمكن أن يتخلص الطبيب من هذه المسؤولية إلا في حال إثبات أن عدم التنفيذ يعود لسبب أجنبي.

وأشارتا إلى إمكانية إثبات الخطأ الطبي بكافة طرق الإثبات، والتي تشمل الخبرة وشهادة الشهود بالإضافة إلى القرائن القضائية والكتابة، ويمكن قبول كافة وسائل الإثبات القانونية عند وقوع الأخطاء المتعلقة بالإنسانية.

وبينتا أن المسؤولية المدنية للطبيب لا تقوم حتى يثبت المريض توافر ركن الخطأ والضرر وعلاقة السببية بينهما، لأن الهدف من المسؤولية المدنية جبر الضرر الواقع على المضرور، وبذلك يستحق المريض التعويض عما لحقه من خسارة وما فاته من كسب سواء كان الضرر مادياً أو معنوياً، وللمريض أن يرفع دعوى التعويض على المستشفى أو الطبيب أو التابع، كما لا يوجد ما يمنع أن يرفع دعوى عليهم بالتكافل والتضامن. وسلطة تقدير التعويض تعود للقاضي فله تحديد طريقة التعويض ومقداره لجبر الضرر الناتج عن الخطأ الطبي.

وأوصت الباحثتان المشرع البحريني بإعداد قانون مستقل للمسؤولية الطبية وتجنب الاعتماد على القواعد العامة للمسؤولية المدنية بشكل مطلق، وذلك نظراً لجسامة الأضرار الناتجة عن الخطأ الطبي واستمرار آثارها في حال حدوث عاهة مستديمة أو الوفاة بالنسبة للورثة.

وطالبتا أن يشتمل القانون المستقل على توضيح لا لبس فيه بشأن مسألة التعويض عند وقوع خطأ طبي، وضرورة تفادي الرجوع إلى القواعد العامة للتعويض في المسؤولية المدنية، وذلك نظراً لجسامة الأضرار الناتجة عن الأخطاء الطبية وطابع الاستعجال فيها، حيث يجب أن يكون للتعويض عن الخطأ الطبي تقديره الخاص وقواعده الخاصة لشدة تأثيره على المريض وورثته، بالإضافة إلى جسامة الخطأ المهني الذي يختلف كثيراً عن خطأ الشخص العادي.

واقترحتا وضع تدابير وقائية - من خلال التشريعات أو اللوائح - يلتزم بها جميع الأطباء خلال الفترة التي تسبق العلاج، وذلك سعياً لضمان التشخيص الصحيح للمريض وتجنباً لوقوع أخطاء طبية تعود إلى خطأ في التشخيص.

وأكدتا على أهمية إخضاع الطبيب المخطئ لدورات تدريبية في مجال الخطأ الذي ارتكبه، أو العمل تحت إشراف طبيب مختص في ذات المجال لفترة زمنية مناسبة، وذلك لرفع مستوى الطبيب المهني ولتجنب ارتكابه لخطأ مماثل، وذلك بجانب العقوبات ومبالغ التعويض التي يجب استيفاؤها لجبر الضرر.

P 7
Link

العدد: 5857

sehatonaalbilad
albiladpress.com
للتواصل: 36531616
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

البلاد | فاطمة عبدالله

40 % من النساء المصابات بالسمنة معرضات لـ "سرطان الثدي"

هديل سعد: للتغذية دور مهم في رفع المناعة ومحاربة الأمراض

أكدت اختصاصية التغذية والحميات هديل حسين سعد، أن التغذية تلعب دورا مهما بمكافحة العديد من الأمراض ومنها السرطانات، فرفع الجهاز المناعي والحفاظ على نمط حياة صحية ووزن صحي يقلل من احتمال ظهور السرطانات خصوصا لدى الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي بالإصابة بالسرطانات.

وأوضحت أن الدراسات أشارت إلى أن 30 - 40 % من النساء اللائي يعانين السمنة لديهن احتمالية أكبر للإصابة بسرطان الثدي.

