

# فحوص «الأربعين»..

## مواجهة لاحتمالات الخطر

تحقيق  
رانيا جرجس

يُشكل بلوغ سن الأربعين مرحلة فارقة في حياة الإنسان، حيث يشهد الجسم العديد من التغيرات الصحية، وخاصة مع تباطؤ عملية التمثيل الغذائي، ومعالجة النساء من التغيرات الهرمونية لانقطاع الطمث. ولذلك يلعب الالتزام بإجراء الفحوص والاختبارات الدورية دوراً حيوياً، في الكشف المبكر عن احتمالية الإصابة بالأمراض الشائعة في هذه المرحلة العمرية وما فوق، وتعزيز النهج الاستباقي لإدارة المخاوف الصحية. وفي السطور القادمة يستعرض الخبراء والاختصاصيون مجموعة متنوعة من المشكلات التي يواجهها الأشخاص من الجنسين.



د. نور هشام:

سرطان  
الرئة يستهدف  
الرجال



د. سعاد عطالله:

التغيرات  
الهرمونية أبرز  
معاناة النساء



د. أيسم مطر:

تحليل تقييم الأداء  
السليم لوظائف  
الكلى



د. وسام السهلي:

تخطيط القلب  
يكشف الإيقاعات  
غير الطبيعية



الشائعة، إضافة إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان التي تميل إلى الزيادة مع تقدم العمر (الثدي والمبيض)، كما تزيد فرص الإصابة بالفلق والاكتئاب.

وأكدت د. سعاد عطالله أن الفحوص الصحية المنتظمة من أهم الإجراءات التي تتعلق بالتدابير الوقائية، يجب على النساء الالتزام بجداول الفحص الموصى بها، مثل: تصوير الثدي بالأشعة السينية ومسحة عنق الرحم، ومناقشة أي أعراض أو دلالات غير عادية مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهن على الفور، والاطلاع على التاريخ الطبي للعائلة وفهم المخاطر المرتبطة بحالات معينة يمكن أن يساعد على الكشف المبكر والوقاية. وتابعت: يجب اعتماد نمط الحياة الصحي، والنشاط البدني المنتظم، والحفاظ على النظام الغذائي المتوازن والغني بالمواد المغذية، وتجنب التدخين والإفراط في استهلاك الكحول، والحفاظ على الوزن والتحكم في التوتر من خلال ممارسات اليقظة الذهنية.

### هشاشة العظام

أشارت د. نور هشام، طبيبة الصحة العامة، إلى أن العظام تبدأ في فقدان كثافتها وتصبح ضعيفة ورفيعة، مع بلوغ سن الأربعين، وبالتالي يكون الإنسان عرضة للإصابة بهشاشة، التي تؤدي إلى تدهور صلابة العظام تدريجياً، وزيادة خطورة الكسور الناتجة عن الإصابات، وتزداد نسبة حدوث المرض لدى السيدات أكثر من الرجال، حيث تعد من الأعراض المصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث. وأضافت: يجب إجراء فحص العظام في هذه المرحلة العمرية، للتأكد من عدم وجود أي مشكلة صحية تؤثر في كفاءتها، وتعمل أشعة ديكسا لمناطق (الورك، العمود الفقري، الساعد) على قياس مستوى الكالسيوم والمعادن الأخرى في العظام لتحديد معدل القوة والسمانة والكثافة، وتقييم صلابتها ومستوى المعادن، ما يسهم في التشخيص المبكر وتجنب المضاعفات. وأوضحت د. نور هشام أن اختبار كثافة العظام يتم عن طريق قياس عدد غرامات الكالسيوم ومعادن العظام الأخرى الموجودة في شريحة من العظام، وفي حالة اكتشاف نقص مستويات فيتامين «د» يجب تعويضه بالمكملات بحسب تعليمات الطبيب المختص، وينصح بالتعرض للشمس الصباحية لمدة 15 دقيقة يومياً.

النظر عند المعاناة من عدم القدرة على القراءة أو عدم وضوح الرؤية، للكشف المبكر وتحديد العلاج المناسب والحد من تفاقم الحالة، وتشمل الأمراض الشائعة: المياه البيضاء (إعتام عدسة العين)، أو الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين)، جفاف العين، طول النظر، واعتلال الشبكية بسبب مرض السكري، ولذلك يوصى بإجراء هذه الاختبارات كل عامين أو 4 أعوام كحد أقصى، وسنوياً بعد بلوغ عمر الـ 55.

