تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الأحد

التاريخ: 14 ديسمبر 2025

ALAYAM
الأيام
ستبدى لك الأيام ما كنت جاهلاً ويأتيك بالأخبار من لم تزوّد

العدد: 13399

P 13
Link

6.4 % زيادة في «حوادث الإصابات» خلال عام واحد وتراجع الوفيات

3702 إصابة و182 حالة وفاة بسبب الحوادث المرورية في 3 سنوات

حسن منصور:

كشفت إحصائية حديثة للإدارة العامة للمرور عن تسجيل 3702 إصابة و182 حالة وفاة نتيجة الحوادث المرورية خلال السنوات الثلاث الماضية (2022–2024).

وأفادت الإحصائية، المنشورة على منصة البيانات المفتوحة، بأن الإدارة العامة للمرور سجّلت 2543 حادثًا مروريًا نجم عنها إصابات بين الركّاب خلال الفترة المذكورة.

وأظهرت البيانات ارتفاعًا في عدد حوادث الإصابات خلال عام 2024 بنسبة 6.4% مقارنة بعام 2023، إذ بلغ عدد الحوادث 903 حوادث مرورية، مقابل 848 حادثًا في العام الذي سبقه.

في المقابل، سجّلت الإحصائية تراجعًا طفيفًا في عدد الوفيات خلال عام 2024 إلى 65 حالة وفاة، مقارنة بـ70 حالة وفاة في عام 2023.

ووفقًا للإحصائية، استحوذ عام 2024 على النسبة الأكبر من الإصابات، حيث بلغ عدد المصابين 1240 مصابًا في 903 حوادث مرورية، وأسفرت عن 65 وفاة، مقارنة بعام 2023 الذي سجّل 1234 مصابًا في 848 حادثًا مروريًا، نتج عنها 70 وفاة.

وبلغ عدد الحوادث المرورية التي نجم عنها إصابات في عام 2022 نحو 822 حادثًا مروريًا، تسببت في 1228 إصابة و47 حالة وفاة.

أما في عام 2021، فقد وثّقت الإدارة العامة للمرور 988 إصابة في 678 حادثًا مروريًا، إضافة إلى 62 حالة وفاة.

وسجّل عام 2020، الذي شهد ذروة انتشار فيروس كورونا، أدنى معدلات الحوادث المرورية المصحوبة بإصابات، إذ بلغ عددها 613 حادثًا، أسفرت عن 869 إصابة و58 حالة وفاة.

وتعكس هذه الأرقام استمرار التحديات المرتبطة بالسلامة المرورية، على الرغم من التراجع النسبي في أعداد الوفيات، فيما تواصل الإدارة العامة للمرور جهودها في تكثيف برامج التوعية المرورية وتعزيز إجراءات السلامة على الطرق، للحد من الحوادث وتقليل الإصابات.

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن

العدد: 7309

P 9
Link

مناخيات

alnaserw@gmail.com

أ.د. وهيب عيسى الناصر

تأثير شهر ديسمبر على الصحة والبيئة في البحرين

يعتبر ديسمبر من الأشهر المريحة من الناحية الحرارية، إلا أن بعض التأثيرات الصحية تظهر تبعاً لانخفاض درجات الحرارة، وزيادة الرطوبة النسبية، والتقلبات الجوية المصاحبة للمنخفضات. وفيما يلي بعض التأثيرات.

أولاً: التأثير على الصحة:

1. أمراض الجهاز التنفسي: تزداد احتمالات الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا نتيجة انخفاض درجات الحرارة ليلاً من 12°إلى 16°م. كما يزداد نشاط أكبر للفيروسات التنفسية؛ بسبب البرودة النسبية والرطوبة، أضف إلى ذلك، فإن دخول الهواء البارد إلى الشعب الهوائية قد يسبب تهيجاً لمرضى الربو، والفئات الأكثر تأثراً من ذلك هم الأطفال، وكبار السن، ومرضى الحساسية والربو.