وقالت: إن هناك العديد من الطرق لرفع مناعة الجسم ومكافحة الأمراض ومرض السرطان؛ إذ من المهم لرفع المناعة تناول المجموعات الأربع المهمة للحماية من الأمراض".

وأضافت: من الضروري التركيز على مجموعة البيتا كاروتين، أو الأغذية التي تحتوي على فيتامين A، وهي موجود بالفواكه والخضراوات برتقالية اللون كالبطاطا الحلوة والجزر والمشمش، مع ضرورة التركيز على مجموع فيتامين C، وهي من مضادات الأكسدة التي تحافظ وتحمي الجسم من الأمراض وترفع المناعة مثل الحمضيات، البروكلي، الكيوي، والفواكه الحمراء كالتوتيات والفراولة، إضافة للفلفل الأخضر، إذ ينبغي يوميا إدخال هذه الأغذية في نظامك الغذائي لرفع المناعة.

وتابعت: من المهم أيضا التركيز على تناول مجموعة البصل والثوم، إذ إنها تحتوي على السلفايد الذي يقوي المناعة ويساعد على الحماية من الأمراض، فإضافة البصل والثوم، ويفضل غير المطبوخ، مرتين إلى 3 مرات بالأسبوع، إلى الروب قليل الدسم، يدعم الجهاز المناعي ويرفع من البكتيريا النافعة في الأمعاء، التي تساعدنا على مقاومة الأمراض.

وأضافت: المجموعة الرابعة وهي جميع الأغذية التي تعمل على تنظيف السموم من الجسم، مثل الطماطم والملفوف والكرفس، وهذه الأغذية تعد مضادات أكسدة تحارب الجذور الحرة، التي تعد مسببات الأمراض والسرطان تحديدا في الجسم".

وأكدت أن تناول هذه الأغذية إضافة للغذاء الصحي اليومي، الذي يحتوي على البروتينات الصحية والعناصر الغذائية الستة باعتدال، وشرب كميات كافية من الماء، يساعد على التخلص من السموم وحماية الجسم من الأمراض.

وأوضحت أن العديد من المؤثرات الخارجية تزيد من فرص الإصابة، مشيرة إلى أن وجود تاريخ عائلي فالسمنة عموما وعدم ممارسة الرياضة والتدخين وتناول الكحوليات، تؤثر بشكل سلبي على صحة الجسم في مكافحة الأمراض والإصابة بالسرطانات.

وأكدت أن تناول الأغذية التي تحتوي على بعض السموم، خصوصا بعد المعالجة الحرارية أو الحرق، تعد من أكثر الأغذية التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، كاللحم المشوي (التكة المحروقة) أو الخبز المحروق، إذ تحتوي هذه الأغذية على العديد من المواد السامة الكربونية التي تزيد من خطر الإصابة بالسرطانات.

ولفتت إلى أن اللحوم المصنعة والمخللات والأغذية المعلبة والمضاف لها العديد من المواد الحافظة والألوان كالمرتديلا وحتى التيركي، بكثرة، يمكن أن يزيد من احتمال ظهور هذا المرض.

وذكرت أن التغذية الجيدة تساعد في دعم صحة الجسم وتقوية الجهاز المناعي. كما تساهم في تقليل الأعراض الجانبية للعلاج لمرضى السرطان، مثل التعب والغثيان.

وأكدت أنه ينبغي على مرضى سرطان الثدي التركيز على تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة في نظامهم الغذائي؛ للحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة، إذ إن البروتينات تساعد في إصلاح الأنسجة وتعزيز المناعة. ويمكن الحصول عليها من اللحوم، الأسماك، البيض، البقوليات، والمكسرات، في حين أن الفيتامينات والمعادن يجب تناول كميات كافية منها ومن الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل الفيتامينات A Cg Dg Eg، إضافة إلى عنصر الزنك والسيلينيوم، بالإضافة إلى تناول الفواكه والخضراوات الطازجة، التي تعد مصادر غنية لتلك العناصر.

