

نفس من الحياة

صفحات طبية تصدر عن قسم الشؤون الإعلامية بدائرة العلاقات العامة والحكومية من إعداد دائرة الخدمات الطبية

ملحق الدرة الطبي الشهري

العدد ٤٧ سبتمبر ٢٠١٥

إشراقة

في كل مرة نقوم فيها بإعداد «نفس من الحياة» نشعر بالفخر كونكم أنتم قراؤنا ومتابعونا؛ ذلك لما نلمسه من اهتمام بالغ من قبلكم وهو ما يمنحنا دافعا كبيرا ويزيدنا حماسا لتحقيق المزيد. لقد أدركنا نحن فريق «نفس من الحياة» منذ الوهلة الأولى أهمية الارتقاء بالوعي الصحي لمتابعينا؛ وهو ما دفعنا نحو تعزيز عنصر التثقيف الصحي في أعمالنا لما له من أهمية بالغة في نوعية المجتمع بالأسباب التي تؤدي إلى الأمراض والمساهمة في الحد من انتشارها، وكذلك أهمية إجراء الفحوصات الدورية، وتعزيز الصحة البدنية عبر إجراء العديد من الرياضات التي تساهم في الارتقاء بصحة الجسم، أمليين أن نصل إلى مجتمع قوي ينعم بالصحة.

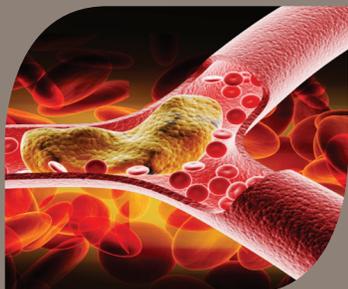
نضع بين أيديكم هذا العدد ليشتمل العديد من فعاليات دائرة الخدمات الطبية، والعديد من الأحداث العالمية، ومجموعة من الإرشادات الصحية، وكلنا أمل أن تحوز رضاكم وإعجابكم، وأن تحقق ما نصبو إليه من مجتمع عالي الثقافة ويتمتع بصحة جيدة.

علماء يكتشفون «سبب عودة الإصابة» بسرطان الثدي



دائرة الخدمات الطبية

تنظم فعاليات اليوم العالمي للقلب



٦
أثر
الدهون
على
الشرابيين



٤
الخدمات
الطبية
تقيم
العديد من
الدورات
للعاملين



٣
اليوم
العالمي
للزهايمر ٢١
سبتمبر ٢٠١٥

في هذا العدد

دائرة الخدمات الطبية تنظم فعاليات اليوم العالمي للقلب



محمد السبيعي أثناء قص الشريط ويظهر بجانبه عبد الله القحطاني وسعود الذيب

إجراء الفحوصات. والجدير بالذكر أن دائرة الخدمات الطبية دأبت على تنظيم مثل هذه الفعاليات؛ لرفع مستوى الثقافة الصحية لدى المجتمع وتذكيره بأهمية إجراء الفحوصات الدورية؛ لما لذلك من أهمية بالغة على مستوى الصحة العامة.

توجه الضيوف للاطلاع على الخدمات التثقيفية المعدة ضمن المعرض، وتلا ذلك إجراء الفحوصات الطبية لأول الزائرين م. محمد السبيعي، وم. عبد الله القحطاني والتي شملت قياس نسبة الكوليسترول والسكري وضغط الدم وكتلة الجسم، ثم توالى الزائرون في

وكان في استقبالهما مدير دائرة الخدمات الطبية د. سعود الذيب، ونائز الشؤون الإدارية د. غازي الشراري، ومن جانب شركة دلة الصحية المشغل لمستشفى عمليات الخفجي المشتركة مدير التشغيل د. خالد القنذلي. وبدأت الفعاليات بقص شريط الافتتاح، ثم

أقامت دائرة الخدمات الطبية في الحادي عشر من شهر أكتوبر ٢٠١٥ الفعاليات السنوية لليوم العالمي للقلب، وافتتح الفعاليات المدير التنفيذي للخدمات الصناعية م. محمد السبيعي، يرافقه مدير دائرة الإنتاج البري م. عبد الله القحطاني.



السبيعي أثناء الفحص



القحطاني أثناء الفحص



لقطة جماعية مع الطاقم الطبي

Remember Me (تذكرني)



طبيعية من مراحل الشيخوخة، لكن احتمال الإصابة به يتزايد مع تقدم العمر. وعلى الرغم من أن أسباب مرض الزهايمر ما زالت مجهولة؛ إلا أن تراكم بروتين الإميلويد في الدماغ يؤدي إلى تلف خلايا المخ؛ وبالتالي الإصابة بالزهايمر.

عوامل الخطورة التي قد تؤدي للإصابة به:

- أسباب جينية ووراثية.
- التقدم في العمر.
- الجنس، فالنساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال.
- العوامل التي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر، ومن بينها: ضغط الدم المرتفع، وفقرت الكوليسترول في الدم، والسكري غير المنتظم، والتدخين.
- قلة النشاط الذهني والبدني.
- النظام الغذائي الغني بالدهون والافتقار إلى الخضراوات والفاكهة.

يُفعل اليوم العالمي للزهايمر في ٢١ سبتمبر من كل عام، وذلك للتعرف على تحديات مرض الزهايمر وضعوباته، وتبسيط الضوء عليه، ومدى معاناة المرضى في العالم. كما يدعو إلى ضرورة السعي الدؤوب والعمل المتواصل لتعزيز الرعاية الصحية، وزيادة الدعم لمرضى الزهايمر وذويهم، حيث أصدرت جمعية الزهايمر العالمية تقريراً بأن أكثر من ٤٦ مليون شخص مصابون بالخرف، ويطول عام ٢٠٥٠ سيرتفع هذا العدد إلى ١٣١٥٠٠٠٠ شخص، بمعنى أنه خلال عام ٢٠١٥ سيكون هناك ٩,٩ ملايين حالة جديدة من حالات الخرف بمعدل إصابة كل ٣ ثوانٍ. والزهايمر هو ضمور في خلايا المخ السليمة، ما يؤدي إلى مشكلات في الذاكرة والتفكير والسلوك والتأثير في حياة الأشخاص المصابين به، كما يتدهور وضع المريض المصاب به مع مرور الوقت، فمرض الزهايمر ليس مرحلة

اليوم العالمي لسرطان الغدد اللمفاوية 15 سبتمبر

سرطان الغدد اللمفاوية هو ورم مسرطن يصيب الجهاز اللمفاوي في الجسم، وتختلف خطورته باختلاف أنواعه، ولكنه يعد من أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم، وقد حددت جمعية سرطان الغدد اللمفاوية يوم 15 سبتمبر من كل عام ليكون اليوم العالمي لسرطان الغدد اللمفاوية، بهدف التوعية بهذا المرض وكيفية اكتشافه وأعراضه والوقاية منه وعلاجه.

