

# فَسْرٌ مِنَ الْحَيَاةِ

ملحق الدَّيَّةِ الطَّبِي

العدد «٣٥»

مارس ٢٠١٢



عمليات الخفا المشتركة  
AL-KHAFI JOINT OPERATIONS



أرامكو لأمم الخليج  
Aramco Gulf Operations

## إشراقة

قبل قديماً « نعمتان مجهولتان : الصحة في الأبدان ، والأمن في الأوطان » ونحن هنا في كل عدد نعمل على إعداده من نشرة نفس من الحياة نحاول بقدر المستطاع أن نشدد على أهمية المحافظة على الصحة للجميع كما ونساهم في الحفاظ عليها وذلك من خلال تقديم المعلومات الطبية المفيدة الجديدة للمريض والقارئ وإطلاعهما عليها بشكل مبسط ولغة مفهومة ، لأن مثل هذه المعلومات من شأنها أن ترفع من الوعي الصحي والرصيد

الهمر

## المختبرات الطبية تسابق الزمن في التطوير



## وقفه نبوية ...

### التمر:

ثبت في ((الصحيح)) عنه صلى الله عليه وسلم: ((من تصبَّح بسنتِ تمرات)) وفي لفظ: ((من تَمَّرَ العالِيَةَ لم يَضُرَّهُ ذلكَ اليومَ سَمٌ ولا سَخَرٌ)).  
وثبت عنه أنه قال: «بيت لا تمر فيه جِيعٌ أهله». وثبت عنه أنه أكل التمر بالزبد، وأكل التمر بالخبز، وأكله مفرداً. وهو حار في الثانية، فهل هو رطب في الأولى، أم يابس فيها؟ على قولين.. وهو مقو للكبد، ملين للطبع، يزيد في الباه، لاسيما مع حبِّ الصنوبر، ويبرئ من خشونة الحلق، ومن لم يعتده كآهل البلاد الباردة فإنه يورث لهم السدس، ويؤذي الأسنان، ويهيج الضداع. لذلك يتم دفع ضرره باللوز والخشخاش، وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن بما فيه من الجوهر الحار الرطب، وأكله على الريق يقتل الدود، فإنه مع حرارته فيه قوة ترياقية، فإذا أديم استعماله على الريق، فإنه يخفف مادة الدود، ويضعفه ويقتله، أو يقتله، وهو فاكهة وغذاء، ودواء وشراب وخلوى.

## اقرأ في هذا العدد



2

تجربتنا إخلاء حريق  
واختطاف طفل



3

المختبرات الطبية بمستشفى  
عمليات الخفا المشتركة



4

«طبق الأكل الصحي» من  
هارفارد.. أسئلة وأجوبة



5

الأهداف العالمية لسلامة المرضى



6

مفاهيم وحقائق في طب الأسنان



لتقييم مدى جاهزيته لمواجهة مثل هذه الحالات

## مستشفى العمليات المشتركة يجري تجربتي إخلاء حريق واختطاف طفل



جهاز المراقبة الإلكترونية



المواليد وبدوره تم اطلاق النداء الوردى الذي يفيد بوجود حالة اختطاف لطفل من المستشفى على أثره تم اغلاق جميع مداخل ومخارج المستشفى وانتشار عناصر الأمن في داخل المستشفى وخارجه .

وفي نهاية كل تجربة يتم تقييم مدى فاعلية الاستجابة والأخطاء التي وقع فيها العاملون بالمستشفى من قبل مراقبين من كل من دائرة الأمن الصناعي في عمليات الخفجي المشتركة وقسم مراقبة الجودة والنوعية في المستشفى، حيث يتم بعدها اصدار تقرير بذلك للإدارة العليا التي ترسله بدورها لكل رؤساء الأقسام في المستشفى للاطلاع عليه وتفاذي حدوث الأخطاء في حالة حدوث حالات حقيقية مشابهة .

ومن الجدير ذكره أنه قد تم تقديم محاضرة للعاملين في المستشفى عن الاخلاء في حالة نشوب الحريق وفي حالة وجود اختطاف طفل قدمها توماس ماثيو المستشار في سلامة المرافق والإدارة بـ «JCIA» .

والصيانة في المستشفى ، ثم يتم إرسال المهندسين و الإطفائيين من أجل السيطرة على الحريق قبل امتداده إلى المناطق الأخرى وعند عدم السيطرة عليه تتم عملية إخلاء المرضى والموظفين إلى مناطق ونقاط آمنة محددة .

فيما تضمن سيناريو اختطاف الطفل ورود استغاثة من قبل إحدى الممرضات باختطاف طفل من قسم



الموظفون في نقطة التجمع

ضمن الاستعدادات التي تبذلها شركة دلة للخدمات الصحية بالتعاون مع دائرة الخدمات الطبية من أجل حصول مستشفى عمليات الخفجي المشتركة على شهادة «JCIA» وهي اعتماد اللجنة الدولية المشتركة ، فقد تم اجراء تجربتي إخلاء حريق وهمي واختطاف طفل للتأكد من مدى جاهزية المستشفى لمواجهة مثل هذه الحالات وتقييم مدى سرعة وكفاءة الاستجابة في مثل هذه الظروف ومطابقتها للمعايير الدولية المتفق عليها .

وقد تضمن سيناريو الحريق نشوب حريق وهمي في إحدى غرف المرضى في قسم تنويم الرجال تم على أثره إعلان نشوب الحريق من خلال إطلاق صافرات الإنذار والنداء الأحمر الذي يفيد بوجود حريق بأحد الأقسام وبناء على ذلك يتم تحديد مكان الحريق والمناطق الخطرة والمخارج التي يتم التحكم فيها من خلال جهاز مراقبة إلكتروني في قسم الهندسة

## قسم تعليم التمريض بمستشفى العمليات المشتركة ينظم دورة المحاليل الوريدية



أمل السويكت تلقي المحاضرة

المحاليل الوريدية ، السيطرة على العدوى أثناء العلاج بالمحاليل الوريدية ومسؤوليات التمريض تجاه نقل الدم، ثم تلت المحاضرات ورشة عمل تم خلالها تدريب واختبار المشاركين بالدورة على استخدام المحاليل الوريدية باستخدام دمي لأعضاء قريبة من الحقيقية ، حضر الدورة ٦ من الطاقم التمريضي إضافة لطالبة تدريب حضرت كمستمعة فيما قدم الدورة وأشرف عليها كل من أمل السويكت إخصائية تعليم التمريض وانجلين مساعدة إخصائية تعليم التمريض.

من الجدير ذكره أن قسم التعليم المستمر للتمريض في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة ينظم هذه الدورة بصفة مستمرة ، كما أن هذه الدورة حصلت على اعتراف من هيئة التخصصات الصحية بما يعادل خمس ساعات تعليم مستمر .