وأشارت إلى أنه إذا لم يعاني مريض السرطان من الإسهال، فالألياف مهمة لدعم صحة الجهاز الهضمي لديه، ويمكن الحصول عليها من الحبوب الكاملة، الفواكه، والخضراوات.

وشددت على أهمية استبدال الدهون المشبعة بالدهون الصحية، مثل تلك الموجودة في زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات، إلى جانب أنه من المهم الحفاظ على شرب كميات كافية من الماء والسوائل الأخرى لمساعدة الجسم على التغلب على الجفاف الذي قد يحدث نتيجة للعلاج.

وقالت: يجب أن يتجنب مرضى سرطان الثدي الأطعمة المعالجة، الغنية بالسكريات، والدهون غير الصحية والانتباه لسلامة وتعقيم الغذاء، إذ يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة العامة وتزيد من الالتهابات في الجسم".

"سيدات الصم" أول فريق رياضي لهذه الفئة في البحرين

فاطمة المتوج:

تجربتي في تدريب "سيدات الصم" جعلتني أدرك **تميزهن عن الآخرين**

البلاد | إعداد: حسن فضل

"الرياضة رسالة سامية وأسلوب حياة وليس مجرد ممارسة بدنية".. بهذه العبارة اختزلت فاطمة المتوج تجربتها مع الرياضة، تجربة قادتها لتحقيق الكثير من الإنجازات، وليس آخرهم تأسيس فريق "سيدات الصم" كأول فريق رياضي لفئة الصم.

هذا الشغف والاهتمام بدأ منذ الصغر مع أول صديقة لها ورفيقة الطفولة نور ربيع، التي كانت من فئة الصم، فهي الملهم والدافع لها لبدء مشوار التدريب لهذه الفئة، إذ كانت تراقب النظرات الحائرة في عيني نور، وهي تجد نفسها عاجزة عن مشاركة زملائها في حصة الرياضة في المدرسة. كانت المتوج تتمنى مشاركتها؛ لأنها تجد أن لديها الموهبة والطموح لتطويرها، وأقنعت والدة نور، التي كانت قلقلة عليها بسبب عملية القوقعة بالمشاركة. كانت تشاهد فرحة صديقتها وهي تمارس الرياضة، وعزمها القوي للمواصلة في ممارسة شتى الرياضات، فتفرح لفرحها، فسعادتها تختزل فرحة كل فئة الصم.

الموضوع كله بدأ مع نور وتحول إلى فريق سيدات الصم بفضل نور. فتعلمت لغة الإشارة لتتحدث معها، وخاضتا معا النضال من أجل هذه الفئة، فأصبحت قضية الصم قضيتها. تجربة "سيدات الصم" جعلتها تدرك تميز هذه الفئة، فلديهن حاسة التركيز والدقة بمستوى عال؛ لتدخل عالمهن وتكون جزءا من همومهن وطموحاتهن وقضاياهن. "صحتنا" التقت مؤسسة ومدربة فريق "سيدات الصم" لتتحدث عن تجربتها معهن.

تحدثي عن فريق سيدات الصم من الفكرة حتى الإنجاز

الفكرة بدأت من نور ربيع وتوسعت لتكون فريق سيدات. كان لنور طموح بأن يكون للسيدات الصم فريق، ويشاركن وينجحن في المجال الرياضي كنجاح تجربتها في الرياضة. فهي تعرف الكثير من سيدات الصم ممن لديهن الموهبة والشغف؛ لكن لم يجدن الدعم والمساندة، فدعمت اقتراح نور وشاركتها هذا الطموح، فهي اقترحت الفكرة وبدأتها كأول فريق لسيدات الصم في البحرين، وبدعم وجهود اتحاد الصم، أصبح الفريق كاملا ومتكاملا.