2. الحساسية وأمراض الجيوب الأنفية: إن انخفاض درجة الحرارة مع ارتفاع نسبي للرطوبة يتسبب في زيادة احتقان الجيوب الأنفية. كما أن نشاط الرياح الشمالية قد يرفع تركيز الغبار الدقيق في بعض الأيام، وهذا يسبب الربو عند البعض لوصول حبيبات الأغبرة الدقيقة جداً إلى الحويصلات الرئوية.

3. التأثيرات على الجلد: قد يؤدي الطقس الأكثر جفافاً (رغم الرطوبة المتوسطة) إلى جفاف الجلد، وتشقق اليدين، وتهيج البشرة خاصة لمن يعانون الأكزيما.

4. الضباب وانخفاض الرؤية: من المتوقع حدوث الضباب الصباحي الذي يتكرر حدوثه في ديسمبر مما يزيد من مخاطر الحوادث المرورية. كما أن الرطوبة المرتفعة قد تزيد الوعكات الصحية عند المصابين بأمراض القلب والتنفس.

5. التأثير الحراري على الجسم: تسبب برودة الليل إلى انخفاض حرارة الأطراف، خاصة لدى كبار السن. كما أن الإحساس بالبرودة يزداد مع الرياح الشمالية – البرودة الظاهرية (Wind Chill Effect).

ثانياً: التأثير على البيئة:

1. زيادة كفاءة الطاقة في ديسمبر: وهذا يكون نتيجة انخفاض الحرارة؛ مما يعني كفاءة أعلى للمباني حيث يقل الفاقد الحراري. كما أنها فرصة ممتازة لإجراء صيانة لأنظمة التكييف دون أحمال مرتفعة.

2. تأثير الأمطار على البنية التحتية: قد تسبب الأمطار المتفرقة المتوقعة في ديسمبر تبريد التربة والأسطح، مما يقلل الحرارة داخل المباني، ولكن قد تحدث تأثيرات على الطرق مثل تجمعات المياه (المستنقعات)، وحوادث انزلاق السيارات، والضغط على شبكات الصرف الصحي.

3. تأثير الطقس على جودة الهواء: تجلب الرياح الشمالية الغربية عادةً هواءً نقياً، ولكن بعض المنخفضات الجوية قد تجلب غباراً خفيفاً؛ مما يؤثر سلباً على مرضى الحساسية.

4. فرصة لتعزيز السلوك البيئي: إن اعتدال الطقس نسبياً يجعل الاعتماد على الكهرباء أقل بكثير مقارنة في الصيف «بمقدار 70٪ تقريباً» فتقل تكاليف شراء الكهرباء، وهي فرصة للاستفادة من التهوية الطبيعية، وفرصة لزيادة النشاط البدني في الخارج، وهو جو مناسب لتنظيم فعاليات بيئية وتعليمية.

الخلاصة: إن تأثير شهر ديسمبر في البحرين على الصحة قد يتمثل في زيادة أمراض البرد والإنفلونزا، وظهور ضباب ورطوبة صباحية مع تحسن ملحوظ في بيئة الحرارة مقارنة بالصيف. أما التأثير على البيئة فسيكون متمثلاً في حدوث انخفاض كبير في استهلاك الكهرباء «أحد أدنى مستويات السنة» مع وزيادة طفيفة في استهلاك السخانات والإضاءة.

* أستاذ الفيزياء التطبيقية بجامعة الخليج العربي

البلاد
www.albiladpress.com
العدد: 2670

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

البلاد | إعداد: حسن فضل

فاطمة المتوج: "الماتشا" خيار صحي وليس موضة عابرة

فاطمة المتوج

فجأة أصبح الماتشا ترندا يجتاح العالم، وتحول إلى نمط يومي في حياة كثيرين، وجزءا ثابتا من روتينهم، متأثرين بما يقدمه المؤثرون عبر منصات التواصل الاجتماعي. وقبل عقدين، لم يكن هذا الضجيج بشأن الماتشا موجودا، إلا أن وسائل التواصل الاجتماعي أسهمت في صعوده بوصفه مشروبا صحيا غنيا بمضادات الأكسدة.

