تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الأحد

التاريخ: 12 أكتوبر 2025

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 17369

ختام برنامج تدريبي لطلبة الدكتوراه في صعوبات التعلم والإعاقات النمائية بجامعة الخليج العربي

نظّم برنامج صعوبات التعلم والإعاقات النمائية بكلية التربية والعلوم الإدارية والتنفيذية بجامعة الخليج العربي، بالتعاون مع قسم التربية الخاصة، برنامجًا تدريبيًا بعنوان: «الورشة التأسيسية لحلقة البحث المتقدم»، لطلبة الدكتوراه في برنامج صعوبات التعلم والإعاقات النمائية، وذلك في إطار خطة شاملة تهدف إلى رفع الكفاءة البحثية لدى طلبة برنامج الدكتوراه.

وقدم الورشة كلٌ من الدكتور طارق يوسف ملحم الأستاذ المشارك بقسم التربية الخاصة، والدكتور حازم رضوان آل إسماعيل الأستاذ المساعد بالقسم نفسه. وركز التدريب على تطبيق منهجية علمية منظمة لتحديد المشروعات التربوية الواعدة في مجال التربية الخاصة، وآليات تطوير خطة بحث تربوي فعالة تستجيب لاحتياجات هذا المجال الحيوي.

وتضمّن البرنامج التعرّف على عناصر الخطة البحثية الأساسية، مثل مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأسئلتها أو فرضياتها، وأهميتها، وحدودها، ومصطلحاتها، مع صياغة مشكلات بحثية واضحة ومحددة تعكس تحديات واقعية في الميدان. كما شمل التدريب اختيار المنهج المناسب، وتصميم أدوات البحث بما يتلاءم مع طبيعة المشكلة البحثية، وتحليل الدراسات السابقة بصورة نقدية توظّف في دعم الإطارين النظري والمنهجي للبحث.

وقال نائب عميد كلية التربية والعلوم الإدارية والتنفيذية الدكتور أحمد العباسي إن الكلية تعمل باستمرار على تطوير منظومة التعليم العالي والبحث العلمي، ورفع الكفاءة البحثية لطلبة برنامج الدكتوراه، باعتبارهم ركيزة أساسية في إنتاج المعرفة، ودعامة رئيسية في تحقيق التنمية المستدامة، والابتكار، والمساهمة الفاعلة في مواجهة التحديات الوطنية والعالمية.

من جهتها، أشارت منسقة برنامج صعوبات التعلم والإعاقات النمائية، الدكتورة ود الداغستاني إلى أن تنمية المهارات البحثية المتقدمة لدى طلبة الدكتوراه لا تقتصر فقط على الجانب الأكاديمي، بل تمتد لتشمل تعزيز التفكير النقدي، والتصميم المنهجي، والقدرة على تحليل القضايا المعقدة، وتقديم حلول علمية رصينة وقابلة للتطبيق. ومن هذا المنطلق، تسعى الكلية إلى توفير بيئة بحثية محفّزة، وتمكين الطلبة من الوصول إلى الموارد والمعارف والتقنيات الحديثة، وتوسيع آفاق التعاون مع مؤسسات بحثية محلية ودولية.

إلى جانب ذلك، ناقشت الورشة الاعتبارات الأخلاقية في البحوث التربوية الخاصة، واختتم البرنامج بتطبيقات عملية تهدف إلى تقييم مدى اتساق خطة البحث مع معايير البحث العلمي الرصين لمرحلة الدكتوراه.

وفي ختام البرنامج التدريبي تمّمت الطالبات المشاركات غنى محتوى وتنوّع البرنامج التدريبي، وأكدن استفادتهن الكبيرة من هذا البرنامج وغيره من البرامج التدريبية التي تُطرح بالتعاون مع قسم التربية الخاصة وبرنامج صعوبات التعلم والإعاقات النمائية، كما أبدين رغبتهن في توظيف تلك الممارسات البحثية في رحلتهن البحثية ضمن برنامج الدكتوراه.