ما أهداف فريق سيدات الصم؟

مشروع فريق سيدات الصم الرياضي يهدف إلى تمكين سيدات الصم من تعزيز مشاركتهن الرياضية وتحقيق الإنجازات الرياضية، ما يعزز من ثقتهن بأنفسهن وتعزيز الوعي المجتمعي بشأن قدراتهن وحقوقهن وبناء مجتمع يعزز المساواة، وتوفير بيئة داعمة، حيث يمكن للسيدات الصم التعبير عن أنفسهن بحرية، ما يوفر منصة لهن للتواصل والتفاعل مع بعضهن، وهو ما يعزز الروابط الاجتماعية.

ما طموحات فريق سيدات الصم المستقبلية؟

نسعى للمشاركة في المسابقات الرياضية العالمية، مثل الألعاب الأولمبية للصم، ونتمنى إنشاء أكاديميات خاصة لتعليم الرياضة للسيدات الصم، ما يسهم في تطوير جيل جديد من الرياضيين وتشجيع مزيد من سيدات الصم على الانخراط في الأنشطة الرياضية، ما يسهم في بناء مجتمع رياضي، والسعي لتحقيق إنجازات رياضية مميزة لتعزيز الفخر والانتماء، وبناء شراكات مع الاتحادات الرياضية والجهات المعنية؛ لتوفير الدعم والموارد اللازمة، وتطوير برامج لتأهيل مدربات متخصصات في تدريب السيدات الصم، ما يسهم في تحسين جودة التدريب.

عبر تحقيق هذه الطموحات، يمكن لسيدات الصم تعزيز وجودهن في المجال الرياضي والمساهمة في تغيير الصورة النمطية بشأن قدراتهن.

ماذا يقدم الاتحاد البحريني للصم لهذه الفئة؟

الاتحاد البحريني للصم يشارك في دوريات على المستوى المحلي والدولي في رياضات مختلفة، من كرة القدم والبولينغ وغيرها، وقد منح فرصة وتقدير لكل سيدة من فئة الصم لتحقيق الأهداف وتنمية المواهب، كما وفر مترجمة خاصة وهي زينب فايز، التي كانت جهودها واضحة في نشر الوعي وتعليم لغة الإشارة للجميع.

ما الصعوبات التي تواجهك مع فئة الصم؟

أبرز هذه الصعوبات أنني غير ملمة بشكل كامل بلغة الإشارة، فما أتقنه منها يشكل 70 %، ولكنني أعمل على تطويرها، فلغة الإشارة هي وسيلة التخاطب معهم. والصم درجات، فبعضهم يسمعون وبعضهم زارعو قوقعة، وبعضهم صم وبكم، فلذا أتحدث معهم بالإشارة وشفهيا.

وهناك صعوبة في الالتزام بوقت موحد للجميع؛ بسبب ظروف العمل والجامعة، ونعمل حاليا على وضع خطة لتتماشى مع الجميع بحيث يمكننا التدريب أكثر. فريق السيدات في البداية، وكل بداية فيها تحديات وصعوبات، لكن مع الأيام سيدات الصم سيتوجن بالبطولات.

ما الذي يميز فئة الصم عن الباقي في الرياضة؟

الصم يمارسون جميع أنواع الرياضات باختلاف وتغيير بعض القوانين لها؛ لتتماشى مع وضعهم. تدريبي لهذه الفئة جعلني أدرك مدى تميز فئة الصم عن الباقي، فيمتاز الأشخاص الصم في الرياضة بوجود شعور قوي بالانتماء والتعاون داخل الفريق، ما يسهم في بناء علاقات بجوانب عدة، وغالبا ما تكون لديهم قدرة أعلى من التركيز في البيئات الرياضية مع الدقة العالية، إذ لا تتداخل الأصوات المحيطة بهم مع أدائهم، ويعتمدون على لغة الإشارة مع المدربين وزملائهم في التواصل، ما يعزز مهاراتهم في التواصل، وقد يتطلب تدريبهم أساليب مبتكرة تضمن فهمهم للتقنيات والاستراتيجيات، ويتعلمون بسرعة كيفية التكيف مع ظروف مختلفة، ما يعزز من قدراتهم، ولديهم الموهبة ويحتاجون لمن يساعدهم للوصول فقط، وهم محبون للحياة، ويجعلون الكل محب للحياة من حولهم.

