

المجلة الطبية

www.med-abroad.com

Bi-Monthly Specialized in Treatment Abroad

تصدر كل شهرين تعنى بالعلاج في الخارج

Happy New year

2015

الأدوية المنومة
وعلاقتها بالآلزهايمر

حمى القش
ما هي الحلول
للتخلص منها؟

ARAB HEALTH

معرض ومؤتمر
الصحة العربية في دبي
يجمع رواد قطاعات
الصحة حول العالم

أحدث التطورات
العلاجية لسرطانات
البروستات والثث والجلد

سوزان حمصي:

مستشفى رويال فري - لندن

سمعة عالمية وتسهيلات متميزة للمرضى العرب

Suzan Humsi

Royal Free Hospital -London

Worldwide Reputation and Premium Facilities for Arab Patients



BUPA CROMWELL HOSPITAL

EXCEEDING PATIENT NEEDS FOR OVER 30 YEARS...

Bupa Cromwell Hospital, based in the heart of Kensington and Chelsea, London, is a world renowned private hospital that is committed to providing international patients with the highest quality of care. We understand the specific challenges facing those seeking medical treatment abroad, and last year our International Patient Centre co-ordinated clinical care and support for patients from over 140 countries. We offer a full translation service, look after any dietary requirements and support religious considerations.

We are recognised as a centre of excellence in paediatrics, oncology, cardiology, complex surgery and medicine, and specialise in many other areas. From routine planned procedures to emergency medical evacuation, we are with you for every step of the journey.

www.bupacromwellhospital.com/ipc



ثلاثون عاماً من الخبرة والتفوق في الرعاية وتلبية احتياجات المرضى



يقع مستشفى بوبا كرومويل Bupa Cromwell Hospital في قلب كسينغتون وتشيلسي في لندن، وهو مستشفى خاص ذو سمعة عالمية يلتزم بتوفير أعلى مستوى من الجودة والرعاية الطبية للمرضى الدوليين. إننا نتفهم التحديات التي تواجه المرضى الذين يبحثون عن العلاج الطبي في الخارج. في العلم الماضي، قام مركزنا الدولي بتسقيف الرعاية السريرية والدعم للمرضى من أكثر من 140 دولة. نحن في مستشفى بوبا كرومويل، نوفر خدمات الترجمة الفورية ونأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الغذائية الخاصة. ونقدم الاعتبارات الدينية.

نحن مركز متميز في مجال طب الأطفال، الأورام السرطانية، أمراض القلب، الجراحات المعقدة. فضلاً عن العديد من المجالات الأخرى.

لرافكم في كل خطوة من رحلتكم

للمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني



www.bupacromwellhospital.com/ipc

الكسور... القصة الكاملة
من الألف إلى الياء!

18

حساسية الأنف
أو حمى القش

22



المدير العام رئيس التحرير
General Manager Editor In Chief
فؤاد شكير - Fouad Choukeir
fouad@med-abroad.com

مدير التحرير
Editorial Manager
ندى عيد - Nada Eid

سكرتير التحرير
Editorial secretary
أحمد الرفاعي - Ahmed Alrifai

تدقيق لغوي
Copy Editor
إلياس مرعي - Elias Merhi

هيئة التحرير
Editorial Team
أحمد الرفاعي - Ahmed Alrifai
إنعام القاضي - Enam Alkadi
لارا الخوري - Lara khoury
مازن حجيلي - Mazen Hjeili

تصميم وإخراج
Graphic & Layout

ستامبا ميديا
Stampa Media
www.stapa-media.com

الموقع بإدارة
Web Management by:
E-Global Vision (egv) s.a.r.l
www.e-gvision.com

المجلة الطبية
www.med-abroad.com

مطبوعة تصدر عن ميد ابرود ليميتد - لندن
The Medical Magazine
Publication Issued By
Med-Abroad Limited - London

4 Falcon Lodge, Admiral Walk
P.O. Box 66442
London W9 4EE
0044 7825736111
0044 7914835707
info@med-abroad.com
www.med-abroad.com

مقابلة

Interview



8

مستشفى رويال فري - لندن

■

أمراض النساء



Women Diseases

34

كل ما يجب معرفته عن التهاب المثانة

■

رعاية صحية

Health Care



40

العلاج بالألوان

دليل لندن الطبي

■

دليل مستشفيات



Hospitals Index

50

36

الأمراض المنقولة
جنسيا...