وأوضح د. مطر أن سرطان القولون والمستقيم من السرطانات الشائعة بعد سن الأربعين، خاصة ممن لديهم تاريخ عائلي، وتشمل الاختبارات، فحص الدم الخفي في البراز، وإجراء التنظير كل 5 أو 10 سنوات. وأشار د. مطر إلى أن سرطان البروستاتا الأكثر شيوعاً بين الأمراض السرطنة عند الرجال، ولذلك يجب القيام بفحص سرطان البروستاتا بعد الأربعين، ويتم من خلال فحص الدم الذي يكشف عن وجود ارتفاع بروتين معين مرتبط بالسرطان، وتحتاج بعض الحالات فحص المستقيم للبحث عن أي كتل محيطية بالبروستاتا.

### اختبارات نسائية

ورأت د. سعاد عطالله أخصائية أمراض النساء والتوليد أن معالجة صحة المرأة بعد سن الأربعين تتطلب اتباع نهج دقيق يشمل الاختبار الاستباقي وفهم التحديات الصحية المحتملة التي قد تواجهها خلال هذه المرحلة من الحياة، ولذلك تصبح الفحوص والاختبارات الروتينية حاسمة بالنسبة للنساء عند دخولهن هذه المرحلة من العمر، وغالباً ما تتضمن هذه الفحوص: تصوير الثدي بالأشعة السينية للكشف عن سرطان الثدي، ومسحة عنق الرحم للتحقق من نشوهات عنق الرحم، وفحوص الحوض لتقييم الصحة الإنجابية. وأضافت: تشمل المشكلات الصحية البارزة التي قد تواجهها النساء بعد الأربعين تغيرات هرمونية، وزيادة خطر الإصابة بحالات معينة، وتحويل في الأولويات الصحية العامة، وتعد الأعراض المرتبطة بانقطاع الطمث، مثل الهبات الساخنة وتقلب المزاج والتغيرات في كثافة العظام، من المشكلات

ومراجعة الطبيب المختص لعمل الفحوص اللازمة لتأكيد أو استبعاد الإصابة بسرطان الجلد. وأوضحت د. نور هشام أن فحص النظر الدوري من أهم الإجراءات الوقائية للجنسين مع بلوغ سن الأربعين، لكن تزيد فرص الإصابة بالمشكلات البصرية لدى النساء أكثر من الرجال، حيث تنخفض حدة النظر لديهن مع تقدم العمر، ولذلك ينصح بإجراء فحص

عام على الأقل، لتجنب مخاطره التي تؤثر في تدفق الدم بالجسم، ما يؤدي إلى الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

### وظائف الكلى

بين د. مطر أن فحوص وظائف الكلى يتم عن طريق اختبارات الدم وعينة البول للتأكد من الأداء السليم لوظائف الكلىتين وقياس مدى كفاءتها في التخلص من السموم، وتعتمد على اختبار نسبة الكرياتينين واليوريا ومعدي الصوديوم والبوتاسيوم بالدم، كون البول لا يحتوي على بروتينات أو مكونات غير طبيعية، وتجدر الإشارة إلى أن اختبار وظائف الكبد يفيد في الكشف المبكر عن حدوث تلف ما، من خلال قياس أنزيمات الكبد وبروتينات الدم.



لفتت د. نور هشام إلى أن هناك تغيرات تحدث في طبيعة الجلد في مرحلة الأربعين، وتشمل المشكلات الشائعة (التجاعيد، الأوعية العنكبوتية، التقرحات، النمش، الجفاف، سرطان الجلد)، وتزيد فرص حدوث هذه الآفات لدى السيدات أكثر من الرجال، حيث تلاحظ بعض وجود بعض الشامات غير الطبيعية بالجلد أو تغيرات في لونه، وتتطلب بعض الحالات أخذ خزعة وحضوعها للاختبار العملي،

الفحوص التي يجب إجراؤها بشكل دوري مع بلوغ سن الأربعين، للتأكد من عدم ارتفاع نسبه، كونه بعد أحد الأمراض التي تزداد فرص الإصابة بها مع تقدم العمر، وخاصة عند تناول الأطعمة غير الصحية على مدار السنين، ويتسبب في العديد من المضاعفات الصحية والأمراض التي تضر مختلف أجزاء الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكلى وغيرها.

ولفت إلى أن أهمية إجراء فحص السكري تزداد لدى الأشخاص الذين يعانون تاريخاً عائلياً للمرض أو مع زيادة الوزن أو في حالات وجود ارتفاع ضغط الدم، وتعتمد الوقاية من النوع الثاني من خلال اتباع نمط حياة صحي والحفاظ على الوزن، وذلك عن طريق تناول الأطعمة الصحية وتجنب الأطعمة الدسمة والسكريات، وكذلك الانتظام في ممارسة الرياضة.