P 6

Link

هل عزز الإعلام الوصمة الاجتماعية للمرض النفسي؟

تحقيق محمد الماجد

تصوير سيدة الأمير الملاطفة

أبدت دراسة تحليلية سعودية لدورتها محاجة الباحثين الإعلامية بعنوان «صورة المصابين النفسية كما يعرضها الإعلام السعودي» أن «الدور الذي يلعبه الإعلام في تعزيز الوصمة المرتبطة بالمرض النفسي يتجلى عبر سياق الخطاب الإعلامي الذي يتناول الأمراض النفسية بصورة تربط المرض النفسي بمشكلات اجتماعية وأخلاقية، وتعزز الوصمة الاجتماعية من خلال تكرار الصور النمطية والتركيز على الأعراض السلوكية والانفعالية، وتقديم صورة سلبية لمصابين المرض النفسي بشكل عام، كما قدمت صورة من يعانون من مشاكل نفسية أقل سلبية نسبيًا لفئات أصغر سنًا، وتقديم صورة سلبية لمصابين المرض النفسي من جانب آخر، الذي تشير الدراسة إلى أنه تمكن الوطني لتعزيز الصحة النفسية في الموظفين في حال عدم وجود من يعانون من مشاكل نفسية، وأوصت الدراسة ب

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 17369

P 12
Link

كأرفع تكريم دولي في هذا التخصص

البروفيسور فيصل الناصر يحصل على زمالة المنظمة العالمية لطب الأسرة

في إنجاز طبي مشرف يعكس التقدير الدولي للكفاءات العربية في مجال طب الأسرة منحت المنظمة العالمية لطب الأسرة (WONCA) زمالتها الرفيعة للبروفيسور فيصل عبداللطيف الناصر، وذلك خلال اجتماع المجلس الأعلى للمنظمة الذي عُقد الأسبوع الثاني من شهر سبتمبر الماضي في مدينة لشبونة البرتغالية.

وتُعد زمالة WONCA أرفع درجات التكريم التي تمنحها المنظمة، إذ تُقدَّم تقديرًا لإسهامات الأطباء البارزة وإنجازاتهم المتميزة في تطوير ممارسة طب الأسرة والرعاية الصحية الأولية على المستويين الوطني والعالمي.

ومنذ تأسيس الزمالة في عام ١٩٧٦ منحت المنظمة هذا الشرف الرفيع لعدد محدود جدًا من الأطباء لا يتجاوز ١١٨ طبيبًا من مختلف دول العالم خلال نحو ٤٩ عامًا، ما يجعل هذا التكريم إنجازًا استثنائيًا يعكس المكانة المرموقة للبروفيسور الناصر بين النخبة العالمية في هذا التخصص.

وتُمنح زمالة WONCA كل ثلاث سنوات خلال اجتماعات المجلس العالمي للمنظمة، وفق معايير دقيقة وإجراءات اختيار صارمة تشرف عليها لجنة الترشيحات والجوائز في WONCA، لضمان منحها فقط للأشخاص الذين قدموا خدمات استثنائية للمنظمة، وأسهموا في تطوير طب الأسرة وخدمة المجتمعات الصحية حول العالم.

وتُبرز زمالة WONCA أهمية الدور الذي يؤديه الأطباء المكرمون في مجالات متعددة، من بينها:

* تعزيز جودة الرعاية الصحية الأولية ورعاية المرضى.
* دعم المبادرات الصحية المجتمعية وتعزيز الوعي الصحي.
* تطوير التعليم الطبي والبحث العلمي في طب الأسرة.
* تشجيع التعاون الدولي بين أطباء الأسرة حول العالم.

ويُعد هذا التكريم العالمي تقديرًا لمسيرة البروفيسور فيصل عبداللطيف الناصر الحافلة بالعطاء الأكاديمي والطبي والبحثي، ودوره البارز في تعزيز مكانة طب الأسرة إقليميًا ودوليًا، وإسهاماته في بناء جيل من الأطباء المتميزين الذين يؤدون دورًا محوريًا في تحسين صحة المجتمعات وجودة خدمات الرعاية الأولية.

ALAYAM
الأيام
ستبدي لك الأيام ما كنت جاهلاً ويأتيك بالأخبار من لم تزوّد
العدد: 13336

سيُخصص لـ«الطب الخاص» ويضم 17 عيادة و3 غرف عناية مركزة

1.7 مليون دينار كلفة بناء «مجمع الكوهجي الطبي» في السلمانية

سيد أحمد الوداعي:

تنفذ مجموعة Kooheji Contractors W.L.L مشروع مجمع الكوهجي الطبي الجديد في منطقة السلمانية، وذلك بتكلفة تقدَّر بحوالي 1.662 مليون دينار بحريني تكفلت بها مبرّة عبدالرحيم الكوهجي الخيرية، ليكون مرفقًا طبيًا متطورًا مخصصًا للطب الخاص ضمن نطاق مجمع السلمانية الطبي.