44

التوأمين ولادتهما تثير
الحشيرة والتساؤلات

جسر تلاقٍ وهمزة وصل بين المريض والعلاج



استئناف صدور المجلة الطبية، ونحن في صدد إصدار العدد الثاني، لا بدّ من **بعد** القول إن النشأة الأولى للمجلة الطبية سنة 2012 لم تختلف عن انطلاقها الثانية بحلتها وإدارتها الجديدة سنة 2014، فالذين وضعوا اللبّات الأولى للمجلة هم أصدقاء وأطباء اشتهروا بمحبّتهم للصحافة المتخصصة، وقد اتّسمت الأعداد التي صدرت في تلك الفترة بالمهنية الصادقة، الأمر الذي انعكس على طبيعة معالجات المجالات المتخصصة في ذلك الزمان، حيث كتب كثيرون مطالبين باستكمال هذه التجربة للحاجة الملحة إليها.

صدر القرار بالعودة ومتابعة الإصدار، وكان لي شرف رئاسة الفريق الذي تولّى ذلك، و باكورة العودة أبصرت النور في أكتوبر 2014، لكن ثمة سؤالاً كثيرة تفودنا الى تقييم ما تمّ إنجازه، فعدد المجلة الطبية لشهر أكتوبر 2014 عاد علينا وعلى فريق العمل بالسعادة والرضى، علماً أننا لا نقلل من شأن أي نقد أو ملاحظة، فمواد العدد المذكور جاءت على درجة من الاحتراف، وتميّز العدد كذلك بالجودة إخراجاً وطباعة ونوعية ورق، وقد حصّد الاعجاب بالإجماع من قبل كل من أطلع عليه وتصفحه، أما التبويب فكان شاملاً وذلك بشهادة أهل الاختصاص.

لكن السؤال الذي طرحناه على أنفسنا قبل الأصدقاء، هو: لماذا هذه المجلة وما هو هدفها؟ هل هي أكاديمية تنشر الأبحاث العلمية وتضيء على كلّ ما هو جديد في مجال الطبّ، أما إخبارية إعلامية تجول ناقلة أخبار الجسم الطبي من أطباء ومستشفيات ومختبرات؟ وكان الجواب الذي ولّد القناعة بضرورة المضي في الهدف الذي حدّدته المجلة لنفسها وتعهّدت الالتزام به، وهو تشييد جسر بين المرضى والأطباء، الى جانب كونها دليلاً تعريفياً، إذ تزوّد الباحث عن المعلومة المفيدة والعملية بأحدث المعلومات المتعلقة بكيفية إيجاد العلاج المناسب، والخدمات الطبية التي يحتاج إليها. لذا سنركّز في إصداراتنا على أبرز المستشفيات والعيادات في العالم، وسنجرى المقابلات مع أطبائها وطواقمها المتخصصة، وسنسلط الضوء على أعمالهم والجوانب المتخصصة لديهم، ونقاط القوة والتميّز لدى كلّ واحد منهم بغية خدمة المريض العربي في إيجاد المكان المناسب لتلقي العلاج على أيدي الأطباء الكفؤين وحيث نسب النجاح الأعلى... والله ولي التوفيق!

فؤاد شقير

fouad@med-abroad.com

المدير العام رئيس التحرير

Fouad



26 - 29 / Jan. / 2015

معرض ومؤتمر الصحة العربية في دبي الدورة الأربعون واعدة بمزيد من النجاحات

أصبح "معرض ومؤتمر الصحة العربية" في دبي، وجهة أكيدة وملتقى سنوياً للعاملين في مجال الصحة في تشعباتها كافة، فهو منصة علمية وتعليمية في آن واحد للعاملين للمختصين في مهن الرعاية الصحية ولمن يريد التميز في هذا المجال والتعرف على أحدث الآلات والاختراعات والتطورات. تقام فعالياته بين 26 و 29 كانون الثاني/يناير 2015 في مركز دبي الدولي للمعارض والمؤتمرات.