وفي متابعة لهذا الترند، كان لـ"صحتنا" لقاء مع اختصاصية التغذية الرياضية فاطمة المتوج، حيث أكدت أن الماتشا أصبحت رائجة بين الرياضيين والمهتمين بالصحة، ويرتبط استهلاكها بتأثيرات إيجابية ومضادة للالتهاب، كما يعطي يقظة مركّزة مع أقل "قشعريرة"-عصبية مقارنة بالقهوة، ويعمل كمضاد أكسدة قوي قد يقلل الإجهاد التأكسدي ويدعم الانتباه واليقظة، ويوفر طاقة، منوهة بأنها مفيدة كعامل مساعد وليست "معجزة".

وفندت الادعاء بأنها تساهم في خسارة الوزن، موضحة أن التأثير متواضع؛ فهي لا تحرق ولا تُحدث خسارة وزن كبيرة، وليست بديلا عن نظام غذائي متحكم أو تمرين منتظم. وحذرت الحوامل والمرضعات، ومرضى الكبد، ومن لديهم نقص حديد من تناوله دون استشارة الطبيب، كما حذرت من أن الإفراط قد يسبب القلق، والأرق، وسرعة خفقان القلب، واضطراب المعدة، ويتداخل مع امتصاص الحديد، وفي حالات نادرة قد يؤدي التعرض لمستخلصات مركزة إلى إصابات كبدية. وتوقعت استمرار شعبية الماتشا كخيار صحي، مؤكدة أنه ليس موضة عابرة.

بين الماتشا والشاي الأخضر

أوضحت اختصاصية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن الماتشا هو مسحوق دقيق مصنوع من أوراق الشاي الأخضر (Camellia sinensis) المسماة tencha، بعد أن تُظلّ النباتات لأسابيع قبل الجني لزيادة الكلوروفيل والأحماض الأمينية. وتختلف عن الشاي الأخضر التقليدي بأنك تستهلك الورقة كاملة مطحونة (suspension)، بينما في الشاي التقليدي تُنقع الأوراق ثم تُرمى. لذلك، تركيز المركبات النشطة (كاتيشينات، ثيانين، كافيين) في فنجان الماتشا أعلى عادةً.

رائجة بين الرياضيين والمهتمين بالصحة

وقالت إنها أصبحت رائجة بين الرياضيين والمهتمين بالصحة بسبب تركيز مضادات الأكسدة مثل EGCG والكاتيشينات، التي ارتبطت بتأثيرات أيضية ومضادة للالتهاب، وبسبب احتواء الماتشا على مزيج الكافيين و L-theanine، الذي يعطي يقظة مركّزة مع أقل "قشعريرة" عصبية مقارنة بالقهوة، وهو مطلوب لدى الرياضيين الذين يريدون يقظة مستقرة وأداءً معرفيًا أثناء التدريب والتنافس.

الفوائد الصحية المثبتة

وأشارت إلى أن أبرز الفوائد الصحية المثبتة علميًا للماتشا هي أنها مصدر قوي للكاتيشينات (خصوصًا EGCG)، مضاد أكسدة قوي قد يقلل الإجهاد التأكسدي، ويدعم الانتباه واليقظة بفضل تآزر الكافيين وL-theanine. كما يدعم زيادة أكسدة الدهون وإنتاج الطاقة (تأثير متواضع إلى معتدل، خصوصا مع الكافيين)، وله آثار مفيدة متكررة في دراسات على الأداء الأيضي والتمارين.

الماتشا مفيدة للرياضيين ولكنه ليس معجزة

وذكرت أن الماتشا مفيدة للرياضيين، فهي توفر طاقة من خلال الكافيين الذي يعطي دفعة طاقية ويقلل التعب الذهني؛ وL-theanine يخفف من القلق المصاحب للكافيين، فيعطي إحساسا مركّزا ومستقرًا.

