مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL

القصيم الوطني الطبية

مجلة طبية دورية تصدر عن مستشفى القصيم الوطني العدد السادس مايو ٢٠١٩

العدد السادس

العمليات الجراحية وتحسن مستوى الخصوبة لدى النساء!

مدير عام الشؤون الصحية يزور مستشفى القصيم الوطني

٨٢،٦٢ من سكان السعودية لايمارسون الرياضة



برعاية سمو أمير المنطقة توقيع اتفاقية تعاون بين مستشفى القصيم الوطني وجمعية سكر

هل تؤثر صحة الانسان على العمل؟

نجاح عملية تفريغ مخ واستئصال الغرغرينا لمريض بمستشفى القصيم الوطني

سلامة قدميك راحة لجسدك

اعتماد نعتزّ به
CBAHI JCI

عيادة المسالك البولية

بـدون تدخـل جراحـي تفتيت حـصوات الكلى والمسالك البولية



بإستخدام الموجات التصادمية

مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL

CBAHI
JCI

مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL



رسالتنا

يقدم مستشفى القصيم الوطني رعاية طبية متميزة في اطار الممارسة الآمنة لسلامة المرضى وجودة الخدمة من خلال ممارسة الطب المبني على الأسس العلمية الحديثة والبراهين والتعليم الطبي المستمر.

رؤيتنا

نطمح أن نكون مستشفى ذو قيمة اعتبارية متميزة وعالية ومن بين أفضل مراكز العلاج بالمملكة العربية السعودية.

0163836100

www.qnhospital.com

القصيم الوطني

مجلة طبية دورية تصدر عن مستشفى القصيم الوطني العدد السادس مايو ٢٠١٩

مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL

رئيس التحرير
د. عبد العزيز بن ناصر الريّس

فريق التحرير
نايف بن ناصر الجربوع
نواه بنت عبدالله الغضية
هياء بنت ناصر المحيطب

للاقتراحات والملاحظات

magazine@qnhospital.com
Magazineqnh
Qnhospital

الاعتمادات الطبية التي حصل عليها المستشفى

CBAHI JCI

كلمة العدد

يأتي نشر الوعي الصحي والتثقيف الطبي بين أفراد المجتمع ضمن الأهداف الرئيسة لمستشفى القصيم الوطني، فالرسالة التي يقوم عليها المستشفى هي السعي إلى إضافة قيمة حقيقة إيجابية للمجتمع، وقد نجح المستشفى خلال السنوات الماضية في المساهمة الفاعلة في نشر الوعي الصحي والثقافة الطبية والغذائية في المجتمع من خلال العديد من الوسائل والقنوات الإعلامية والاجتماعية، فمن المبادرة والمشاركة بالفعاليات والمناسبات المختلفة التي تقام في مدن ومحافظات منطقة القصيم، إلى النشاط المستمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي وفي مقدمتها منصة (تويتر) ، وليس انتهاء بالمطبوعات التوعوية التي تمثل هذه المجلة الدورية مجلة (القصيم الوطني) أهمها وأكثرها انتشارًا.

وفي هذا العدد نواصل نشر المواد والمعلومات الطبية والتوعوية المتنوعة، التي شارك فيها وكتبها الأطباء والأخصائيون في المستشفى ، إضافة إلى مشاركات بعض الموظفين والموظفات، والتي تتناول موضوعات مختلفة في مجالات الطب الوقائي، والعادات الصحية السليمة التي تساعد في تجنب الكثير من الأمراض والإصابات .

ولا شك أن الانطباعات الايجابية التي نلمسها بعد صدور كل عدد تدفعنا إلى بذل المزيد من الجهد لإثراء المجلة بالجديد من المقالات والموضوعات المفيدة والمتنوعة.

وكلنا أمل بأن يحظى هذا العدد بإعجابكم، وأن تجدوا فيه ما يحقق لكم المتعة والفائدة.

التحرير

المقالات المنشورة تعبر عن رأي كاتبها
ولا تعبر بالضرورة عن رأي مستشفى القصيم الوطني

في هذا العدد



22 أنت وهي عظماء



11 مدير عام الشؤون الصحية يزور مستشفى القصيم الوطني



18 آلام الظهر



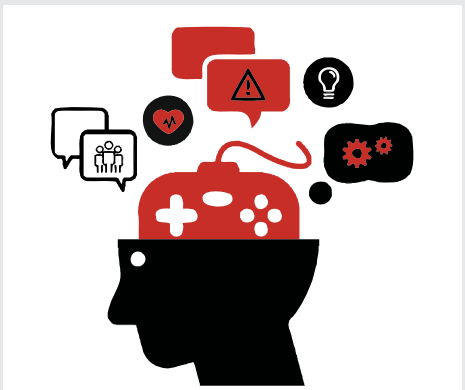
24 عضلات من ورق



40 الفحص المبكر لحديثي الولادة



46 تأثير الأمراض على الذكاء والقدرات العقلية



55 الألعاب الذهنية

في إطار المسؤولية الاجتماعية:

مستشفى القصيم الوطني يبرم اتفاقية تعاون مع جمعية "سكر" لمكافحة السكري



تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير الدكتور فيصل بن مشعل بن عبد العزيز أمير منطقة القصيم و من ضمن مبادرات مؤسسة فيصل بن مشعل المجتمعية "مجتمعي" و أهمية الدور الاجتماعي للقطاع الخاص في دعم الحملات التوعوية عن السكر،تم توقيع مذكرة تفاهم بين جمعية "سكر" يمثلها رئيس مجلس إدارة الجمعية أحمد التويجري و الرئيس التنفيذي الدكتور عبد العزيز الريس عن مستشفى القصيم الوطني و يأتي هذا البرنامج في إطار المسؤولية الاجتماعية التي يقوم بها المستشفى في التوعية الطبية، ومشاركة المجتمع في المجالات الطبية، وبموجب هذه الاتفاقية يشارك المستشفى في حملات التوعية الصحية التي تنفذها جمعية سكر الهادفة إلى التوعية وتعريف أفراد المجتمع كافة بمرض السكري من خلال الزيارات الميدانية والبرامج الدعائية.





أمير القصيم يدشن مبادرة "الأولوية لهم" لخدمة ذوي الإعاقة وكبار السن

المصدر: وكالة الأنباء السعودية واس

بريدة ١٠ شعبان ١٤٤٠ هـ الموافق١٥ إبريل ٢٠١٩ م واس

استقبل صاحب السمو الملكي الأمير الدكتور فيصل بن مشعل بن سعود بن عبدالعزيز أمير منطقة القصيم ، في مكتب سموه بمقر الإمارة اليوم، مدير عام فرع وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بالمنطقة الدكتور فهد المطلق، وعدد من المسؤولين والمسؤولات بالتنمية الاجتماعية بالقصيم، الذين قدموا للسلام على سموه، والاستماع إلى توجيهاته.

ودشن سمو أمير منطقة القصيم خلال اللقاء مبادرة "الأولوية لهم" ، التي أطلقتها وزارة العمل والتنمية الاجتماعية على مستوى مناطق المملكة في نفس اليوم، التي تختص في بحث القطاعات الحكومية والأهلية بعمل مسار سريع لتقديم الخدمات لذوي الإعاقة وكبار السن والمرأة الحامل والمرأة المرضعة.

وشهد سموه توقيع اتفاقية مشتركة بين فرع وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بالقصيم وجمعية عزم لرعاية ذوي الإعاقة ، ووقعها عن الفرع المدير العام الدكتور فهد المطلق، وعن الجمعية نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية خالد المقيطيب، وتهدف الاتفاقية إلى خدمة ذوي الإعاقة وكبار السن والحوامل من خلال متابعة تطبيق وتفعيل مبادرة "الأولوية لهم على أرض الواقع ومتابعة ذلك عبر زيارة عدد من القطاعات الأهلية والحكومية وغيرها في الأماكن العامة، التي دشنها سمو أمير القصيم اليوم.

وأشاد سمو الأمير فيصل بن مشعل بمبادرة الوزارة لتأهيل مساراً لخدمة لذوي الإعاقة وكبار السن، منوهاً سموه بالحرص الذي لمسه من مدير عام فرع وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بالمنطقة وزملائه على خدمة الأشخاص ذوي الإعاقة والمحتاجين للخدمة من كبار السن وغيرهم انطلاقًا من رؤية المملكة ٢٠٣٠.

وأوضح سموه أن توفير الخدمات المساندة للمعاقين وغيرهم المحتاجين للخدمة، من خلال هذا المسار الذي يهدف إلى تسهيل الحركة والتنقل لذوي الإعاقة وكبار السن في القطاعات الحكومية والأهلية لجعلهم قادرين على خدمة أنفسهم وتقديم الخدمة لهم في أسرع وقت ممكن، سائلاً الله أن تحقق هذه المبادرة الأهداف المرجوة من إطلاقها لتعزيز الخدمة المجتمعية والإنسانية لذوي الإعاقة وكبار السن في المملكة، الذي تأثر سلباً بعدة ممارسات خاطئة.

بالتعاون مع جمعية (سكر) :

مستشفى القصيم الوطني ينفذ زيارة ميدانية لفحوصات السكر

في إطار التعاون القائم بين مستشفى القصيم الوطني وجمعية (سكر) ، قام فريق من المستشفى بزيارة ميدانية لمقر إمارة محافظة الرس ، بحضور سعادة وكيل محافظة الرس الأستاذ بدر بن محمد العساف، وتم خلال الزيارة شرح خدمات الرعاية الصحية لمرضى السكري بكافة مستوياتها إلى جانب عمل تحاليل وفحوصات للسكر وضغط الدم والوزن . كما تضمنت الزيارة شرحاً من المختصين عن طرق الوقاية من أمراض السكر والضغط.







في إطار المشاركة المجتمعية :

مستشفى القصيم الوطني يشارك في المؤتمر العلمي الأول لجمعية أصدقاء بنوك الدم الخيرية

ضمن برنامج المشاركات المجتمعية، شارك مستشفى القصيم الوطني في المعرض المصاحب للمؤتمر العلمي الأول لجمعية أصدقاء بنوك الدم الخيرية الذي انعقد خلال شهر يناير الماضي في مركز النخلة بمدينة بريدة، وشارك فيه مجموعة من الباحثين والمتخصصين من داخل المملكة وخارجها.

وحظي المؤتمر برعاية كريمة من صاحب السمو الملكي الدكتور فيصل بن مشعل بن سعود بن عبدالعزيز أمير منطقة القصيم رئيس مجلس إدارة الجمعية الذي أكد أن فعاليات المؤتمر تدعو للفخر والاعتزاز ، معرباً عن شكره وتقديره للمشاركين في أوراق العمل والبحوث، والجهات المشاركة في المعرض.

وحضر المؤتمر (٤٦٠) مشاركاً و(١٥) محاضراً من عدد من الدول، بالإضافة إلى ورشتي عمل جرى تقديمهما لتعزيز إدارة أفضل لطرق التبرع بالدم.







مستشفى القصيم الوطني يشارك في مهرجان الكليجا

شارك مستشفى القصيم الوطني بجناح خاص ضمن الفعاليات المصاحبة لمهرجان الكليجا بنسخته الحادية عشرة الذي أقيم في شهر مارس الماضي في مدينة بريدة، ونظمته الغرفة التجارية الصناعية بمنطقة القصيم في مركز القصيم الدولي للمؤتمرات والمعارض بمدينة بريدة.

وتأتي مشاركة المستشفى في هذا النوع من الفعاليات في إطار برنامج خدمة المجتمع الذي ينفذه المستشفى على مدار العام، ويساهم من خلاله بالتوعية الصحية والطبية بين أفراد المجتمع.

المهرجان استمر على مدى عشرة أيام ، وشاركت فيه (٢٠) جهة حكومية وأهلية و(١٠٠) أسرة منتجة، وشهد فعاليات مصاحبة كمسرح الطفل وعربات الفود ترك وورش عمل ودورات مجانية خلال مدة المهرجان.







مدير عام الشؤون الصحية يزور مستشفى القصيم الوطني

بهدف التعرف على الخدمات التي يقدمها مستشفى القصيم الوطني استقبل الرئيس التنفيذي للمستشفى الدكتور عبد العزيز بن ناصر الريس مدير عام الشؤون الصحية بمنطقة القصيم الأستاذ مطلق بن دغيم الخمعلي ، وعدد من مدراء الإدارات بصحة القصيم حيث تم شرح جميع الخدمات المقدمة والمستجدات من مشاريع تطويرية داخل المستشفى، وقام الوفد بجولة على أقسام المستشفى شملت الزيارة قسم قسطرة القلب والأشعة والطوارئ والعيادات الخارجية .







مستشفى القصيم الوطني يشارك في مهرجان ربيع بريدة (٤٠)

شارك مستشفى القصيم الوطني بجناح خاص ضمن فعاليات ربيع بريدة (٤٠)، وتواجد في الجناح عدد من الأطباء والأخصائيين لتقديم خدمات الفحوصات السريعة للزوار، والتوعية الصحية عن الأمراض المزمنة وتداعيات السمنة.

وشملت الفحوصات، فحص السكري والضغط، إضافة إلى التوعية الصحية والغذائية، والإجابة عن أسئلة الزوار الطبية.

المهرجان الذي نفذته أمانة منطقة القصيم بالتعاون مع إمارة المنطقة شهد حزمة متنوعة من الفعاليات والأنشطة التي لاقت استحسان الزوار بمختلف فئاتهم، وشارك فيه أكثر من (١٥) جهة حكومية وأهلية وخيرية، وأكثر من (١١٠) أسرة منتجة بعدد من المأكولات الشعبية والحرف والصناعات اليدوية، وأكثر من (١٦٠) شاباً وفتاة من خلال منافذ البيع المنتشرة بالمهرجان، وعربات (الفود ترك) .







المستشفى يعرض فرص وظيفية في معرض فرصتي



في إطار استراتيجية توطين الوظائف، والعمل على رفع نسبة السعودة في الموارد البشرية في المستشفى، شارك مستشفى القصيم الوطني بطرح الفرص الوظيفية المتاحة في معرض فرصتي الذي نظمته إمارة منطقة القصيم بالشراكة الاستراتيجية مع الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة (منشآت) ، في مركز القصيم الدولي للمعارض والمؤتمرات، حيث شهد المعرض إقبالاً كبيرًا من الزوار والإعلاميين . وفي ختام المعرض تم تكريم مستشفى القصيم الوطني و الأركان المشاركة والموظفين و الإعلاميين المشاركين في التغطية الإعلامية. وقد شارك في المعرض أكثر من ثمانين جهة حكومية وخاصة متخصصة في التدريب والتوظيف وريادة الأعمال والتجارة الإلكترونية، واشتمل على جلسة رئيسة تحت عنوان " تمكين الشباب وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠ " ، شارك فيها وزير العمل والتنمية الاجتماعية المهندس أحمد بن سليمان الراجحي.



يسجل مستشفى القصيم الوطني انجاز جديد بنجاح عملية تفريغ مخ واستئصال الغرغرينا لمريض

استقبل طوارئ مستشفى القصيم الوطني مريض ستيني يعاني من أمراض مزمنة من سكر و ضغط الدم، وأمراض القلب و نزيف شديد بالمخ و غرغرينا بالساق تصل لحد الركبة و تسمم دموي .