جودة لأصحاب المهن الطبية في المنطقة. ويتوقع أن يحضر جلسات المؤتمر أكثر من 11 ألف موفد من جميع أنحاء العالم، كما تحظى برامجه بقبول عالمي بفضل المتحدثين الدوليين الذين يتناولون مجموعة كبيرة من التخصصات والفروع الطبية. وفي المقابل سيحظى زوار المعرض-الحدث بفرصة للتعرف على القادة الراندين في هذا المجال على مستوى العالم من منظمات إقليمية ووطنية وعالمية، والذين سيرضون أفضل وأحدث المنتجات والخدمات الطبية والصحية لعدد كبير من الزوار وفي مكان واحد.

مؤتمرات الدورة الأربعين

يضم مؤتمر أراب هيلث 2015 عدداً كبيراً من المؤتمرات تُعطى باللغة الإنكليزية ولا تترجم إلى أي

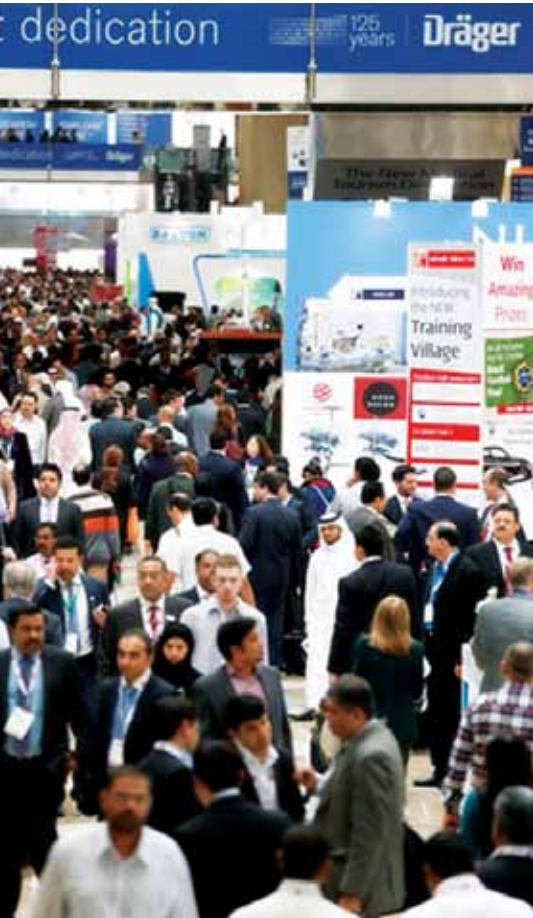
أراب هيلث ثاني أكبر معرض ومؤتمر للرعاية الصحية في العالم وأكبر حدث من نوعه في منطقة الشرق الأوسط، ويزوره ما يزيد على 93500 زائر، ويشارك فيه 4000 عارض، ويستضيف 18 مؤتمراً، و11600 مندوب، من 151 جنسية، وهو من تنظيم إنفورما لايف ساينسز إكزيبيشنرز. تحشد فعاليات أراب هيلث الممارسين ال طبيين على الصعيدين الدولي والإقليمي جنباً إلى جنب مع كبار الشركات المصنعة وتجار الجملة والكلاء والموزعين للتواصل وتبادل أفضل الممارسات.

دورة العام 2015 كما الدورات السابقة ستشهد على هامش المعرض، مؤتمر أراب هيلث الذي يحظى بسمعة طبية في تقديم برنامج التعليم الطبي المستمر الأعلى

المشاركة

من المقرر أن تستضيف دورة العام 2015 من "أراب هيلث" 40 جناحاً من أجنحة عرض البلدان، بما يساهم في توسيع نطاق المعدات الطبية للمستشفيات والأجهزة الطبية والتقنيات الطبية المعروضة. جدير بالذكر أن أجنحة البلدان لدورة 2015 هي: الأرجنتين؛ النمسا؛ أستراليا؛ بلجيكا؛ البرازيل؛ كندا؛ الصين؛ تشيكيا؛ الدنمارك؛ مصر؛ فنلندا؛ فرنسا؛ ألمانيا؛ هولندا؛ هونغ كونغ؛ هنغاريا؛ الهند؛ العراق؛ إيرلندا؛ إيطاليا؛ اليابان؛ الأردن؛ كوريا؛ ماليزيا؛ المكسيك؛ المغرب؛ باكستان؛ بولندا؛ البرتغال؛ إسبانيا؛ السويد؛ سويسرا؛ تايلوان؛ تركيا؛ والولايات المتحدة الأميركية. وتشارك للمرة الأولى كل من: إندونيسيا؛ روسيا؛ الفلبين؛ وتايلاند.