المحاليل الوريدية من أهم الوسائل العلاجية التي تستخدم في عملية العلاج في حالة عدم مقدرة المريض على أخذ الدواء أو التغذية عن طريق الفم كما أن أهميتها تكمن في العمليات الجراحية ونقل الدم، لذا اهتم قسم تعليم التمريض بتقوية وتطوير مهارات التمريض في عملية تركيب المحاليل الوريدية من خلال الدورات التدريبية النظرية والعملية حيث قدم قسم التعليم المستمر للتمريض يوم الأحد ١٢ فبراير الماضي دورة المحاليل الوريدية التي احتوت على عدة محاضرات تناولت العديد من المواضيع التي تختص بالمحاليل الوريدية التي من شأنها تطوير مهارات التمريض في التعامل مع المحاليل الوريدية ومن أهم المواضيع التي تناولتها المحاضرات أسباب العلاجات الوريدية ، تشريح وظائف الأعضاء المتعلقة بالأوردة ، أنواع القسطرة واستخداماتها ، قوانين وأحكام

### تعريدة طبية :

في الاربعينيات خلفت البحرية الأميركية الدكتور جون هوبس بالبحث عن طريقة لتدفئة البحارة الذين قضوا وقتاً طويلاً في الماء البارد والصقيع ..وبالمصادفة اكتشف عودة القلوب المتوقفة للخفقان باستعمال نبضات كهربائية فصنع أول جهاز لهذا الغرض يستعمل حالياً في المستشفيات وبهذا الاختراع ساهم هوبس في إعادة ملايين البشر للحياة



## المختبرات الطبية بمستشفى العمليات المشتركة تسابق الزمن في التطوير لخدمة أفضل



جهاز فايترك « vitek-2. Compact »



ABX-PENTRA-DX 20



COBAS-6000

حالات أمراض الدم كالأنيميا بجميع أنواعها وسرطانات الدم و أمراض الصفائح الدموية و كريات الدم البيضاء .

فيما تطرق لقسم بنك الدم وأهميته في عملية تزويد أقسام التنويم والعمليات الجراحية والطوارئ بما يحتاج من أكياس الدم والصفائح الدموية حيث زود القسم بأجهزة الطرد « CENTRIFUGE » التي تقوم بعملية فصل الدم إلى كريات الدم الحمراء والصفائح الدموية، إضافة للتلاجات الخاصة وأكياس الدم، كما زود القسم بجهاز « thermo sterile tubing welder » الذي يستخدم في حالة وجود حاجة لكميات قليلة من الدم أقل من الكيس وخاصة في وحدة العناية بالأطفال الخدج حيث يتم سحب الكمية المطلوبة دون أن يؤدي ذلك لتلف بقية الدم في الكيس .

ولا ننسى الدور الكبير للخدمة الاجتماعية في عملية التواصل مع المتبرعين بالدم عند الحاجة إليهم ، كما أن شركة دلة للخدمات الصحية بذلت الجهود الكبيرة في توفير كوادر المختبر من إخصائين وفنيين على درجة عالية من الخبرة والكفاءة في جميع أقسام المختبر الطبي .

وبالرغم من كل ذلك تظل المختبرات الطبية تحوي الكثير من الكوادر والأجهزة المجهولة لأن المريض لا يرى إلا الطاقم الذي يعالجه سواء الطبيب أو الممرض، وما يخفى على الجميع أن العناية الصحية ما هي إلا مجموعة متكاملة من الخطوات تبدأ أرضيتها في المختبرات الطبية، وما يراه الجميع في حبة الدواء أو الحقنة أو العملية الجراحية التي يقوم بها الطبيب ليست سوى الخطوة الأخيرة للكثير من الجهود والعمل الشاق الذي تبذله المختبرات بل حتى في مرحلة ما بعد علاج المريض يظل للمختبر الدور الأساسي في مراقبة كفاءة العلاج ومأمونية الدواء .

ومن التقنيات الخاصة بالجهاز إمكانية إعادة التحليل تلقائياً وفقاً لمعايير مبرمجة يحددها المستخدم مسبقاً ، كما أن الجهاز مزود ببرنامج كمبيوتر ذي خصائص متعددة غايتها زيادة الحرص على مراقبة جودة التحاليل ، كما أن الجهاز متصل ببرنامج الجودة النوعية الداخلية التي تمكن الأطباء والفنيين من التأكد من دقة وصحة النتائج التي تخرج من الجهاز .

ومن الخصائص المهمة في الجهاز أنه يمكن ربطه عن طريق الانترنت ببلد المنشأ ألمانيا وذلك لعمل التحديث المباشر للبرنامج وأل طرق المعايرة إضافة إلى امكانية عمل تشخيص فوري وسريع لأي عطل يحدث في الجهاز.

كما أنه تمت إضافة جهاز « فايترك » للمختبرات الطبية وهو من أفضل الأجهزة للتعرف على أنواع البكتيريا خلال فترة قصيرة وبشكل دقيق جدا ، ويستخدم الجهاز في فحوصات الميكروبات في عينات الجسم كما أنه يقوم بإجراء فحص الحساسية لتحديد المضادات الحيوية التي يستجيب لها الميكروب .

فيما أعلن د. عمرو عبد الفتاح استشاري التحاليل الطبية وأمراض الدم في المستشفى عن وصول جهاز حديث لقسم أمراض الدم وهو جهاز « ABX PENTRA DX ٢٠ » ويتميز الجهاز بأنه يقوم بعدد خلايا الدم وفرز جميع أنواعها وتحديد نسبتها وما إذا كانت طبيعية أم غير طبيعية وذلك بأنه يقوم بـ ٢٦ تحليلاً للعينات الواحدة، مما يسهل تشخيص

يتم تحريرها الى القسم المعني و العيادات. **أحدث الأجهزة في قسم المختبرات الطبية** حرصت الإدارة العليا في عمليات الخفجي المشتركة ممثلة في دائرة الخدمات الطبية على تزويد المختبرات الطبية بجميع الوسائل والأجهزة الحديثة والمتطورة في هذا المجال، ومن خلال سؤال د. محمد هاني استشاري ورئيس قسم المختبرات في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة عن أحدث الأجهزة التي تم تركيبها في المختبرات الطبية أوضح أن من بين الأجهزة الحديثة التي تم تزويد مختبرات مستشفى عمليات الخفجي المشتركة حديثاً بها جهاز « cobas ٦٠٠٠ » ويعتبر هذا الجهاز متمماً لمجموعة الأجهزة المتقدمة المتوافرة في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة .

هذا الجهاز من أحدث الأجهزة المدمجة من الجيل الجديد حيث إنه جهاز أوتوماتيكي كامل يقل فيه تدخل العامل البشري كثيراً حيث تتم برمجته على الكمبيوتر من قبل المحضر ثم إدخال العينة ثم إعطاء الأمر بالتنفيذ ، وكونه جهازاً مدمجاً فإنه يقوم بعمل عدة أجهزة حيث يمكنه عمل حتى ١٥٠ تحليلاً اعتباراً من التحاليل البسيطة « سكر الدم ، الكوليسترول والدهون الثلاثية، وظائف الكبد والكلية » وحتى التحاليل الخاصة مثل الهرمون وتحاليل الكبد البوابية والأمراض الفيروسية الأخرى مثل الإيدز والمؤشرات السرطانية وبذلك يكون الجهاز مختبراً متكاملًا للتحاليل الكيميائية حيث يغطي أكثر من ٩٠٪ من التحاليل في هذا القسم .

المختبرات الطبية من ضمن الأقسام الحيوية والمهمة في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة فهي من الأقسام التي تعمل على مدار الساعة و القاسم المشترك لجميع التخصصات الطبية فبينما يشغل الأطباء من إخصائين واستشاريين في جميع التخصصات كل بتخصصه نجد أن إخصائي وفني المختبر يشغل بهم جميعاً من أجل توفير خدمة تشخيصية دقيقة صحيحة وسريعة للتحاليل المخبرية وذلك لأن الطبيب والإخصائي والاستشاري لا يستغنون ولو للحظة واحدة عن التقارير المخبرية التي تساندهم عند اتخاذ قراراتهم التشخيصية فالتقرير المخبري الذي يراه الطبيب على ورقة صغيرة ما هو إلا نتاج الكثير من الجهود والمخاطر، فالعاملون في المختبرات الطبية هم الأكثر عرضة للسعال والالتهابات المعوية والتهاب الكبد حيث تعتبر المهنة الثانية بعد التمريض في عدد الإصابات بفيروس الإيدز .

### أقسام المختبرات الطبية في مستشفى

#### عمليات الخفجي المشتركة

تتكون المختبرات الطبية في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة من العديد من الأقسام المتخصصة متمثلة في قسم علم الدم، بنك الدم، الكيمياء الإكلينيكية، علم الطفيليات، علم البكتيريا والمناعة، الهرمونات والفيروسات إضافة إلى كل من قسم سحب عينات الدم رجال ونساء وقسم استقبال العينات .

#### آلية عمل المختبرات الطبية

يعمل المختبر على مدار الساعة لاستقبال العينات من قسم الطوارئ والتنويم، ويقوم باستقبال مرضى العيادات يومياً من الساعة السابعة صباحاً إلى الساعة الخامسة.

كما يقوم المختبر باستقبال العينات وإرسالها إلى القسم المعني داخل المختبر ثم تتم مراجعة جميع التحاليل عن طريق استشاريين في التحاليل الطبية ، ومن ثم



صورة جماعية لفريق المختبرات الطبية



## «طبق الأكل الصحي» من هارفارد.. أسئلة وأجوبة

الدهون المشبعة، وهي دهون سيئة نسبياً، بينما تحتوي الأغذية النباتية على الدهون غير المشبعة بالدرجة الرئيسية «وهي دهون جيدة».

ومن الصعب ومن غير الضروري الامتناع تماماً عن تناول الدهون المشبعة، فقط عليك أن تتناولها بمقدار ضئيل، وفي الواقع ولدى مقارنة عدد السعرات الحرارية التي تحتوي عليها مع عدد سعرات الكربوهيدرات فإن الدهون المشبعة لها نفس تأثيرات الإصابة بأمراض القلب.

لذا فإن حددت مقادير الحليب والألبان بحصة إلى حصتين يومياً فإن محتوياتها من الدهون لا تؤثر، أو تؤثر قليلاً، على خطر إصابتك بأمراض القلب أو الأمراض الأخرى، بل وحتى عند تناولها بكميات أكبر فإن الفرق بين المنتجات عالية الدسم وقليلة الدسم تظل قليلة.

أما عن السؤال: لماذا يجب الحد من تناولها؟ فإن الإجابة هي أن تناول الكثير من الحليب لن يقلل من خطر كسر العظام رغم الكثير من التأكيدات حول ذلك، بل وتقترح بعض الأبحاث أن «هناك ضرورة لإجراء المزيد منها» ووجود علاقة بين تناول الألبان بكميات كبيرة وازدياد مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

من ناحية الصحة لعموم السكان فإن منتجات الألبان قليلة الدسم لا تقدم الكثير، فالدهون التي نزعنا منها لم تختف تماماً، فهي تظل في السلسلة الغذائية حيث توجه لصنع الزبدة، والكريمات والبوظة. ولذا فحتى وإن امتنعت عن تناولها فإنها ستذهب إلى بطن شخص آخر!

### العصائر

**يذكر «الطبق» ضرورة تحديد تناول العصائر بقدر صغير منها يومياً، لكن العصير يمكن أن يحتوي على**

**خلاصة لفاكهة طبيعية، فلم هذا التحديد؟**

– لأن غالبية العصائر المسوقة تحتوي على كمية كبيرة من السكر ولها عدد من السعرات الحرارية مماثل لعدد سعرات المشروبات الغازية الحلوة، وأقل ما يحتاجه النظام الغذائي للأميركيين هو الابتعاد عن تناول السكر والسعرات الحرارية.

وإضافة إلى ذلك فإن تناول العصائر لا يماثل تناول الفاكهة الكاملة أو حبة من الخضراوات. وحتى وإن تناولت عصيراً تخيناً من الفاكهة فإنك تكون قد افتقرت إلى بعض الألياف في الفواكه والخضراوات. كما أن الأغذية السائلة لا تطفئ الشهية مثل الأغذية الصلبة، لذا يتجه الناس إلى تناول سعرات حرارية أكثر عندما يشربون العصائر بدلا من تناولهم الفاكهة الكاملة.

كما ينبغي الأخذ بعين الاعتبار قيمة مؤشر السكري، الذي يعبر عن كيفية زيادة أي غذاء أو شراب لمستوى سكر الدم، ولأن أنواع السكر الموجودة في الفواكه تمتص بسهولة عندما تتحول الفاكهة إلى عصائر مقارنة مع تناول حبة من الفاكهة فإن قيمة مؤشر السكري في العصائر أكثر منها في حبة من الفاكهة الكاملة.

وبالطبع فإن العصير هو أفضل لك من السعرات الحرارية الفارغة التي تقدمها قنينة من المشروبات الغازية، لذا فإن «طبق الأكل الصحي» يوصي بالحد من العصائر وليس الامتناع عن تناولها. وبالنتيجة فإن قرح العصير الصباحي اليومي كاف لنا.