الأعراض:

الشعور بالتعب والإرهاق	حمى ورعشة	حكة	تعرق ليلي	نقص غير مبرر في الوزن

الأسباب:

الوراثة	أمراض المناعة	عدوى فيروسية	البكتريا	مواد كيميائية

العلاج:

كيمواوي:	إشعاعي:	هناعي:	زراعة خلايا:
أدوية كيميائية مختلفة لقتل الخلايا السرطانية.	علاج موضعي عن طريق استخدام أشعة عالية.	يتضمن إعطاء جرعات من العلاج للأجسام المضادة.	زراعة نخاع العظم مع علاج كيمواوي مكثف.

الوقاية:

أفضل وسيلة للوقاية هي رفع الوعي الصحي حول المرض، الذي يساعد على تشخيص الحالة مبكراً ومن ثم العلاج، ومحاولة الابتعاد عن مسببات هذا النوع من السرطان مثل تجنب التعرض للمواد الكيميائية وغيرها.

اليوم العالمي للصيدلة ٢٥ سبتمبر ٢٠١٥

WORLD PHARMACISTS DAY 25 September

اليوم العالمي للقلب ٢٩ سبتمبر ٢٠١٥

الخيارات الصحية للقلب لكل الناس في كل مكان
healthy heart choices for everyone or everywhere

Healthy heart choices for everyone, everywhere
29 September



والمتوسطة الدخل، حيث كانت أمراض القلب والأوعية الدموية تمثل ٣٧٪ منها.

- أغلبية أمراض القلب والأوعية الدموية يمكن الوقاية منها من خلال التصدي لعوامل الخطر، مثل: التدخين، والنظام الغذائي غير الصحي، والسمنة، والخمول البدني، وتعاطي الكحول، وباستخدام استراتيجيات على النطاق السكاني.
- يحتاج المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية أو الأشخاص المعرضون لأخطار الإصابة إلى الكشف المبكر والمتابعة الدورية.

الوعائية:

- تأتي أمراض القلب الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم؛ ذلك أن عدد الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.
- أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات الناجمة عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كانت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- ٨٢٪ من الـ ١٦ مليون حالة وفاة الناجمة عن الإصابة بالأمراض غير السارية التي تحدث قبل سن ٧٠ سنة في البلدان المنخفضة

يُفعل اليوم العالمي للقلب في ٢٩ سبتمبر من كل عام؛ لتوعية المجتمع حول أمراض القلب الوعائية والسكتة الدماغية، وأنها السبب الرئيس في وفاة ١٧,٣ مليون شخص كل عام، والأرقام في ارتفاع، ويطول عام ٢٠٣٠، من المتوقع وفاة ٢٣ مليون شخص. ولكن معظم الأمراض القلبية الوعائية يمكن منعها من خلال معالجة عوامل الخطر؛ بالاعتماد على نمط حياة صحي وذلك بالابتعاد عن التدخين، وتناول الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني.

حقائق حول أمراض القلب

المؤتمر العالمي العاشر للسياحة العلاجية ٦-٧ سبتمبر ٢٠١٥ بدبي

تستضيف دبي وللعام الثاني على التوالي المؤتمر الدولي العاشر للسياحة العلاجية، يومي السادس والسابع من سبتمبر الجاري بمجمع محمد بن راشد الأكاديمي الطبي بمدينة دبي الطبية، حيث يحظى مؤتمر هذا العام بأهمية كبيرة، حيث يقام بدعم المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي والمنظمة العربية للسياحة. يشارك في المؤتمر وزراء الصحة والسياحة من معظم الدول العربية، وسيتم في نهايته إصدار إعلان دبي لتطوير السياحة العلاجية في المنطقة، إلى جانب مشاركة ممثلي نحو أربعين دولة من أفريقيا وآسيا وأوروبا، من بينها إيطاليا وسويسرا والهند وتايلاند وجمهورية التشيك وألمانيا وبريطانيا وإسبانيا ولبنان ومصر وغيرها من الدول.



ضمن الاستعدادات التي تقوم بها دائرة الخدمات الطبية، للتحضير لاستقبال لجنة الاعتماد الدولية المشتركة، أقامت دائرة الخدمات الطبية إحدى وعشرين دورة لمنسوبيها عن مبادئ الجودة الشاملة، لتشمل مفاهيمها العامة وفصولها المتخصصة؛ لتغطي بذلك كل مجالات معايير الجودة الشاملة المحددة من قبل لجنة الاعتماد الدولية المشتركة، وقد قام بتقديم هذه الدورات نخبة من المتخصصين في مجال الجودة الشاملة، وقد رعى مدير دائرة الخدمات الطبية الدكتور سعود الذيب انطلاق هذه الدورات؛ وذلك لما توليه دائرة الخدمات الطبية من أهمية في تنمية العنصر البشري والارتقاء بقدراته والتركيز على الارتقاء بمستوى الجودة المقدمة لمراجعي المستشفى.