الى أن الاشتراك في هذه الجوائز مجاني ومفتوح لأي شركة أو فرد في مجال الرعاية الصحية بالشرق الأوسط أو يتولى كم كبير من المسؤوليات فيه. يمكن للمتخصصين في الرعاية الصحية ترشيح المستشفيات أو الإدارات أو الفرق أو المؤسسات التي تستحق التكريم سواء كانت تابعة لهم أو لغيرهم.



على يد كبار المتخصصين مع استعمال المعدات الجراحية الأكثر ابتكاراً والتقنيات الجراحية الجديدة، وهو يقام في قاعة بلازا خلال الدورة الأربعين. ويسلط مركز مستقبل الجراحة الضوء على ما يلي:

- الأجهزة والتقنيات الغازية لعملية جراحية صغرى أو تدخل جراحي بسيط.
- الروبوتات الجراحية.
- العمليات الجراحية غير الدموية.
- تطبيقات الليزر الجراحية.
- الأجهزة والأنظمة القابلة للزرع (الزراعات العظمية/ زراعات القوقعة/ زراعة القلب والأوعية الدموية/الزراعات الميكانيكية لمساندة الدورة الدموية).
- التصوير وتقنياته (الموجات فوق الصوتية/ الأشعة السينية/نظام الملاحة الجراحية...).
- هندسة الأنسجة والطب التجديدي.
- تكامل النظم في غرف العمليات.
- تقنيات الدعم في الجراحات والعمليات.

جوائز "أراب هيلث"

تمثل جوائز الإنجاز والابتكار بمعرض صحة العرب "أراب هيلث" تكريماً وإشادة بالإنجازات المتميزة للأفراد والمؤسسات من القطاع الطبي وقطاع الرعاية الصحية في الشرق الأوسط التي تساهم في تقدم مجال الطب. وهي تتوزع على سبع فئات هي: التميز في الأشعة، والتميز في الجراحة، والرعاية المخصصة للمرضى، وأفضل جراح شاب للعام، وجائزة كليفلاند كلينيك لأفضل طبيب شاب للعام، وجائزة المساهمة المتميزة للأفراد في مجال الرعاية الصحية بالشرق الأوسط، وجائزة روش للتميز في المعامل.

الفائزون بجوائز العام الماضي كانوا من دولة الإمارات العربية المتحدة، ودولة قطر، والمملكة العربية السعودية. تجدر الإشارة

لغة أخرى، وهذه المؤتمرات هي التالية: مؤتمر التخدير (28 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر البيانات الضخمة (28 - 29 يناير 2015)؛ منتدى رواد الهندسة الطبية الحيوية (28 يناير 2015)؛ مؤتمر أمراض القلب والأوعية الدموية وإجراءات التدخل (28 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر الطب التكميلي والبدل والتكاملي (28 يناير 2015)؛ مؤتمر مرض السكري (26 - 27 يناير 2015)؛ مؤتمر أمراض الجهاز الهضمي (28 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر ارتفاع ضغط الدم (26 - 27 يناير 2015)؛ مؤتمر الرّواد في الرعاية الصحية (29 يناير 2015)؛ مؤتمر ميدلاب (26 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر جراحة العظام (26 - 27 يناير 2015)؛ مؤتمر طبّ الأطفال (26 - 28 يناير 2015)؛ مؤتمر الصحة العامة (26 - 27 يناير 2015)؛ مؤتمر إدارة الجودة (26 - 27 يناير 2015)؛ مؤتمر أمراض الجهاز التنفسي والعناية الحرجة وأمراض النوم (28 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر الجراحة (27 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر الأشعة الشامل (26 - 29 يناير 2015)؛ مؤتمر طبّ المسالك البولية (26 - 27 يناير 2015).

مركز مستقبل الجراحة

يولي معرض ومؤتمر "أراب هيلث" أهمية كبيرة للجراحة، وهي تفترض من جميع الأطباء ومساعدتهم والعاملين في هذا المجال، أن يتابعوا أحدث التطورات في مجالها، إضافة إلى الالتزام الدائم بالتعلّم مدى الحياة من أجل تزويد المرضى بأفضل رعاية ممكنة.