طورت منشورات جامعة هارفارد الصحية، وهي دار نشر تصدر «رسالة هارفارد الصحية»، مع قسم التغذية في كلية الصحة العمومية بجامعة هارفارد، «طبق الأكل الصحي» وكان هناك حوار حول هذا الموضوع نوردته فيما يلي:

**لماذا لم يدخل البيض ضمن البروتينات الصحية في «طبق الأكل الصحي» الذي طورتموه؟**

– لم يأت ذكر اسم البيض ليس لأنه غير داخل في عملية التغذية بل بسبب قلة المساحة التي لم تكن كافية لذكر كل المصادر الصحية للبروتينات. البيض مصدر جيد وصحي لغالبية الناس – إن كان في حدوده – للبروتينات. وتحتوي بيضة كبيرة على 6 غرامات من البروتينات. وهي أقل مما يوجد في كوب من الفاصولياء الحمراء الشبيهة بالكلية، أو في 3 أونصات من سمك السلمون «الأونصة 29 غم تقريبا».

إلا أن عدم تحديد عدد البيض المتناول يمثل مشكلة. ولذا فإن تناول بيضة واحدة يومياً «بصافرها وبياضها» يعتبر حداً أعلى جيداً حالياً في وقت لاتزال فيه الدراسات تدور حوله. وعلى المصابين بمرض السكري تحديد عدد البيض ببيضتين كاملتين إلى ثلاث أسبوعياً لأنه يبدو أن كمية الكوليسترول في صفاره تزيد من تعرضهم لأمراض القلب.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الحماية الغذائية الغنية بالبيض قد تزيد من احتمالات الإصابة بالسكري إلا أن د. وليت وزملاء لم يردوا مثل هذه العلاقة في دراساتهم في ميدان علوم الأوبئة.

### البطاطا

**ولماذا تعتبر البطاطا سيئة؟**

– يؤكد «طبق الأكل الصحي» على أن البطاطا، وشرائح البطاطا المقلية المشبعة بالدهن لا تعتبران من ضمن الخضراوات المتناولة. وتحتوي البطاطا على بعض العناصر الغذائية الصحية – فيتامين «سي»، البوتاسيوم، فيتامينات «بي»، بعض البروتينات في القشرة إن كنت من متناولها. واستناداً إلى طريقة طهيها فإن كوباً من البطاطا يمكنه أن يؤثر على سكر الدم مثل تأثير قنينة من الكوكاكولا أو حفنة من الحلويات.

وفي دراساتهم في ميدان علم الأوبئة وجد د. وليت وزملاءه علاقة بين تناول البطاطا وزيادة الوزن وظهور مرض السكري، وهو أمر يتطابق مع ما يعرف عن هذا النوع من الغذاء بأن له مؤشراً سكرياً عالياً high-glycemic-index.

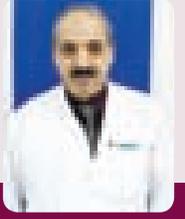
### الألبان

**يوصي «طبق الأكل الصحي» بالحد من تناول الحليب والألبان إلى ما بين حصة وحصتين يومياً، ولكن، لماذا لا يوصي بتناول الحليب أو الألبان قليلة الدسم؟**

– إن التوصيات الغذائية وتوصيات الحماية الغذائية التي حولت الدهون إلى بيع مخيف، كانت ملتبسة نوعاً ما. وقد دفعت تلك التوصيات باتجاه تناول المنتجات قليلة الدهون «ومن ضمنها منتجات الألبان قليلة الدسم».

توجد دهون جيدة ودهون سيئة. ويحتاج الجسم إلى الأولى فيما تلحق بكميات كبيرة من الدهون الثانية الأضرار به، وتحتوي غالبية منتجات الألبان على

## سحر تأثير الأوميغا 3 على الصحة



د/ خالد الرفاعي  
أخصائي جراحة عامة ومناظير

«أوميغا 3» هي أحماض دهنية موجودة في العديد من الأطعمة وخاصة الكائنات البحرية وبالذات الأسماك الزيتية كالسلمون والتونة والسردين، إضافة إلى البيض والجوز وبذور الكتان وبعض الفواكه كالأفوكادو والفراولة وبعض النباتات الخضراء كالمفوف والخس والقرنفل والبر والملح وزيت الصويا.

وبالرغم من أنها موجودة بالغذاء، إلا أن العادات السيئة للتغذية قد تسبب في نقص شديد لهذه الدهون، مما يعرض الإنسان للعديد من الأمراض وخاصة الأمراض القلبية والوعائية.

ولعلنا نذكر هنا بعض فوائد الأوميغا 3 المثبتة:

– تعتبر الأوميغا صديقة للقلب وتخفف من الإصابة بأمراض القلب بآليات متعددة.

– تخفف ضغط الدم بإرخاء العضلات والأوعية الدموية.

– تقلل الكوليسترول السيئ وترفع من الكوليسترول الجيد مما يقلل من تراكم الدهون في الشرايين.

– تقلل من عمليات الأكسدة الضارة بالخلايا.

– تزيد سيولة الدم بتقليل تخثر الدم.

– بالنسبة للأطفال تفيد في تنشيط الدماغ ونموه السليم وترفع من نسبة الذكاء حيث تحتوي على عناصر مهمة للدماغ وسلامته.

– تقلل حب الشباب وتشقق الشفاه وجفاف البشرة.

– تزيد من النشاط العصبي حيث أن من يتناول «أوميغا 3» لديه استعداد أقل للإحباط والاكتئاب من الآخرين.

– عند النساء تقلل من آلام الطمث وتقيد الحامل بتغذية دماغ الجنين قبل وبعد الولادة.

– ولها تأثيرها الإيجابي على الدماغ حيث أنها تقلل من احتمال الإصابة بخرف الشيخوخة.

– تخفف من الحالات الالتهابية وخاصة التهاب المفاصل الروماتيزمي.

– تساعد على الوقاية من داء السكري وخاصة النوع الأول.

– تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان البروستاتا.

لذا يوصي علماء التغذية والطب بتناول وجبتين من الأسماك الغنية بأوميغا 3 أسبوعياً على الأقل. وخلال من 2 إلى 3 أشهر من تناول الوجبات الغنية بأوميغا 3 يحقق الجسم مستوى صحياً من هذه الدهون ولا يفضل اخذ هذه المادة بصورة ادوية أو عقاقير إلا في حالات خاصة وبوصفة من الطبيب لأنها قد تؤدي إلى زيادة سيولة الدم او قد تتعارض مع ادوية اخرى.

### نصيحة طبية:

أوميغا 3 تلعب ادواراً متنوعة شديدة الفائدة بجسمك لذلك يجب أن تكون جزءاً من نظامك الغذائي اليومي.



## مفاهيم وحقائق في طب الأسنان



أعد هذه الصفحة

د. أسامة حامد

أخصائي الأسنان - مستشفى عمليات

الخدفي المشتركة

التدوق وتلين الطعام  
من أهمية اللعاب كما  
أنه يؤدي إلى تنظيف  
ميكانيكي للضم



I-L-A-S-E

### جهاز الليزر الحديث لعيادات الأسنان

تطبيقاته في علاج أمراض الفم والأسنان :

علاج التهابات اللثة المتقدمة والمزمنة الناتجة عن جيوب لثوية عميقة لا يمكن تنظيفها والوصول إليها بالطريقة الروتينية.