بالرغم من خطورة الحالة والمريض لم يكن مهيأً كما يجب للجراحة بسبب فحوصات الموجات الصوتية القلبية والتي كانت 25 ٪ إلا أن الفريق الطبي لم يستطع المجازفة بتركه ينزف أكثر من ذلك لأنه كان سيفقد حياته بكل تأكيد، في تمام الساعة العاشرة والنصف مساءً من نفس اليوم أدخل المريض العمليات وباشر الفريق الطبي الحالة حيث قام استشاري المخ والاعصاب بعملية تفريغ المخ وفي نفس الوقت عمل استشاري الجراحة على إستئصال جذري للغرغرينا وتكللت الحمد لله جميع هذه العمليات بنجاح.

تم بفضل الله تماثل المريض للشفاء و هذه الحالة كانت من الحالات المعقدة حيث كان الفريق الطبي قلق حول مدى استجابة المريض للعملية نظراً لسوء وضعه الصحي قبل الجراحة. ولحسن الحظ، فقد استجاب بشكل جيد وقد حرصنا بشكل أساسي على سلامة وراحة المريض حيث تطلبت حالته المعقدة عناية ومراقبة مستمرة.







عملية جراحية ناجحة بالأمعاء تنقذ حياة مريض بمستشفى القصيم الوطني

بحمد الله نجح فريق طبي بمستشفى القصيم الوطني في انقاذ حياة مريض يبلغ من العمر واحد وستون سنة بعد تعرضه لالتواء وانسداد معوي حاد وهي من الحالات عالية الخطورة باجراء جراحة دقيقة وناجحة أسهمت في السيطرة على حالته وتماثل للشفاء التام بعد ستة أيام من دخوله المستشفى .

استقبل طوارئ مستشفى القصيم الوطني المريض وهو في حالة صحية سيئة حيث كان يعاني من القيء المستمر والامساك لمدة أربعة أيام متواصلة وعدم القدرة على الاخراج من الجسم وارتداد في المعدة.

باشر الفريق الطبي الحالة بطريقة احترافية وتم عمل الفحوصات اللازمة والأشعة المقطعية بالصبغة CT SCAN with contrast ليتم تشخيص الحالة وتم تحديد سبب الانسداد الحاد و بعد تحضير المريض من أطباء التخدير والقلب تم اجراء عملية استئصال جزء من الأمعاء واعادة توصيلها لوجود التواء في الأمعاء بسبب أن المريض قبل عشرون عام قام بإجراء عملية زائدة جراحية وسببت له التصاقات كثيرة في المنطقة.

بفضل من الله تكللت جهود الفريق الطبي بالنجاح وتماثل المريض للشفاء بعد تلقيه العناية اللازمة والجدير بالذكر أنه بعد اليوم الثالث تحسنت حالة المريض وبعد ستة أيام تمكن المريض من مغادرة المستشفى في حالة صحية ممتازة.

و أوضَح الفريق الطبي أن انسداد المعدة في حالة عدم مباشرته سريعاً قد يؤدي إلى انقطاع الدم عن المنطقة ويسبب غرغرينا وقد يؤدي الى الوفاة -لاسمح الله-







الدكتور أحمد لطفي
إستشاري جراحة المخ و الأعصاب
بمستشفى القصيم الوطني

آلام الظهر ..انتبه عند الجلوس والنوم ورفع الأشياء الثقيلة

إن آلام الظهر هي من أكثر الآلام انتشاراً و خصوصاً في عصرنا الحديث، و أسباب تلك الآلام متعددة لا نستطيع أن نحصرها في هذه المقالة و لكن نستطيع أن نقسمها إلى ثلاثة أقسام.

القسم الأول و هو المصحوب بعلامات الخطر

- حدوث خلل حاد بوظائف الأعصاب مثل سقوط القدم أو عدم التحكم في البول و البراز .
- أن يكون الألم بعد اصابة بالظهر .
- وجود تاريخ مرضي لأورام في أماكن أخرى من الجسم .
- أن يكون الألم متركزاً في فقرة واحدة من العمود الفقري .
- يرافق الألم إرتفاع في درجة حرارة الجسم .
- نقص غير مبرر في الوزن رغم تناول وجبات منتظمة كافية.
- أن يكون الألم في سن صغيرة جداً أو كبيرة جداً .

و هذه العلامات خطرة لأنها قد تدل على أسباب خطيرة مثل الكسور أو الأورام أو إلتهابات صديدية، و في هذه الحالة يقوم الطبيب بالفحص لتحديد الفقرات التي تسبب المشكلة ولا بد من إجراء أشعة رنين مغناطيسي ثم يحدد العلاج بناءاً على النتيجة وهو ما قد يشمل تدخل جراحي عاجل كما في حالات الصديد أو الانزلاق الغضروفي الحاد أو الأورام، لذا إذا كانت لديك أي من هذه العلامات لابد أن تسارع بمراجعة جراح المخ و الأعصاب فوراً و لا تتأخر حتى لا تسوء حالتك .

و أما القسم الثاني و هو المصحوب بعلامات إصابة العصب فهو نوعان :

- **الأول** و هو ما يعرف بعرق النسا (ألم من الظهر مع ألم بالساق من أولها إلى آخرها) .
- **الثاني** ألم في الساق مع المشي لمسافة معينة و قد يكون الألم في صورة شد عضلي أو خدر.

إذا كنت تعاني من أعراض القسم الثاني فلا توجد عجلة لإجراء أشعة الرنين المغناطيسي و لكن نبدأ بالعلاج الطبي والإلتزام بالراحة وإجراء الأشعة في حالة عدم استجابة الحالة للعلاج لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل و يحدد العلاج بعدها إذا كان جراحياً أو علاج طبي و طبيعي .

في حين أن القسم الثالث يصاحبه علامات غير محددة

و لا يصاحبه علامات من القسم الأول و لا الثاني و ما يجب أن نعرفه في هذا القسم أنه الأكثر شيوعاً و في بعض الدراسات تصل نسبته إلى ٨٥ ٪.

وحالات هذا القسم تستجيب للعلاج الطبي و الطبيعي و لكن في حالة عدم استجابته نلجأ إلى علاجه بوسائل متعددة منها:

- الحقن الموضعي حيث يتم حقن مواد مسكنة و مضادة للإلتهابات في مفاصل الفقرات و حول مخارج الأعصاب و الآن يتم حقن مادة مستخلصة من الصفائح الدموية للمريض .
- كي الأعصاب المسببة للألم بواسطة الحرارة الناتجة من جهاز التردد الحراري .

و في الختام لا بد أن نوضح أن آلام الظهر قد تكون من عاداتنا الخاطئة في الجلوس و النوم و رفع الأثقال لذا لا بد من حماية عضلات الظهر و الرقبة و الفقرات باتباع الطرق الصحيحة.

عند الجلوس لا بد من وجود مسند أو دعامة للظهر مع عدم الانحناء للأمام، و عند رفع الأثقال لا بد أن تكون قريبة من الجسم قدر الإمكان مع انحناء بسيط للخلف للحفاظ على التقوس الطبيعي للفقرات. و لا يسمح بالانحناء لجلب الأثقال من الأرض بل ننزل وضع القرفصاء أولاً ثم نقوم برفع الثقل .

و ندعو الله سبحانه و تعالى أن ينعم عليكم بالصحة و العافية دوماً و أن يجعلنا سبباً لتخفيف آلامكم،،

◀◀ آلام الظهر الأكثر شيوعًا تنتج عن عاداتنا الخاطئة في الجلوس و النوم و رفع الأثقال.





الدكتور فادي مجدي
صيدلاني بمستشفى القصيم الوطني

الاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية

يلجأ الكثير من الناس إلى المضادات الحيوية كحل أول عند الإحساس ببعض أعراض التعب سواء في الجهاز التنفسي، الهضمي أو البولي، بل ويصر بعضهم على الطبيب أو الصيدلي لوصف المضادات الحيوية كعلاج سحري، ويفرط البعض في إستخدامها بسبب أو بدون و البعض الآخر لايكمل فترة العلاج حتى آخرها و يحتفظ الآخرون ببعض المضادات الحيوية لإستخدامها عند اللزوم!

و نظراً لخطورة هذه التصرفات الخاطئة، فمن الواجب علينا التوعية بالمضادات الحيوية، متى توصف؟ كيف تؤخذ؟ و مخاطر الإستخدام الخاطئ لها على صحة الفرد و المجتمع.

المضادات الحيوية هي مركبات تعمل على قتل البكتيريا (فقط) أو منع نموها مما يساعد الجهاز المناعي في التغلب عليها و التخلص منها و يوجد عائلات كثيرة من المضادات الحيوية بأشكال دوائية متعددة.

هناك حالات مرضية كثيرة لا تستدعي إستخدام المضادات

الحيوية منها: إلتهابات الفم، الحلق، أعراض الإنفلونزا (ارتفاع في درجة الحرارة، صداع، إحساس بالإعياء)، آلام الأذن الخارجية، حساسية الجيوب الأنفية، الكحة (في أغلب الحالات)، النزلات المعوية الفيروسية و غيرها من الحالات التي يكفي معها الراحة، إستخدام محفزات الجهاز المناعي مثل: خلاصات نباتات الجنسنج و الإشينيسيا، شمع العسل الأبيض و أيضاً زيوت الأسماك المحتوية على الأوميجا ٣ بجانب مضادات الأكسدة كالزنك و السيلينيوم و فيتامين C بالإضافة لعلاج الأعراض سواءاً بالمسكنات أو خافض الحرارة و مضادات الحساسية.

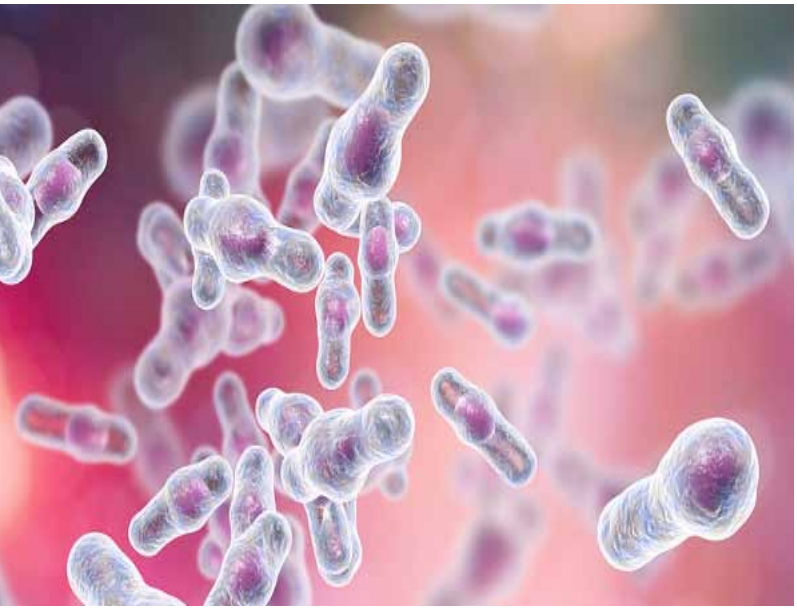
ولكن توجد حالات يجب معها وصف المضادات الحيوية مثل التهابات الأذن الوسطى، احتقان اللوزتين، الإصابات الجلدية، إلتهابات المثانة و الجهاز البولي و إصابات أخرى و لكن بشرط تحديد نوع البكتيريا المسببة للإصابة عن طريق عمل التحاليل اللازمة و مزرعة المضاد الحيوي لتحديد أنسب مضاد حيوي للحالة لزيادة فرص الشفاء في أقصر وقت ، بأقل التكاليف، و أخف الأضرار و منع حدوث المقاومة البكتيرية مع الإلتزام الشديد بتعليمات الطبيب من حيث مدة العلاج و توقيته اليومي. في حالة تعذر عمل التحاليل أو سحب العينات يأخذ الطبيب في عين الإعتبار إستخدام مضاد حيوي واسع المجال لتغطية أغلب أنواع البكتيريا المحتملة في هذه الإصابة.

الإستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية سواء في اختيار المضاد الحيوي الغير مناسب للحالة أو عدم ملائمة التركيز و الجرعات وأيضا عدم إكمال مدة العلاج السليمة بجانب الإستخدام دون إستشارة المختصين يؤدي إلى أضرار عديدة للفرد نفسه و المجتمع و التي تتمثل في:

مساعدة البكتيريا في تكوين مقاومة لهذا المضاد الحيوي و هذه المقاومة يمكن للبكتيريا نقلها بين بعضها البعض دون تعرض بعضها لهذا المضاد الحيوي مما يفقد هذا الدواء فاعليته مثل البنيسلين.

- فقدان فاعلية الدواء عند محاولة إستخدامه مرة أخرى من الفرد نفسه أو الآخرين.
- عدم ضمان إزالة البكتيريا المسببة للمرض مما يؤدي لمعاودة الأعراض بعد فترة قصيرة من العلاج.
- زيادة العبئ في اكتشاف مضادات حيوية مقاومة للبكتيريا المقاومة للمضادات الأخرى مما يعود بتكلفة عالية في المنتج.
- هناك بعض المضادات الحيوية لها موانع استخدام عديدة قد لا تناسب الشخص المستخدم مما يسبب ظهور أعراض جانبية.
- زيادة تعارضات بعض الأدوية الأخرى مع بعض المضادات الحيوية مما يفقدها الفاعلية المطلوبة.
- يوجد هناك مضادات حيوية ممنوعة للأطفال؛ حيث أن الاستخدام الخاطئ قد يؤدي لحدوث أضرار صحية بالغة.

وبناء على ما سبق، هناك ضرورة ملحة للتوقف عن الإستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية و عدم التناول بشكل مفرط و الإلتزام بما ينصح به المختصون.



« أنت وهي عظماء»



الدكتور عبد العزيز بن ناصر الريس
Rayesaziz@gmail.com

تنتابنا أحياناً أحاسيس ومشاعر وأحكام عن أنفسنا تكاد أن تكون معكوسة أو مغلوطة. الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان عظيماً ووصفه بذلك «وإنك لعلى خلق عظيم» وقوله «ولها عرش عظيم». كلنا خُلقنا عظماء ولكن يجب أن نزيل الغبار عما يحجب لنا عظمتنا وقدرتنا.

هذا الغبار الذي بمقدوره هز ثقتنا بأنفسنا لا يستطيع التماسك أمام ذرات بسيطة من الهواء المتطاير من أفواهنا أو عند لمسه بأحد أصابع السبابة. يجب أن نبقى ونعيش ونموت عظماء كما خلقنا الله سبحانه وتعالى، ونتعلم ونكافح من أجل ذلك.

أنا وأنتم جميعاً نستطيع أن نتعلم طريقة نفض هذا الغبار ونتخلص من هذه المشاعر السلبية التي تسيطر على بعضنا، نحتاج أن نتخيل وندون احتمالات هذه المشاعر السلبية وصورها ونعيشها، ونتصور نظرة المجتمع لنا وجميع من حولنا. نتخيل المواقف الصعبة التي سنمر بها فيما لو ظل الحال كما هو عليه.

علينا في نفس الوقت أن ننتقل بأفكارنا إلى المشاعر الايجابية ونتخيلها، ونسرح طويلا فيما قد نحرز من خلالها من تقدم ونجاحات، نحاول بطريقة متكررة أن نتخيل حجم الفوائد التي سنجنيها من جراء هذه المشاعر الايجابية. بل ونسعى دون كلل أن نرتبط أيضا بأناس يملكون نفس المشاعر، لنضمن تعزيزها وتشربها.