جانب من الدورة

«الخدمات
الطبية»
تقيم
العديد من
الدورات
للعاملين

علماء يكتشفون «سبب عودة الإصابة» بسرطان الثدي



بي بي سي عربي: كشف علماء في معهد «ولكام ترانست سانجر» بجامعة كامبريدج البريطانية أن بعض التركيبات الوراثية في الأورام يرجع أن تكون مسؤولة عن عودة مرض السرطان. وقال العلماء إن استهداف هذه الجينات قد يكون حاسماً في علاج المرضى. وستعرض الدراسة في المؤتمر الأوروبي للسرطان في فيينا، فالسرطان يعود لدى واحد من كل ٥ أشخاص، إما في مكان الورم نفسه أو في جزء آخر من الجسم. وحللت الدكتورة لوسي بيتس وزملاؤها في معهد «سانجر» في كامبريدج، بيانات عن أورام لدى نحو ١٠٠٠ شخص مصابين بسرطان الثدي، بمن فيهم ١٦١ شخصاً عاد إليهم السرطان أو توسع انتشاره. وعندما فحص العلماء الأورام الأولى والثانية، وجدوا اختلافاً في الجينات، فالطفرات الموجودة في الأورام الثانية لم تكن موجودة في الأورام الأولى. وتقول الدكتورة بيتس إن التركيبات التي وجودها توحي إن المورثات الإضافية في بعض السرطانات الأولى تجعلها قادرة على الظهور مرة أخرى. وتضيف أن الأطباء يمكنهم استعمال هذه البيانات لتحديد المرضى الأكثر عرضة لعودة السرطان لديهم، واختيار العلاج المناسب لهم، باستهداف طفرات وراثية بعينها. ويعني هذا أخذ عينات من الأنسجة السرطانية بانتظام لتتبع تطور المرض. وتابعت الدكتورة بيتس: «التصديق على

المعلومات التي تخص الإصابة الأولى». ويقول الدكتور خروخي ريس فيلو، من مركز سرطان في نيويورك إن الدراسة تبين «أهمية تحليل الخصائص الوراثية للنمو الثانوي للورم الخبيث، عند اختيار العلاج».

ويقول البروفيسور بيتر ناريدي، أحد رؤساء المؤتمر، إن نتائج هذا البحث «مهمة جداً في زمن الطب الدقيق». وأضاف أن «الدراسة تؤكد على ضرورة اعتبار عودة السرطان حالة جديدة، واختيار علاجه بعناية، بدل الاعتماد على

هذه الاكتشافات يحتاج إلى المزيد من العمل، بغض المزيد من البيانات، ولكننا نأمل أن نتمكن في المستقبل من فحص المورثات في السرطان، وتحديد احتمال عودته؛ وبالتالي اختيار العلاج المناسب للحيلولة دون ذلك».

هكذا سنقنعكم بممارسة النشاط البدني وفوائد الرياضة!



ممارسة الرياضة تخفف الوزن، تنحت الجسم، تحسن وظائف الجسم بشكل لا متناه، وحتى إنها تمنع الاكتئاب، إذن لماذا لا تمارسون ما يكفي من الرياضة؟ عن فوائد الرياضة، وكيفية الممارسة المثالية نوضح ما يلي:

عبارة «النشاط البدني» هي وصفة رئيسية توجد في سجلات أي طبيب يوصي مرضاه بكيفية البدء بإدارة حياة سليمة وصحية أكثر!

الرياضة هي نشاط فعال، يبني العضلات، يطور قدرة احتمال القلب والرئة، يتيح بناء الأوردة الالتهافية للقلب ويقوي كلاً من الجسد والروح.

سواء كنا بصحة جيدة تماماً أو ما إذا كنا نعاني من مجرد إنهاك موسمي عابر أو الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، السكري، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول أو حتى الاكتئاب؛ فإن فوائد الرياضة تحمل في طياتها حلاً ممتازاً لجميع هذه، ولكل واحد وواحدة منا.

لماذا من المهم الانخراط في النشاط البدني، وبخاصة في سن متقدمة؟

إن فوائد الرياضة المنتظمة عديدة، وتأثيرها على حياتنا فوري، سواء من حيث البعد الصحي أو الجمالي على حد سواء، وكذلك الفسيولوجي والنفسي.

تأثير التمرينات الرياضية على هذه الجوانب يمكن أن يلاحظ ويقاس بوسائل مختلفة، وسوف يعكس الميزان البسيط أو المرأة

البيئية بطول الجسم حدوث تحسين جمالي لدينا من لحظة بدءنا ممارسة الرياضة، ناهيك عن ردود الفعل الرائعة التي تبدأ في الحصول عليها من قبل الأشخاص من حولنا، كذلك فإن انخفاض

تركيز الدهون والسكر في الدم وقيم ضغط الدم للشخص الذي يعاني من قيم استثنائية، تعكس جميعها التغيير الصحي الإيجابي.

وسوف ينعكس التحسن الفسيولوجي في ارتفاع مستوى الأداء اليومي والمزاج الجيد والهدوء الذي سيخترق حياتنا؛ مما يشهد على الفوائد النفسية.

إذن عن ماذا نتحدث عملياً وما الأمر الخاص والواعد بممارسة النشاط البدني بانتظام؟ فيما يلي قائمة ببعض فوائد الرياضة الموعودة لكل واحد وواحدة منا ممن سيستمرون أو سيبدأون ممارسة الرياضة، مهما كان العمر أو الحالة:

• من فوائد الرياضة أنها تزيد من الطاقة والقدرة على التحمل، كما أنها تقوي

العظام وتقلل من خطر ترققها.

• الرياضة تقوي العضلات، ونشاط القلب وسعة الرئتين.

• من فوائد الرياضة أيضاً أنها تقوي المرونة في المفاصل والأوتار والأربطة والمكونات التي تزيد من خفة الحركة والمرونة.

• ممارسة الرياضة تحسن وظيفة الجهاز الهضمي بشكل رائع، وتحسن التوازن، ويمكن أن تقلل -إلى حد كبير- من خطر فقدانه، وهي حالة تعتبر السبب الرئيس للإصابات بين الأشخاص المسنين.

• ممارسة الرياضة تخفف ضغط الدم، وتساعد على الحد -بشكل كبير- من التوتر والقلق، وتحسن الذاكرة واليقظة وتقدير الذات والثقة لدينا.

• فوائد الرياضة المنتظمة أنها يمكن أن تقلل -بشكل كبير- من تطور الأمراض أو حتى تمنعها، وخاصة الأمراض التنكسية والحركية، كما أنها تؤخر تطور الأمراض

المرتبطة بالعم، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري من النوع ٢، والتهاب المفاصل وهشاشة العظام.