إزالة الأورام الحميدة وبدون الحاجة في كثير من الحالات للمخدر الموضعي أو خياطة الجرح للأسنان: إطالة التاج للأسنان Crown Lengthening

يستخدم الليزر أيضا لإعادة تشكيل أنسجة اللثة وعرض أجزاء أكبر من الأسنان السليمة وتحسين الشكل للابتسامة عند الأفراد الذين يتصفون بظهور اللثة عند تبسمهم إزالة الأنسجة الغطية لضرر العقل البازغ جزئياً.

علاج الخراجات باللثة وعلاج قنوات جذور الأسنان الملتهبة، وتقليل أعداد البكتيريا الموجودة في جيب اللثة.

علاج التقرحات الفموية علاج تصبغات اللثة الناتجة عن زياده الميلانين.

إن الطب الشعبي يعتبر طباً بديلاً لطب الأسنان واستخدام الأعشاب يساعد على القضاء على أمراض اللثة وتسوس الأسنان..

والحقيقة أن أمراض اللثة وتسوس الأسنان لا يمكن علاجها إلا بإزالة العوامل المسببة، ولا يمكن ذلك إلا عن طريق طبيب الأسنان، فيجب أولاً تشخيصها وتشخيص أسبابها ومن ثم وصف العلاج اللازم، وفي معظم الأحيان يحتاج العلاج إلى إزالة الجير والكلس وهي المسببات الرئيسية لكثير من أمراض وتسوس الأسنان .

ومن المعروف أن استخدام الفرشاة والمعجون وغسول الفم باستمرار كاف لمنع تراكم الجير والكلس ومنع التسوس دون الحاجة إلى زيارة طبيب الأسنان. والحقيقة أن الحفاظ على صحة الفم والأسنان هدف يحتاج إلى مجموعة من الواجبات منها: تفريش الأسنان بانتظام واستخدام الخيط السني بالطريقة الصحيحة وزيارة طبيب الأسنان بانتظام والحماية الغذائية ضد التسوس وليس فقط تفريش الأسنان.

كما أن التفريش يكون بعد تناول الوجبات الرئيسية مباشرة ..

والحقيقة أنه عادة ما يتكون غذاؤنا من بعض المواد الحمضية والمشروبات الغازية والمركزة بالأحماض والتي نستخدمها كنوع من نكهات فتح الشهية وأحياناً لتسريع الهضم. وهذه بدورها تجعل الوسط الفمي حامضياً، الأمر الذي يؤثر بدوره على الطبقة الخارجية للأسنان وذوبان الأملاح منها، مما

يجعلها عرضة للتآكل. وتفريش الأسنان مباشرة بعد تناول وجبة كهذه يؤدي إلى تآكل الطبقة الخارجية تدريجياً ومن ثم الإصابة بحساسية الأسنان المفرطة.

ولذلك ننصح بأن تغسل فمك وتتمضمض بعد الأكل وتتريث قليلاً إلى أن تتم معادلة تلك الأحماض في الوسط الفمي، ومن ثم أكل بعض أنواع الفواكه مثل التفاح والموز والتقليل من المشروبات الغازية يساعد في تعديل الوسط الحامضي، لذلك يعتبر استخدام فرش الأسنان الخشنة وتحريكها بطريقة دائرية على الأسنان، الطريقة المثالية للتفريش ..

والحقيقة إن استخدام فرشاة خشنة وبطريقة دائرية قد يؤدي إلى تآكل طبقة المينا وانحسار اللثة عن الجذور، الأفضل استشارة طبيب الأسنان لاختيار الأدوات المناسبة للتفريش، ولكن في جميع الأحوال احرص على استخدام فرشاة أسنان متوسطة الخشونة لمن ليس لديه انحسار في اللثة وناعمة لمن لديه انحسار في اللثة وحساسية مفرطة وتفريش الأسنان يكون بتحريك شعيرات الفرشاة في مكانها وبدون

حركات قد تؤدي إلى نحت الأسنان واللثة. والتأكد من تفريش جميع أسطح الأسنان بلا استثناء .

من جهة أخرى فإن استخدام نكاشات الأسنان مفيد جداً ويفني عن استخدام الخيط السني لتنظيف أسطح الأسنان الجانبية من بقايا الأكل.

والحقيقة أن استخدام النكاشات بالطريقة العامة مؤذناً جداً، حيث أنه يسبب تآكل اللثة ونزفها خاصة في المنطقة البينية للأسنان، ولكن يمكن استخدامها بعد استشارة طبيب الأسنان وتعلم الكيفية الصحيحة لاستخدامها وبصفة عامة فإن استخدام اعواد الأسنان لتنظيف الفراغات البينية إذا كانت الأسنان متباعدة، عمل لا بأس به إذا نصح به طبيب الأسنان. وكذلك الخيط السني يجب استخدامه بالطريقة الصحيحة، والا كان مؤذناً للثة.

أما استخدام السواك فهو كاف ويفني عن استخدام الفرشاة والمعجون ان الاعتماد على السواك فقط غير كاف والمشكلة تكمن في شكله حيث ان استخدامه



لا يضمن نظافة جميع أسطح الأسنان، كما أنه يجب أن يتم تجديده وغسله بعد كل استعمال والمشكلة الأخرى وضعه في الجيب مكشوفاً ومعرضاً لتراكم البكتيريا.

فاذا أردت استخدامه فاحرص على تجديده ونظافته واحرص أيضاً على عدم نحت الأسنان وإيذاء اللثة به. والآن توجد بعض مستحضرات الأسنان مستخلصة من السواك مثل معاجين الأسنان وغسول الفم ان استخدام الفحم المطحون أو مساحيق التبييض المبيعة في المحلات التجارية لتبييض الأسنان من الطرق الناجحة وغير المكلفة وتفريش الاسنان بها ينظف الأسنان ويساعد على تبييضها،

ان هذا السلوك خطير جداً ولا ينصح به في أي حال من الاحوال، نعم يمكن تبييض الأسنان بها ولكنها خشنة وقد تسبب تآكل طبقة المينا وجعلها خشنة الملمس مما يزيد من معدل تراكم الأوساخ والأصباغ ولا ننسى أمراً آخر في غاية الخطورة وهو ان مادة الفحم والمواد الكربونية تعتبر من مسببات سرطان الفم حسبما اثبتته التجارب العلمية

ومن الجديد ذكره أن ارضاع الطفل عند

النوم عن طريق الرضاعة الصناعية وتعويدته على ذلك يساعد على تنويمه بسهولة وهذا حقيقي وذلك عن طريق التعود، ولكن له اثاراً جانبية خطيرة على الأسنان.