مع دفع مستمر من البيانات الجديدة المستقاة من التجارب السريرية، والعلاجات الجديدة والتكنولوجيا والعلاجات الناشئة باستمرار، فمن المستحيل استعمال الطرق القديمة نفسها في عالم طبي حقيقي مبني على البراهين. لذا يوفّر "مركز مستقبل الجراحة" في "أراب هيلث" فرصة لمهنيي الرعاية الصحية للتدرّب

مسؤولة الجناح الخاص في مستشفى رويال فري - لندن سوزان حمصي لـ "المجلة الطبية": مستشفانا يتمتع بسمعة عالمية وتسهيلاتنا للمرضى العرب متميزة



✚ العلاج في مستشفيات لندن يتمتع بسمعة عالمية وثقة عالية، خاصة المستشفيات التعليمية ذات التخصصات المتعددة والإشراف الطبي المتكامل. والجدير بالذكر أن تلك المستشفيات تستقطب نسبة عالية من المرضى من الشرق الأوسط حيث أنهم يستفيدون من التقدم الجراحي والكلينيكي العالي الجودة.

ذات مكانة دولية. كما تعمل المستشفى أيضاً على تدريب الكوادر الطبية بما فيهم الممرضون والتقنيون وغيرهم. وتبعيتنا لمستشفى حكومي عالمي تجعلنا نستفيد من الإمكانيات المتاحة في هذا المستشفى في حال احتجنا إليها، حيث تتوفر جميع التخصصات الطبية تحت مظلة أكاديمية واحدة لتعود الفائدة على المرضى في الأجنحة الخاصة وبالتحديد للحالات الحرجة والتي تستدعي اهتماماً طبياً وتمريضياً فائقاً ويشمل جميع التخصصات.

على ذلك انتم تتمتعون بنتائج جيدة على الصعيد الصحي؟

تميز مستشفى رويال فري في لندن على مدى سنوات عديدة بنتائجها الطبية الممتازة ومعدل الوفيات بين مرضاه متدن، وحالياً يتميز المستشفى بثاني أدنى معدل وفاة في بريطانيا. إن مستشفى رويال فري في لندن هو من المستشفيات التي تتمتع بالثقة والسمعة الطبية في قطاع الخدمة الصحية في بريطانيا.

أخذت المستشفيات الخاصة في لندن بإيلاء هذا الجانب اهتماماً كبيراً وبعضها عين مسؤولين من أصول عربية للاهتمام بهذا القطاع المهم من المرضى، و"المجلة الطبية" تلقتني اليوم مع السيدة سوزان حمصي مسؤولة القسم الدولي - الجناح الخاص - في مستشفى رويال فري في لندن لتحدثنا عن هذا القطاع وعن التسهيلات التي يتمتع بها المستشفى الذي تعمل فيه.

هلاً تعطيننا فكرة عن تاريخ المستشفى؟

- يعتبر مستشفى رويال فري من المستشفيات الرائدة في العلاج وفي الأبحاث الطبية منذ عام 1828 وتابع الريادة في إدخال التحسينات على الرعاية الصحية، بدءاً من العلاجات السرطانية وصولاً إلى الإجراءات الجراحية الحديثة. مستشفانا مدرسة الحرم الجامعي في جامعة ميديكال كوليدج وتجرى أبحاث طبية هامة، معظمها

مقابلة

Interview





هدفنا أن ننال ثقتكم بتوفير رعاية طبية واستشفائية متميزة مدركين احتياجاتكم الثقافية والدينية

زراعة الكلى

زراعة الكلى تهتم الكثيرين من المرضى العرب هل لديهم قسم متخصص في ذلك؟

إن مستشفى رويال فري هو مركز زراعة الكلية الرئيسي في بريطانيا وينفذ حوالي 110 عمليات زراعة للكلية كل سنة 40% منها تتم من متبرعين أحياء. من خلال تقديمها لجراحة الثقب الرئيس (الاستئصال التنظيري) ، فإن نتائجها تعتبر الأفضل على الصعيدين الوطني والدولي على السواء. كما يتمتع القسم بخبرة خاصة في ترتيب الزراعة من المتبرع الحي من المتبرعين الذين يعيشون خارج بريطانيا. كذلك نعالج سرطانات الكلى بجميع أنواعها.

لدينا وحدة لغسيل الكلى حيث توفر خدمة الغسيل المتكرر حسب الحاجة للمرضى حتى خلال وجودهم في لندن لغرض السياحة، فمن الممكن لأي زائر حجز جلسات غسيل الكلى حتى قبل

المساعدة في إجراء الحجوزات لدى الفنادق العديدة المنتشرة حول المستشفى.