وأشار د. مطر إلى أن ارتفاع ضغط الدم من المشكلات الصحية الشائعة بعد الأربعين لدى الجنسين، ولذلك، فإن قياس ضغط الدم يجب أن يتم بشكل روتيني ودوري، لتلاشي الآثار الجانبية المترتبة على ارتفاعه، كمشاكل القلب التي تهدد الحياة، وللحفاظ على مستويات الضغط الطبيعية، يمكن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، إلى جانب تناول الأدوية الموصوفة بانتظام.

وأكد د. مطر أن ارتفاع معدل الدهون الضارة بالدم، يعد من المشكلات المزمنة والشائعة بعد سن الأربعين، ويتم الكشف عنه خلال إجراء اختبار تحليل نسبة الدهون بالدم، وتجدر الإشارة إلى ضرورة تكرار هذا الاختبار مرة واحدة كل

قال د. وسام السهلي استشاري أمراض القلب التداخلية إن سن الأربعين فترة حرجية في حياة الإنسان، حيث تصبح الفحوص الاستباقية ضرورية لحماية صحة القلب لدى الرجال والنساء على حد سواء، ومع التقدم في السن، يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لذا يعد من الضروري إعطاء الأولوية للفحوص المنتظمة والاستشارات مع طبيب القلب للكشف عن أي حالات مسيئة وعلاجها من بدايتها. وأضاف: تشمل الاختبارات الحيوية فحوص الدهون لتقييم مستويات الكوليسترول، وضغط الدم لمراقبة ارتفاع ضغط الدم، واختبارات الجلوكوز في الدم الصائم لتقييم خطر الإصابة بالسكري، وتقييمات مؤشر كتلة الجسم لإدارة الوزن، وتخطيط القلب لتحديد أي إيقاعات غير طبيعية للقلب، واختبارات الإجهاد لتحديد تقييم لياقة القلب والأوعية الدموية والاستجابة للمجهود البدني، وتوفر هذه الاختبارات رؤى قيمة حول صحة القلب والأوعية الدموية للفرد وتساعد على تحديد العلامات المبكرة للمشاكل المحتملة.

وأشار د. السهلي إلى أن الأمراض الأكثر انتشاراً بعد سن الأربعين، تشمل: مرض الشريان التاجي، ارتفاع ضغط الدم، اضطراب شحوم الدم والسكري، عدم انتظام ضربات القلب، فشل القلب، ويعد اكتشاف هذه الحالات مبكراً من أهم الإجراءات التي تسمح بتفادي استراتيجيات الوقاية والعلاج، وتحسين النتائج وتقليل المضاعفات، وتعزيز نوعية الحياة بشكل عام. وأضاف: يحتاج الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 40 عاماً وما فوق إلى إعطاء الأولوية للتدابير الاستباقية لحماية صحة القلب، وتعد الفحوص المنتظمة، والاستشارات مع طبيب القلب، والالتزام باستراتيجيات الوقاية الشخصية أمراً بالغ الأهمية لإدارة أمراض القلب والأوعية الدموية، ولضمان توفير الحماية اللازمة يجب الالتزام باتباع نظام غذائي ملون ومغذ، والحفاظ على الوزن الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام، وأن يكون ضغط الدم تحت السيطرة وإدارة مستويات التوتر، والتحكم في مستويات الكوليسترول من خلال الاختبارات الغذائية المدروسة.

### أمراض متعددة

يذكر د. أيسم مطر، أخصائي الأمراض الباطنية، أن فحص مستويات سكر الدم من أهم

## الغذاء منخفض الكربوهيدرات يقي الأطفال من السكري 2

ويعتمد كل من الجسم والدماغ على الكربوهيدرات كوقود صحي لممارسة الرياضة واللعب والدراسة والأنشطة الاجتماعية والمزيد.

ويمكن أن تكون الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين صعبة على الكلى، حيث تحتاج الكلى إلى التخلص من كل البروتين الزائد الذي لا يحتاج إليه الجسم.

ويتضمن النهج الأكثر توازناً للأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات والكمية للأطفال ثلاث خطوات رئيسية.

وينصح أخصائيو التغذية وخبراء الصحة باتباع نهج متوازن للوقاية والعلاج بما يأتي:

- مساعدة الأطفال على اختيار الكربوهيدرات الغنية بالمغذيات بدلاً من الأطعمة المصنعة الحلوة والنشوية التي يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بالسكري.
- تجنب المشروبات المحلاة بالسكر تماماً.
- بالنسبة للأطفال المصابين بداء السكري أو مقدمات السكري، يجب اتباع نظام غذائي متوازن؛ بحيث يكون مقروناً بممارسة التمارين الرياضية لمدة 60 دقيقة يومياً، لتنظيم نسبة السكر في الدم ودعم الوزن الصحي للجسم.
- يجب مراقبة الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكري من قبل فريق طبي متعدد التخصصات؛ يشمل طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة.