فالحليب الصناعي يحتوي على سكريات تؤدي إلى تسوس الأسنان، وبيات الأسنان في بحر من الحليب باستمرار يؤدي إلى تسوس يصيب معظم الأسنان خاصة الأمامية منها في سن مبكرة ” BABY BOTTLE CARIES ” ويصاحب ذلك بالطبع كثير من الألم. وقد يقول البعض ان الأسنان اللبنية غير مهمة وسيتم استبدالها بالأسنان الدائمة وهذا منطق غير صحيح ، حيث أثبتت الدراسات أهمية الحفاظ على الأسنان اللبنية لما لها من دور في صحة الطفل العامة والنفسية وصحة الأسنان الدائمة وتناسقها فيما

بعد ، فالطبيب الماهر هو الذي يحافظ على الأسنان بشتى الطرق وينصح بإنقاذ السن الطبيعية بأي طريقة كانت هذا كلام جميل جداً ولكن ضمن حدود معينة. فهناك عوامل يجب دراستها للتأكد من امكانية الحفاظ على السن

من عدمها خاصة في عصرنا الحاضر، حيث يتوافر البديل الناجح الا وهو زراعة الأسنان والتي أثبتت الدراسات ارتفاع نسبة نجاحها الى أكثر من ٩٠٪ فتصور ان لديك سنا مسوسة وقد وصل التسوس الى لب السن مما أدى الى موت العصب وتكون خراج أسفل السن.

وإذا واقترح عليك الطبيب المعالج طريقتي علاج مختلفتين: التقليدية هي ان يقوم بتنظيف السوس والعصب ومن

ثم حشو العصب وبناء التاج ومن ثم تليسه وعمره الافتراضي هو ٥ سنوات، والطريقة الحديثة هي ان يقوم بخلع السن ومن ثم زراعة سن كاملة وعمرها الافتراضي مثل اي سن طبيعية اخرى ولا يوجد فرق كبير في التكلفة المالية. فأيهما ستختار؟ لذلك

اختلف المبدأ المنادي بالحفاظ على الأسنان الطبيعية بأي طريقة كانت. الأصح ان نقول: نعم نحافظ على الأسنان بقدر المستطاع ولكن ضمن حدود معينة يحددها الطبيب المعالج، هناك مفهوم يقول إن أحسن وقت لعلاج تقويم الأسنان هو بعد بزوغ الأسنان الدائمة أي بعد سن الثالثة عشرة.

هذا مفهوم خاطئ في ظل وجود ما يسمى بتقويم الأسنان الوقائي والذي يمكن ان يمنع حدوث كثير من التشوهات السنية والفكية وذلك قبل فترة بزوغ الأسنان الدائمة، فزيارة طبيب تقويم الأسنان الأولى يجب ان تكون بعد بزوغ الأسنان الدائمة الأمامية وذلك للكشف الأولي وتشخيص أي تشوهات موجودة. وهكذا نرى ان هناك كثيراً من المفاهيم الخاطئة لدى الناس. ولمعرفة العلاج المثالي لمشكلتك يجب عليك زيارة الطبيب المختص.



د. هبة محمود خفاجة

استشاري المخ والأعصاب بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة

- مدرس بكلية الطب جامعة عين شمس القاهرة.

- حاصلة على بكالوريوس الطب والجراحة ٢٠٠١.

- ماجستير الأمراض النفسية والعصبية ٢٠٠٥.

- دكتوراه في أمراض المخ والأعصاب من كلية الطب

جامعة عين شمس ٢٠١٠.

- عملت ممارساعاما لمدة عام بمستشفيات جامعة عين

شمس القاهرة « ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ ».

- ثم طبيبا مقيما بقسمي الطب النفسي والأعصاب

بمستشفيات جامعة عين شمس الجامعي والتخصصي

بالقاهرة لمدة ثلاث سنوات « ٢٠٠٣-٢٠٠٦ ».

- عينت معيدة فمدرسا مساعدا لأمراض

المخ والأعصاب حتى ٢٠١٠

ثم مدرسا لأمراض المخ والأعصاب حتى تاريخه .

ثم اخصائيا لأمراض المخ والأعصاب في مستشفى

الزيتون التخصصي ومستشفى عين شمس

التخصصي.

- شاركت في الكثير من المؤتمرات مثل مؤتمرات

القاهرة الدولية لعلم الأعصاب التي تعقد في كل

سنة، والمؤتمرات الدولية حول علم الأعصاب والطب

النفسي .

- شاركت في الاتحاد العالمي للأعصاب لبرنامج التعليم الطبي المستمر .



## بعض التساؤلات عن الجلطة (السكتة الدماغية)

صمامات القلب حيث تتكون في قلب المريض تخثرات قد تكون صغيرة أو كبيرة تنطلق مع تيار الدم وتسبب أحد شرايين الدماغ فجأة .

أما العوامل التي تزيد من احتمالية تصلب الشرايين فهي: ارتفاع ضغط الدم، مرض السكر، التدخين.

أمراض القلب ، ارتفاع الكوليسترول، الكسل : قلة النشاط البدني السمنة.

مع ملاحظة انه كلما زاد عدد العوامل عند الشخص زاد الخطر عليه.

**خطر من عودة الجلطة مرة أخرى**

وجدت بعض الإحصائيات أن احتمال حدوث جلطة مؤقتة أو جلطة كاملة بعد الجلطة الأولى يكون بنسبة ١٠٪ خلال السنة الأولى، ولكن إذا لم يحصل شيء خلال السنة الأولى فإن النسبة تنخفض إلى حوالي ٥٪ سنويا .

وهناك سوء يقول كيف يتم في هذه الحالة ننصح بالاعتدال في الغذاء والتقليل من الدهون المشبعة والأملاح مع التركيز على الفواكه والخضار وزيت الزيتون و قطع التدخين تماما .

### معالجة ضغط الدم بالأدوية

وفي الغالب يحتاج المريض إلى نوعين من الدواء لإنجاز هذا الهدف، ويفضل ان يكون ضغط الدم ١٣٠ أو أقل والسفلي ٨٠ أو أقل مع الاستمرار في العلاج الذي وصفه الطبيب ويجب أن يعتمد المريض إما على نوع من مسيلات الدم الخفيفة مثل الأسبرين أو ما مشابهه أو المسيلات القوية مثل الكومادين «الورفارين» حسبما يصف له الطبيب.

### التحكم الحازم بسكر الدم

في للأسف فكثير من المرضى لديهم استهتار واضح بهذا الموضوع ولا يتنبه للخطر إلا بعد فوات الأوان فلا بد من كثرة الحركة والرياضة وترك الكسل وفي أقل الأحوال ينصح المريض بأن يمشي مشيا سريعا لمدة ٤٥ دقيقة ثلاث مرات اسبوعيا .

من الجسم كما أن الفص الأيسر من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيمن، كذلك يجب أن يعلم أن منطقة الكلام فهما ونطقا هي في الفص الأيسر من الدماغ.