عادة ما يحصل لنا بأن نعلق على كثير من الأحداث والمواقف التي تحدث لنا ونكرر «سبحان الله لقد كنت قبل قليل أفكر بهذا الأمر!!»

تحدث معي أحد الأصدقاء عن أمر حصل له أثناء قيادته لسيارته الفارهة في طريق الملك عبدالله بالرياض وعلى الرغم من ازدحام الطريق تفاجأ صديقي بإحدى السيارات والتي يقودها رجل بسيط، بالاصطدام به من الخلف. يكمل صديقي ويقول عندما هممت بالنزول لمعاينة الأضرار التي لحقت بسيارتي، بادر هذا الرجل البسيط بكلمة سبحان الله ... أنني منذ بداية الطريق وأنا انظر إلى سيارتك وأحدث نفسي بأنه يجب علي ألا اقترب من هذه السيارة خوفاً من حدوث شيء لا أقدر على تحمله. أنني نجحت مرتين بأخذ المسار الأيمن ولكنني وقعت في الفخ أخيراً واصطدمت بسيارتك.

ما وراء هذه الصورة !! والصور الأخرى التي بمخيلة كل منا، يتبادر السؤال الذي لا نزال نكرره مراراً، هل هذه الطريقة من التخيل والتفكير والتحول من الجانب السلبي إلى الجانب المضيء والايجابي ومعايشة وتذوق حلاوته على مستوى التفكير أولا. هل كل هذا له أساساً علمياً؟

لقد اختار أغلب المعالجون هذا الأسلوب، بعد اطلاعهم على عدة تقارير عن الكثير من الأشخاص الناجحين فوجدوا أنهم يمتازون بقدرتهم على تخيل نجاحاتهم وما يترتب عليه من فوائد، ويتخيلون بنفس الوقت الفشل وما ينتج عنه من عواقب، إنها باختصار طريقة تعتمد على التصور السلبي والايجابي وترك النفس لتختار.

لو تأملنا كتاب الله سبحانه وتعالى سوف نرى أمثله متعددة

في علاج المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر ايجابية وقدم لنا سبحانه وتعالى تصورات لا حصر لها سلبية وايجابية وعرضها أمامنا بكل وضوح وكأننا نراها ثم ترك لنا حرية الاختيار، فلا تكاد آية تتحدث عن النار إلا ومعها آية تتحدث عن الجنة، ولا نكاد نجد آية تتحدث عن السلوكيات والأعمال السيئة إلا ويتبعها أيضا آية تتحدث عن الأعمال الصالحة وثوابها ومحاسنها.

ولعلنا في تدبر هذه الآيات معاني ودروس لنا، ويقول الله سبحانه وتعالى (أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حسرتي علَى مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ (٥٦) أَوْ تَقُول لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ (٥٧) أَوْ تَقُول حِين تَرَى الْعَذَاب لَوْ أَنَّ لِيَ كَرَّةً فَأَكُون مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٥٨) بَلَى قَدْ جَاءَتْكَ آيَاتِي فَكَذَّبْتَ بِهَا وَاسْتَكْبَرْتَ وَكُنْتَ مِنَ الْكَافِرِينَ (٥٩) وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ (٦٠)).

إن هذه الآيات الخمس أعطتنا تصورات ونتائج سلبية لما يمكن حدوثه:

(أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حسرتي) تتضمن الحسرة والندم.

(أَوْ تَقُول لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي) تتضمن أحلاما لم تتحقق.

(أَوْ تَقُول حِين تَرَى الْعَذَاب) تتضمن تمني الرجوع إلى الماضي مع صعوبة أن يحدث ذلك.

وبالنظر والتمعن والتدبر بمضامين ما جاء بآية أخرى (وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) نجد أن هذه الآية تتضمن نجاحات متتالية النجاة من عذاب الله يوم القيامة، ونجاح آخر بانه لن يكون هناك أي أمر سيء في المستقبل (لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ) ونجاح آخر أيضا لن يكون هناك أي حزن على ما مضى (وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ).

القرآن الكريم مليء بهذه الشواهد والصور وقد استخدم هذه الطريقة منذ أربعة عشر قرناً.

فلنبدأ رحلة التغيير فهي مسئوليتنا نحن البشر فالتغيير الى الأسوأ أم الى الافضل هي باختيارنا لأحد النجدين نجد السعادة أم نجد التعاسة.

إن تغيير ما بالأنفس من أفكار ومفاهيم واتجاهات وميول، أمر موكل للبشر بقدَّر الله، وذلك هو ما تُشير إليه الآيات الكريمة في قوله تعالى: ﴿ونفس وما سواها، فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكاها، وقد خاب من دساها﴾.

أنت وهي وأنا خلقنا عظماء، فلنستمر بتصحيح أفكارنا لتتبدل مشاعرنا من الداخل فهي المحركة لنا، فالإنسان خلق بأفكار لا تنضب وليس بأعذار لا تنضب، خلق لمساعدة الاخرين لا لتوقع المساعدة من الاخرين، خلق ليرى بأن هناك حلاً لكل مشكلة، ولا ليرى مشكلة في كل حل، ويرى الحل الصعب ممكنا وليس الحل ممكنا ولكنه صعب. أننا نحن البشر لابد لنا أن نتعايش، ونفهم، ونتوقع، ونتصور، وأعود وأقول لابد لنا أن نتخيل الصور قبل وقوعها .

فحياتنا حراك اجتماعي متفاعل ومتجدد ولسنا ازاء علوم دقيقة لا تقبل القسمة !!. فهل نبدأ بنفض ذلك الغبار ونغير من أنفسنا، نعم إننا نستطيع فلنتوكل على الله.



الدكتور عوض العمري

عضلات من ورق

تمثل الرياضة عاملاً مهماً لإطالة عمر الإنسان والبقاء بصحة وحيوية لفترات طويلة دون مراجعة طبيب، أو المداومة على العلاج، وقد تتحول ممارسة الرياضة إلى شغف ببناء جسم رياضي متسق، وذلك شغف محمود ولا يتم إلا منذ الصغر وبإنفاق ساعات طوال في الصالات الرياضية، وممارسة العادات الغذائية الصحيحة، وترك السهر والتدخين.

ما يقلقني فعلاً هم (الرياضيون الكسالى) الباحثون عن منصات التتويج الذين يريدون بناء أجسام قوية وجميلة ومتكاملة، ولكن بأسرع وسيلة، ولا يطيقون صبراً بالتدرج في بناء أجسامهم وعضلاتهم، فيبدؤون باللجوء إلى وسائل أخرى مثل العقاقير والهرمونات لتحقيق هدفهم سريعاً على حساب خسران الكثير من صحتهم مستقبلاً، واستخدام المنشطات ظاهرة قديمة ضاربة بالتاريخ، حيث اشتهر الرومان بإعطاء المنشطات لخيولهم لتزداد سرعتها، وقد اشتهر المتسابقون الرياضيون بتعاطي المنشطات والهرمونات لتحقيق أرقام قياسية بالمسابقات الدولية، ولا ينسى التاريخ وفاة متسابق الدراجات البريطاني (آرثر لينتون) بعد استخدامه جرعة زائدة من المنشطات أثناء سباق بوردو باريس عام ١٨٩٦، وبالقرن اللاحق انكشفت مئات الفضائح بالدورات الأولمبية، خاصة بعد تثبيت فحص المنشطات الإلزامي بالمسابقات الدولية، ومن أشهر الفضائح المعاصرة أسطورة الدراجات السابق لانس آرمسترونج، الذي اعتزل في عام ٢٠٠٥ بعد أن أحرز رقما قياسياً بالفوز ٧ مرات في دورة فرنسا الدولية لسباق الدراجات، ولكن مع عام ٢٠١٢ جردته الوكالة الأميركية لمكافحة المنشطات (أوسادا) من ألقابه السبعة التي أحرزها في دورة فرنسا بعد اتهامه بتعاطي المنشطات.

* نقلاً عن صحيفة الوطن السعودية

هناك مبررات يختلقها الرياضيون لاستخدام المنشطات والهرمونات، ومنها ما يؤخذ لزيادة الوزن، ومنها ما يؤخذ لتحسين الأداء الرياضي وزيادة حجم العضلات، ومن أشهر الهرمونات المستخدمة هرمون النمو، وهرمون التستيسترون (الذكورة)، ويذكر أن هرمون النمو يعمل على تفكيك الدهون في الجسم ويحولها إلى عضلة، وبالتالي ينتج عنها جسم ضخم وعضلي، ولكنها تكون عضلات واهية وضعيفة، وكما يقول المثل الشعبي (من برة الله الله ومن جوة يعلم الله)، وبالتالي يحتاج الرياضي إلى استخدام هرمون (الذكورة)، حيث يساعد على تكوين البروتين، ويسمح بتخزينه في العضلات بكميات كبيرة، مما يؤدى إلى تكوين العضلات في وقت أقل من المعتاد.

طبيا من أخطر الأعراض الجانبية والمضاعفات لاستخدام هرمون (الذكورة):

- ارتفاع نسبة هرمون التستوستيرون في الدم، مما يؤدي لتراجع إنتاج هرمون التستوستيرون في الخصيتين، وبالتالي توقف إنتاج الحيوانات المنوية، مما يؤدي للإصابة بالعقم.
- تضخم الثديين وهي ظاهرة ملحوظة عند مستخدمي الهرمونات.
- تضخم العضلات مما يزيد الضغط على العمود الفقري وعظام الجسم عموماً.
- تأثر عضلة القلب، أما الآثار الإجمالية لاستخدام المكملات الأخرى والمنشطات فتتدرج من أعراض كالاكتئاب وتساقط الشعر وظهور حب الشباب، وزيادة العدوانية بسبب ارتفاع هرمونات الذكورة والقلق والأرق، أما هرمون النمو الذي قد يستخدم لأغراض علاجية لبعض الأمراض، ولكن استخدامه دون إشراف طبي قد يؤدي إلى:
- مرض السكري.
- تضخم أعضاء مثل القلب والكبد والكليتين.
- تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

من الرائع حقاً بناء جسم رياضي متناسق، وذلك بدلا من (كرش) متهدل (يسوء) الناظرين، وليت الهدف يكون عمراً أطول وصحة دائمة، وليس من أجل (الاستعراض) أو تحقيق مكاسب مؤقتة، فنظرية (الغاية تبرر الوسيلة) قد تكون قاتلة باستخدام هرمونات ومنشطات قد تفقدك آدميتك، وتصبح مثل حصان يجري من أجل الفوز بسباق.

مستشفى القصيم الوطني، والمسؤولية الاجتماعية



نايف بن ناصر الجربوع

مدير إدارة العلاقات العامة بالمستشفى

أصبحت برامج المسؤولية الاجتماعية أحد ركائز قطاع الأعمال، ومع الرؤية الجديدة للمملكة رؤية (٢٠٣٠) وما تحمله من أدوار للقطاع الخاص في التنمية الاجتماعية، اتجهت شركات ومؤسسات القطاع الخاص السعودية نحو وضع المزيد من البرامج الخاصة بالمسؤولية الاجتماعية.

ويعد مستشفى القصيم الوطني من بين الجهات التي بادرت منذ سنوات في تنفيذ الكثير من البرامج والمشاركات الرامية إلى خدمة المجتمع وتطوير مؤسساته ورفع الوعي لدى أفراده، من خلال التعاون مع الجمعيات الخيرية والتعاونية في تحقيق أهدافها لتنمية المجتمع، والمشاركة في الأيام العلاجية والاحتفالات المهنية بالمنطقة، وتقديم الدعوة للمدارس والكليات لزيارة المستشفى مما يسهم في تنوير الطلاب وتثقيفهم صحياً وتشجيعهم لتحديد أهدافهم المهنية في المستقبل.

وخلال هذا العام (١٤٤٠هـ) سجل المستشفى حضورًا مكثفًا في الفعاليات والمناسبات التي تقام بمنطقة القصيم، حيث أصبحت مشاركة المستشفى في هذه الفعاليات ثابتة، وتزداد بزيادة عدد الفعاليات وتنوعها، كما انتهى المستشفى إلى توقيع اتفاقية تعاون نوعية مع الجمعية الخيرية لداء السكري (سكر) بهدف تكثيف التوعية في خطورة مرض السكري وطرق الوقاية منه، إضافة إلى تنفيذ زيارات ميدانية بالتنسيق مع الجمعية لعدد من القطاعات الحكومية والمدارس والأسواق وغيرها.

وقد تنوعت مشاركات المستشفى خلال هذا العام ما بين الزيارات الميدانية لعدد من القطاعات الحكومية والخاصة، إلى المشاركة في مهرجان الكليجا، ومهرجان ربيع بريدة (٤٠) ، مرورًا بالتواجد في المؤتمر العلمي الأول لأصدقاء بنوك الدم الذي أقيم في بريدة مطلع السنة الميلادية الحالية، كما شارك المستشفى في معرض فرصتي الذي استهدف عرض الفرص الوظيفية للشباب من الجنسين في كافة التخصصات.

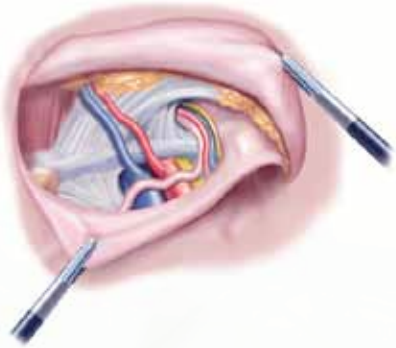
إن المستشفى وهو يرفع عدد مشاركاته في المناسبات العامة في المجتمع، ويسهم في برامج التوعية الطبية للوقاية من الأمراض المزمنة، إنما يؤكد أحد القيم التي يقوم عليها المستشفى وهي خدمة المجتمع وبرامج التنمية المستدامة التي تشهدها المملكة في كافة المجالات.



الدكتور زهير عقيلان
استشاري جراحة عامة و جراحة مناظير
بمستشفى القصيم الوطني

المناظير الجراحية في مستشفى القصيم الوطني





قد يتعرض الكثير من الأشخاص للفتق (بالإنجليزية: Hernia) وهو ما يحدث في جدار الأمعاء نتيجة ضعف في العضلات مما يؤدي إلى خروج جزء من الأمعاء خارج جدار البطن.

وأنواع الفتق كثيرة منها الفتق في المنطقة الأربي (بالإنجليزية : Inguinal hernia) اليمني أو اليسرى أو الفتق حول السرة أو قد يكون فتق مرتجع بعد عملية تصليح سابقة.

أما الأعراض فيكون الفتق في أغلب الحالات غير مؤلم و كل ما يشتكي منه المريض هو بروز في منطقة الفتق ولكن في حال كان عنق الفتق ضيق قد يؤدي إلى اختناق الفتق ، و يحتاج في هذه الحالة إلى عملية جراحية عاجلة.

إن التطور السريع في الجراحة القليلة التداخلية عن طريق المناظير الجراحية أدت إلى إمكانية إجراء عمليات تصليح جميع أنواع الفتوق في جدار البطن عن طريق المناظير الجراحية و ذلك عن طريق عمل ثلاث فتحات صغيرة وتركيب شبكة داخلية لمنع رجوع الفتق .