ويوفّر أداءً وتحفّظا عبر الكاتيشينات (EGCG)، إذ أظهرت زيادة في أكسدة الدهون أثناء التمرين وتحسينات بسيطة في التحمل في بعض التجارب (آثار أكثر وضوحًا عند الدمج مع الكافيين). هذا يمكن أن يفيد الرياضيين في اقتصاد الطاقة وحرق الدهون أثناء التمرين، لكن الفروقات ليست هائلة دائمًا.

وتابعت: ففي المجمل، هو مفيد كعامل مساعد (ergogenic aid) خفيف إلى معتدل، وليس "معجزة"، ولكنه إضافة ذكية ضمن استراتيجية تغذية وتدريب متكاملة.

الماتشا ليس بديلا عن النظام الغذائي

وعن الادعاء أنها تعزّز الحرق وتساعد في خسارة الوزن، لفتت إلى أن الأدلة تُشير إلى تأثير متواضع للماتشا؛ أي أنها لا تحرق ولا تُحدث خسارة وزن كبيرة، وإنما تُظهر زيادة طفيفة في معدل الأيض وأكسدة الدهون، وكذلك خسارة وزن صغيرة إحصائيًا في بعض المراجعات/ الميتا-أناليسز. وتابعت أن التأثير يكون أكبر عند الجمع مع الكافيين والتمارين، وأقل عندما يكون النظام الغذائي/ الروتيني ذاته ثابتًا. لذا، لا تُعوّض الماتشا مكان نظام غذائي متحكم أو تمرين منتظم.

أهم المكونات الغذائية في الماتشا

وأشارت إلى أن أهم المكونات الغذائية في الماتشا هي الكاتيشينات (EGCG)، والتي تُعدّ مضادًا قويًا للأكسدة، وتؤثر في مسارات الأيض والالتهاب، وقد تسهم في زيادة أكسدة الدهون. والكافيين، وهو منبه يسهم في زيادة اليقظة، وقد يحسّن الأداء عند الجرعات المناسبة. أما L-theanine فهو حمض أميني يخفف التوتر ويعزز التركيز بالتعاون مع الكافيين.

وأخيرًا، فيتامينات ومعادن ومركبات أخرى مثل فيتامينات بكميات ضئيلة ومركبات فينولية وتانينات؛ لكن القيم الغذائية (كالفيتامينات والمعادن) ليست السبب الرئيسي للفائدة.

دراسات داعمة

وأشارت إلى أن بعض الدراسات أظهرت ارتباطات إيجابية (انخسينات خفيفة في مؤشرات الدهون أو ضغط الدم لدى بعض المجموعات)، لكن النتائج ليست حاسمة لتحويل الأمر إلى "دواء" للقلب.

وتابعت: أن النشاط المضاد للأكسدة والمضاد للالتهاب متوقع نظريًا، وقد طالعت بحوثًا قبل - سرطانية أو مقلّة للاشتعال في نماذج معملية وعلى الحيوانات؛ أما أدلة البشر فلا تزال قيد التطور.

الكميات المناسبة

وفيما يتعلق بالكمية اليومية المناسبة، أشارت إلى أن الكمية العامة الآمنة هي عادةً 1 - 2 غرام (½- ملعقة صغيرة) في اليوم، تُعطي فوائد مع مخاطر منخفضة؛ فكثيرون يشربون كوبين يوميًا (2 - 4 غرام)، ويتراوح محتوى الكافيين تقريبًا بين 19 و44 ملغ/غرام. لذا فإن 1 - 2 غرام تعادل نحو 20 - 90 ملغ كافيين في الكوب، اعتمادًا على طريقة التحضير.