الطفل عندما يتم تقييم الكربوهيدرات، وتتأثر صحة العظام أيضاً. ويحتاج الأطفال إلى الطاقة التي توفرها الكربوهيدرات للنجاح في المدرسة وفي الحياة.

ومع ذلك، فإن فكرة استبعاد جميع الكربوهيدرات من النظام الغذائي للطفل، لا تكون استراتيجية حكيمة، فالأجسام النامية تحتاج إلى العناصر الغذائية الصحية الموجودة في الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، في الواقع، يتباطأ نمو

النظام الغذائي للطفل، يساعده على النمو، والبقاء بصحة جيدة، ولديه الطاقة اللازمة للعب والتعلم، والقيام بالأشياء التي يحبها. ويشعر الوالدان أو مقدم الرعاية لطفل مصاب بمرض السكري بالفلق بشكل خاص بشأن ما يجب أن يأكله الطفل المصاب، وما لا يجب أن يأكله.

ويعد مرض السكري مشكلة صحية ملحة للأطفال والمراهقين في الولايات المتحدة، ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منه أنه منذ عام 2001 وحتى عام 2017، ارتفع عدد الأطفال الذين أصيبوا بداء السكري من النوع الأول بنسبة 45%، في حين ارتفعت حالات مرض السكري من النوع الثاني بنسبة مثيرة للقلق بلغت 95%.

واقترح بعض مقدمي الرعاية الصحية أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات «على وجه التحديد النظام الغذائي الكيتوني» يمكن أن يساعد الأطفال والمراهقين الذين يعانون مرض السكري أو يواجهون مخاطر جدية للإصابة به، ويشير الكثيرون إلى فاعلية النظام الغذائي في مساعدة بعض الأشخاص على تحقيق وزن صحي.

والمشكلة هي أن معظم الكربوهيدرات التي يستهلكها الأطفال تأتي من السكريات والنشويات المضافة في الأطعمة عالية المعالجة.



## داء السكري والقلب

د. فاضل بشارة\*

غالباً بشكل لافت للنظر في بعض الحالات، بينما تكون أعراض أخرى مثل ضيق التنفس، والدوخة، والإغماء، والخفقان أو التعرق أعراضاً أكثر وضوحاً. ومن الأوجه الأخرى لتلازمة الشريان التاجي الحادة هو متلازمة الشريان التاجي الحادة الصامتة أو احتشاء عضلة القلب الصامت، تكون متلازمة الشريان التاجي أكثر شيوعاً لدى المصابين بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وكذلك لدى النساء وكبار السن، وتشير إحدى الدراسات إلى حدوث احتشاء عضلة القلب الصامت لدى 8.2% من المرضى أثناء احتشاء عضلة القلب الأول لديهم، وكان معدل الوفيات لديهم أكثر بثلاثة أضعاف، وكذلك وجود حالات أكثر من الأحداث القلبية الوعائية الضارة الكبرى. عادة لا يتم الاشتباه بالإصابة بمتلازمة الشريان التاجي الصامتة، ما يستلزم تطبيق مؤشر مرتفع للغاية من الشك باحتمالية الإصابة بها لدى الأشخاص المعرضين للخطر الشديد المذكورين أعلاه.

وبشكل عام، فإن المبادئ العلاجية لأمراض الشرايين التاجية لدى المصابين بالسكري هي نفسها لغير المصابين به، لكن من المهم اتباع علاجات أكثر شدة مع إرشادات التحكم المباشر لجميع الأمراض المصاحبة مثل ارتفاع ضغط الدم وعسر شحميات الدم وتجنب التبغ لتجنب الإصابة بالأحداث القلبية الوعائية الضارة الكبرى.

ويعد تحويل مسار الشريان التاجي خياراً أفضل من العلاج الطبي وحده لدى المرضى الذين يعانون أيضاً وعائياً متعددة مع إدخال الشريان النازل الأمامي الأيسر القريب إذا تمت الإشارة إلى إعادة تكوين الأوعية. إن أفضل الحلول لأمراض الشرايين التاجية لدى المصابين بمرض السكري هو الوقائية، فمن المهم بمكان الوقاية في كل مرحلة من مراحل التاريخ الطبيعي للمرض لاحتواء الإصابة بمرض السكري وأمراض الشرايين التاجية.

أخصائي طب القلب التدخلي

مستشفى أن أم سي رويال - الشارقة

يعد مرض السكري أحد أهم عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يؤثر مرض السكري في القلب والأوعية الدموية بطرق عدة، وتزداد أمراض الشرايين التاجية والرجفان الأذيني، والأمراض الدماغية الوعائية، وأمراض الأوعية الدموية الطرفية، لدى مرضى السكري أكثر من غيرهم.