ما هي أفضل وسيلة لكل واحد منا لممارسة الرياضة؟

أساساً، يمكن لأي شخص -في أي حالة طبية وفي أي عمر- ممارسة الرياضة والنتائج يمكن أن تلاحظ على الفور تقريباً، حتى بعد الممارسة الأولى، لكننا بالتأكيد نرغب في تجربة الأمر مرات متعددة، نحن نريد أن نجعل النشاط البدني جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية وتحسين نوعية الحياة معه.

التدريب لمدة ٣٠ دقيقة، بوتيرة ٤-٣ مرات في الأسبوع سيحدث لديكم المعجزات؛ لذلك دعونا نمضي خطوة-خطوة ونرى كيف نقوم بذلك؛

• الفحوصات الطبية، يجب إجراء الفحوص البدنية الكاملة على الرغم من أن فوائد الرياضة عديدة بالنسبة لنا جميعاً، ولكن قبل أن نخرط فيها، علينا اجتياز الفحوص البدنية والحصول على موافقة الطبيب، بالإضافة إلى ذلك إذا كان هناك وجود لقيود جسدية يجب استشارة طبيبك الذي سيوصي بما يجب تجنبه، وما الذي

يجب تحسينه والتركيز عليه في البرنامج التدريبي.

• كل الأسباب لممارسة الرياضة

التدريبات الهوائية تؤثر -بأعلى المعدلات- على التشغيل السليم لنظام القلب والأوعية الدموية (القلب والرئة)، ومع مرور الوقت التمارين الرياضية تؤثر -أيضاً- على الأداء السليم لجميع أجهزة الجسم، حيث إن النشاط اليومي يجعل يومي يجري بسهولة أكثر ويسهل تنفيذ أجزاء أخرى من التدريب، فالهدف الأمثل هو ممارسة التمارين الرياضية تدريجياً وصولاً إلى ٣٠ دقيقة وبوتيرة من ٥ إلى ٣ مرات في الأسبوع.

• اثنان من أبرز الأمور المهمة: ابحثوا عن نشاط تستمتعون

أنتم به؛ لأنه بدون لذة فإنه لا شيء يستحق كل هذا العناء، فعادة عندما لا تستمتع بأمر ما فنحن نتخلي عنه، ثانياً التركيز على النشاط

الهوائي بكثافة منخفضة، مثل المشي، وركوب الدراجات والسباحة أو التدريب الهوائي في استوديو؛ هذه المواضيع صحية وتقلل الاحتكاك وتقل الحمل على المفاصل نسبة للأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجري.

• تدريبات لتعزيز القوة: تقوية العضلات والهيكل العظمي هي الأمور الأهم لتخفيف حدة التوتر على المفاصل وزيادة الطاقة المستخدمة في الحركة، وهي تقلل من احتمال الإصابة الناجمة عن السقوط، فعلى سبيل المثال يوصى

بالقيام بتدريب قوة العضلات مقابل عامل مقاومة (الأثقال، المطاط، وزن جسمكم وغيرها)، وليست هناك حاجة لرفع الأوزان الثقيلة للحصول على نتائج.

وقد أثبتت الدراسات أنه يمكنك الحصول على نتائج صحية ممتازة وحتى بالنسبة لأبناء جيل ٧٠ وأكثر، باستخدام قوة التدريب المنتظمة مع أثقال خفيفة جداً (١-٢ كغم).

ولتقوية العضلات ميزة «خفية»، واحدة إضافية فيبينما نحرق في التدريبات الهوائية السعرات الحرارية أثناء ممارسة الرياضة

فقط؛ فإن التدريب ضد المقاومة يدفع الجسم لحرق السعرات الحرارية ٢٤ ساعة في اليوم، حتى أثناء النوم.

• تدريبات المرونة: تمارين المرونة تخدم عدة أغراض: الحفاظ على مجال كامل من الحركة في المفاصل، ومنع التهاب المفاصل أو الحد منها، والوقاية من الإصابات عن طريق زيادة خفة الحركة وسهولة التنقل.

• وبمساعدة مدرب اللياقة البدنية يمكن تخطيط تدريب الشد والمرونة لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، حيث يمكنكم القيام بهذه التدريبات كل يوم وأيضاً قبل تدريبات القوة والتدريبات الهوائية وبعدها.

• تدريبات التوازن: التدريبات لتحسين التوازن هي مهمة جداً، ومع التقدم في السن يتأكل النظام الدهليزي (نظام داخل مفصلي يستشعر حالة المفصل في وضعيته الساكنة أو الحركية)؛ لذا فإن ممارسة النظام أمر حيوي لتفادي وقوع إصابات والتسبب للجسم في التحرك بشكل أصح (الحركة السليمة هي وضعية تتوزع فيها الطاقة بشكل متساو بين أعضاء الجسم أثناء الحركة والسكون).

• نصائح إضافية

- عليكم -دائماً- ارتداء ملابس وحذاء مريح أثناء التدريب، في الأيام الحارة ارتدوا ملابس «تتنفس».

- واضبطوا على الإفراط في شرب السوائل قبل وأثناء التدريب.

- احرصوا على القيام بالتسخين قبل أي نشاط بدني: تمارين التمدد، على سبيل المثال، هي وسيلة رائعة، وفي نهاية كل تمرين يجب التأكد من العودة إلى الاسترخاء (Cool Down) لمدة من ٥ إلى ١٠ دقيقة على الأقل بعد التمارين الهوائية، حتى لو كان ذلك بواسطة المشي البطيء، وممارسة حالي-أدقائق من تمارين التمدد والمرونة.

- لا تقوموا بالتدريبات في طقس متطرف، كالحر أو البرد الشديدين.

- لا تمارسوا التمارين على معدة ممتلئة، انتظروا من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة بعد تناول الوجبة.

- لا تمارسوا التدريبات عند المرض أو الإصابة.