ودعت إلى تجنّب الجرعات المركزة من مستخلصات الشاي التي تحتوي على أكثر من 800 mg من EGCG يوميًا، وهي تحذيرات تنظيمية في الاتحاد الأوروبي؛ والمقصود هنا المكملات، وليس شرب الشاي كشراب يومي.

الوقت الأفضل لتناوله

وبيّنت أن الوقت الأفضل لتناول الماتشا هو صباحًا أو قبل التمرين في نشاطٍ يُطلب فيه اليقظة؛ وتجنّب تناوله قبل النوم (خصوصا لمن يشعرون بالحساسية تجاه الكافيين). ولتجنب تداخله مع امتصاص الحديد، يُفضّل الفصل بين تناول الماتشا والوجبات الغنية بالحديد بساعة على الأقل إذا كان الشخص عرضة لنقص الحديد.

الحالات التي يجب عليها استشارة الطبيب

وشددت على ضرورة استشارة الطبيب في بعض الحالات، مثل الحوامل والمرضعات لضبط حدود الكافيين والمخاوف المحتملة لدى الجنين، ومرضى الكبد لتجنب مستخلصات عالية التركيز بسبب تقارير نادرة عن إصابات كبدية، وأصحاب حساسية للكافيين أو اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم الحساس للكافيين. ومن لديهم نقص حديد مُشخّص، كما يجب على المرضى الذين يتناولون أدوية تتأثر بالكافيين أو بمركبات الشاي، مثل بعض مضادات التخثر، استشارة الطبيب.

الحذر من الإفراط

وحذرت من أن الإفراط قد يسبب القلق، والأرق، وسرعة خفقان القلب، واضطراب المعدة، ويتداخل مع امتصاص الحديد.

وفي حالات نادرة قد يؤدي التعرض لمستخلصات مركزة إلى إصابات كبدية. كما ثمة خطر التعرّض لمواد ملوّثة (معادن ثقيلة) عند استهلاك كميات كبيرة من مسحوق منخفض الجودة. لذلك، الاعتدال مهم.

الماتشا الأصلية والمغشوشة

ولمحت إلى أن هناك فرقًا بين الماتشا الأصلي والتجاري من ناحية الجودة، ومصدر النبات، وطريقة الزراعة (فظلّل/ عضوي أم لا)، إضافةً إلى درجة الطحن التي تؤثر على النكهة وتركيز المركبات الفعّالة. فالمنتجات الرخيصة قد تحتوي على أوراق أدنى جودة أو شوائب، وقد أظهرت بعضُها مستويات أعلى من المعادن الثقيلة (مثل رصد قياسات للرصاص في عينات محدودة). وتبقى الجودة عاملًا مؤثرًا في الفعالية والطعم والمخاطر المحتملة.

وبينت أنه للتمييز بين الماتشا الأصلية والمغشوشة يجب ملاحظة مؤشرات الجودة، والتي تتضمن اللون الأخضر الزاهي (دلالة على كلوروفيل عالي)، والطعم الناعم جدًا (بودرة)، والرائحة عُشبية/ أمينية، ونكهة مزة-حلوة متوازنة.

والتحقق من المصدر: حيث يُفضّل الشراء من مصادر يابانية معروفة (من مناطق مثل Uji، Nishio، Kagoshima) أو علامات عشوبة.

وتابعت: ولمن يخشى من التلوث، عليه البحث عن تقارير اختبار للمعادن الثقيلة أو اختبار علامات تجارية تُجري فحوصًا مستقلة. فالجودة تؤثر مباشرةً على الفائدة (مركبات مفيدة أكثر في الجودة العالية) وعلى المخاطر (ملوّثات أقل في الجودة العالية).

الماتشا قبل وبعد التمرين

ونصحت بتناوله قبل التمرين (30 - 60 دقيقة)، فهو يعد خيارًا جيدًا لرفع اليقظة والأداء قبلًا (كافيين + L-theanine) ولزيادة أكسدة الدهون أثناء التمرين.