ومن المثير للاهتمام أن المظاهر غير النمطية لمتلازمة الشريان التاجي الحادة أكثر شيوعاً مع وجود مرض السكري، وبالتالي تتطلب مؤشراً مرتفعاً للشك في احتمالية الإصابة بها في حالة وجود مرض السكري. تبدأ عملية تصلب الشرايين وتجلط الشرايين في وقت مبكر من العمر، وتتقدم بشكل أسرع وترتبط بمضاعفات أكثر بما في ذلك الوفيات المبكرة بين مرضى السكري. وعلاوة على ذلك، فإن ارتفاع ضغط الدم وفقرتداء السكري يزيد حالة تجلط الدم وفقرتداء وزيادة إنتاج الترومبين وضعف انحلال الفيبرين. يعاني معظم مرضى السكري مقاومة الأنسولين، وفقرتداء أنسولين الدم، والتكلسات الوعائية، والتي لا تؤدي فقط إلى تصلب الشرايين، لكن أيضاً تسرع من تطور اللويحات المستقرة إلى لويحات غير مستقرة وتمزق.

تظهر الدراسات أن مرض السكري يظهر مع أشكال غير نمطية من الالم الصدر وغالباً ما يتأخر تشخيص وعلاج هذه الحالات، وتكون حدة الالم أو الانزعاج أكثر لدى مرضى السكري من غيرهم، كما يكون مكان الالم مختلفاً وغير نمطي أيضاً، فقد يكون متموضاً على الجانب الأيمن فقط من الصدر، وفي مؤخرة العنق، والفك، والكتف، وأعلى الظهر، والمنطقة فوق العدية.

غالباً ما يتم تفسير الالم / الانزعاج فوق العدة بشكل خاطئ على أنه مرض الجزر المعدي الرئيسي الحاد؛ ما يؤدي إلى عواقب وخيمة في بعض الأحيان، قد يكون الالم



## العلاجات الطبيعية وجراحية

# الشخير..

## إرهاق جسدي ونفسي

■ إعداد: مصطفى الزعيبي

يحدث «الشخير» عندما يتدفق الهواء أمام الأنسجة التراخية بالحلقي، ما يؤدي إلى اهتزاز الأنسجة مع التنفس وتسبب مجرى الهواء. وعندما يأخذ الشخص نفساً، تهتز أسجة الحلق وتولد صوتاً. بما يسبب مشكلة مزمنة لبعض الأشخاص وتمثل حالة طبية خطيرة.

ويمكن أن توقف الشخير بعض التغييرات مثل خفض الوزن، وتجنب المشروبات الكحولية.

علاوة على ذلك، تتوفر الأجهزة الطبية والجراحة التي من شأنها أن تقلل من الشخير الزعج. ومع ذلك، فإنها لا تناسب جميع الأشخاص الذين يعانون الشخير أو تلامهم.

والشخير أكثر شيوعاً لدى الرجال من النساء، ويكون أحياناً حالة وراثية لدى بعض العائلات، ومع التقدم بالسن يكون نسبه وبشكل الرجال فوق الخمسين 40% من النساء 24%.

الأسباب:

ينجم الشخير عن عدة أسباب منها: تضيق في مجرى الهواء بالأفم والفم والحلق وعلى سبيل المثال: - زوائد لحمية وهي تضخمت كبيرة ناعمة بالأفم- اللوزتان

الكبيرتان- انحراف بالحاجز الأنفي

- احتقان الأنف والمخاط الزائد الناتج عن مرض حمى القش أو البرد أو الحساسية- تضخم الغدة الدرقية في العنق- سماكة وحجم أنسجة الرأس والوجه الناتجة عن ضخامة الأطراف وهي حالة نادرة يقوم فيها الجسم بإفراز هرمون النمو أكثر من اللازم.

عوامل الخطر:

هناك عوامل خطر عديدة منها: -التقدم في السن فوق 50 عاماً- السمنة، وخاصة زيادة الدهون حول الرقبة أو الحجاب الحاجز - سن اليأس- السمنة المفرطة أو في حالة الحامل أو التدخين- شرب الكحول- تناول الأدوية التي تسبب النعاس «المهدئات».

دواعي قلق:

هناك عوامل يجب الأخذ فيها بعين الاعتبار أنها خطيرة ويجب القلق منها زيارة الطبيب منها: -إذ كان المريض يتسبب لهاثاً في الليل بشكل متكرر- التوقف عن التنفس أثناء الليل- الشعور بالتعب أو النعاس نهاراً.

حينها يجب على الشخص فحص دم للتحقق من مستويات هرمون الغدة الدرقية، أو إجراء اختبار نوم

يعاني السمنة، والإقلاع عن التدخين، وتجنب شرب الكحول والأدوية التي تسبب النعاس وعدم النوم على الظهر.