وبحسب بيانات اطّلعت عليها صحيفة «الأيـام»، يتكون المبنى من أربعة طوابق ويضم سبع عشرة عيادة طبية وغرفتي عمليات وثلاث غرف للعناية المركزة، إضافة إلى عشر غرف خاصة للمرضى وغرفتين للولادة وحضانة للأطفال الرضع وستة أجنحة فاخرة مخصصة لمرضى كبار الشخصيات. كما يشمل المجمع أقسامًا متقدمة للتصوير الطبي من بينها الرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي والأشعة السينية، فضلًا عن تخصصات دقيقة في أمراض البنكرياس والأمعاء، إلى جانب مختبر لسحب الدم.

ويحتوي المجمع أيضًا على منطقة انتظار رحبة مجهزة بخدمات متكاملة تتضمن غرفة للصلاة ومقصفًا ومواقف سيارات تتسع لنحو مئة وخمسين مركبة. وقد روعي في تصميم المبنى أن يجمع بين الحداثة والفخامة، حيث أدخلت نوافذ زجاجية مزدوجة واسعة تطل على مناظر طبيعية خضراء تسمح بدخول الإضـاءة الطبيعية وتوفر أجـواء علاجية صحية ومريحة للمرضى والمراجعين. وسيتم تطبيق المعايير الأمنية والطبية الحديثة لضمان سلامة المرضى وراحة المراجعين، حيث يضم المشروع مداخل ومخارج عملية وممرات آمنة من الحريق ومختبرات مجهزة بأحدث التقنيات الطبية وغرفًا مهيأة لإقامة المرضى.

ويأتي إنشاء مجمع الكوهجي الطبي في إطار التعاون القائم بين مبرّة عبدالرحيم الكـوهـجـي الـخـيـريـة ووزارة الصحة والمستشفيات الحكومية، وذلك بهدف تعزيز منظومة الخدمات الصحية في البحرين وتلبية الحاجة المتزايدة إلى منشآت طبية متطورة في منطقة السلمانية. وكان رئيس المجلس الأعلى للصحة الفريق الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة قد وضع حجر الأساس للمشروع في العام الماضي إيذانًا ببدء أعمال البناء التي من شأنها أن تشكل إضافة نوعية للقطاع الصحي في المملكة.

P 8
Link

«زين البحرين» تحتفل باليوم العالمي للصحة النفسية بمنح موظفيها يوم إجازة

احتفالاً باليوم العالمي للصحة النفسية، الذي يتم الاحتفال به يوم 10 أكتوبر، منحت زين البحرين، يوم الأحد 12 أكتوبر، يوم إجازة لجميع موظفيها؛ تعويضًا لهذه المناسبة التي تصادف عطلة نهاية الأسبوع. تهدف هذه المبادرة إلى دعم الصحة النفسية للموظفين من خلال منحهم استراحة مستحقة؛ لتقلل الإجهاد وتعزز مستويات الطاقة، وتحفز على الإبداع للعودة إلى العمل بنشاط وحيوية.

واصلت الشركة منح موظفيها يوم إجازة سنويًا بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية منذ عام 2021، كجزء من مـبـادرة زين الشاملة «Be Well» التي تهدف إلى تمكين موظفيها من اتخاذ الإجراءات اللازمة وتحقيق أهدافهم الصحية والمهنية والشخصية.

كما تـواصـل زيـن البحرين الاستثمار في البرامج والمبادرات والخدمات التي تعزز صحة وسلامة موظفيها النفسية. ومـن أحدث إنجازاتها في هذا الصدد، اعتماد أربعة من موظفي زين البحرين مسعفين أوليين للصحة النفسية. ويمثل هذا الإنجاز خطوة حاسمة في إنشاء شبكة داخلية بالشركة تُعنى بمشاكل الصحة النفسية وتعزز المرونة لدى الموظفين, خلقت زين البحرين ثقافة عمل إيجابية تعزز الإبـداع والتعاون والتعلم المستمر، من خلال أعطاء الأولوية لرفاهية الموظفين.