ويمتاز تصليح الفتق بالمنظار عن غيره في سرعة تماثل المريض للشفاء و أثبتت الدراسات أن الآلام بعدها خفيفة ومحتملة مما يساعد المريض للعودة إلى ممارسة حياته الطبيعية في وقت قصير ، كما أن احتمالية رجوع الفتق بعد عمل العملية عن طريق المنظار ضعيفة.

ويتوفر هذا النوع من جراحة المناظير في مستشفى القصيم الوطني حيث تم تجهيز غرفة العمليات بمناظير جراحية عالية الجودة والدقة ويقوم الفريق الجراحي بشرح مفصل للمريض قبل إجراء العملية وتعتبر هذه العملية من جراحة اليوم الواحد حيث يخرج المريض من المستشفى في نفس اليوم .



يهنئكم مستشفى
القصيم الوطني بحلول

شهر رمضان المبارك

يتزامن حلول شهر رمضان المبارك لهذا العام مع فصل الصيف وارتفاع في درجات الحرارة و من المعروف أن العادات الغذائية تتغير مع الصيام وقد يعاني البعض من مشاكل صحية خاصة في الجهاز الهضمي، ولتجنب مثل هذه المشاكل إليكم بعض النصائح الطبية:

- التركيز على شرب الماء بكثره لحماية الكلى
- القيام ببعض التمارين الرياضيه والنوم الكافي
- عمل الفحوصات الطبيه اللازمة للتأكد من سلامة الوضع الصحي
- التقليل من النشويات والحلويات وتناول الفاكهه عوضاً عنها
- تناول الخضراوات الطازجة بين الفطور و السحور

نتمنى لكم صياماً مقبولاً وإفطاراً شهياً..



محرك بحث أم طبيب ؟

هل اختبرت يوماً أعراضاً مرضية ولم ترغب بالذهاب إلى الطبيب؟ بدلاً عن ذلك استعنت بمحرك البحث !

منذ بدء عصر التكنولوجيا والتطور الصناعي والثقافي، أصبح الوُلوج إلى المعلومات في شتىَ أنواعها، سواء كانت معلومات ثقافية، علمية، دراسية أو حتى ترفيهية بغاية السهولة وفي متناول اليد.

" أنقر علامة البحث " كُل ما تريد معرفته يظهر لك على الشاشة بمختلف الصياغات و الإحتماليات فما هي إلا قاعدة بيانات مليئة بكم هائل و أعداد لا تحصى من مختلف المعلومات، لنفترض يوماً أنك اختبرت أعراضاً جسدية كآلام البطن، وعوضاً عن الذهاب إلى الطبيب أردت أن ترى أولاً ماذا يكون أو ماهو السبب في الألم، لعله شي بسيط أو مجرد (مغص) سيزول في وقت قريب ولا يستدعي الحاجة للذهاب الى الطبيب !

تطبع أحرف كلمات (ألم في البطن) في خانة البحث وتنقر أيقونة «إبحث» النتائج مهولة !

أول نتيجة تقرأها : لديك ألم في الجانب العلوي الأيمن من البطن، يزداد الألم مع الأكل الدسم، هذة هي حصوات المرارة . جواب آخر: تعاني من ألم بطنك ويصاحبه إسهال واستفراغ متكرر لربما لديك تسمم غذائي ، قد تكون الزائدة الدودية ، إلتهاب أو عدوى في الكلى إذا كنت تشتكي من هذة الأعراض

فأنت مصاب بسرطان القولون قرأت عدة نتائج في محرك البحث وكل نتيجة أسوء من الأخرى، وقد يجول في ذهنك أنك فعلاً مُصاب بالسرطان .

تصاب بالجزع وتهرع للمستشفيات، تخبر الطبيب المعالج بأعراضك ويخبرك بالتشخيص بناء على مجال دراسته أو تعليمه وخبرته ومعلوماته ويصف لك العلاج المناسب إذاً لم تكن تعاني من حصوات في المرارة أو سرطان في القولون كُل ما في الأمر أنك تعرضت لتسمم غذائي .

الانترنت عالم واسع الحيلة يبحر في كافة مجالات الحياة، فاسبح في منطقتك الآمنة ولا تغص في الأعماق فتغرقك وتشتتك .

محرك البحث يلعب دوراً كبيراً في المجال الطبي حيث يزودنا بالمعلومات المهمة و الأبحاث المنشورة في المجالات الطبية المختلفة ويساعد لمن أراد أن يقوم بعمل بحث وعليه قراءة ومقارنة نتائج البحوث الأخرى .

عندما تستعين بمحرك البحث لحل مشكلة وتستخدم كلمة، ستكون شاملة لعدة معاني يندرج تحتها مئات الأسباب والأمراض وسيكشف لك محرك البحث كل هذه الأمراض ، ليس بناءً على أعراض كاملة ومحددة بل على عرضٍ مبهم لعله يكون أياً كان من الأمراض.

المعلومات وحدها لا تكفي لتشخيص المرض ، بل الخبرة والرؤية والقدرة على اطلاق الحكم المناسب لكل مريض هذا مايستطيع فعله طبيبك ولا يستوعبه الجهاز الحاسوبي .

دمتم بصحة وعافية ..

◄◄ المعلومات وحدها لا تكفي لتشخيص المرض ، بل الخبرة والرؤية والقدرة على اطلاق الحكم المناسب لكل مريض هذا مايستطيع فعله طبيبك ولا يستوعبه الجهاز الحاسوبي .

دارين عبد الله الغضيه

طبيبة امتياز

Darren-9418@hotmail.com



الدكتور أشرف سعد

أخصائي أول أطفال
بمستشفى القصيم الوطني

حساسية الصدر

حساسية الصدر أو الربو الشعبي (بالإنجليزية : Bronchial Asthm) من أشهر الأمراض المزمنة التي تسبب ضيق في التنفس والتهاب وتورم في الغشاء المبطن للقصبات الهوائية، ترتفع معدلات الإصابة بحساسية الصدر خاصة بين الأطفال في فصل الشتاء، ومن أهم العوامل التي تسبب نوبة الربو استنشاق إحدى المواد التي تتسبب في تهيج جهاز المناعة في الجهاز التنفسي، و من الضروري مراجعة الطبيب لمتابعة الحالة الطبية؛ لأن ذلك يُسهم بشكل فعال في السيطرة عليه وكذلك اتباع خطوات الوقاية التالية:

- تحديد محفزات الحساسية وتجنبها والمهيجات الموجودة في الهواء الخارجي، مثل حبوب اللقاح، والهواء البارد.
- ارتداء الملابس الملائمة عند الخروج من المنزل مع الحرص على تغطية الفم والأنف وهذا سيمنح الدفء بعزل الجسم عن البرودة المحيطة به.
- الحرص على نظافة اليدين وتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس .
- تناول الأدوية العلاجية كما هو محدد في الوصفة الطبية.

إن من المهم جداً لمريض الربو تعاونه ومتابعته مع الطبيب المختص لأجل الوقاية من تلف الرئة على المدى الطويل.

من الممكن أن تختلف الأعراض من شخص إلى آخر إلا أن أهمها هي ضيق في النفس، وألماً في الصدر، وصعوبة النوم في الليل بسبب السعال أو الصفير وخاصة لدى الأطفال.

في حال وجود أعراض حادة أو شديدة، يجب مراجعة المستشفى فقد تدل الأعراض على وجود التهاب رئوي حاد.

نتمنى لكم و لأطفالكم دوام الصحة و العافية.

اظهري جمالك

مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL

CBAHI

JCI

ماهو الفيلر

هو عبارة عن علاج تجميلي لأحد أعضاء الجسم دون اللجوء للتدخل الجراحي حيث يعمل على التخلص من العيوب التي تحدث للجلد وله دور كبير في استعادة امتلاء الوجه الطبيعي للوصول إلى بشرة أكثر شباباً وحيوية وخالية من أي تجاعيد أو عيوب

استخداماته:

- تعبئة اليدين
- تعبئة الشفايف
- تعبئة الجبين وجوانبه
- تعبئة العيون الغائرة
- تعبئة الذقن وتحديده





روان عبدالرحمن النغيمشي

موظفة مركز الأعمال

بمستشفى القصيم الوطني



مهارات تقديم الخدمة الطبية

المهارة عنصر مهم للممارس الصحي حيث تعتبر مهنة إنسانية مقدمة لكسب راحة المريض هدفها الرئيسي ايصال مستوى صحي أمثل للفرد والمجتمع ويندرج تحتها مهارات التواصل اللفظي والجسدي والقدرة على مراعاة الحالة النفسية للمريض وظروفه الإجتماعية مما يتناسب مع ثقافة المريض، ويعرف مقدمي الخدمة ذو الكفاءة العالية على أنهم أشخاص يمتلكون المهارات اللازمة لخلق أثر إيجابي في الآخرين أثناء تفاعلهم ضمن موقف معين والوصول لهدف ايجابي و الحديث هو أكثر وسائل الاتصال شيوعاً وكلما نجح الانسان في اجادة فن الحديث و امتلاك زمام الفصاحة كان أقدر على التأثير في الآخرين وتوجيههم.

أهم مهارات فن تقديم الخدمة الصحية :

- **مهارة الإنصَات :**

بمعنى التركيز العميق فيما يقوله المتحدث وسط خضوع تام بعيداً عن التصنع والتكلف .

- **مهارة توجيه الأسئلة :**

الوضوح في الصياغة اللغوية وعدم وجود أي نوع من الغموض و الإيجاز أو القصر في صياغة السؤال مع مراعاة الفروق الفردية للمستهدفين .

- **مهارة ضبط النفس :**

تتركز على وجود الدافع في تحقيق الأهداف حيث أنه كلما زادت الرغبة في بذل الجهود كلما زادت احتمالية النجاح والتمسك بالإرادة والقدرة كمولد لضبط النفس .

- **مهارة الاقناع :**

نشاط موجه متضمن لعمليَات الاتصال يهدف إلى تغيير أفكار ومعتقدات وسلوك وتوجهات الأشخاص نحو هدف معين عبر تحويل آرائهم وكسبِ رضاهم وتأييدهم بالإقناع وهو من فنون التعبير عن الذات وإيصال الأفكار والاتصال المؤثر بالآخرين عبر الخطاب المعتمِد على طلاقة اللسان والقدرة على التعبير والبيان وترتيب الأفكار وتدفق المعاني والكلمات .

وبلا شك أن كسب مهارات التواصل هو جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كثير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط وهي قدرة عالية من الإتقان سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق مما يجعلها تتسم بالدقة والسهولة والسيطرة و تساعد أيضاً على الاندماج بشكل ايجابي من خلال مهارة تحفيز الذات ونشر ثقافة التقدير والاحترام بين أفراد المجتمع .. تقديم الخدمة بجودة عالية عنصراً بالغ الاهمية في ممارسة الرعاية الصحية فليبدأ مشوارك نحو إتقان المهارات اليوم.







سليمان الحربي
متخصص في القدم السكري والجروح المزمنة
مستشفى القصيم الوطني

سلامة قدميك راحة لجسدك

القدم السكرية أو قدم مريض السكر (بالإنجليزية: Diabetic foot) هي حالة طبية تحدث بعد الاصابة بمرض السكري بفترة طويلة ، حيث تتعرض فيها قدم مريض السكري للأضرار كالتورم والقروح والجروح وذلك نتيجة الاعتلال العصبي أو قصور في الدورة الدموية أو الالتهابات الجرثومية.

أعراض القدم السكرية

- ضعف أو عدم الإحساس بالقدم .
- الإحساسات غير الطبيعية بالقدم مثل البرودة والسخونة .
- الإحساس بالوخز أو الخدر أو التنميل .
- الآم بالقدم بدون إصابات أو جروح .
- التشوهات وتغير شكل القدم مثل : الإعوجاج او إنحراف القدم إلى جهة معينة وتغير شكل الأصابع (الأصابع المطرقية).
- التورمات بأجزاء القدم خاصة سطح القدم ، الباطن أو الكاحل أو بكل القدم خاصة اذا حدث في قدم واحدة .
- الفطريات (العدوى الفطرية بين أصابع القدم).
- خروج صديد من القدم وهي علامة متأخرة جدًا.



- الغرغرينة (زرقة أو سواد بالأصابع أو الجوانب أو باطن القدم).

علامات القدم السكرية

- التقرنات (الكاللو) والشقوق والقروح والبثور وعتامة الأظافر وتشققها.
- تغير لون أجزاء القدم مثل ميلها إلى الحمرة أو لون الغروب أو البياض المشابه الذي ينشأ عن غمرها في الماء لفترة طو يلة.
- الجروح التى لا تلتئم.

علاج القدم السكرية

يعتمد العلاج أولاً على تصنيف القدم السكرية ودرجاتها (درجة أولى ، درجة ثانية ، درجة ثالثة ، درجة رابعة) ،هنا سوف أذكر مجمل العلاج بصفة شاملة والحقيقة هي تعتمد على تركيبة الجسم وموقع الإصابة وتختلف من شخص إلى شخص أخر.

أولاً : السيطرة على مستوى الجلوكوز بالدم ، والضغط، والكولسترول أول خطوة لمنع المضاعفات.

ثانياً : العلاج في الحالات الجافة : تقيّم الحالة إذا كانت غرغرينة جافة فيجب المحافظة على جفاف المنطقة المصابة ولانضع أي نوع من الكريمات ، غالباً ماتكون هذه الإصابة بسبب اعتلال الأوعية الدموية وهي ضعف في تروية الدم للقدم ومن هنا نطبق المعادلة التالية :

$$\frac{\text{قياس ضغط القدم}}{\text{قياس ضغط اليد}} =$$

فإذا كان الناتج ٠،٨ وأقل يتم تحويل المصاب لقسم الأوعية الدموية لعمل الفحوصات وتحديد موقع الانسداد وعمل توسعة للشرايين، وبعد ذلك يعاد تحويل المصاب لعيادة القدم السكرية للمتابعة وإزالة وتنظيف الأنسجة (يفضل خلال الست الأشهر الأولى من بعد عملية توسعة الشرايين) .

ثالثاً : العلاج في حالات الغرغرينة الرطبة :

- أخذ مسحة من المنطقة المصابة، وعمل مزرعة واختبار حساسية الجراثيم للمضادات الحيوية على أن يبدأ العلاج فور أخذ العينة بالمضادات الحيوية.
- معالجة العدوى الشديدة عن طريق إزالة الأنسجة الملتهبة .
- تخفيف الضغط على المنطقة المصابة.

رابعاً : في حالات القرحة

- التحكم بالسكر .
- عمل الغيارات .
- تخفيف الضغط على المنطقة المصابة .

بعض القواعد الأساسية لمعالجة القدم السكرية

- التحكم في نسبة السكر في الدم لتكون في المعدل الطبيعي.
- إعادة تحسين الدورة الدموية في القدمين .
- تنظيف وإزالة الأنسجة الميتة حول وداخل الجرح.
- معالجة الإلتهابات بالمضادات الحيوية المناسبة .
- إزالة أو تخفيف الوزن من منطقة التقرحات بكافة الوسائل المتاحة.
- استخدام غيارات ومضادات خاصة تساعد على إلتئام التقرحات في وقتها المناسب.
- إستخدام جهاز الفاك المساعد على إلتئام الجروح.
- وأخيراً العلاج بالأكسجين عالي الضغط.

أسأل الله للجميع الصحة والعافية.