العلاج:

هناك 3 طرق للعلاج ويعتمد على الحالة إذا كانت خطيرة أو عادية وفقاً لما يحدده الطبيب:

1- العلاجات الطبيعية

- الأوكالبتوس: يساعد على علاج نزلات البرد بالصدر ويقلل الالتهاب، ويحسن حالات الجهاز التنفسي، إضافة إلى أنه غني بمضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب وخصائص تسكين الالم.

- النعناع: يحتوي على مركبات كيميائية مضادة للالتهابات تساعد على تقليل التورم بالأغشية الموجودة في بطانة الحلق والأنف، ما يعزز ويسهل التنفس.

زيت الزيتون: عامل قوي مضاد للالتهابات، فإن زيت الزيتون يخفف من الأنسجة على طول الممرات التنفسية.

الكرم: مطهر ومضاد حيوي قوي، ويجب استخدامه مع الحليب لعلاج الشخير.

2- العلاجات غير الجراحية

- إنقاص الوزن إذا كان المريض

## «الإنتان» أخطر على أصحاب الأمراض المزمنة

كشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون في جامعة مانشستر، أن الأشخاص الذين يعانون الأمراض المزمنة، أو الذين يعانون سوء حالتهم الصحية، أكثر عرضة للإصابة بالإنتان (تعفن الدم)، مقارنة بغيرهم، وأن تناول الكثير من المضادات الحيوية أو صعوبات التعلم، يزيد من خطر الإصابة به.

«الإنتان» هو حالة تهدد الحياة؛ إذ يبالغ الجسم في رد فعله تجاه الالتهاب، ويبدأ في مهاجمة أنسجته وأعضائه، ويؤثر في 245,000 شخص يموت منهم 48,000 سنوياً في بريطانيا (بلد الدراسة).

وقد يشعر المصابون بـ «الإنتان» في البداية بأعراض مشابهة للإنفلونزا أو التهاب المعدة والأمعاء أو التهاب الصدر، والتي تشمل الأعراض المبكرة مثل الحمى والقشعريرة والارتعاش وسرعة ضربات القلب والتنفس السريع.

وقال البروفيسور تجريد فان سنا، الأستاذ بالجامعة، والباحث الرئيسي للدراسة: «حللنا بيانات مأخوذة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية لـ 224,000 مريض مصاب بـ «الإنتان»: في بريطانيا بين يناير/كانون الثاني 2019 ويونيو/حزيران 2022».

وخلصت النتائج إلى أن المرضى من المجتمعات الفقيرة كانوا الأكثر عرضة للإصابة بنسبة 80%، وكذلك الذين يعانون صعوبات التعلم. وينطبق الشيء نفسه على المصابين بأمراض الكبد والكلية المزمنة، في حين أن مرضى السرطان، والسكري، والتدخين، ومشكلات الوزن الأكثر خطراً.

رد فعل المناعة

يتلف مينا الأسنان

كشفت دراسة دولية حديثة، بقيادة معهد طب الأسنان في جامعة شرق فنلندا، أن رد فعل المناعة الذاتية الناجم عن بروتينات الأمعاء أو الطعام، يتسبب بتلف مينا الأسنان الشائع في مرض الاضطرابات الهضمية.

ووجد الباحثون صلة بين اضطرابات نمو مينا الأسنان التي لوحظت في بعض أمراض المناعة الذاتية، مثل:

مرض الاضطرابات الهضمية، وظهور الأجسام المضادة الذاتية ضد البروتينات المسؤولة عن تكوين مينا الأسنان الصحية. والاضطرابات الهضمية أحد أكثر أمراض المناعة الذاتية شيوعاً، وتتطور معظمها في مرحلة الطفولة، وتصيب واحداً من كل 100 فرد.

ويلعب بروتين الإنزيم المعوي الصغير «ترانسغلوتاميناز 2» دوراً في التسبب بمرض الاضطرابات الهضمية عن طريق تعديل بروتين الجليادين، وهو أحد مكونات الغلوتين في النظام الغذائي، بالقناة الهضمية.

## «اللدائن البلاستيكية» مرتبطة باركنسون



توصلت دراسة من جامعة ديوك الأمريكية، إلى أن المواد البلاستيكية الصغيرة «اللدائن» مرتبطة بالتغيرات في بروتينات الدماغ المرتبطة بمرض باركنسون.

وقال الباحثون: «البلاستيك يتداخل مع عملية التنظيف الطبيعية في الخلايا العصبية، وهو الأمر الذي يشير إلى المرض والأمراض المشابهة له». وتؤثر المواد البلاستيكية على البيئة والصحة بطرق مثيرة للقلق، وتم الآن ربط أصغر القطع بالتغيرات في بروتينات الدماغ المرتبطة بأنواع معينة من الخرف، بما في ذلك باركنسون.