P 19
Link

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن

العدد: 7246

محافظ المحرق: الخدمات الصحية المقدمة لكبار السن تُجسّد قيم المجتمع البحريني الأصيلة

أكـد محافظ المحرق سـلمان بن هنـدي، أن الخدمـات الصحية والطبية التي تقدمها الجهات المعنية برعاية كبار السن تجسد قيـم المجتمـع البحريني الأصيلـة، مثمنا الجهـود الكبيرة التي تبذلها وزارة التنمية الاجتماعيـة والقائمون على مركز المحرق للرعايـة الاجتماعية في تقديم أفضل الخدمات لكبار السـن من المواطنيـن. جاء ذلـك، خلال زيارته للمركز مع عـدد من وجهاء ورجالات المحرق، بحضور مديـر إدارة الرعاية الاجتماعية بوزارة التنمية الاجتماعيـة إبراهيم الفضالة، ومديـر المركز والطاقم العامليـن فيه، حيث اسـتمع المحافـظ إلى شـرح مفصّل حول البرامج والخدمـات التي يقدمها المركز لكبار السـن، من رعاية صحيـة وأنشـطة اجتماعية وترفيهيـة. ووجّه شـكره، إلى إدارة المركز ومجلس الإدارة وجميع العاملين والداعمين، مشـيرا إلى أن مـا يقدمونـه من جهود إنسـانية نبيلة يعكـس روح العمل التطوعي والشراكة المجتمعية التي تمثل الهوية الوطنية.

P 2

Link

الوطن العدد 7246 | الأحد 26 ربيع الآخر 1447هـ | Sun 12 Oct 2025
wataneds@alwatannews.net

13 طب وعلوم

في يومه العالمي «لا تفقد نبضة»

شيماء عبدالمعبود: التشخيص و«الكارديو» أساس الوقاية من أمراض القلب

- يوم القلب العالمي يهدف للتوعية بأمراضه وشعاره 2025 «لا تفقد نبضة»
- الشريان التاجي والاضطراب النبضي والعيب الخلقي أكثر الأمراض شيوعا
- تصلب الشرايين يؤدي إلى نوبة قلبية أو ألم في الصدر أو سكتة دماغية
- ضيق التنفس وبطء أو تسارع النبض من أعراض اضطراب النظام القلبي
- عيب القلب الخلقي تكشفها أعراض محددة عقب الولادة بفترة وجيزة
- انسداد صمام في القلب يسمى تضيقا وبطء تدفق الدم للخلف يسمى قلسا
- إغلاق عضلة القلب التوسعي النوع الأكثر شيوعا وقد يكون وراثيا
- «الكارديو» كالسباحة والمشي تزيد الأكسجين في الدم وتحرق السكر والدهون

أمراض أمراض القلب

عيوب القلب الخلقية

مرض الشريان التاجي

ملايين المصابين عالميا وبات أحد أبرز أسباب الإعاقة المزمنة

سحر سعد: الروماتيزم ليس فقط آلام في المفاصل وقد يصل للأعضاء الداخلية

P 13

Link

البلاد
www.albiladpress.com

تصفحوا العدد

sehatonaalbilad
albiladpress.com
للتواصل: 36531616
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com
البلاد | إعداد: حسن فضل

اختصاصية الأشعة د. بي بي شاه محمود:

الكشف المبكر يعني علاجا أبسط وأقصر وفرصة أكبر للشفاء من سرطان الثدي

اختصاصيو الأشعة هم الحاجز الأول في رحلة سرطان الثدي، والمرحلة الأولى التي يخطوها المريض في طريق التشخيص والعلاج.

فتقع على عاتقهم مسؤولية تهيئة المريض نفسيا قبل أي إجراء، فهم لا يتعاملون مع أجهزة كلا الدورين متكاملان، ويعمل الفريق الطبي معًا لضمان أفضل رعاية ممكنة للمريضة.

» هل يمكن أن تكون نتائج الفحوصات حاسمة أم إنها تحتاج إلى خطوات إضافية؟

نحن نتبع خطوات محددة في التشخيص.

في البداية، من خلال فحص الموتاز، تظهر لنا بعض الدلائل والعلامات التي قد تشير بنسبة 80 % أو 90 % إلى وجود ورم.

لكن لأن هناك أورامًا حميدة وأخرى خبيثة، فنحن نأخذ هذه المؤشرات بعين الاعتبار ونواصل التحقق.

فعندما نشك في وجود تغير ما بناءً على شكل الورم أو خصائصه في الموتاز، ننتقل إلى الخطوة التالية وهي الماموغرام.