الدكتورة دانية محمد رشاد بعاج
أخصائية أمراض النساء والولادة
بمستشفى القصيم الوطني

العمليات الجراحية وتحسن مستوى الخصوبة لدى النساء

كان لدى أطباء التوليد وأمراض النساء سابقاً معتقد أن بعض الجراحات العامة قد تؤثر بشكل سلبي على معدل الخصوبة لدى المرأة وهذا قد يفسر بعض الامتعاض المجتمعي عند ذوي أي فتاة تقوم بإجراء أي جراحة و لاسيما جراحة بطنية إذ أن ثقافة المجلات الإلكترونية وخاصة بعد ثورة التكنولوجيا نشرت بعض الأخطاء الطبية بين الناس، في الدراسة التالية التي أجريت في المملكة المتحدة Population-based cohort study using the United Kingdom (U.K.) primary health care-based Clinical Practice Research Datalink (CPRD).

وحيث تم نشر الدراسة التي أجريت بين عامي ١٩٨٧ و ٢٠١٢ في المستشفى التابع لكلية الطب في جامعة Dundee

تمت الدراسة على الأعداد التالية :

- عدد (٥٤٦٧٥) حالة أجريت لها في السابق عملية عملية استئصال الزائدة الدودية .
- عدد(١١٢٦٠٧) حالة أجريت لها في السابق عملية اللوز (استئصال اللوزتين) .
- عدد (١٠٣٤٠) أجريت لها العمليتين معاً .
- عدد (٣٥٥٢٤٤) حالة لم تجر أي جراحة سابقة .

وقد جاءت نتائج معدلات الحمل في المجموعات السابقة كالآتي:

- في المجموعة الأولى : (٢٩٧٣٢) بنسبة ٥٤,٤٪ .
- في المجموعة الثانية : (٦٠٠٧٨) بنسبة ٥٣,٤٪ .
- في المجموعة الثالثة : (٦١٦٩)بنسبة ٥٩,٧٪ .
- في المجموعة الرابعة : (١٥٥٠٧٩)بنسبة ٤٣,٧٪ .

وقد وجدت الدراسة أن هناك ارتباط بين إجراء استئصال الزائدة الدودية أو استئصال اللوزتين و بين معدلات حمل أعلى عند السيدات التي أجريت لهن سابقاً إحدى هاتين الجراحتين، بل أن هؤلاء السيدات حصل الحمل لديهن بشكل أسرع ، أي أن السيدة التي أجرت استئصال زائدة أو لوزتين لديها احتمال حدوث حمل بشكل أكبر بل وأسرع من السيدة التي لم يتم إجراء لها أي من هذه الإجراءات.

بعض التفسيرات التي توصل إليها الباحثون في هذه الدراسة ربط احتمال تغير المستوى المناعي عند المرأة بعد إجراء إحدى هاتين الجراحات وبين تقبل الحمل بشكل أكبر على اعتبار أن تقبل الجنين كجسم غريب يحتاج إلى درجة من التلاؤم المناعي وهناك النظرية الالتهابية عند نزع اللوزتين أو الزائدة باعتبارهما جزء من الدفاع البدني ضد الحوادث .

الذي تم تأكيده الآن هو أن التأثير الإيجابي الذي أوجدته الدراسة هو تأثير تراكمي على نسب الحمل وسرعة حدوثه.

من المفيد بعد الاطلاع على هذه الدراسة التأكيد أن الهدف منها ليس نصح السيدات بإجراء إحدى هاتين الجراحتين وإنما التأكيد على أن مثل هذه الجراحات في ماضي المريضة قد يكون مفيد لها، وأن القلق الذي يصحب إجراءها عند الأهل يجب أن يتم استبداله بتفاؤل عند المستقبل الإنجابي لدى هؤلاء السيدات.

> العمليات الجراحية في ماضي المريضة قد يكون مفيد لها عند الحمل، وأن القلق الذي يصحب إجراءها عند الأهل يجب أن يتم استبداله بتفاؤل للمستقبل الإنجابي لدى هؤلاء السيدات.





حمامات السباحة مكمن للأمراض

مع دخول فصل الصيف وإرتفاع درجة الحرارة يلجأ الناس إلى قضاء وقت ممتع في المسابح، إلا أن ذلك قد يشكل خطرا على صحتهم، وسببًا في حدوث أمراض معدية للأطفال والكبار بحسب ما صرّح به مركز السيطرة على الأمراض والوقاية الأميركي Centers for Disease Control and Prevention حيث أن حوالي ثمانون بالمئة من حمامات السباحة والبرك خصوصاً المغلقة تحتوي على البكتيريا و الفطريات، التي تؤدي إلى الإصابة بالإسهال بسبب ابتلاع جرعات من الماء الملوث بالميكروبات.

و على الرغم من التعقيم الدائم واستخدام المطهرات في برك السباحة، إلا أنه يظل يشكل خطراً على صحة الإنسان لاحتوائه على الجراثيم التي تؤدي إلى الإصابة بما يعرف بأمراض المسبح و أمراض العيون الميكروبية، و بعض الأمراض الجلدية التي ترتبط بتلوث المياه .

ندعو الجميع للاهتمام بنظافة المسابح، وتجنب السباحة في المسابح والبرك غير النظيفة.



ضغط الدم

تعريف	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
المثالي	120 أو أقل	80 أو أقل
الطبيعي	أقل من 130	أقل من 85
متوسط-مرتفع	139 _ 130	89 _ 85
إرتفاع ضغط مرحله أولى	159 _ 140	99 _ 90
إرتفاع ضغط مرحلة ثانية	179 _ 160	109 _ 100
ازمه الضغط الحرجة	180 أو اكثر	110 أو اكثر

● وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية لمراحل الضغط المرتفع

مستشفى القصيم الـوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL

CBAHI
JCI





الدكتورة شيرين مجدي
اخصائية طب أطفال
بمستشفى القصيم الوطني

الفحص المبكر لحديثي الولادة :

الوقاية من مضاعفات الأمراض واكتشافها مبكرًا

يستهدف برنامج فحص الأطفال حديثي الولادة الكشف المبكر عن الأمراض، ومن ثم تقديم الرعاية الطبية اللازمة في أسرع وقت وذلك للوقاية من مضاعفات المرض ويكون بعد فترة وجيزة من الولادة.

الآن أصبحت برامج الفحص إجبارية من قبل المستشفيات وذلك لأهميتها الكبيرة في معرفة الأمراض التي لم تكن ظاهرة في المرحلة الأولى من العمر حيث تتم معظم هذه الاختبارات من خلال قياس الأيض ونشاط الإنزيم عن طريق عينات الدم.

أول اضطراب تم الكشف عنه بواسطة برامج فحص حديثي الولادة بِيلَةُ الفينيل كيتون (PKU) ، و هي حالة أيضية تعني عدم القدرة على تحلل الحمض الأميني فينيل ألانين الأساسية و يمكن أن يسبب التخلف العقلي (لا قدر الله) والتي لا علاج لها ما لم يتم الكشف المبكر، ومع الاكتشاف المبكر والتنظيم الغذائي يمكن القضاء على الآثار السلبية لهذا المرض إلى حد كبير.

الاضطرابات المستهدفة لفحص الأطفال حديثي الولادة :

- اضطرابات الأحماض الأمينية (بالإنجليزية : Disorders of amino acid metabolism) : فحص حديثي الولادة الذي ولد مع اضطراب الأحماض الأمينية، بيلة الفينيل كيتون (PKU)، والتي يمكن علاجها بسهولة عن طريق التعديلات الغذائية، ولكن قد يسبب التخلف العقلي الشديد إذا لم يتم تحديدها ومعالجتها في وقت مبكر.

- اضطرابات أكسدة الأحماض الدهنية (بالإنجليزية: Fatty Acid Oxidation disorders) : تبين أن إدخال فحص اضطرابات أكسدة الأحماض الدهنية يؤدي إلى انخفاض معدلات المرض والوفيات المرتبطة بتلك الحالات، وقد استهدف العديد من اضطرابات أكسدة الأحماض الدهنية لإدراجها في برامج فحص حديثي الولادة. وكان نقص سلسلة نازعة أسيل-كوا متوسطة الحجم، و التي كانت سبب في عدة حالات لمتلازمة موت الرضع المفاجئ، وكذلك الاضطرابات الأكثر شيوعاً هي الغدد الصماء و هي عبارة عن عيب قصور الغدة الدرقية الخلقي أو تضخم الغدة الكظرية الخلقي ويمكن إجراء اختبار لكل من الاضطرابين بإستخدام عينات الدم التي تم جمعها على بطاقة فحص حديثي الولادة ويتم الفحص عن طريق قياس الثيروكسين (T4)، الثيروتروبين أو مزيج من كل التحاليل و ارتفاع 17α-هدروكسيبروجيستيرون هو العلامة الأولية المستخدمة عند الفحص.
- اضطرابات دورة اليوريا أو دورة الأورنثين (بالإنجليزية : urea cycle disorder) : تحدث عندما يعاني المصاب من نقص في أحد إنزيمات دورة اليوريا، وإرتفاع نسبة الأمونيا بالدم وعندها تتحول الأمونيا إلى الحمض الأميني جلوتامين (Glutamine) الذي يسبب الغثيان، التقيؤ، وذمة (edema) في الدماغ، اضطرابات في درجة الوعي، نوبات (seizures) وفرط التهوية (hyperventilation). ومع مرور الوقت تظهر اضطرابات بنمو المريض وبالتنمية العقلية. كما يظهر فرط الأمونيا بالدم، لدى المرضى المصابين بخلل في تخزين الأحماض الأمينية أورنيتين (Aorenitin) وأرجينين (Lysinuric protein intolerance) - (arginine) في الكلية، أو خلل بناقل الأورنيتين إلى المتقدرات، حيث يتواجد إنزيم 3، لذا يتم تضمين اضطرابات دورة اليوريا في برامج فحص حديثي الولادة .
- اعتلال الهيموغلوبين (بالإنجليزية: Hemoglobinopathy): عبارة عن مجموعة من الأمراض التي تصيب هيكلية الهيموغلوبين، البروتين الأساسي في الدم و وظيفته نقل الأوكسيجين، وتنتج هذه الأمراض عن خلل وراثي ونوعي للهيموغلوبين.
- التليف الكيسي (بالإنجليزية : Cystic Fibrosis) : يتم إجراء فحص المواليد الجدد للتحقق من إصابتهم بالتليف الكيسي أم لا ، ونتيجة لذلك يمكن تشخيص الحالة خلال الأشهر الأولى من الولادة قبل تطور الأعراض، و من المهم الانتباه إلى علامات التليف الكيسي وأعراضه.

الفحوصات التي سيخضع لها الطفل : تشمل مجموعة من الاختبارات والفحوصات للتحقق من أية مشاكل أو حالات طبية وهي:

- عيوب القلب الخلقية (بالإنجليزية : Congenital heart defects) أو أمراض القلب الخلقية، وهي مشكلة في تركيب القلب تظهر عند الولادة ويتم الفحص بالسماعة الطبية أو عن طريق الإيكو و تم إضافة قياس التأكسج (بالإنجليزية : Pulse oximetry) و هي تقنية تستخدم لمعرفة نسبة تأكسد الدم بطريقة غير مباشرة (كون الطريقة المباشرة هي أخذ عينة من الدم الشرياني وتحليلها) كما يقيس الجهاز عدد



نبضات القلب. وعلى الرغم من أن قراءة الجهاز لتأكسد الدم تشبع الدم المحيطي بالأكسجين SpO2 ليست دائما مطابقة لقراءة تشبع الأكسجين الشرياني SaO2 من تحليل غازات الدم الشرياني، إلا أنها طريقة آمنة ومريحة وغير مكلفة لقياس تشبع الدم بالأكسجين في الاستخدام السريري.

- فقدان السمع (بالإنجليزية : hearing impairment) يمكن أن يكون لفقدان السمع غير المشخص للطفل آثاره الخطيرة بما في ذلك اللغة والتفاعلات الاجتماعية والعواطف والقدرة المعرفية والأداء الأكاديمي نتيجة التأخر في التشخيص، يتوفر جهاز مقياس السمع في مستشفى القصيم الوطني حيث يتم الكشف على كل المواليد بالمستشفى كإجراء روتيني .
- وخز الكعب الوليدي (بالإنجليزية : Neonatal heel prick) تؤخذ من كعب طفلك بضع قطرات من الدم على ورقة الترشيح (بطاقة عينة الفحص لحديثي الولادة) بعدها يتم إرسال العينة إلى المختبر لفحصها معظم الاضطرابات التي يتم تشخيصها تكون اضطرابات أيضية تتعارض مع قدرة الجسم على الاستفادة من العناصر الغذائية التي تساعد في الحفاظ على الأنسجة سليمة وإنتاج الطاقة، كما أن الفحص يساعد في إكتشاف بعض الاضطرابات الهرمونية في الدم .

◀◀ أكثر أنواع الاستجابة شيوعاً والتي يتم إختبارها خلال الفحص هي الاستجابة بمُنعكس مُورُو, الذي سيترك رأس طفلك ليقع على مسافة قصيرة بلطف وأمان ويستجيب برمي ذراعيه مع مدّ أصابعه وساقيه ,و ردود فعله هذه توضح ببساطة أن كل شيء على خير ما يرام.

وكذلك يشمل الفحص كامل جسم :

- الرأس

يعتبر الرأس المعصور أو المضغوط سمة شائعة جداً لدى المواليد ويحدث ذلك بسبب تعرض رأس الطفل للضغط في رحلته عبر قناة الولادة وقد يتغير شكله، لكنه يعود إلى وضعه الطبيعي تلقائياً في غضون 48 ساعة.

- الأذن والعين

لابد أن تلقي ممرضة التوليد نظرة على عيني الطفل للتحقق من أية مشاكل واضحة أو إذا كان هناك أي خلل بالعين ومن ثم معالجته.

- الفم

يوضع الإصبع في فم الطفل للتأكد من أن سقف الفم كامل و لديه استجابة للرضاعة والتحقق من عدم وجود فجوة في



سقف الحلق (الشقّ الحلقي أو شراع الحنك المشقوق) والذي يتطلب عملية جراحية، وقد يصعّب على طفلك الرضاعة، كما سيُفحص لسان طفلك للتحقق من حالة اللسان المربوط وتحدث عندما يكون لسان طفلك مثبتاً إلى الجزء السفلي من فمه أكثر من المطلوب فيحدّ من حركته.

- القلب

سيستمع الطبيب إلى نبضات قلب طفلك باستخدام السماعة الطبية لاستبعاد أية أصوات إضافية أو نفخات أي هدير القلب، وهو أمر شائع في الأيام القليلة الأولى لأن نمط سريان دم الطفل يخضع لتغيير كبير بعد الولادة .

- الرئة

سيستمع الطبيب أو ممرضة التوليد إلى نمط تنفس طفلك و وظائف الرئة و الهدف منه الاستماع بوضوح إلى دخول الهواء بشكل متساوٍ في كل من الرئتين .

- الأعضاء التناسلية

قد تبدو أعضاء طفلك التناسلية منتفخة وداكنة اللون لأنه تعرض لهرموناتك قبل ولادته. ربما تسبب له هذه الهرمونات أيضاً احتقاناً في الثديين بغض النظر عن جنس طفلك. خلال الأسابيع القليلة الأولى، قد يكون لدى المواليد الإناث إفرازات مهبلية شفافة أو بيضاء أو تحتوي على دم بسيط نتيجة هذه الهرمونات.