وحلل الباحثون المواد البلاستيكية المتحللة من مادة

تعد كوريا الجنوبية إحدى الدول الرائدة في مجال التنمية الطبية. وساهم في ذلك سرعة التطور التقني، والتزايد، ونتج عنه تشييد أهم المستشفيات حول العالم وامتلاك خبراء على أعلى مستوى. مع استخدام أحدث المعدات الطبية في التشخيص والعلاج، وتتفوق المؤسسات الطبية الكورية الجنوبية بشكل كبير على مثيلاتها في الدول الغربية، ما جعلها الوجهة الأكثر ثقة للسياحة العلاجية. وهذا التطور والتنمية أسهم في زيادة عدد الزيارات السياحية الأجنبية والتي بلغت 60,000 مريض عام 2009. وتوسع هذا النمو بمعدل سنوي قدره 11.5%. يعمل إلى 3.3 مليون زائر من 208 دول 2023. وساهمت عدة أمور في كوريا لتكون وجهة عالمية مشهورة للمرضى الذين يبحثون عن الرعاية الصحية أهمها،

مستشفيات عالية التقنية

دعت كوريا الجنوبية إلى تطوير كبير في قطاع التنمية الوطنية والارتقاء بنظامها الصحي الوطني والمستشفيات ليناها المعايير العالمية في العلوم الطبية. فضلاً عن أنه مركز عالمي للتطور التكنولوجي الذي يسهم في الأبحاث ورعاية المرضى. وفي تصنيف مجلة نيوزويك، الأمريكية العالمية سجل 18 مستشفى كوريا الجنوبية ضمن أفضل 250 مستشفى على مستوى العالم. وترتعب كوريا الجنوبية في المرتبة الثالثة بين الدول التي تضم أكبر عدد من المستشفيات المدرجة في القائمة، وهذا يسجل انعكاساً للمستوى المتقدم والاستثنائي من الرعاية والكفاءة التي تقدمها البنية التحتية الطبية في البلاد. ومن بين المستشفيات والمراكز المدرجة في القائمة،

مركز آسان الطبي

وهو أكبر مؤسسة طبية يفصلها المرضى ويقدم فريق من 1600 طبيب من كافة التخصصات العلاجية والجراحية يوفيا الرعاية الطبية إلى 2500 مريض محلي و10,000 مريض دولي ويتميز المركز بعدد كبير من الجوانب الاحترافية يأكثر العيادات المتميزة في كوريا لمدة خمس سنوات من 2007 إلى 2011.

سامسونج الطبي

وهو مركز طبي مجهز بمعدات متقدمة ويضمن أعلى مستوى من الرعاية الطبية. والمركز لديه أعلى تصنيف طبي مميز ويتمتع بشعبية في جميع أنحاء العالم وسجل أعلى معدلات البقاء على قيد الحياة والأفضل في العالم بعد زراعة الكبد وزرع الخلايا الجذعية المكونة للدم لدى الأطفال.

مستشفى جامعة سيول الوطنية

وهو ممثل القطاع الطبي الحكومي في كوريا، واحدى الكراكز الأساسية للتنمية الوطنية والارتقاء بنظام الرعاية الذي ينافس عالمياً بأعلى معايير التميز بمركز التعليم والأبحاث ورعاية المرضى. كما تواصل المستشفيات الكورية الفوز بالأوسمة والجوائز العالمية، حيث في وقت سابق من هذا العام، حصل مركز سامسونج الطبي على التاج الثلاثي الأول في تقييم إدارة المعلومات الطبية من قبل جمعية نظام إدارة ومعلومات الرعاية الصحية. وأعلن الاتحاد الدولي للمستشفيات أن مستشفى سفيرانس هو الفائز الذهبي بجائزة مستشفى الدكتور كوانغ تاي كيم الكبير للخدمات الطبية ذات المستوى العالمي في 2022.

التكنولوجيا الطبية

حقق النظام الطبي الكوري تقدماً كبيراً في التقنيات الطبية المتطورة مثل الجراحة بالمنظار والجراحة الروبوتية، ويمكن لهذه التكنولوجيا الطبية تبسيط العمليات المعقدة واتمام المهام وتحسين سير العمل على نطاق واسع. وأسهم ذلك في انخفاض معدلات الوفيات بالسرطان وتحسن كبير في معدلات البقاء على قيد الحياة. وأصبح النظام الصحي بجامعة يونسو الأول في كوريا، حيث سخن التكنولوجيا الرقمية مثل النكايا الاصطناعي، والواقع الافتراضي، والطباعة ثلاثية الأبعاد، والروبوتات، وتكنولوجيا