والأعراض الشائعة لجلطة الدماغ هي: الفقد المفاجئ للقوة في الجزء الأيمن أو الأيسر من الجسم إضافة إلى حصول ضعف في حركة عضلات الوجه في أحد الجزأين وصعوبة الكلام مثل: ثقل اللسان، عدم وضوح مخارج الحروف، عدم فهم الكلام الموجه للمريض، عدم استطاعة المريض التعبير عن مشاعره، صعوبة القراءة



والكتابة.

وهناك أعراض بصرية مثل: فقد الرؤية في إحدى العينين مؤقتا أو ضعف النطاق البصري في الجزء الأيمن أو الأيسر من مجال الرؤية.

إما عندما تكون الجلطة في جذع الدماغ فقد يصاحبها شعور المريض بغثيان مفاجئ وصداع ونقص في الوعي بالإضافة إلى الإحساس بالدوران وإحلال النظر المفاجئ.

وتتعدد أسباب انسداد الشرايين وحدوث الجلطة الدماغية ويعتبر السبب الرئيسي هو ما يسمى تصلب الشرايين نتيجة التدخين ومرض السكر والضغط والسبب الرئيسي الآخر لانسداده الشرايين وحصول الجلطة هو انسدادها فجأة نتيجة أمراض القلب مثل : الرجفان الأذيني ، تصلب قوس الأبهر ، اعتلالات

السكتة أو الجلطة الدماغية STROKE هي تآذ عصبي يحدث عندما يتوقف جريان الدم وتغذيته في منطقة من مناطق الدماغ نتيجة جلطة أو خثرة دموية، ويطلق نفس الاسم أيضا على متلازمة ضياع مفاجئ في الوظائف العصبونية نتيجة اضطراب في الجريان الدموي الدماغية غالبا ما يكون في شرايين الدماغ وأحيانا يكون في أوردة الدماغ.

إن جزء الدماغ الذي يحدث به الاضطراب الدوراني ونقص التغذية الدموية يعاني بالتالي من نقص في الأكسجين الوارد مع الدم، مما يؤدي لتضرر وموت الخلايا العصبية في هذا الجزء مؤثرا على وظيفة هذا الجزء من الدماغ وتعتبر السكتة حالة طوارئ تستدعي تدخلا طبيا ونقلًا للمشفى فورًا حيث يمكن أن تؤدي إلى ضرر دائم أو إلى موت في حال عدم التشخيص السريع والمعالجة السريعة. يمكن أن يكون هذا بسبب نقص تروية (نقص في تدفق الدم بسبب انسداد التخثر أو انسداد الشرايين، أو نزف تسرب الدم).

أما الجلطات المؤقتة فهي نوبة إقفاره عابرة؟ أو ما يسمى قصورا في الدورة الدموية المخية وهي جلطات صغيرة نتيجة انقطاع مؤقت في وصول الدم إلى جزء من الدماغ ولكن هذه المنطقة خلاياها لا تموت بسبب رجوع ضخ الدم إليها، في هذه الحالة يحس المريض بنقص في وظيفة معينة من الدماغ ولكن هذا النقص لا يستمر أكثر من دقائق أو ساعات، وهذه الجلطة المؤقتة مهمة فهي رسول يحذر المريض من احتمالية حصول جلطة كاملة إذا لم يبادر إلى علاج أسباب حدوث الجلطات.

تختلف الأعراض بحسب المنطقة التي حصل فيها نقص في وصول الدم فكل منطقة من الدماغ مهية لوظيفة معينة كما أنه من المهم أن يعرف المريض وأقاربه أن الفص الأيمن من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيسر

# الأخيرة

فهم الحياة ملحقات الدائرة الطبية العدد : ٣٥ مارس ٢٠١٢

عمليات الخفجي المشتركة  
AL-KHAFJI JOINT OPERATIONS  
شركة الخليج نفط الخليج  
RUWAIT GULF OIL COMPANY

رامكو لأمال الخليج  
Aramco Gulf Operations

## كلام صورة

جزء توسعة قسم الطوارئ والتي شملت مواقف سيارات الاسعاف وانشاء مدخل خاص لسيارات الاسعاف



## خطوات بسيطة للحماية من ارتفاع نسبة الكوليسترول



د. رندا محمد حسني  
استشاري أمراض القلب - مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

– توقف تماماً عن التدخين فإضافة لدوره في تخفيض نسب الكوليسترول الجيد، يعتبر سببا في أمراض القلب والأوعية الدموية.

– خفض من ضغوط الحياة. **البيض بريء** من ارتفاع الكوليسترول أسقطت آخر الاتهامات الموجهة إلى البيض كمصدر للكوليسترول، لتسقط بذلك آخر القيود المفروضة على تناوله بصفة يومية، وهذا ما توصلت إليه دراسة تشيكية حديثة مؤكدة أن البيض لا يرفع مستوى الكوليسترول في الدم على عكس ما هو شائع. وأشارت الدراسة إلى أن هذا الوهم نشأ من أن كلمة كوليسترول تستخدم للتعبير عن شئتين مختلفتين، حيث أن الكوليسترول الطعماني يوجد في البيض غير أن لديه الشئ القليل من المواصفات المشتركة مع الكوليسترول الموجود في الدم، وأوضحت الدراسة التي أعدها المعهد الصحي في براغ ونشرتها صحيفة "دنيس" أن البيض يحتوي على كمية قليلة من الدهون "الستيرويدية"، ولذلك فإن تجنب تناول البيض ليس فكرة جيدة لأنه غني بالفيتامينات والمواد المعدنية. ولقمت الدراسة إلى خطأ شائع آخر يقول إن الحرارة تلتف زيت الزيتون مؤكدة أن زيت الزيتون يتحمل بشكل جيد الحرارة، ولذلك فإنه يحافظ في حال الاحتفاظ به تحت درجة الاحتراق على المواد المفيدة، وكذلك على طعمه. ودعت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بطريقة تخزين زيت الزيتون، مشيرة إلى أن الدهون والمغذيات التي يحتوي عليها تبقى في وضع مستقر لمدة عامين عندما يوضع في زجاج أو إناء غامق مغلق وضمن درجة حرارة عادية ومحمي من الضوء والهواء. وأشارت الدراسة إلى وهم آخر يقول إن الطعام المملح يعتبر ضاراً، مؤكدة أن وجود الملح الزائد في الطعام فقط يمكن أن يكون مشكلة للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم والذين لديهم ضغط دم عادي غير أن الملح بالمقابل له فوائده لكونه يستطيع المحافظة على المغذيات في الخضار المطبوخة.