د / رندا حسني
استشاري القلب
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

أثر الدهون على الشرايين

صار من المؤكد أن كثرة الدهون في الطعام سبب رئيسي للإصابة بتصلب الشرايين والخبحة الصدرية، وهنا لنا وقفة فما هو هذا التصلب؟ وما هذه الشرايين المقصودة؟

معنى تصلب الشرايين معناه أن الشريان يفقد خاصيته المرنة؛ أي يميل إلى الصلابة ويضيق مجراه الداخلي الذي يمر خلاله تيار الدم؛ وبناء على ذلك فإنه لا يفي بحاجته العضو الذي يغذيه من الكمية الكافية من الدم، فيبدأ العضو في الشكوى ويتمثل ذلك في ظهور أعراض مرضية معينة بناء على نوعية هذا العضو، سواء كان قلباً أو مفاً أو غير ذلك، وعلى حسب درجة هذا التصلب أيضاً.

وهذا التصلب يحدث بدرجات متفاوتة ما بين المسنين كتغير طبيعي مع التقدم في السن، ولكنه وجد أن ثمة عوامل معينة تسرع من حدوث هذا التصلب، ومن أهمها الإفراط في تناول الدهون، حيث إن هذه الدهون تترسب مع الوقت على الجدار الداخلي للشريان، في صورة طبقة صلبة متعرجة، قد يترسب عليها الكالسيوم كذلك فتصبح أشد صلابة، وهذا يؤدي لضيق مجرى الشريان، وعدم وصول كمية كافية من الدم إلى العضو الذي يغذيه.

لكن خطورة هذا التصلب لا تتوقف في الحقيقة عند هذا الحد، حيث إن طبقة الدهون المترسبة تهيئ الفرصة لحدوث التصاق بينها وبين بعض الصفائح الدموية (أحد مكونات الدم) أثناء مرور الدم بهذا الشريان المتصلب، وهذه الالتصاقات قد تجذب إليها أعداداً أخرى وأخرى من الصفائح الدموية؛ فينشأ بذلك ما يسمى بالجلطة، والتي تكمن خطورتها في إعاقة مرور الدم بالشريان إلى حد كبير، بل إنها قد تسده تماماً.

ما هي أكثر الشرايين عرضة للتصلب؟ أما الشرايين المقصودة حين نقول «تصلب الشرايين» فهي المغذية لعضلة القلب والتي تسمى الشرايين التاجية، وكذلك الشرايين المغذية للمخ وشرايين الساقين، فهذه الشرايين يعينها هي أكثر شرايين الجسم عرضة للتصلب. وحين يكون القلب هو الشاكي من نقص وصول الدم إليه فإن شكواه هذه نصفها – نحن الأطباء – بحالة الخبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي، حيث يصبح القلب غير قادر على مسابرة نشاط الجسم أثناء الحركة، وإن استطاع ذلك أثناء السكون.

وإذا أردت أن تعرف أعراض هذه الحالة وعلاماتها باختصار، فهي تظهر على النحو التالي:

ينبعث ألم شديد أثناء الحركة – مثل صعود السلالم – بمنصف الصدر وخلف عظمة العنق بالتحديد، وسرعان ما ينتشر للكنتف والذراع اليسرى وربما إلى العنق، ويستمر لبضع دقائق ويختفي بسرعة مع الراحة. وفي حالة حدوث جلطة بالشريان التاجي (والتي سبق وصفها)؛ فإن المريض يشعر في هذه الحالة بنفَس هذا الألم، لكنه يكون أشد وأقوى ولا يزول مع الراحة، وبصاحبه عرق غزير وشحوب بالوجه وذعر واضح وعلامات أخرى طبية بالنسبة وضغط الدم وضربات القلب.

وهذه الحالة شديدة الخطورة، وهي بمثابة العقاب الوخيمة لحالة الخبحة الصدرية إذا لم تعالج بحزم، وإذا لم يكف المريض عن التأذي بتلك العوامل وراء الإصابة بها، والتي من أهمها الإفراط في تناول الدهون كما سبق التوضيح. من الدهن ما ينفَع!

وإذا كنا نقول إن الإفراط في تناول الدهون خطر لا ريب فيه، فالحقيقة أن بعض أنواع الدهون مفيد للغاية وحتى نتفهم ذلك، تعالى لنعرف ماذا يجري للدهون داخل الجسم، وما أن واعها؟

أولاً: مصادر الدهون ووحدات بنائها

تأتي الدهون التي نأكلها في الطعام من مصدر نباتي وهي الزيوت النباتية، مثل: زيت الذرة واللوز وزيت النخيل وعباد الشمس.

ومن مصدر حيواني: كالشحوم الحيوانية والسمن البلدي والقشدة والزبد.

وتتربط هذه الدهون عامة من أحماض دهنية وجليسيرول، وفي بعض هذه الأحماض الدهنية تكون ذرات الكربون محاطة تماماً على الجانبين بذرات هيدروجين، وتسمى هنا بالأحماض الدهنية المشبعة.

أما في أنواع أخرى فتكون ذرات الكربون لا يقابلها ذرات هيدروجين وترتبط فيما بينها بروابط ثنائية أو ثلاثية وتسمى أحماضاً دهنية غير مشبعة، وبعض هذه الدهون غير المشبعة تفتقر لعدد كبير من ذرات الكربون فتسمى أحماضاً دهنية متعددة غير مشبعة، بينما قد يفتقر بعضها لذرة واحدة من الكربون فتسمى أحماضاً دهنية أحادية غير مشبعة.

ثانياً: ما هو الكوليسترول؟

كثيراً ما نسمع عن خطر ارتفاع الكوليسترول وارتباط ذلك بالإصابة بتصلب الشرايين والخبحة الصدرية. فما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول هو نوع رئيس من الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من خلال الغذاء، وهو يوجد فقط في المنتجات الحيوانية كدهن اللحوم والمخ والبيض واللبن والقشدة والسمن، بينما لا يوجد في أي نوع من النباتات، ويعتبر صفار البيض هو أغنى المصادر بالكوليسترول.