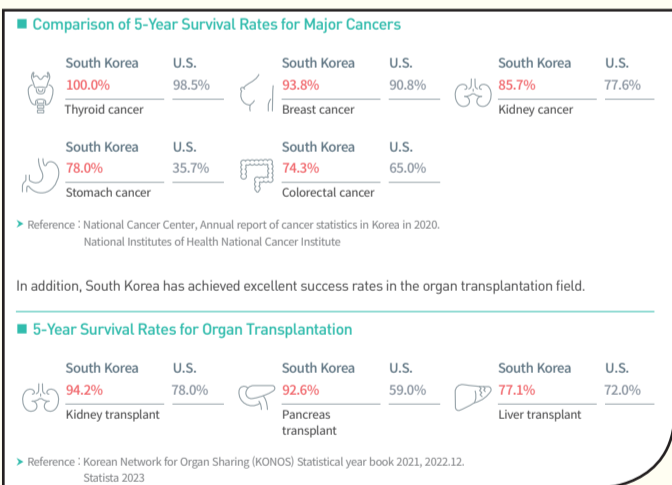
# كوريا

وجهة جاذبة للسياحة العلاجية تتفوق على مثيلاتها

انخفاض معدلات الوفيات بالسرطان

3.3 مليون زائر من 208 دول 2023

18 مستشفى ضمن أفضل 250 مستشفى على مستوى العالم



التا، حيث يكمن مستقبل الرعاية الصحية في عالم جنباً إلى جنب مع التكنولوجيا الطبية المعاصرة. وعززت جامعة يونسو بمرافقها التابعة من مستشفيات ومركز يونسو لسرطان وبايتعاون مع مستشفى سفيرانس بالعاصمة سيول في تشييد جهاز العلاج الأيوني، وتركيب جهاز قدره 20 متراً يعمل على تسريع ذرات الكربون بالضوء لخلق شعاع من الطاقة فائقة القوة لقتل الخلايا السرطانية. ويعمل مستشفى يونسو على جهاز علاج بالجسيمات من النوع الثابت وجهازين من النوع الدوراني لقتل الخلايا السرطانية. ويعد المستشفى الأول في العالم الذي يقدم جهازين للعلاج التناوبي، وهو علاج يوجه لأجزاء العميقة للمرض حيث يتم تدوير المريض بشكل مستمر في جهاز مع توجيه الشعاع الصادر من الجهاز إلى نقطة المرض بالجسم المراد علاجه. يمكن أن يتم ذلك عن طريق تحريك الجهاز حول المريض، أو عن طريق تدوير المريض، وبما أن النوع الدوراني يدور 360 درجة ويشع جزيئات الأيونات الثقيلة، فمن الممكن إطلاق كمية أكبر من الأشعة على الخلايا السرطانية للمريض بشكل مكثف من أي اتجاه وتقليل متوسط عدد مرات العلاج. ومع ذلك، لا يقتصر الأمر على الإجراءات المعقدة التي يصطف عليها السائحون الطبيون. يبحث سياح العلاج أيضاً عن المستشفيات الموجودة في البلاد للحصول على خدمات عادية مثل الطب الباطني التكاملي، والأمراض الجلدية، والجراحة التجميلية، وأمراض النساء والتوليد، وجراحة العظام، والفحوص الصحية الكاملة، وعلم الأعصاب، والطب الكوري التقليدي. وطبقت وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية الكورية نظام تسجيل مؤسسات جذب المرضى الأجانب، ما يضمن توفير خدمات طبية آمنة وعالية الجودة. وفي عام 2016، تم تشريع قانون تسهيل علاج المرضى الأجانب من كافة أنحاء العالم في الدولة وتم إدخال التأمين الإلزامي ضد المسؤولية عن سوء الممارسة الطبية، ما يزيد من تعزيز المساءلة في الحوادث الطبية.

خدمات شفافة

بموجب المادة 28 من قانون العقوبات في التوسع الطبي للمرضى الأجانب، يواجه الأفراد الذين يجذبون المرضى الأجانب دون تسجيلهم في سجلات المرضى عقوبة السجن لمدة تصل إلى 3 سنوات مع غرامات كبيرة، ويتم تخفيف الإبلاغ عن الوسطاء غير القانونيين بمكافأة.

وأُنشأت وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية الكورية الجنوبية نظام جذب المرضى الأجانب مع نظام تقييم وتعيين المؤسسات الطبية لتقييم مؤسسات الرعاية الصحية بناءً على خدماتها الطبية وغير الطبية، والذي يديره المعهد الكوري لتطوير قطاع الرعاية الصحي.

تهدف هذه المبادرة إلى توفير بيئة رعاية صحية موفوقة وعالية الجودة للمرضى الأجانب.