الكوليسترول هو أحد مكونات أنسجة الجسم كله ويعرف الكوليسترول الضار اختصاراً بـ"إل دي إل" ويمكنه أن يتسبب في ضيق أوعية الدم بصورة خطيرة ومن ثم يؤدي إلى الإصابة بأمراض قلبية وسكتات دماغية، ويجب الإبقاء على مستواه منخفضاً قدر الإمكان وهو 160 ملغم أو أقل في كل ديسيلتر "عشر لتر" من الدم. والكوليسترول المفيد يرمز له بـ"إتش دي إل" ويفيد في الحيلولة دون الإصابة بتصلب الشرايين من خلال تنظيف الجسم من الكوليسترول الزائد، ويجب أن يكون مستواه 45 ملغم على الأقل في كل ديسيلتر "عشر لترات"، ويرتفع الكوليسترول في الدم لعدة أسباب، تتنوع بين الغذاء والتاريخ الطبي للعائلة وغيرها من المسببات، والتي يمكن تلافي أغلبها والتمتع بصحة أفضل، وهناك مجموعة من النصائح التي تفيد في المحافظة على مستويات آمنة للإنسان:

– تناول بكثرة الدهون الصحية الجيدة مثل، الأفوكادو وزيت الزيتون وبعض أنواع الجوز، حيث تعمل على خفض الكوليسترول الضار، "إل دي إل" – خفف من الدهون المشبعة الموجودة بشكل أساسي في اللحوم ومنتجات الحليب، حيث تحفز الكبد على إنتاج "إل دي إل" مؤدياً لسد الشرايين، وينصح بالابتعاد تماماً عن نواتج الدهون بعد الهدرجة أو معالجتها كيميائياً لتصبح جامدة، حيث لا تكفي برفع الكوليسترول وإنما تخفف من البروتينات الدهنية الجيدة "إتش دي إل إس" إذا تم تناولها بكميات كبيرة، ويمتد التحذير للأطعمة المقلية والبطاطا المقلية ورقائق الشيبس والدونناتس.

– يحتوي بياض البيض على نسبة عالية من البروتين المهم، بينما يحتوي الصفار على نسبة عالية من الأحماض الأمينية والبروتين ومادة "الستين"، وثبت أنها تخفف نسبة الكوليسترول الضار، وهو ما يبرئ البيض من الاتهامات الباطلة بتسببه في ارتفاع نسب الكوليسترول وفقاً للدراسات الحديثة على أن يراعى تناوله حسب الحالة.

– انقص وزنك، فكلما نقص الوزن ارتفع الكوليسترول الجيد بجانب خفض الشحوم الثلاثية والكوليسترول الضار.

– تناول المزيد من الألياف القابلة للامتصاص، والتي توجد في الخبز ذي الحبوب الكاملة والشوفان والأرز والشعير والفاصوليا والبازلاء والجزر والتفاح، والتي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول الضار دون تخفيف نسبة الجيد منه.

– أكثر من الأسماك، خاصة السلمون والماكريل والسردن لاحتوائها على "الأوميغا3" التي تخفض من المواد الدهنية.

– افحص الغدة الدرقية، خاصة إذا كانت غير نشطة، حيث قد يتسبب تركها بدون معالجة في رفع مستويات الكوليسترول.

– اطلب على الحركة، إذ لا يكفي الغذاء السليم بدون رطله بممارسة الرياضة لخفض المواد الدهنية العضوية وحتى لو اقتصر على المشي السريع لمدة 30 دقيقة خمس مرات أسبوعياً.



الحلق والصدر والبطن ، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس وتزيد في القدرة الجنسية وهي جيدة للربح والبلغم والبواسير . محذرة أي تخرج الصيدية في غشاء البلورا المغطي للثة ويدعى Empyema وأمراض الرئة . وتستعمل لهذه الأدوية في الأحشاء مع السمن وإذا شربت مع وزنه خمسة دراهم فوه أدت الحيض ، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته وأذهبت الحزاز . وديقيها إذا خلط بالنترون والخل وضمد به حل ورم الطحال " وذكر أن المرأة تتفح إذا جلست على ماء الحلبة من أوجاع الرحم . وتستخدم الحلبة ضماداً للأورام ويشرب ماؤها للمغص العارض من الرياح . وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الرقيق لتحليل البلغم في الصدر وتفتح من السعال المزمن ومن آلام المعدة المزمنة وتلين البطن ولذا تفيد من الإمساك المزمن . قال أبو بكر الرازي في الحلبة: " مسحوق الحلبة مخلوطاً ببذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يجسسون الطعام وضماداً في حالات التهاب الزمن المعده، وإذا كان الالتهاب في المريء فتوضع الضماد بين الكتفين ."



ذكرها الموفق البغدادي في كتابه " الطب من الكتاب والسنة " حيث قال لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لأشتروها ولو بوزنها ذهباً . وفي الطب النبوي لابن القيم أن النبي صلى الله عليه وسلم عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة ، فقال " ادعوا له طبيباً فدعي الحارث بن كلة، فنظر إليه فقال " ليس عليه بأس " فاتخذوا له فريكه وهي الحلبة مع تمر عجوة رطبة يطبخان فيجسهما ففعل ذلك خيراً ، وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضي الله عنها أنه قال صلى الله عليه وسلم " استشفوا بالحلبة، والحلبة من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم قال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي " إنها إذا طبخت بالماء لينت المريء فتوضع الضماد بين الكتفين ."

تعتبر الحلبة من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم، والحلبة عرفت في زمن الفراعنة حيث كانت تسمى باللغة الفرعونية " حمايت " وكان الفراعنة يدخلون الحلبة في صناعة الخبز أثناء العهدين الإغريقي والروماني ، هذا بالإضافة إلى معرفتهم أن بذور الحلبة تحتوي على زيت مقوي وبذلك استعملوها في العديد من الوصفات العلاجية. لقد ذكرت الحلبة أن بردين أدين سميت ضمن وصفة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشيخوخة على شكل مشروب. وكذلك لعلاج حالات الإسهال والصرع كمشروب أيضاً وإزالة الشيب على هيئة غسول ولعلاج بعض أمراض الثدي على شكل ليخات موضعية. كما سجلت بردية إبيرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 قبل الميلاد وصفة للحروق تحتوي على الحلبة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحنث على الولادة، كما أوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل. أما الحلبة عند العرب فقد عرفت كثيراً فقد

تلين الطلق والصدور والبطن وتسكن السعال والربو وعسر التنفس مشروب الحلبة . يزيل التجاعيد والشيب !

إخراج  
مصطفى شورابولان

مراجعة طبية  
د. محمد العجمي  
رئيس قسم الأمراض الباطنية

إعداد  
نوال العنزي - أحمد العمري  
علي العازمي - أيمن الجنوبي

إشراف  
سليمان السعيد  
مشرف الشؤون الإدارية

حزب الحزاب الشمري  
مدير دائرة الخدمات الطبية

تصدر عن مستشفى عمليات الخفجي المشتركة بالتعاون مع قسم الشؤون الإعلامية بدائرة العلاقات العامة والحكومية هاتف: 037652000 داخلي: 7345 فاكس: 037660912

للمراسلة إلكترونياً: nafas-alhayat@hotmail.com