وأما بعد التمرين، فهو مفيد لاستعادة اليقظة وقد يوفر مضادات أكسدة، لكن إذا كان الهدف هو تعافي بروتيني وبناء عضلي، فالمهم هو الحصول على بروتين وكربوهيدرات مناسبة؛ لذا الماتشا ليست بديلًا عن ذلك.

وأكدت أنه قبل التمرين غالبًا أكثر فائدة كعامل مساعد للأداء.

الماتشا بديل للقهوة ومشروبات الطاقة

ولفتت إلى أن الماتشا يمكن أن تكون بديلاً جيدًا للقهوة أو مشروبات الطاقة للكثيرين، فهي تمنح يقظة مع إحساس أكثر اتزانًا ومدة تأثير أهدأ بفضل L-theanine، لكن إذا كان المطلوب "جرعة كافيين عالية جدًا" أو تأثيرًا سريعًا جدًا (كما في بعض مشروبات الطاقة أو الإسبريسو)، فقد لا تكفي جرعة الماتشا المعتادة. كما يجب ملاحظة محتوى السكر ومكوّنات أخرى في مشروبات الطاقة التي قد تزيد من مخاطرها.

الماتشا وبناء العضلات

وأوضحت أنه يمكن إدخال الماتشا ضمن أنظمة غذائية للرياضيين المعتمدين على بناء العضلات كعنصر مساعد من ناحية اليقظة والوقاية الأكسدية الخفيفة ومساعدة الأيض، لكنها ليست بديلاً عن البروتين والسعرات الكافية والنوم والتعافي. وتابعت: "أسب استخدام هو كوب صباحي أو قبل التدريب لتحسين التركيز والأداء، مع ضمان حصول الرياضي على ما يكفي من البروتين والكربوهيدرات بعد التدريب".

معتقد خاطئ عن الماتشا

وبينت أن هناك معتقدًا خاطئًا، وهو أن "الماتشا سيُفقدك الوزن بسرعة وبشكل ملحوظ"، والصحيح أن الفائدة حقيقية لكنها محدودة ومتواضعة؛ فالماتشا تساعد كعنصر مساعد ضمن نظام متوازن وتمارين، وليست حلًا بديلاً عن تقليل السعرات أو التمرين المنهجي.

الماتشا خيار صحي وليس موضة عابرة

وتوقّعت استمرار شعبية الماتشا كخيار صحي ومكوّن غذائي، لكن النضج التجاري والمنتجات الرائجة قد تتغير، فالماتشا ليست "موضة" عابرة تمامًا، لأن لديها أساسًا غذائيًا وبايوكيميائيًا ومركبات فعالة: EGCG، L-theanine، وفوائد عملية كاليقظة المتوازنة والمحتوى المضاد للأكسدة. مع ذلك، كيفية استهلاكها وتغليفها مثل اللاتيه، والمشروبات الجاهزة، والجميات قد تتقلب مع الزمن.

د. علي زين الدين: الجلوس الطويل والحياة المكتبية يزيدان خطر الإصابة بالديسك

د. علي زين الدين

تعد آلام الظهر أحد أمراض العصر المرتبطة بنمط الحياة الحديثة، بدءًا من الجلوس الطويل أمام أجهزة الكمبيوتر، مرورًا بقلة ممارسة الرياضة، وصولًا إلى زيادة الوزن. ويعد ديسك الظهر أحد أبرز أسباب آلام الظهر، ويعرف طبيًا بأنه انزلاق أو تمزق في أحد الأقراص الفضروفية بين فقرات العمود الفقري، ما يؤدي إلى ضغط على الأعصاب المحيطة ويسبب الألم أو التنميل أو ضعف العضلات. ويعد أشدها تأثيرًا وخطورة، إذ قد يؤدي في مراحله المتقدمة إلى تلف عصبي دائم ويجعله عاجزًا. وبينما تزدحم وسائل التواصل الاجتماعي بالإعلانات عن علاجات "سحرية ومضمونة" للديسك وخيارات علاجية عديدة، كان لـ"صحتنا" اللقاء مع الدكتور علي زين الدين، استشاري جراحة العظام في مستشفى الهلال برعيم، للحديث بموضوعية وطبية عن حقيقة المرض وأساليب علاجه. وأكد وجود عائلات لديها قابلية وراثية للإصابة بالديسك في سن مبكرة، وأن أبرز الحالات التي تتردد على العيادات هي بسبب الجلوس بأوضاع غير صحيحة مع استخدام الأجهزة الإلكترونية، لافتًا إلى أن دخول الروبوت في تخطيط بعض العمليات المعقدة والذكاء الاصطناعي جعل العمليات أكثر دقة، لافتًا أن عمليات الديسك بالمنظار أصبحت اليوم من أنجح طرق العلاج، ومؤكدًا أن الحقن التداخلية والتردد الحراري والعلاج الطبيعي المكثف قد تغني عن الجراحة في بعض الحالات.