وفي بعض الحالات، بعد الماموغرام نلجأ إلى أخذ عينة (خزعة) لمعرفة نوع الخلايا بدقة. وهل هي حميدة أم خبيثة.

نحن نسير بالتسلسل خطوة بخطوة، ولا نتجاوز أي مرحلة، حتى نصل إلى التشخيص الأدق دون تسرّع.

» كيف ساهم التطور في تقنيات الأشعة في تحسين فرص اكتشاف المبكر للمرض؟

شهدت تقنيات الأشعة تطورًا كبيرًا في السنوات الأخيرة، فأليوم نستخدم الماموغرام الرقمي والتصوير ثلاثي الأبعاد والسونار عالي الدقة، هذه التقنيات الحديثة تمكننا من رؤية تفاصيل أدق، واكتشاف الأورام الصغيرة جدًا في مراحلها الأولى، وقد أحدثت نقلة كبيرة في فرص العلاج والنجاة بإذن الله.

فالماموغرام الثلاثي الأبعاد يتيح رؤية الورم من زوايا مختلفة، ما يساعد في كشف التغيرات حتى لو كانت الأنسجة كثيفة أو يغطي جزء من الثدي جزءًا آخر.

هذه التقنية تمنح دقة أعلى في التشخيص، وتكشف الأورام الصغيرة جدًا التي قد لا تظهر في الفحوصات التقليدية.

كما توجد أيضًا تقنيــة الماموغــرام المعلّق بالصفــة، حيث تُعطى للمريضــة صفة خاصة قبل التصويــر، ثم تُعــرض الأشعة بعد ذلك على جهــاز الماموغــرام العــادي.

وتكمن أهميتها في أن الأورام تميل إلى امتصاص الصبغة أكثر لأنها تحتوي على أوعية دموية كثيرة، ما يساعد الطبيب على تحديد طبيعة الورم بدقة أكبر، وهل هو حميد أم خبيث.

» ما أهمية الفحص الدوري للثدي؟ ومتى ينصح المرأة بالبدء في الفحص بالأشعة؟

الفحص الدوري للثدي هو أهم وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي قبل ظهور الأعراض، فالكشف المبكر يعني علاجًا أسهل ونسبة شفاء أعلى، وتكون فترة العلاج أقصر عندما يكون الفرض في مراحله الأولى.

يُنصح بإجراء الماموغرام مرة كل سنة ابتداءً من عمر 40 عامًا، أو أبكر في حال وجود تاريخ عائلي للمرض أو عوامل خطورة أخرى.

نحن ننصح النساء فوق سن الأربعين بإجراء فحص الماموغرام سنويًا، أما إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فيُفضّل البدء بالفحص من سن الخامسة والثلاثين فما فوق.

أما النساء الأصغر سنًا، فننصحهن بإجــراء فحــص الســونــار عند الحــاجة، بالإضافــة إلى المتابعــة الذاتية من خلال الفحص الذاتي الدوري للثدي.

وإذا لاحظــت المرأة أي تغيــر أو أمر غير طبيعي، فعليها مراجعة الطبيب المختص فورًا، لأن الفحص الذاتي وحده لا يكفي وقد لا يكون دقيقًا في بعض الحالات.

» هناك مخاوف لدى بعض النساء من إجراء الماموغرام، فهل يمكنك طمأنتهن؟

الماموغرام فحص آمن ودقيق جدًا.

جرعة الأشعة المستخدمة منخفضة جــدًا، إذ تبلغ تقريبًا 0.4 ملي سيفرت، وهي نسبة بسيطة للغاية وآمنة تمامًا ولا تمثل خطرًا على الصحة.

والفحص يستغرق بضع دقائق فقط.

قد تشعر المرأة بانزعاج بسيط أثناء الفحص، لكنه مؤقت، بينما فوائد الكشف المبكر كبيرة جدًا وقد تنقذ حياتها.

هناك بعض النساء يخشين من فحص الماموغرام، لاعتقاد خاطئ بأنه قد يسبب السرطان أو يرتبط به، لكن هذا غير صحيح أبدًا.

نحن دائمًا ننصح بإجراء الماموغرام بعد سن الأربعين، لأن أنسجة الثدي في المراحل العمرية الأولى تكون أكثر حساسية.

ويُعد الماموغرام من أدق الفحوصات في الكشف المبكر، إذ يمكنه رصد التكيسات أو التغيرات الصغيرة جدًا التي قد لا تظهر في فحص السونار.