والكوليسترول من المواد الأساسية بالجسم، فهو يستخدم في العديد من الوظائف فبالنسبة للمخ والأنسجة العصبية – خاصة – له أهمية كبيرة، حيث يستخدم كموصل للإشارات خلال الأعصاب بحرية وانطلاق، وبدونه تصبح كسلى محدودة المدى؛ ولذلك فهو يتركز بأنسجة المخ بصفة طبيعية أكثر من غيرها من الأنسجة ومن فوائده الأخرى أنه يدخل في تصنيع الهرمونات الجنسية الذكورية والأنثوية.

وتتميز مادة الكوليسترول – كباقي أنواع الدهون – بأنها غير قابلة للذوبان في الماء؛ ولذلك فهي تتحد مع البروتينات لتحمّلها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان في الماء تسمى البروتينات الدهنية، وفقاً للخواص الطبيعية لهذه البروتينات الدهنية فإنها تقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

- بروتينات دهنية منخفضة الكثافة جداً.
- وأخرى منخفضة الكثافة.
- وأخرى مرتفعة الكثافة.

وقد وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين نوعي الكوليسترول: المنخفض المرتفع، فإذا كان الارتفاع في مستوى النوع الأول بالدم يتعرض الشخص للإصابة بتصلب الشرايين لالتصاقه بجدرانها؛ أما إذا كان الارتفاع في النوع

الأخر فإنه يقاوم حدوث هذا التأثير الضار للنوع السابق؛ أي يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين، حيث يعمل بمثابة ماكينة تقوم بكنس ما ترسب على الجدار الداخلي للشرايين فتعمل على توسيعها.

وبذلك يكون هناك نوعان أساسيان من الكوليسترول: نوع جيد ونوع ضار، كما وجد أن الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون وزيت الجوز) تتفوق في هذه الناحية على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس)، وبذلك يكون الإقبال على تناول زيت الزيتون من أفضل الوسائل للوقاية من ارتفاع الكوليسترول والخبحة الصدرية.

وتناول الزيوت النباتية يعد أفضل من المصادرة الحيوانية. ثالثاً: الحد من خطورة الكوليسترول الضار قد وجد الباحثون كذلك أن الأحماض الدهنية غير المشبعة، والتي توجد في الدهون النباتية مثل زيت الزيتون، تعمل على خفض التأثير الناتج عن الكوليسترول الضار، بل إن بعضها قد يساعد كذلك على رفع مستوى النوع النافع منه، وبذلك يكون في تناولها وقاية من خطر الإصابة بتصلب الشرايين .. على عكس الأحماض الدهنية المشبعة، والتي تأتي من الدهون الحيوانية، فهي تضر أكثر ما تنفع حيث تؤدي لزيادة النوع الضار من الكوليسترول.

هل هناك أنواع أخرى من الدهون؟

هناك نوع آخر من الدهون ذات أهمية خاصة لمرضى السكري ويسمى «ترايغليسيريدز»، أو الدهون الثلاثية، وهذا النوع له دور في حدوث تصلب الشرايين والخبحة الصدرية، ولكنه أقل خطورة من الكوليسترول، وهو يمضي مع تيار الدم مباشرة في صورة جزيئات صغيرة، ولا يتحد مع البروتينات كباقي الدهون؛ أي يكون في صورة دهن طبيعي.

ونقول إن هذا النوع له أهمية خاصة لمرضى السكري في حالة عدم إكحام السيطرة على مرضى السكري فإن مستوى هذا النوع من الدهون يرتفع بجسم المريض، كما يرتفع كذلك مستوى الكوليسترول، وبذلك تزيد فرصة التعرض للإصابة بتصلب الشرايين والخبحة الصدرية.

وبناء على ذلك فإنه إذا كان الأشخاص غير المصابين بمرض السكري عليهم أن يحذروا ارتفاع الكوليسترول؛ فإن مرضى السكري عليهم أن يحذروا ارتفاع مستوى الترايغليسيريدز أو الدهون الثلاثية، وأن يهتموا بقياس مستواه بالدم، كما يهتمون بقياس مستوى الكوليسترول.

وما هو المستوى الطبيعي للدهون بالجسم؟

الكوليسترول

تتراوح النسبة الطبيعية للكوليسترول بالدم بين

٥٠، ١٠٠ سم^٣ / ١٠٠ سم^٣؛ أما الترايغليسيريدز

فتتراوح ما بين ٤٠، ١٤٠ سم^٣ / ١٠٠ سم^٣ (وقد تختلف هذه

القيم اختلافاً بسيطاً باختلاف وسائل الفحص المعملية).

لكنه في الحقيقة رغم أن ارتفاع الكوليسترول لأكثر من

٢٠٠ مجم / لا يزال في حدود الطبيعي؛ إلا أنه وجد من خلال

مجموعة من التجارب والدراسات أن مستوى الكوليسترول

عند الأشخاص فوق سن الأربعين – والذين تنخفض لديهم

فرصة الإصابة بتصلب الشرايين – يكون في حدود ١٨٠ مجم

تقريباً؛ وبذلك فإن عدم تجاوز هذا الحد يعد أفضل مستوى

لكوليسترول بالدم.



د / خالد الشرفاوي
استشاري الصحة المهنية
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

أطعمة تسرق منك النوم.. تجنبها

أطعمة لا تتناولها قبل النوم

بعد انتهاء يومك الشاق، تصبح أمنيتك الأخيرة في اليوم هي أن تحظى بليلة سعيدة ونوم هادئ، لكنك في بعض الأيام تجد نفسك غير قادر على الدخول في النوم بسهولة، فما الذي قد يؤدي للإصابة بالأرق؟
بعض أنواع المأكولات قد تتسبب في إصابتك بالأرق وصعوبات في النوم؛ لذلك نقدم لك بعض أنواع المأكولات التي عليك تجنبها قبل النوم لتحصل على نوم هادئ ومستقر.

ويقلل من درجة استغراقك في النوم.

٣- القهوة

بالطبع هذا ليس جديدًا عليك، فحبوب القهوة مليئة بالكافيين الذي يساعد على يقظة العقل، فيستخدمها الكثيرون حول العالم للبقاء متيقظين لوقت متأخر لإنهاء أعمالهم المتأخرة؛ لأن الكافيين يعمل على تنشيط الجهاز العصبي المركزي ويرفع إنتاج الجسم لهرمون «الأدرينالين» الذي يحفز الجسم بدوره على إنتاج المزيد من الطاقة



لأداء المهام اليومية المختلفة.