بعض العائلات لها قابلية وراثية

أكد د. علي زين الدين، استشاري جراحة العظام في مستشفى الهلال برعيم، أن الديسك يحدث غالبًا نتيجة ضعف الغضاريف، وهي تتقدم في العمر، أو بسبب رفع الأوزان بطريقة خاطئة، أو الانحناء المتكرر، وبالتأكيد، الجلوس الطويل، خصوصًا في أوضاع غير صحيحة ومع استخدام الأجهزة الإلكترونية. وأضاف أنه اليوم من أبرز الأسباب التي نراها في العيادات، لأنه يزيد الضغط على الفقرات ويُسرّع تدهور الفضروف. وأشار إلى أن بعض العائلات لديها قابلية وراثية لضعف الغضاريف، ويلاحظ ذلك في المرضى الذين يصابون بالديسك في سن مبكرة دون أسباب واضحة.

متى يتم اللجوء للرنين المغناطيسي

ونوه بأن أكثر آلام الظهر ليست دسكًا، بل غالبًا نتيجة شد عضلي أو إجهاد أو سوء وضعيات. والديسك له علامات محددة، أهمها الألم المنتشر إلى الساق مع الخدر أو التنميل.

وأضاف أنهم يلجأون للرنين المغناطيسي عندما يكون الألم مستمرًا لأكثر من 4 - 6 أسابيع، أو عند وجود خدر أو ضعف عضلي، أو عند الاشتباه بعرق النسا. كما يطلبونه بشكل عاجل إذا ظهرت علامات خطيرة مثل فقدان التحكم بالبول أو ضعف شديد في الساق.

التقنيات الحديثة

وبخصوص التقنيات الحديثة ودورها في الجراحة، قال: "بدأنا نرى دخول الروبوت في تخطيط بعض العمليات المعقدة، والذكاء الاصطناعي يساعد في تحليل الصور وتوقع مسار المرض. الجراح يبقى الأساس، لكن هذه التقنيات تزيد الدقة وتقلل الخطأ". وفي جانب آخر لفت إلى أن عمليات الديسك بالمنظار أصبحت اليوم من أنجح طرق العلاج، وهي دقيقة وجرحها صغير ونسب نجاحها ممتازة.

أما فيما يتعلق بـ "الليزر"، فهو محدود الفائدة، ولا يناسب معظم الحالات، ولا يعتمد عليه كخيار رئيس، ولا يعد بديلًا عن العمليات الجراحية (كحالات الضغط الشديد المصاحبة للضعف أو سقوط القدم).

العلاج الطبيعي أفضل طرق العلاج غير الجراحي

وعن أفضل طرق العلاج غير الجراحي للديسك أكد أن العلاج الطبيعي هو الأساس، مع تعديل نمط الحياة، وتقوية عضلات الظهر والبطن. ونستخدم أيضًا المسكنات ومضادات الالتهاب ومرخيات العضلات، وأحيانًا الحقن فوق الجافية لتخفيف الالتهاب بشأن العصب.