» ما الجديد في تقنيات الأشعة التي تساعد في تشخيص الأورام بدقة أكبر؟

من التقنيات الحديثة التصوير ثلاثي الأبعاد للثدي، والماموغرام المعلّق بالصبغة، والرنين المغناطيسي المخصص للثدي.

هذه التقنيات تُعطي تفاصيل أوضح وتساعدنا على التمييز بين الأورام الحميدة والخبيثة بدقة أكبر، ما يقلل الحاجة إلى أخذ عينات غير ضرورية.

» ما رسالتك للنساء المترددات في إجراء الفحص المبكر؟

رسالتي لهن: لا تؤجّلن الفحص.

الكشف المبكر يعني علاجًا أبسط وأقصر وفرصة أكبر للشفاء التام بإذن الله.

الفحص ليس أمرًا مخيفًا، بل هو خطوة شجاعة لحماية نفسك ولأجل من تحبين.

» ما رسالتك لكل امرأة مصابة لسرطان الثدي؟

كل امرأة في هذه الرحلة الصعبة، أقول: أنتِ أقوى مما تتخيلين.

فمن تستطيع أن تتحمل العلاج الكيماوي ونظرة المجتمع، وكل التغيرات التي تطرأ عليكِ سواء الهرمونية أو الجسدية أو النفسية، فهذه قوة عظيمة يمنحها الله لكِ.

كل يوم يمر هو خطوة نحو الشفاء، وكل جلسة علاج تقربك من التعافي.

نحن الأطباء والمجتمع، نقف بجانبك ونفخر بقوتك وإصرارك وصمودك وتصميمك على العلاج والتعافي، فأنتِ مصدر إلهام لنا جميعًا.

» ما رسالتك للمجتمع في الشهر الوردي؟

المجتمع له دور كبير في دعم المرأة خلال رحلتها مع المرض.

نشر الوعي والاهتمام بالفحص المبكر ينقذ الأرواح، وبتآخينا يمكننا أن نصنع فرقًا حقيقيًا.

نحن، أي المجتمع، مسؤولون، ويجب أن نعمل على توعية أكبر، ونهتم بشكل أعمق، ونكون سندًا لها، ليس بالكلام أو بالتعاطف فقط، ومن دون نظرة الشفقة أو الرحمة، بل بدعم حقيقي يساندها ويقف معها، سواء من ناحية الأهل أو المجتمع أو حتى الأطباء.

» ما رسالتك للنساء المترددات في إجراء الفحص المبكر؟

رسالتي لهن: لا تؤجّلن الفحص.

الكشف المبكر يعني علاجًا أبسط وأقصر وفرصة أكبر للشفاء التام بإذن الله.

الفحص ليس أمرًا مخيفًا، بل هو خطوة شجاعة لحماية نفسك ولأجل من تحبين.

» ما رسالتك لكل امرأة مصابة لسرطان الثدي؟

كل امرأة في هذه الرحلة الصعبة، أقول: أنتِ أقوى مما تتخيلين.

فمن تستطيع أن تتحمل العلاج الكيماوي ونظرة المجتمع، وكل التغيرات التي تطرأ عليكِ سواء الهرمونية أو الجسدية أو النفسية، فهذه قوة عظيمة يمنحها الله لكِ.

كل يوم يمر هو خطوة نحو الشفاء، وكل جلسة علاج تقربك من التعافي.

نحن الأطباء والمجتمع، نقف بجانبك ونفخر بقوتك وإصرارك وصمودك وتصميمك على العلاج والتعافي، فأنتِ مصدر إلهام لنا جميعًا.

» ما رسالتك للمجتمع في الشهر الوردي؟

المجتمع له دور كبير في دعم المرأة خلال رحلتها مع المرض.

نشر الوعي والاهتمام بالفحص المبكر ينقذ الأرواح، وبتآخينا يمكننا أن نصنع فرقًا حقيقيًا.

نحن، أي المجتمع، مسؤولون، ويجب أن نعمل على توعية أكبر، ونهتم بشكل أعمق، ونكون سندًا لها، ليس بالكلام أو بالتعاطف فقط، ومن دون نظرة الشفقة أو الرحمة، بل بدعم حقيقي يساندها ويقف معها، سواء من ناحية الأهل أو المجتمع أو حتى الأطباء.