أما بالنسبة للمواليد الذكور، يُفحص كيس الصفن للكشف عن الخصية العالقة. كما يُفحص العضو الذكري للتأكد من وجود الفتحة في طرف العضو، وليس على الجانب السفلي.

سيفحص الطبيب مؤخرة طفلك للتأكد من أن فتحة الشرج لديه في وضع طبيعي. ويحتمل أن تسألك إذا كان طفلك قد تبول أو أخرج برازاً داكن اللون .

- البشرة

ستُفحص بشرة طفلك للكشف عن الوحمات بما في ذلك:

- وحمات اللقلق وهي وحمات حمراء أو أرجوانية اللون على شكل V توجد على الجزء الخلفي من رقبة الطفل.
- البقع المنغولية وهي بقع زرقاء بلون قاتم، وعادة ما تكون على المؤخرة.
- وحمات الفراولة أو الفريز مناطق حمراء ناتئة أو بارزة.

- اليد والقدم

يتم فحص ذراعي طفلك، ويديه، وساقيه، وقدميه. كما ستعدّ

> ◀◀ لابد أن تلقي ممرضة التوليد نظرة على عيني الطفل للتحقق من أية مشاكل واضحة أو إذا كان هناك أي خلل بالعين ومن ثم معالجته.

الأصابع الأصابع الوتراء، وكذلك راحة اليد للتأكد من وجود ثنيتين، تسمى ثنيات الراحة ، أحياناً يربط بين وجود الثنية الواحدة الطويلة والإصابة بمتلازمة داون المنغولية، لكن لا يحتمل أن يكون طفلك مصاباً بمتلازمة داون المنغولية، فهناك غيرها من العلامات الجسدية الواضحة.

- الورك

سيتم تحريك وركي طفلك بلطف للتحقق من إستقرار مفاصل الورك و تشمل هذه الحركات فتح ساقيه بشكل واسع ومن ثم ثنيهما وفردهما إذا اكتشف الشخص الذي يقوم بالفحص أية حالة من عدم الاستقرار أو الخلع الوركي، فستُجرى مزيد من الفحوصات.

- العمود الفقري

تفحص استقامة عمود طفلك الفقري التي من الشائع جداً لدى الأطفال الرضع وجود تجويف صغير جداً عند قاعدة العمود الفقري تسمى النغزة العجزية في معظم الحالات، لا يسبب هذا التجويف أية مشاكل لكن أحياناً، قد يشير التجويف العجزي العميق إلى وجود مشكلة في الجزء السفلي من حبل طفلك الشوكي ويمكن أن يؤثر ذلك على وظيفة العصب في هذا المنطقة.

- الاستجابة الشعورية أو ردة الفعل

لدى المولود الجديد ردود أفعال عديدة مثل المصّ، والتشبث، والامساك و أكثر أنواع الاستجابة شيوعاً والتي يتم إختبارها خلال الفحص هي الاستجابة بمُنعكس مُورُو (بالإنجليزية : Moro's reflex) والذي سيترك رأس طفلك ليقع على مسافة قصيرة بلطف وأمان ويستجيب برمي ذراعيه مع مدّ أصابعه وساقيه قد يبكي قليلاً لكن اطمئني سيكون طفلك على ما يرام و ردود فعله هذه توضح ببساطة أن كل شيء على خير ما يرام.





الدكتورة هبة سيد أحمد
أخصائية الصحة العامة
بمستشفى القصيم الوطني

هل لصحة الانسان تأثير على العمل ؟
هل للعمل تأثير على صحة الانسان ؟

عندما تقوم بزيارة إحدى الاطباء لطرح مشكلتك الصحية والأعراض التي تعاني منها تطرح عدة اسئلة من الطبيب المعالج ولعل اهمها: أين تعمل؟؟ وهذا يدل على أن بعض الأمراض لها علاقة بمكان العمل.

هل لصحة الإنسان تأثير على العمل؟ إذا كان الشخص مصاب بمرض ما فقد يؤدي إلى نقص معدل الإنتاج، تكرار إجازاته المرضية وغيابه عن العمل والذي يؤثر بشكل مباشر على سير العمل زيادة معدل الحوادث داخل العمل وذلك بسبب المشاكل الصحية التي يعاني منها ، و من هنا يتضح لنا أهمية الكشف الطبي قبل التوظيف للتأكد من الحالة الصحية وقدرة الجسم على العمل .

هل للعمل تأثير على صحة الانسان؟ نعم . العمل يؤثر على صحة الانسان فهنالك عدة أمراض مكتسبة من مكان العمل وأمراض قد يكون مصاب بها مسبقاً تزيد خطورتها بعد إلتحاقك بالعمل مثل: عند التعرض لبعض المواد في مكان العمل.

تصنيف أنواع المخاطر المهنية التي قد تواجه الموظف في مكان عمله :

- **بيولوجي** : على نطاق المستشفيات حيث قامت مديرية الشؤون الصحية بتطوير قسم الصحة البيئية و المهنية والتي تعمل على تسجيل ومراقبة الإصابات المهنية وعلى سبيل المثال: إصابات الوخز بالإبر (بالإنجليزية : Needle stick injury) والتي تعتبر إصابات مهنية قد يكون الوخز من شخص مصاب بإحدى الأمراض المعدية عن طريق الدم مثل (فيروس نقص المناعة البشرية الايدز، التهاب الكبد الوبائي ب أو ج) و دور التوعية الصحية داخل المستشفى على كيفية التعامل مع هذه الحالات والحرص على ارتداء مستلزمات السلامة و الوقاية.
- **فيزيائي** : الضوضاء والاهتزاز وهي تعرض العمال في المصانع للأصوات العالية التي تؤدي مستقبلاً إلى فقدان السمع ولعل ارتداء السماعات الواقية تساعد على التقليل من شدة الصوت ، وأيضاً التعرض إلى كميات عالية من الاشعاع التي تؤثر على نخاع العظم و تؤدي إلى الاصابة بفقر الدم ومضاعفات أخرى .
- **كيميائي** : التعرض للمبيدات الحشرية والمطهرات مثل GLUTERALDEHYDE والتي تسبب الأزمة (الربو) وكذلك

التعرض لبعض الغازات المخدرة والتي تؤدي إلى تكرار الاجهاض مثل NITROUS OXIDES .

- **نفسي** : القيام بمهام كثيرة وعلى أكمل وجه ونقص الدعم والحافز من قبل المشرفين، فالتعرض للضغط النفسي والإجهاد في مكان العمل قد يؤثر على نفسية الموظف والتي بدورها تؤدي إلى نقص في الانتاج .

نذكر بعض الأمراض المهنية (بالإنجليزية : Occupational diseases) و التي يصاب بها الاشخاص نتيجة لعمله أو مهنته منها :

- التهاب الجلد المهني (بالإنجليزية : Occupational Dermatitis) : هو أحد الأمراض الجلدية الناجمة عن التعرض لبعض المواد في مكان العمل ومن مسبباتها القفاز الطبي المطاطي.
- متلازمة النفق الرسغي (بالإنجليزية : Carpal tunnel syndrome): معظم حالات متلازمة النفق الرسغي ناتجة عن عمل متكرر ينطوي على ثني الرسغين ، إلا أنه يمكن أن يكون بسبب التهاب المفاصل وبعض الأمراض .
- **الاضطرابات العضلية الهيكلية (بالإنجليزية :** Musculoskeletal disorders) :

هذه الاضطرابات تكون نتيجة للوقوف الطويل في العمليات الكبيرة والتي تستغرق أكثر من عشر ساعات مثل عمليات العظام والجراحات العامة والتي من خلالها يتعرض الطبيب للاضطرابات العضلية ويمكن التقليل من الاصابة بها عن طريق التقليل من عدد العمليات الجراحية التي يقوم بها.

العمل يؤثر على صحة الانسان فهنالك عدة أمراض مكتسبة من مكان العمل

- **مرض ميناماتا (بالإنجليزية :** Minamata disease) تم اكتشاف هذا المرض لأول مرة في مدينة مياناماتا في عام ١٩٥٦ وقد نجم عن إطلاق ميثيل الزئبق من مصنع الكيماويات التابع للمواد الكيميائية المتراكمة في المحار والأسماك، والتي نتجت عن التسمم بالزئبق عندما أكلها السكان. في الوقت الذي استمرت فيه الوفيات بين القطط والكلاب ، يشار إليه أحيانًا باسم مرض شيسو مياناتا ، و هو متلازمة عصبية ناتجه عن التسمم الزئبقي الوخيم. وتشمل الأعراض ترنح ، خدر في اليدين والقدمين ، وضعف عام في العضلات ، تضييق مجال الرؤية وتلف السمع والكلام. في الحالات القصوى ، يتبع الجنون والشلل والغيبوبة والموت في غضون أسابيع من ظهور الأعراض يمكن أن يؤثر الشكل الخلقي للمرض أيضًا على الأجنة .

نظام الصحة المهنية
هو جزء من نظام الإدارة داخل المنشأة يعمل على تطوير وتطبيق سياسات السلامة والصحة المهنية وتفادي المخاطر.





تخصص الصحة المهنية
أحد التخصصات الطبية التي تختص في العلاقة بين الشخص وعمله والعمل على توفير بيئة عمل مناسبة وآمنه وخالية من مسببات الإصابات و الأمراض المهنية.

الاعتدال والعمل هما أفضل أطباء الانسان.



الدكتور سعيد بن سعد الزهراني
استشاري علم النفس العيادي

تأثير الأمراض على الذكاء والقدرات العقلية

تتأثر القدرات العقلية Mental Abilities للإنسان التي يُعبر عنها بمصطلح الذكاء Intelligence بالكثير بالعوامل غير الجينية Nongenetic التي يُقصد بها جميع العوامل البيئية Environmental التي يتعرض لها الإنسان منذ تلقيح الحي المنوي للبويضة وعبر مراحل عمره. وقد يمتد هذا التأثير ليكون له عواقب سلبية على حياته مما يحد من قدرته على الاعتماد على نفسه وتأدية واجباته الحياتية بكفاءة واقتدار. ويأتي هذا الملف العلمي للتعريف بتأثر القدرات العقلية بالأمراض المعدية Infectious Diseases وأمراض الجهاز العصبي Nervous System Diseases والأمراض العضوية الأخرى غير المرتبطة بالجهاز العصبي. ولقد اعتمدنا في هذا الملف على عدد كبير من المصادر العلمية الموثوقة.

تأثير الأمراض المعدية

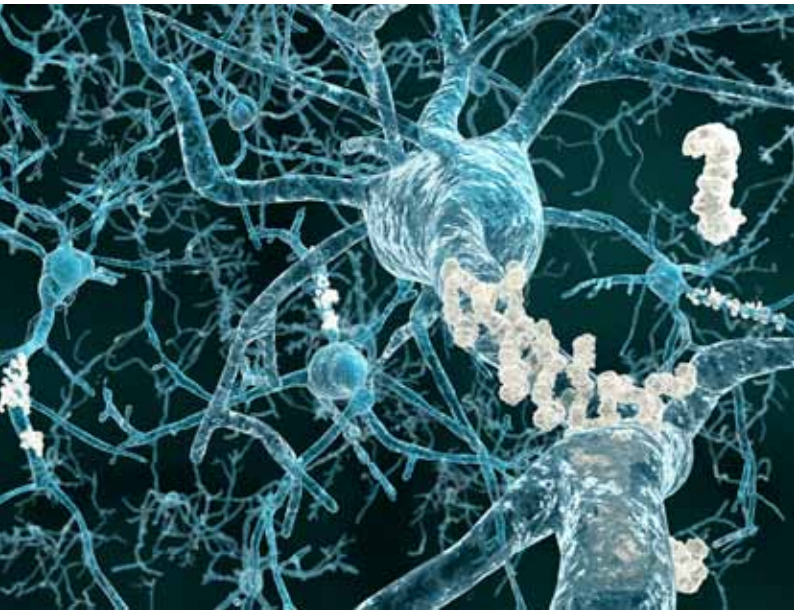
لا يقتصر تأثير الأمراض المعدية على جسم الإنسان بل يمتد إلى قُدرَاته العقلية أو الذهنية. وقد يكون التأثير في بعض الحالات شديداً، ويُلاحظ انتشار تلك الأمراض في البلدان النامية والبيئات الفقيرة وهو ما يضاعف من معاناة تلك البلدان.

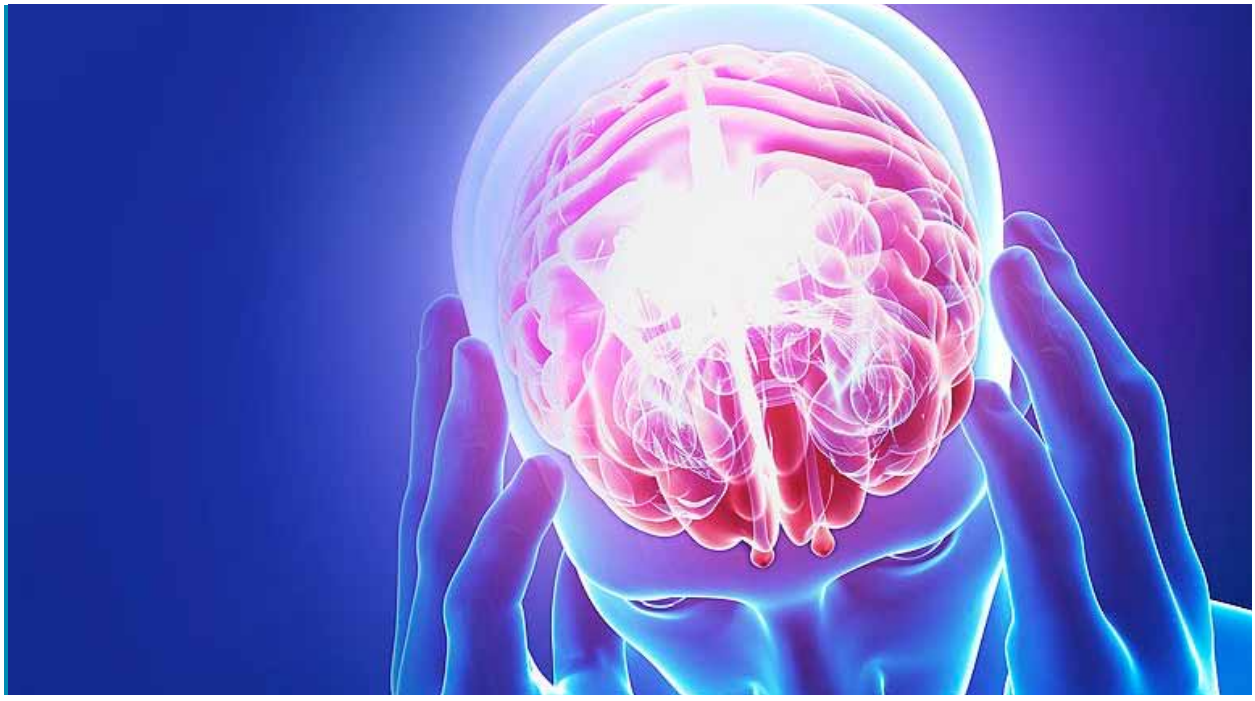
- الإصابة بالدودة الشصية Hookworm Infestation: يُعتقد بإصابة ما يقارب ثلاثة أرباع بليون إنسان بالدودة الشصية التي تتسبب في فقر دم حاد ونقص في البروتينات وسوء امتصاص الغذاء. ولقد وُجد انخفاض في القُدرَات الذهنية نتيجة للإصابة بهذه الدودة يصل إلى ما يقارب ١٥ درجة ذكاء.
- **التكيسات المذنبة العصبية** Neurocysticercosis: تعود أسباب هذا المرض إلى الدودة الشريطية المرتبطة بأكل لحم الخنزير دون أن يكون مطبوخاً جيداً. وتُعد الدودة الشريطية الخنزيرية من أكثر الطفيليات المسببة للعدوى الدماغية حيث

يُقدَّر المصابون به ٥٠ مليون إنسان مسبباً ٥٠ ألف وفاة سنوياً. ويؤدي هذا المرض إلى تكيسات في المخ وزيادة ضغط السائل المخي والتهاب السحايا والصرع وفتور الشعور وفقدان الذاكرة والهلاوس. ولقد لوحظ تأثير هذا المرض عندما يُصاحب بالصراع على القُدرَات اللفظية وتحديداً الفهم اللفظي بدرجة واضحة.