عادات يومية يجب الالتزام بها

ونصح بالعادات اليومية التي يجب الالتزام بها لحماية العمود الفقري، وأهمها: الجلوس الصحيح، وتجنّب الانحناء المتكرر، وتقوية عضلات الظهر والبطن، والمشي اليومي، وتجنّب الجلوس الطويل، ورفع الأشياء بطريقة صحيحة، والمحافظة على وزن مناسب، وعلى التغذية السليمة.

وقال: "السمنة تضاعف الضغط على العمود الفقري، وغياب اللياقة يعني ضعف العضلات الداعمة للفقرات، والاثنان معًا يخلقان بيئة مثالية لظهور الديسك أو تفاقمه. لذلك ننصح دائمًا بتقوية عضلات الظهر والبطن (core strengthening) والحفاظ على وزن صحي".

علامات تستدعي زيارة الطبيب

وشدد على أهم العلامات التي تستدعي زيارة الطبيب بشكل عاجل، وهي فقدان التحكم بالبول أو البراز، وضعف شديد أو مفاجئ في الساق، وسقوط القدم، وألم مع حرارة أو قشعريرة (قد يشير إلى التهاب)، وألم بعد حادث أو سقوط، مؤكدًا أن هذه علامات لا يجب إهمالها.

وحذّر من أخطاء يرتكبها المرضى وتساهم في تفاقم حالتهم، أبرزها: اعتمادهم على المسكنات، وإهمال العلاج الطبيعي، والعودة للرياضة العنيفة بسرعة، والجلوس الطويل، ورفع أوزان ثقيلة، وعدم تخفيف الوزن.

ما بعد العمليات الجراحية

فيما يتعلق بالخدر في الساق بعد العملية، أشار إلى أنه غالبًا يحتاج العصب إلى أسابيع أو أشهر ليبدأ بالتحسن. وإذا كان الضغط شديدًا أو استمر فترة طويلة قبل العملية، فقد يبقى بعض الخدر بشكل دائم، لكن معظم المرضى يتحسنون بشكل ملحوظ مع الوقت والعلاج الطبيعي.

وأكد أن الديسك بعد العلاج أو بعد العملية قد يعود بنسب تتراوح بين 10 و15 %، في مستوى العملية أو مستوى آخر بناءً على نوع العملية، وغالبًا ما يكون بسبب استمرار العادات الخاطئة. فالالتزام بالإرشادات الطبية للتأهيل بعد العملية، والمحافظة على الوزن واللياقة والجلوس الصحيح، يقلل فرص تكراره بشكل كبير.

عرق النسا

وفيما يتعلق بعرق النسا قال: "في معظم الأحيان يكون ناتجًا عن ضغط الديسك على العصب الوركي. ليس كل ألم للساق هو عرق نسا، ولكن إذا كان الألم ممتدًا إلى أسفل القدم مع تنميل، فالديسك هو السبب الأرجح".

العلاج التداخلي

وعن العلاج التداخلي بالأشعة مثل التردد الحراري أو حقن الأعصاب، أكد أنه مفيد جدًا في التحكم بالألم، لكنه لا يعالج الديسك نفسه، ويصلح للمرضى الذين يعانون من ألم دون ضغط عصبي شديد.

وأوضح أن لدينا الحقن التداخلية والتردد الحراري والعلاج الطبيعي المكثف، وهذه الخيارات قد تغني عن الجراحة إذا لم يكن هناك ضعف عضلي شديد أو ضغط كبير على العصب.

عيادات الألم

وعن وجود عيادات تختص بالألم، بين أن علاج الألم للتخلص من المشكلة دون جراحة يمكن أن يكون مناسبًا للمرضى الذين يعانون من ألم فقط دون ضعف عضلي أو أعراض خطيرة، لافتًا إلى أن عيادات الألم تلعب دورًا كبيرًا اليوم، وتساعد على تحسين جودة الحياة وتأخير الجراحة أو تجنبها.

P 8
Link