٤- الأطعمة الدسمة

الأطعمة المليئة بالدهون قد تدمر ليلتك كلها، حيث وجد الباحثون أنها تسبب مشاكل عديدة في الهضم وتقلل من ساعات النوم وجودته، فقد قام الباحثون بتجربة على الفئران، حيث أضافوا نسب



الدهون في الوجبات المخصصة لها، وبعد المراقبة وجدوا أن الفئران التي تناولت طعامًا عالي الدهون قلت فترة نومها وقل انتظامها في النوم عن الفئران التي تناولت طعامًا عاديًا.

٥- اللحوم الحمراء

تحتوي اللحوم الحمراء على نسب عالية للغاية من البروتين، ما يصعب عملية الهضم؛ لأن المعدة هي المسؤولة الأولى عن هضم البروتين؛ مما يجبر الجسم على الإبقاء على اللحوم الحمراء لوقت طويل بداخل المعدة مما يسبب الأرق، كما تحتوي على «التيروزين» وهو أحد الأحماض الأمينية

التي تحفز الدماغ وتيقظه متيقظًا؛ لذلك إذا كنت مستقرًا على نظام غذائي عالي البروتين، فيمكنك استبدال اللحوم الحمراء بالحليب أو بعض الجبن في فترة قبل النوم، حيث إنها أسهل في الهضم.



٦- الحبوب

يفضل الكثيرون تناول الحبوب كوجبة خفيفة مع اللبن قبل النوم، وهي بالفعل جيدة خاصة أنها تحتوي على الكربوهيدرات وسهلة الهضم؛ ما يجعلها وجبة مثالية قبل النوم، لكن ما قد يفسد ذلك هو استخدام نوع يحتوي على الكثير من السكر الذي ينشط الجسم أثناء الليل، لذلك احرص



على شراء الأنواع قليلة السكر لتجنب مشاكل النوم.

٧- الخضراوات والفواكه

الخضراوات والفواكه مفيدة جدًا للصحة لاحتوائها على نسب عالية من الفيتامينات الهامة للجسم، وأيضًا كميات كبيرة من الألياف المفيدة، لكن بعضها قد يسبب لك ليلة قلقية، فالقرنبيط والبروكولي مثلًا يحتويان على «التريوفان» وهو حمض أميني يساعد على إنتاج هرمون «السيروتونين» الذي يسبب النعاس، لكنهما في الوقت نفسه يحتويان على نسب عالية من الألياف التي تستغرق وقتًا طويلًا في الهضم، مثلها مثل الكرنب، كل الخضراوات الورقية، الكرنب، الفاصوليا، عش الغراب، وبعض الفواكه، مثل البرتقال جيدة جدًا للصحة لكن لا تأكلها قبل النوم مباشرة.

٨- الحلوى

يفضل الكثيرون إنهاء يومهم بقطعة كبيرة من الحلوى أو الكيك أو الآيس كريم، فهي بالطبع ممتعة وتشعرك بسعادة



كبيرة في نهاية يومك، لكنها ليست جيدة للنوم، لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر، والذي سيثبطك متيقظًا لفترة حتى احتراق السكر الزائد في دمك، لا بأس من تناول الحلوى لكن قطعة صغيرة وقبل النوم بساعتين على الأقل.

٩- الوجبات السريعة

تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات مثل البطاطس المقلية، البرجر المحمر والبيتزا الغنية بالدهون، قد تكون ممتعة لكنها تبعد عنك النوم كثيرًا، كما أن تناولها خاصة قبل النوم يجعلك لا تقوم بحرق



الدهون والسكريات الموجودة بها، لكن يتم تخزينها في جسمك على شكل دهون متراكمة؛ مما يسبب السمنة وصعوبات التنفس أثناء الليل.

١٠- الماء

لا تتعجب، بالطبع ينصح الأطباء بالإكثار من شرب الماء؛ لأنه ضروري لترطيب الجسم وتنظيم درجة الحرارة وتحسين الدورة الدموية، كما ينصح بشرب ما لا يقل عن ٣ لترات من الماء يوميًا لمساعدة الجسم على أنشطته الحيوية، لكن شرب الماء قبل النوم يجعل نومك غير مستقر بسبب اضطرابك للذهاب للحمام عدة مرات ليلاً.

ابن جلجل (٣٣٣ إلى بعد ٣٧٧ هـ/ ٩٤٤ – إلى بعد ٩٨٧ م)

والرومية المستخدمة في المغرب والأندلس للتعرف عليها. وأورد بعض أطباء الأندلس، ومنهم أحمد بن محمد الغافقي (ت ٥٥٥هـ)، وعبد الله بن أحمد البيطار (ت ٦٤٦هـ) في مؤلفاتهم شواهد مقبولة من كتاب ابن جلجل المذكور؛ مما يدل على أهميته في علم العقاقير.

مؤلفات أخرى

أما المؤلفات الأخرى لابن جلجل فهي: - مقالة في أدوية الترياق. - مقالة في ذكر الأدوية التي لم يذكرها ديسقوريدس في كتابه؛ مما يستعمل في صناعة الطب. - رسالة في التبيين فيما غلط به المتطبون.

خاصاً بكتاب «الحشائش» لديسقوريدس، فعمل على شرحه وتفسيره والتعليق عليه وبخاصة على أسماء الأدوية وذلك في أكثر من مؤلف؛ يعتبر الأول منها ذليلاً لترجمة صنين بن إسحاق لهذا الكتاب. وترجم عدة مصنغات طبية منها: كتاب الأدوية البسيطة لديسقوريدس اليوناني سنة ٤٣٠هـ.

عدد في مقالة له مجموعة من الأدوية المستخدمة في الطب لم يذكرها ديسقوريدس في كتابه «الحشائش»، وبها دراسة مستقصاة عن تلك الأدوية وتاريخها وجذورها وأسمائها، له كتاب «تفسير المقالات الخمس» من كتاب ديسقوريدس، وقد وضع ابن جلجل في هذا الكتاب أسماء الحشائش والأدوية وما يقابلها بالبربرية



(ت ٦٤٦هـ) وابن أبي أصيبعة (ت ٨٨٦هـ)، وغريغوريوس بن العبري (ت ٥٨٦هـ).