- **التهاب الدماغ الفيروسي** Viral Encephalitis: وهو أحد الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي والتي لا يمكن عزو حدوثها إلى فيروس محدد بل إلى العديد من الفيروسات. وتشير الدراسات إلى التأثير الكبير لهذا الالتهاب على القُدرَات العقلية وتحديداً القدرة اللفظية، حيث يصل الانخفاض في نِسَب الذكاء اللفظية إلى ما يقارب ١٨ درجة.
- **التهاب السحايا السلي** Tuberculous Meningitis: يُعد هذا المرض من أكثر الأمراض المُعدِيَة المسببة للوفاة، ويُقدر عدد المصابين به في عام ٢٠٠٤ في حدود تسعة مليون إنسان. وتشير الدراسات التتبعية للأشخاص الذين أصيبوا بهذا الالتهاب في طفولتهم إلى انخفاض واضح في نِسَب ذكائهم حيث يُصنف معظمهم ضمن فئة التخلف العقلي البسيط.
- التهاب السحايا السُّلي في الطفولة Childhood Tuberculous Meningitis: يؤثر السل أو التدرن على أعداد كبيرة من البشر وتحديداً في البلدان النامية. ويُقدر عدد حالات السل الجديدة في عام ٢٠٠٤ بما يقارب ٩ مليون إنسان. وتشير دراسة تتبعية على مدى طويل لمجموعة من الأفراد الذين تعرضوا في طفولتهم لالتهاب السحايا السلي إلى انخفاض في نِسَب ذكائهم عن المتوسط بمقدار يصل إلى ٢٨ درجة.
- التهاب السحايا بالمكورات الرئوية Pneumococcal Meningitis: ينتشر هذا المرض الذي يسببه نوع من الجراثيم في بلدان جنوب الصحراء الأفريقية الكبرى، وهي البلدان الممتدة بين السنغال غرباً وأثيوبيا شرقاً. ويُقدر عدد المصابين به في حدود ٣ مليون إنسان في كل جيل من الأجيال. ويؤثر التهاب السحايا الجرثومي على نحو بسيط على القُدرَات العقلية وتحديداً على قُدرَات الاستدلال اللفظي.
- حمى القواقع Snail Fever: تُعد البلهارسيا سبب حمى القواقع. ويُقدر الذين أصيبوا بها بما يقارب ٢٠٠ مليون إنسان، حيث يعاني ١٠٪ منهم من مرض شديد. وتتسبب حمى القواقع في فقر دم مزمن إذا لم يتم علاجها مبكراً. وتؤدى هذه الحمى إلى انخفاض في نِسَب الذكاء قد يصل إلى ٢٠ درجة تقريباً. وقد يتقلص هذا الانخفاض أو يختفي متى ما تم علاج المريض.
- داء الفيل Elephantiasis: ينتج هذا المرض عن طفيليات صغيرة جداً تَسُد الأوعية اللمفاوية مما يمنع نزوح السائل اللمفاوي من الأطراف وبالتالي حدوث تورّم في الساقين أو الذراعين أو الثديين أو الأعضاء التناسلية. وتنتقل هذه الطفيليات عن طريق لسعة البعوض. ويُقدر عدد المصابين بهذا الداء بحوالي ١٢٠ مليون إنسان. ولهذا المرض تأثير على القُدرَات العقلية، ولكنه يظل تأثيراً محدوداً.
- داء المقوسات الخلقيّ Congenital Toxoplasmosis: يسمى أيضاً بداء القطط الذي ينتقل إلى الإنسان عن طريقها أو عن طريق اللحوم غير المطبوخة جيداً. ويُقدر الذين أصيبوا به بما يقارب ٢ بليون إنسان. ويظهر على ١٣٪ منهم علامات عدوى داخل الجمجمة. ويلاحظ انخفاض في نِسَب الذكاء الأطفال الذين لم يتم علاجهم حيث يصل ذلك الانخفاض إلى ١٢ درجة تقريباً.
- العدوى الجياردية Giardia Infection: الجياردية مكروبات معوية يمكن أن تسبب إسهالاً مزمناً وفتوراً. ويُعتقد بتأثيرها على ما يقارب ١٠٠ مليون إنسان. ويُلاحظ انخفاض بسيط في نِسَب ذكاء الأطفال الذين تعرضوا إلى أكثر من نوبة إسهال بسبب هذا العدوى. ويُقدر ذلك الانخفاض في حدود ٤ درجات.

لا يقتصر تأثير الأمراض المعدية على جسم الإنسان بل يمتد إلى قُدرَاته العقلية أو الذهنية





■ عدوى الحُميراء Rubella Infection: تسمى أيضاً بالحصبة الألمانية. وعادةً ما تصاب بها الحوامل مما يؤدى إلى إجهاض الأجنة أو عدوى خلقية للمواليد. ويقدر بأنها كانت تصيب ١٠٪ من الحوامل قبل انتشار لقاحاتها في القرن الميلادي الماضي. ومع ذلك يعتقد بوجود ما يقارب ١٠٠ مليون إنسان مصاب بعدوى الحصبة الألمانية الخلقية ممن أصيبوا بها قبل توفر اللقاحات أو ممن يعيشون في البلدان الفقيرة. ويمكن أن تسبب هذه العدوى في اختلالات قلبية وفقد السمع كما يمكن أن تتسبب في حدوث التخلف العقلي البسيط.

■ عدوى الدودة الدائرية Roundworm Infection: تُعد الطفيليات المعوية أكثر انتشاراً في البيئات الفقيرة. ويُقدر تعرض أكثر من بليون إنسان لها خصوصاً في المناطق المدارية. وتشير الدراسات إلى انخفاض في القُدرَات العقلية نتيجة للإصابة بالدودة الدائرية ولكنه انخفاض محدود لا يتجاوز ٥ درجات ذكاء، وقد يتلاشى هذا الانخفاض متى تلقى المريض علاجاً سريعاً.

■ عدوى الدودة السوطية Whipworm Infection: تعيش هذه الدودة في التربة وتنتقل إلى الإنسان عن طريق لمس البيض أو اليرقات، وهي تصيب ٨٠٠ مليون إنسان تقريباً. ولقد لوحظ أن لها تأثيراً على القُدرَات العقلية لاسيما القدرة اللفظية، ولكن يظل تأثيرها في معظم الحالات تأثيراً محدوداً.

■ فيروس نقص المناعة البشرية Human Immunodeficiency Virus: يؤثر مرض نقص المناعة على القُدرَات العقلية لاسيما القُدرَات اللفظية. وتشير بعض الدراسات إلى أن الانخفاض في نِسَب الذكاء اللفظية لدى الأطفال قد يصل إلى ١٨ درجة تقريباً.

■ الملاريا Malaria: تُعد الملاريا من الأمراض التي لها تأثر بالغ على القُدرَات العقلية. وتشير الإحصاءات إلى تعرض ما يقارب ٢ بليون إنسان سنوياً للملاريا. وتُشير بعض الدراسات إلى أن الإصابة بالملاريا دون تلقي العلاج الملائم قد يوثر على القُدرَات اللفظية والحسابية بدرجة كبيرة، حيث يُقدر الانخفاض في نِسَب الذكاء اللفظية إلى ما يقارب ٢٣ درجة.

الإصابة بالملاريا دون تلقي العلاج الملائم قد يوثر على القُدرَات اللفظية والحسابية بدرجة كبيرة

تأثير أمراض الجهاز العصبي

تؤثر أمراض وإصابات الجهاز العصبي المركزي وتحديداً الدماغ وما ينتج عنها من أتلاف منتشرة أو موضعية على قُدرَات الإنسان العقلية. ويتفاوت مقدار التأثير بحسب العديد من العوامل المتفاعلة والتي من أهمها حِدَّة ومُدَّة المرض، ووقت حدوثه، وحجم الأتلاف، ومواقعها، ونوعية ووقت التدخلات العلاجية، ومدى

فعالية تلك التدخلات.

- إصابات الدماغ الصدمية Traumatic Brain Injury: تختلف تأثير إصابات الدماغ الصدمية على القُدرَات العقلية ويعود ذلك إلى العديد من العوامل الرئيسة التي من أهمها المرحلة العمرية التي حدثت فيها الإصابة، والموقع الدماغي الذي حدثت فيه، وحِدَّتها، ومدى انتشارها، وما إذا صاحبها غيبوبة ومدتها. وبشكل عام؛ يصاحب الأتلاف اللاحقة للإصابة الدماغية في نصف الدماغ الأيسر تدنٍ في نِسَب الذكاء اللفظية، في حين تؤدي أتلاف نصف الدماغ الأيمن إلى انخفاض نِسَب الذكاء غير اللفظية. ولا يوجد شك في أن لحدوث الإصابات الدماغية في المراحل المبكرة من عمر الإنسان تأثيراً بالغاً على قُدرَاته العقلية، حيث يرتبط بتلك المراحل نمو الدماغ وبدء النشاط الوظيفي لمكوناته واكتساب المعلومات. ويُقدر متوسط الانخفاض في نِسَب الذكاء الكلية بما يقارب ٩ درجات وربما أكثر.
- الشلل المخي Cerebral Palsy: هو أحد الأمراض المرتبطة بنقص الشديد للأكسيجين الذي يتعرض لها الأطفال أثناء فترة الولادة. ويُقدر عدد الأطفال الذين يعانون من هذا المرض بحوالي ٢٤ مليون. ويؤثر الشلل المخي على القُدرَات العقلية بدرجة واضحة. وغالباً ما يُصنف ذكاء المرضى ضمن فئة التخلف العقلي البسيط. ويُقدر الانخفاض في نِسَب ذكائهم عن المتوسط بحوالي ٣٣ درجة.
- الصرع Epilepsy: يُعد واحداً من أكثر امرض الجهاز العصبي شيوعاً. ويُقدر انتشاره ما بين ٠,٥٪ إلى ١٪ في عامة الناس، وتزداد نِسبَة حدوثه في البلدان النامية قياساً بالبلدان الصناعية المتقدمة. ويعزى الصرع إلى أسباب عديدة منها التهاب السحايا والسل وإصابات الدماغ. ولقد وُجد أن للصرع تأثير على القُدرَات اللفظية حيث تنخفض نِسبَة الذكاء اللفظية لدى الأطفال المصابين بالصرع بحوالي ١٢ درجة قياساً بأقرانهم الأصحاء.
- قصور الغدة النخامية الخلقيّ Congenital Hypopituitarism: يُقدر عدد المصابين بهذا المرض الناجم عن قصور الغدة النخامية بحوالي ٣ مليون إنسان حول العالم. ويصاحبه العديد من الأعراض منها فقد الشهية، وفقد الوزن، والتعب المزمن. كما يؤثر وبشكل واضح على القُدرات العقلية. ولقد لوحظ انخفاض كبير في نِسَب الذكاء اللفظية لدى الأطفال الذين قصور الغدة النخامية الخلقيّ حيث يصل إلى حوالي ٢٣ درجة قياساً بالأصحاء. وقد يُعزى هذا الانخفاض إلى النمو غير الطبيعي للدماغ أثناء مرحلة الطفولة المبكرة أو إلى الانخفاض في جلوكوز الدم أو في مستويات هرمون النمو.
- مرض التصلب المتعدد Multiple Sclerosis Disease: أحد أمراض الجهاز العصبي التنكسية Degenerative. ويتسم هذا المرض بأتلاف متعددة في المادة البيضاء بالجهاز العصبي المركزي. وعلى الرغم من عدم تحديد مسبباته بشكل واضح، إلا أن نشوءه يُعزَى إلى عوامل عدة من أهمُها ما هو مرتبط بالعدوى Infectious. ومما لا شك فيه أن للجهاز المناعي Immune System دوراً أساسياً في حدوث هذا المرض، حيث يؤدي اختلال جهاز المناعة الذاتي إلى هجوم خلايا تي T Cells مباشرة وبالخطأ على صفائح المايلين أو النخاعين Myelin Sheath التي تُغطي محاور الخلايا العصبية، مما يؤدي إلى تشكّل لويحات متصلبة Sclerotic Plaques. وعادةً ما يكون ظهور أو نشوء هذا المرض في مراحل مبكرة من العمر، أي ما بين عمر ٢٠ إلى ٤٠ سنة في ما يقارب ثلثي المرضى، ويصاحب هذا المرض اختلال في



الوظائف الذهنية والسلوك في مراحله المتقدمة. وتتأثر القُدرَات غير اللفظية بمرض التصلب المتعدد أكثر من تأثر القُدرَات اللفظية، حيث تشير الدراسات إلى أنه دائماً ما تكون نِسَب الذكاء اللفظية أعلى من نِسَب الذكاء الأدائية بحوالي ٥ درجات أو أكثر.