حمية البحر الأبيض المتوسط
مفتــاح لحيــاة أطــول

مع انتشار الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة والمصنعة، التي قد تسبب الأمراض، يلجأ كثيرون لاتباع حميات غذائية لصحة أفضل، وهناك حزمة طويلة من الحميات الغذائية، فما أفضلها لعمر أطول وأكثر صحة واستقرارًا؟

قد تكون حمية البحر المتوسط الخيار الأفضل، فبالفعل الماضي قدمت العديد من الدراسات أدلة قوية على أنها قد تُحسّن صحة الجسم والعقل، كما ذكر في تقرير نشر على موقع Medical News Today، ويتميز هذا النظام بالاعتماد على الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات وزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، ويُعتمد فيه بشكل أساسي على الأسماك والمأكولات البحرية كمصدر رئيس للبروتين، مع تناول الدواجن والبيض بكميات معتدلة، والسماح بتناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والسكريات والأطعمة المصنعة ولكن بكميات قليلة، وتُسهم هذه المكونات في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسين صحة القلب، والوقاية من بعض أنواع السرطان، وتعزيز الصحة العقلية، فقد أكدت دراسات مختلفة نُشرت في 2025 أن حمية البحر المتوسط ترتبط بصحة أفضل للدماغ، وانخفاض خطر الإصابة بضغط الدم، والإصابة المزمن وحتى السرطان، وأشارت دراسات أخرى إلى أن هذا النظام الغذائي قد يُساعد في حماية الذاكرة عبر تأثيره الفريد والمفيد على الجهاز الهضمي، والذي قد يُؤثر بدوره على وظائف أجزاء أخرى من الجسم، وابتكر بعض الباحثين غذائية فعالة من حمية البحر المتوسط التقليدية لمواجهة مشكلات صحية محددة تظهر مع التقدم في السن، ومنها النظام الغذائي المتوسطي منخفض السعرات الحرارية، حيث وجد فريق بحثي إسباني أنه يرتبط بتحسين إدارة الوزن وكفاءة الطاقة، وأشهر الأنظمة الغذائية المتوسطية المعدلة: النظام الغذائي المتوسطي الأخضر ونظام "مايند".

فالحمية الخضراء، أو النظام الغذائي المتوسطي الأخضر، هي نظام معدّل غني بمركب البوليفينول الفائق الموجود في البركات النباتية المفيدة ذات الخصائص المضادة للأكسدة، ويركز على الأطعمة النباتية الكاملة والممازجة مع كميات قليلة جدًا من اللحوم الحمراء، ما يساعد على تقليل الدهون في البطن التي تتراكم حول الأعضاء الداخلية وتسبب الخصر لهلها، كما يُساعد أيضًا في إبطاء شيخوخة الدماغ وخفض مستوى السكر في الدم، وفق بحوث حديثة، أما حمية "مايند" فقد صُممت خصيصًا لمكافحة ضعف الإدراك وتجمع بين مبادئ حمية البحر المتوسط وحمية "داش" المعتمدة لوقف ارتفاع ضغط الدم، وبحسب اختصاصية التغذية الأمريكية د. كارولين ويليامز، فإن اتباع النظام الغذائي المتوسطي يمكن أن يزيد من متوسط العمر المتوقع ويُقلل من خطر الوفاة المبكرة، وتؤكد ويليامز لموقع Eating Well أن هناك 6 طرق تساعد بها الحمية المتوسطية على العيش لفترة أطول، ويعتبرها كثيرون "المعيار الذهبي" في التغذية، وذلك لأن تناول زيت الزيتون والأطعمة الغنية بالنباتات يُنسب إليه الفضل في تحسين الصحة وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة في المستقبل.

وأشارت دراسة نُشرت في 2022 بمجلة PLOS Medicine إلى أن اتباع هذا النظام الغذائي يمكن أن يُخفف سنوات، قد تصل إلى عقد كامل، إلى العمر، وهذا ما أكدته أيضًا دراسة نرويجية اعتمدت على بيانات "العبء العالمي للأمراض" التي فحصت أسباب الوفاة وانتشار 369 مرضًا و87 عامل خطر في أكثر من 204 دول، ومن خلال هذه البيانات، أشار الباحثون نموذجًا تنبؤيًا لحساب العمر المتوقع ونِقْل النظام الغذائي المتوسطي، وقد أظهرت النتائج أن تبني النظام الغذائي المتوسطي في سن العشرين ارتبط بزيادة في متوسط العمر المتوقع بمقدار 13 عامًا للرجال و10.7 عام للنساء، بينما انخفضت الزيادة إلى 11.7 عام للرجال و10 أعوام للنساء عند تبني النظام في سن الأربعين، وفي سن الستين، بلغت الزيادة 8.8 عام للرجال و9 أعوام للنساء، أما عند سن الثمانين فكانت الزيادة المتوقعة أكثر تواضعًا، بحدود 3.4 عام.