تفسير أسماء الأدوية المفردة

أما المؤلفات الأخرى التي اشتهر بها ابن جلجل فأهمها: «تفسير أسماء الأدوية المفردة» من كتاب ديسقوريدس، ولم يصل منه سوى قطعة محفوظة في مكتبة مدريد، وكان من حسن الحظ أن ابن أبي أصيبعة قد اطلع على هذا الكتاب، واقتبس نصاً مهماً من مقدمته، فذكر ابن جلجل تاريخ وصول نسخة من كتاب ديسقوريدس، هدية من إمبراطور بيزنطة، مدونة باليونانية ومزينة بصور ملونة لكثير من النباتات الطبية، وكان ذلك في عهد الخليفة عبد الرحمن الناصر (٣٠٣-٥٣٠هـ/ ٢١٩-٢١٩هـ).

وبقي الكتاب محفوظاً إلى أن أرسل الإمبراطور - بناء على طلب الخليفة - راهباً يدعى نقولا يتقن اليونانية واللاتينية؛ ليسانس على ترجمة وشرح ما جاء فيه، فوصل قرطبة سنة ٤٣٠هـ.

كان كتاب «ديسقوريدس» قد ترجم في بغداد أيام الخليفة جعفر المتوكل (٢٣٢-٧٤٢هـ/ ٦٤٨-١٠٦٨م) من قبل اصطف بن باسيل، وضخ وأجيز من قبل حنين بن إسحاق، ولما وصل إلى الأندلس وتصفحه بعض الأطباء العرب؛ لم يفهموا معنى كثير من الأسماء والمصطلحات المعربة الموجودة فيه؛ لذلك التفوا حول نقولا الراهب للتعرف على أسماء النباتات الدارجة في الأندلس.

وذكر ابن جلجل أسماء هؤلاء الأطباء، ومن كان يعرف اللاتينية منهم، وقال إنه أدركهم مع نقولا أيام المستنصر الحكم وصحبهم أيضاً.

وقام ابن جلجل إثر ذلك بوضع كتاب «تفسير أسماء الأدوية المفردة» من كتاب ديسقوريدس، المفقود، واهتم اهتماماً

هو أبو داود سليمان بن حسان المعروف بابن جلجل، عالم وطبيب أندلسي، هكذا ورد اسمه في جميع المصادر التي ترجمت له، ولم تقدم هذه المصادر لنا من أسماء أبائه وأجداده أكثر من هذا القدر. ولد في قرطبة سنة ٢٣٣هـ/ ٨٤٩م في عائلة من المؤرخين، ودرس الطب وعلم الحديث وعلم اللغة العربية والنحو في قرطبة؛ إلا أن الطب قد غلب عليه وعرف به، وعاش في قرطبة، وعاصر الخليفة هشاماً الثاني المؤيد بالله، وخدمه بالطب.

ومن المرجح أن يكون ابن جلجل من الإفرنج الذين دخل أجدادهم الإسلام؛ لأن هذه الشهرة التي عُرف بها لم يعرف بها أحد من رجال الأندلس.

سمع ابن جلجل الحديث بقرطبة سنة ٣٤٣هـ وهو ابن عشر سنين مع أخيه محمد، في مسجد أبي علاقة وجامع قرطبة والزهراء، وطلب الطب وهو ابن أربع عشرة سنة، وتمكن منه وهو ابن أربع وعشرين.

مؤلفاته

كتاب «طبقات الأطباء والحكام» وقد ألف كتاباً حسناً في طبقات الأطباء والحكام، وفرغ منه في سنة ٧٧٣هـ، ونشر في القاهرة عام ٤٧٣هـ/ ٥٩١م، وأعيد طبعه في بيروت عام ٥٤١هـ/ ١١٤٩م.

ويذكر ابن جلجل في مقدمة كتابه أسماء بعض المراجع التي اقتبس منها، وهي: كتاب «الألوف» لأبي معشر الفلكي، وكتاب «هروشيبيش صاحب القصص»، وكتاب «القرانقة» لبيروني، والترجمان، وقسم ابن جلجل الأطباء والحكام الذين تكلم عنهم إلى تسع طبقات، أولها طبقة الهرامسة الثلاثة، وأخرها طبقة الأطباء الأندلسيين.

كان لابن جلجل الفضل في تعريف المؤرخين بما قيل في تاريخ الطب والأطباء منذ أقدم العصور، وقد اقتبس منه أشهر من ألف في هذا الموضوع، ومنهم جمال الدين القفطي

الموز

ماهو الموز؟
نبات طيب ينمو حتى طول 15 متر

الاسم العلمي
Musax Paradisiaca

منشأه الأصلي الهند، إلا أنه يزرع في كافة المناطق المدارية في العالم

محتوى الثمرة

سكريات متعددة 20٪ منها نشاء .

الفيتامين C
الأمينات: سيروتونين، تيرامين، دوامين، نورأدرينالين.

الأحماض: حمض اللبون، و حمض المالك.

المواد العطرية: فيه 180 مادة عطرية، أهمها (أستات ايزونيتيل)

يحتوي على الكثير من الماء والكاربوهيدرات حوالي 1٪ منه يتألف من ألياف، وبروتين، و دسم.

النباتة بكاملها غنية بالتانينات، والفينولات، والأمينات الحيوية، والبينيكولوزيدات

الأوراق

تكون أوراق الموز الكبيرة قوية، وذات شكل جميل، تصل لطول بين 1-2 متر ويعرض 35-60 سم . ويمكن أن تنقسم لشرائط تتعامد مع محور الورقة المركزي

الخصائص

بقي الموز من تشكل القرحة المعدية، و يخفف من الكولسترول، كما أنه مضاد للسرطان، و مقاوم للسرطان.

الاستطباب لعسرة الهضم، و أمراض المعدة و الأمعاء، لمرض السكري، مرض الضغط، والإسهال.