- مرض الزهايمر Alzheimer›s Disease: يُعد هذا المرض أحد الأمراض التنكسية المتفاقمة التي تؤثر على الخلايا العصبية، مما ينتج عنه تغيرات بنيوية في الدماغ، وبالتالي تدهور عام في القُدرَات العقلية، التي من أبرزها اختلال وظائف الذاكرة، واللغة. ويتسبب مرض الزهايمر في ثلثين تقريباً من جميع حالات الخَرَف، ويعتمد تشخيص المرض في جزء منه على تحديد الضعف أو العجز في القُدرَات الذهنية. ويُلاحظ انخفاض ملحوظ في نِسبَة الذكاء الكلية وقد يصل إلى أكثر من ٢٠ درجات عن المتوسط. وغالباً ما تتأثر القُدرَات غير اللفظية لدى المرضى بمرض الزهايمر على نحو أكبر من تأثر القُدرَات اللفظية حيث يكون الفرق بين نسبتي الذكاء اللفظية والأدائية لدى معظم المرضى في حدود ١٠ درجات. كما يلاحَظ تدنٍ واضح في سرعة العمليات العقلية لديهم.
- مرض باركنسون Parkinson›s Disease: يُعد مرضاً مجهول المنشأ Idiopathic، ومع هذا فإنه يرتبط باستنفاذ مادة الدوبامين Dopamine في الدماغ. ويؤثر هذا المرض على القُدرَات العقلية بدرجات متفاوتة. ويشابه العجز في الوظائف الذهنية المرتبط بالمرحلة المبكرة من مرض باركنسون القصور الذهني الملاحَظ في حالات أتلاف الفَص الجبهي Frontal Lobe، حيث يصعب في أحايين كثير التمييز بين أعراض هذا المرض وأعراض أتلاف الفَص الجبهي، ولاسيما أتلاف اللحاء مقدم-الجبهي Prefrontal Cortex. ويُلاحَظ انخفاض في نِسَب الذكاء غير اللفظية قياساً بنِسَب الذكاء اللفظية وعادةً ما يتجاوز الفرق بينهما ١٢ درجات وقد يصل في بعض الأحايين إلى ١٥ درجة تقريباً.
- مرض هنتنغتون Huntington›s Disease: هذا المرض أحد الأمراض التي تؤدي إلى أتلاف في المناطق تحت اللحائية Subcortical وتحديداً في العُقد القاعدية Basal Ganglia. وغالباً ما يتطور مرض هنتنغتون إلى الخَرف Dementia. ويُصاحب هذا المرض ضعف في العديد من القُدرَات العقلية منها: قصور الانتباه، وصعوبة استرجاع المعلومات من الذاكرة الحدثيّة Episodic، والبطء في معالجة المعلومات. وتتدنى نِسَب الذكاء غير اللفظية بدرجة واضحة نتيجة لهذا المرض، كما يلاحَظ التدني بدرجة كبيرة في النِسَب العاملية لسرعة المعالجات العقلية حيث قد يصل الفرق بين نِسَب هذا العامل ونِسَب قدرة الفهم اللفظي إلى ما يقارب ٣٠ درجة.
- تأثير أمراض عضوية أخرى:

لا يقتصر تأثير الأمراض العضوية على الجسد ووظائفه بل يمتد إلى القُدرَات العقلية. ويتفاوت تأثيرها بحسب حدتها ومدتها

> ولانقطاع النفس النومي الحاد والمزمن تأثير بالغ على القُدرَات العقلية لاسيما القُدرَات اللفظية والذاكرة العاملة





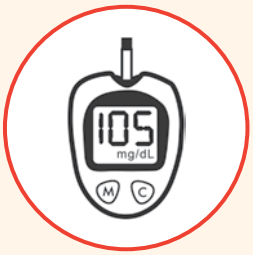
ووقت حدوثها. ولا شك في أن الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في مراحل عمره المبكرة وتستمر لفترة طويلة تؤثر بدرجة أكبر من الأمراض العابرة أو تلك التي تحدث بعد بلوغ الإنسان. ولا يقتصر الأمر على هذا بل إن لطبيعة المرض وتلقي العلاج الملائم من عدمه ووقت تلقيه دوراً في حجم العواقب المترتبة على ذلك المرض.

- انقطاع النفس النومي Obstructive Sleep Apnea: يُقدر انتشار هذا المرض بحوالي ٢٪ بين الأطفال. ولانقطاع النفس النومي الحاد والمزمن تأثير بالغ على القُدرَات العقلية لاسيما القُدرَات اللفظية والذاكرة العاملة Working Memory. ويُشار إلى أن الانخفاض في نِسَب الذكاء الكلية قد يصل إلى ١٥ درجة.
- التهاب الأنف الأرجي Allergic Rhinitis: يُقدر انتشار هذا المرض بحوالي ٥٪ حول العالم. ويؤثر التهاب الأنف الأرجي على العديد من القُدرَات الذهنية بدرجات مختلفة وذلك بحسب مضاعفاته ومن تلك القُدرَات الذاكرة العاملة والسرعة النفسية الحركية والقدرة على الاستدلال والتيقظ.
- الربو Asthma: يُقدر انتشار الربو بحوالي ١٠٪ من الأطفال حول العالم. ويُعتقَد أن ٢٠٪ منهم يعاني من ضعف لاحق في القُدرَات الذهنية. وتشير الدراسات إلى انخفاض نِسَب ذكاء الأطفال الذين أُدخِلوا المستشفيات لتلقي العلاج من الربو بمقدار ٣ درجات وذلك مقارنةً بالأطفال الذين يعانون من الربو ولكن حالاتهم لا تستوجب التنويم. وليس من المعروف على وجه التحديد الفرق بين نِسَب ذكائهم وذكاء الأطفال الأصحاء ولكن يُفترض أن الفرق أكبر من ثلاث درجات.
- السكري Diabetes: يُقدر انتشار مرض السكري في عام ٢٠٠٠ بحوالي ٢,٨٪ وقد ترتفع هذه النِسبَة بحلول عام ٢٠٣٠ إلى ما فوق ٤٪ متى ما استمرت السمنة في الانتشار. ويبدو أن نِسبَة انتشاره في بلدان المشرق العربي لاسيما في البلدان البترولية المترفة أعلى بكثير من نِسبَة انتشاره العالمي. وقد لا يكون للسكري تأثير على القُدرَات العقلية متى ما تم التحكم فيه دوائياً، ومع ذلك فإن التحكم فيه قد يؤدي إلى قصور في وصول الجلوكوز إلى الدماغ وتحديداً إلى الحصين Hippocampus مما يؤدي إلى ضعف في تشكل الذاكرة Memory Consolidation. وقد يؤدي عدم التحكم فيه بشكل ملائم وكذلك نوبات نقص سكر الدم Hypoglycemic إلى ضعف في الفهم اللفظي والذاكرة قصيرة الأمد. ويُشار إلى انخفاض نِسَب الذكاء الأطفال المصابين بمرض السكري بمقدار يصل إلى ٥ درجات قياساً بالأطفال الذين لا يعانون منه.
- فقد السمع الخلقيّ Congenital Hearing Loss: يُقدر حدوث هذا النوع من الإعاقة الحسية في حدود مولود واحد من بين كل ألف مولود. وبطبيعة هذه الإعاقة فإنه من غير المستغرَب أن يصاحبها انخفاض حاد في القُدرَات اللغوية وبالتالي نِسَب الذكاء اللفظية وقد يصل ذلك الانخفاض إلى ٢٧ تقريباً. وعلى الرغم من هذا فإنه يُعتقد أن ذكاء من يعاني من هذه الإعاقة مماثل لذكاء الذين سمعهم طبيعي في المجمل.
- مرض كريات الدم الحمراء المنجلي Sickle Cell Disease: تشير التقديرات إلى ولادة ما يقارب ٣٠٠ ألف طفل سنوياً بهذا المرض الذي يصاحبه انخفاض في نِسَب الذكاء لاسيما اللفظية وقد يصل الانخفاض إلى حوالي ١٢ درجة.

سبع نصائح لقلب سليم



تجنب الأطعمة المالحة المليئة بالصوديوم



اعمل تحليلاً دورياً للسكري



اقلع عن التدخين



مارس الرياضة يومياً لمدة ٣٠ دقيقة



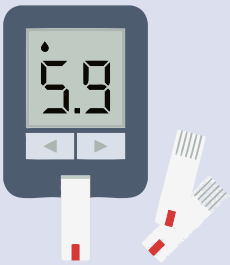
تناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال



تناول مزيداً من السمك



كوّن صداقات



معدلات السكر في الدم ومدلولاتها

نوع فحص الدم	معدلات السكر الطبيعي	معدلات ماقبل السكري	معدلات إرتفاع السكر في الدم
فحص الدم للصائم	أقل من ١٠٠ ملغم/دسل	١٠٠-١٢٥ ملغم/دسل	أكبر أو يساوي ١٢٦ ملغم/دسل
بعد الأكل بساعتين	أقل من ١٤٠ ملغم/دسل	١٤٠-١٩٩ ملغم/دسل	أكبر أو يساوي ٢٠٠ ملغم/دسل
فحص السكر التراكمي	أقل من ٥.٧٪	٥.٧ – ٦.٤٪	أكبر أو يساوي ٦.٥٪

سكر الحمل

يحدث أثناء الحمل وهو فرط سكر الدم الذي تزيد فيه قيم جلكوز الدم على المستوى الطبيعي دون أن تصل الى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري.

النساء المصابات بسكر الحمل أكثر تعرضاً لاحتمالات الإصابة بداء السكري النوع الثاني في المستقبل.



٨٢,٦٪ من سكان السعودية لا يمارسون الرياضة

خلال عام ٢٠١٨ أثبتت النتائج ان ٨٢,٦٪ من اجمالي سكان المملكة العربية السعودية لا يمارسون الرياضة! وكانت احصائيات الرياضات كالتالي:

المشي	٥٦,٠٥٪
كرة القدم	٢٥,٦٩٪
بناء الجسم	٥,٨٠٪
الجري	٢,٧٢٪
السباحة	٢,٣٤٪
أخرى	٨,٤٦٪

أمراض الكلى

- تحتل أمراض الكلى المرتبة ١١ كأكبر مسبب للوفيات عالمياً.
- ١ من ١٠ أشخاص في العالم مصابون بأمراض الكلى.



حقن الذقن بالفيلر

حقن الذقن بالفيلر من المناطق المهملة تجميلياً مع أنها تغني عن العمليات التجميلية حيث أنه اجراء غير جراحي لا يحتاج الى تخدير ويعطي تغييراً ايجابياً.



احصائيات و دراسات صادمة !

دراسة لليونيسيف كشفت أن ٤ من ٥ أشخاص لا يغسلون أيديهم بعد استعمال المرحاض!



أسباب تساقط الشعر

- نقص مخزون الحديد
- نقص الزنك
- نقص فيتامين د
- الغدة الدرقية

سارعي بالتحليل الآن والاطمئنان على صحة شعرك

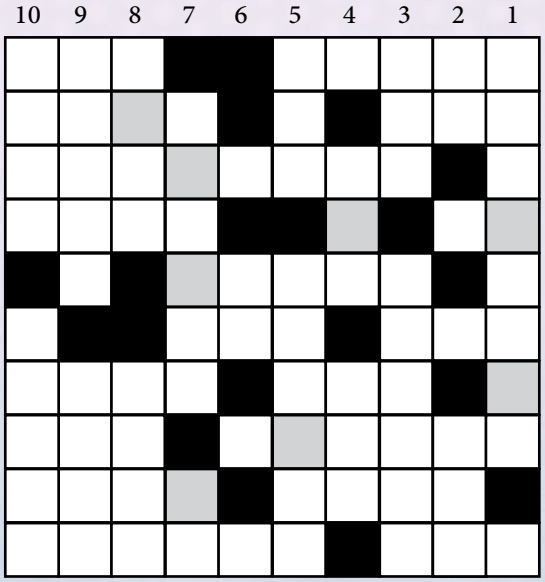




الألعاب الذهنية

تعتبر الألعاب الذهنية من الأنشطة الممتعة التي تحافظ على نشاط العقل وتساعد على الحفظ و التركيز، و لأهمية التمارين الذهنية والعقلية لنشاط الإنسان وصحّة بدنه، قراءنا الأعزّاء نضع لكم لعبة الكلمات المتقاطعة لزيادة الفضول الفكري والذهني لديكم.

الكلمات المتقاطعة



رأسياً

١.شركة مشروبات غازية عالمية وهي المنافس الرئيسي لشركة بيبسي
٢.متشابهة - وثيقة تعطى مقابل مايدفع من مال
٣.طائر ليلي يتشائم منه البعض (جمع) - أكبر مواقع وسائل التواصل الاجتماعي ويتميز باللون الأزرق
٤.سائل يستخدم في الكتابة والطباعة - نوع من الأطباق المعدنية المستطيلة يخبز فيها (معكوسة)
٥.أول الأنبياء والمرسلين و أبو البشر - من أسماء الموت (معكوسة)
٦.ماتخفيه في نفسك ولا تريد أن يعرفه أحد
٧.محافظة في صعيد مصر بها ثلث آثار العالم (معكوسة) - فعل أمر بمعنى تكلم (معكوسة)
٨.أب - شخص لا يعتقد بوجود إله للكون
٩.أول الشهور الميلادية (معكوسة) - حامل وناقل القصص والأحاديث (معكوسة)
١٠.معلم سياحي توضع فيه التحف الفنية والأثرية - من الحلويات الشرقية تكون على شكل خيوط دقيقة

أفقياً

١.ثعبان شديد السمية كان من مقدسات قدماء المصريين - إنتفاخ في الجلد من جراء ضربة أو مرض
٢.متشابهة - حركة سطحية على مياه البحر تتأثر بإتجاهات الرياح (معكوسة)
٣.لاعب كرة مصري عالمي ساهم في دخول مصر بطولة كأس العالم ٢٠١٨
٤.والدة - مسكن مفروش لإقامة المسافرين بالأجر (معكوسة)
٥.الدولة الفائزة ببطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٨
٦.ماينزّل على الأنبياء والرسل - حيوان زاحف من ذوات الدم البارد يسمى الغيث
٧.مكان يُحبس فيه المسجون لحين قضاء مدة العقوبة - كلمة تقال بعد الدعاء في كل الأديان السماوية
٨.رئيس أمريكي وهو أول رئيس من أصول افريقية يصل للبيت الأبيض - ليس قبله شيء (معكوسة)
٩.جمع لص (معكوسة) - غطاء للنوم يستخدم للتدفئة والوقاية من البرد في الأجواء القارصة
١٠.علم دراسة الأجرام السماوية والظواهر التي تحدث خارج نطاق الغلاف الجوي - القوة على الشيء والتمكن منه



بريشة/ رنا الخلف

عيادة الأنف و الأذن و الحنجرة
بمستشفى القصيم الوطني

الحالات التي يتم علاجها

- تضخم قرنيات الأنف ومشاكل التنفس
- تعديل انحراف الحاجب الأنفي
- إلتهاب الجيوب الأنفية
- تجميل الأنف
- تضخم اللحمية وإلتهاب اللوزتين
- إلتهابات الأذن وسوائل الأذن الوسطى
- تجميل الأذن

تقدم العيادة الخدمات العلاجية والتشخيصية المتعلقة بأمراض الأنف والأذن والحنجرة لمختلف الأعمار و علاج المشكلات سواء الطبية و الجراحية أو التجميلية، و يعمل أطباؤنا على إجراء كافة التدخلات الجراحية من عمليات كتضخم اللحمية و التهاب اللوزتين.

مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL



للإطلاع على العدد الخامس
من مجلة القصيم الطبية

العدد الأول

العدد الثاني

العدد الثالث

العدد الرابع

للإقتراحات والملاحظات
magazine@qnhospital.com
qnhospital



استقطاب كفاءات عالية بأسعار مميزة و أجهزة عالية الجودة

قسم الأشعة

مستشفى القصيم الوطني
AL-QASSIM NATIONAL HOSPITAL

مستشفى القصيم الوطني


عيادة
العظام


عيادة الأنف
والأذن والحنجرة


عيادة المسالك
البولية


وحدة غسيل
الكلى


عيادة الباطنية والغدد
الصماء والسكري


عيادة الجراحة
العامة


وحدة الجهاز
الهضمي والمناظير


عيادة جراحة
المخ والأعصاب


عيادة الجلدية
والتناسلية


مركز القلب
والقسطره


قسم الأشعة


عيادة الصدر


عيادة الاطفال


عيادة الاسنان


عيادة طب
وجراحة العيون


عيادة أمراض
النساء والولادة


قسم العلاج
الطبيعي


الصيدلية


المختبر


عيادة أمراض
العصب


قسم العنايه
المركزة للكبار


قسم حضانات
الأطفال والخَدج


الطوارئ


قسم التنويم


التخدير

@qnhospital

016 383 6100