كما أظهرت نتائج دراسة قدمتها جمعية الغدد الصماء أن الالتزام المتزايد بالنظام الغذائي المتوسطي يرتبط بارتفاع كثافة العظام وتحسين صحة العظام وكتلة العضلات لدى النساء بعد انقطاع الطمث، بغض النظر عن العلاج الهرموني وتأريخ التدخين وممارسة الرياضة في الماضي أو الحاضر، ويجمع الخبراء على أن التأثير الجماعي لجميع مكونات هذا النظام الغذائي، مثل مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية، وأحماض أومينا 3 الدهنية، يسهم في تحسين الصحة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض.

قطرات عين جديدة
قد تساعد في علاج ضعف البصر الناتــج عــن التقــدم فــي السـن

يُقدّر الباحثون أن نحو 1.8 مليار شخص حول العالم يعانون من قصور البصر الشيخوخي (Presbyopia)، وهو حالة تصيب العين مع التقدم في العمر، حيث تصبح عدسة العين أكثر صلابة، ما يجعل من الصعب رؤية الأشياء والقراءة من مسافة قريبة، وتشمل العلاجات الحالية لهذا النوع من ضعف البصر نظارات القراءة، والنظارات ذات العدسات متعددة البؤر، أو العدسات اللاصقة متعددة البؤر، أو الجراحة مثل عملية الليزك.

وفي خطوة تمثل بارقة أمل، فقد طوّر العلماء قطرات عين جديدة قد تُساعد في علاج قصور البصر الشيخوخي.

فقد أظهرت دراسة حديثة أن قطرات عين تحتوي على كلوريد البيلوكاربين بالإضافة إلى الديكلوفينال، ساعدت المشاركين في تحسين قدرتهم على القراءة من مسافة قريبة.

وقد عُرضت نتائج هذه الدراسة في المؤتمر الـ43 للجمعية الأوروبية لعيادات المياه الزرقاء وجراحات الانكسار (ESCRS)، حيث بينت أن التركيبة الجديدة من قطرات العين، التي تجمع بين كلوريد البيلوكاربين ودواء مضاد للالتهابات غير ستيرويدي (NSAID) يُدعى الديكلوفيناك، قدرة المشاركين على قراءة جدول اختبار أصغر (جدول جاغر)، إذ تمكنوا من قراءة سطرين أو ثلاثة أو أكثر من السطور بنجاح.

شارك في الدراسة 766 شخصًا مصابًا، وقد استُخدمت القطرات التي تحتوي على البيلوكاربين والديكلوفيناك بثلاثة تراكيز مختلفة من البيلوكاربين (1 ٪، 2 ٪، 3 ٪)، وذلك مرتين يوميًا.

وأوضحت د. جيوفانا بينتوزي، مديرة مركز البحوث المتقدمة لضعف البصر المرتبط بالعمر في الأجنتين والمؤلفة الرئيسة للدراسة، في حديثها لصحيفة Medical News Today أن هذه القطرات تعتمد على آلية دوائية تستخدم مزيجًا من الأدوية التي تعمل معًا لتحسين التركيز البصري.

وأضافت أن قطرات العين تساعد على استعادة القدرة الطبيعية على تغيير التركيز البصري من مسافة قريبة إلى بعيدة، وهي ميزة تتلاشى تدريجيًا مع التقدم في العمر.

وتابعت: يتميز هذا المزيج الدوائي (بتركيزاته المختلفة) بآلية عمل ثنائية، حيث يعمل مباشرة على العضلة المسؤولة عن التركيز (العضلة الهدبية) وعلى القزحية، ما يحاكي تأثير ثقب الإبرة، وبدلاً من إجبار العين على الاعتماد على تأثير تقب الإبرة، فإن هذا يُعد مهمًا جدًا، نظرًا لأن مشكلات ضعف البصر القريب ستواجه الجميع مع التقدم في العمر.

P 10
Link