ماذا تضيف الرياضات للصم؟

تضيف لهم هدفا وطموحا، وتضيف لهم شغفا، وتعزز ثقتهم بأنفسهم، وتصقل شخصياتهم، وتجعل لهم دورا أكبر وفاعلا في المجتمع.

ماذا أضافت لك تجربتك مع الصم؟

تجربتي مع فريق نساء الصم أضافت لي العديد من القيم والخبرات المهمة، فمنها تعلمت استخدام لغة الإشارة، ما ساعدني على فهم أساليب جديدة في التواصل مع الآخرين، وأدركت التحديات اليومية التي تواجهها النساء الصم، ما زاد من تقديري لجهودهن وإرادتهن. ورؤية التقدم والنجاح في الأداء الرياضي زادت من ثقتي بنفسي وقدراتي، والعمل مع مجموعة متنوعة من الأشخاص علمني الصبر والقدرة على التكيف مع مختلف الظروف، وتعرفت على ثقافة الصم وأهمية تفعيلها في المجتمع، وأظهرت التجربة أهمية الدعم المتبادل.

رسالتك إلى فئة الصم وعوائلهم والمجتمع؟

فئة الصم فئة مميزة جدا، عندما يجدون أنفسهم في معزل عن المجتمع يشعرون بالغربة، فالمشاركة معهم وإدماجهم معنا سيشكل فارقا كبيرا، وهم باختلافهم مميزون، فعالمهم قد يكون صامتا؛ ولكنهم قادرون على الإدراك عبر لغة الإشارة، وقادرون على فعل المستحيل بمواهبهم، وعلى الجميع أن يتذكروا دائما، أن الإعاقة إعاقة الفكر وليس الجسد.

5 طرق سهلة لتعويض نقص فيتامين د

يزداد نقص فيتامين "د" شيوعا؛ بسبب أنماط الحياة المستقرة والأنظمة الغذائية السيئة، ما يؤثر على صحة العظام ووظائف العضلات والصحة العقلية.

يمكن الحصول على فيتامين "د" من بعض أشعة الشمس بالوقوف أو الجلوس في الشرفة صباحا، إذ تعمل الأشعة في الصباح الباكر على تعزيز إنتاج فيتامين "د" وتعزز مستويات السيروتونين أيضا، ما يمكن أن يحسن جودة النوم. وينصح بالتعرض لأشعة الشمس لمدة تتراوح من 5 إلى 30 دقيقة يوميا.

إلى ذلك، يمكن اختيار تناول الأسماك الدهنية، مثل السلمون والسلمون المرقط والماكريل، التي تعد مصدرا رائعا لفيتامين "د"، إذ يحتوي 99 غراما فقط من السلمون المطبوخ على نحو 600 - 1000 وحدة دولية من الفيتامين، وهو أكثر من الكمية اليومية الموصى بها يوميا للأشخاص البالغين.

كما يمكن تضمين الفطر في النظام الغذائي، إذ تحتوي بعض الأصناف مثل فطر مايتاكي البري على ما يصل إلى 2348 وحدة دولية لكل 100 غرام.

وبموازاة ذلك، هناك أطعمة ومشروبات مدعمة بمستويات مضافة من هذا الفيتامين المهم، إذ تحتوي الأطعمة المدعمة بفيتامين "د" على نحو 100 وحدة دولية لكل وجبة.

كما أن التوفو وجبن القريش مصدران جيدان لفيتامين "د"، وتناولهما بانتظام يمكن أن يحسن من تناول الكالسيوم وفيتامين "سي" وفيتامين "بي 12" وفيتامين "أ".

وبصرف النظر عن هذه الأطعمة، فإن صفار البيض أيضا مصدر رائع لفيتامين "د"، ويمكن إضافته إلى مجموعة متنوعة من الأطباق، إذ يحتوي صفار بيضة واحدة كبيرة على 37 وحدة دولية منه، أو 5 % من القيمة الموصى بتناولها يوميا.

P 4

Link