ماذا عن الخدمات الأخرى؟

جميع أجنحتنا تتضمن سريراً مفرداً مع حمام داخل الغرفة وتلفزيون يلتقط عدداً كبيراً من المحطات الفضائية ذات القنوات العربية المتعددة وخدمة الإنترنت واي فاي على مدار 24 ساعة. كذلك نؤمن صحيفة مجانية حسب اختيار المريض، ويدير المطبخ المجهز بالكامل في وحدة المرضى الخصوصيين أحد كبار الطهاة الذين سبق له العمل في فندق "سافوي" الشهير وآخر متخصص وبخبرة عالية في تحضير الأطعمة الشرق أوسطية وحسب الرغبة يساعد عدد من الطباخين المهرة الذين يعدّون الأطباق وفق معايير الضيافة ذات النجوم الخمس. كما يُقدّم للمريض الطعام حسب النظام الغذائي الخاص بحالته المرضية ومتطلباته التقليدية بما فيه قائمة الأطعمة المتوافقة مع الشريعة الإسلامية (حلال).

تسهيلات للمرضى العرب

هل هناك تسهيلات للمرضى القادمين من البلاد العربية؟

- نحن نعلم أن السفر من بلد إلى آخر للحصول على الرعاية الصحية يمكن أن يكون تجربة شاقة. فعندما يحضر مرضانا من بلدانهم للعلاج في مستشفى رويال فري، نبذل كل جهدنا في سبيل تلبية جميع احتياجاتهم حتى قبل أن يبدأوا رحلتهم. فعلى سبيل المثال، إن فريقنا المتخصص قادر على مساعدة المرضى في الحصول على تأشيرة الدخول إلى بريطانيا لغايات الرعاية الطبية. كما يمكننا أيضاً أن نوفر ترتيبات المواصلات المحلية نيابة عن مرضى العلاج الخاص في مستشفىنا. إلى ذلك نقدم خدمات الترجمة الفورية لمرضانا على مدار الساعة.

هل يتمتع مستشفاكم بكل ما يحتاجه المريض أم تستعينون بمراكز أخرى؟

إن جميع المعدات التشخيصية الخاصة بالمستشفى متوفرة تحت سقف واحد، بدءاً من فحص الدم البسيط وصولاً إلى الفحوصات التشخيصية المعقدة كعلم الأمراض والفحص النووي والفحص بالرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي والفحوصات القلبية. إن التشخيص والتحليل عالي الجودة داخل المستشفى ويوفر للمريض الدولي الحصول على النتائج الدقيقة التي يحتاجها.

ماذا عن إقامة المرضى وذويهم؟

إن وحدة علاج المرضى الخاصين تقع في طابق مستقل ضمن أربعة أجنحة تتمتع جميعها بمرافق الرعاية اليومية والضيافة الاستشفائية، وقد تم تجهيز الأجنحة والكوادر العاملة للتعامل مع أكثر الحالات تعقيداً وذلك في جو ودي هادئ ومريح. كذلك يتمتع فريق مساعدي الأطباء المتخصصين بمهارات عالية وتدريب فائق. كما نرحب بزيارة الأصدقاء والعائلة. وهناك أسرة منسدلة للمبيت القصير في غرفة المريض لمرافق واحد، وللإقامة الأطول، نقدم



لدينا اتفاقات مع مستشفيات في العالم العربي تسمح للمرضى بمراجعة أطبائنا من بلدانهم

السفر عن طريق الهاتف أو من خلال الأيميل. وهناك من يتحدث العربية على خطوط الجوال المدرجة أدناه.

عيادة الثدي وجراحة القلب

علمنا أن لديكم قسماً خاصاً لجراحة الثدي؟

يعمل في عيادة الثدي التخصصية في مستشفىنا ثلاثة استشاريين جراحين من ذوي الخبرة العالية، وهم جزء من الفريق المتعدد التخصصات الذي يضم اختصاصيي الأورام والأشعة والطب النووي وعلم الوراثة واختصاصيي التمريض السريري. لدى جراحي الثدي اهتمامات خاصة في الجراحة الترميمية للثدي، وفي تصوير وتشخيص الصدر، والعلاج المتعدد التخصصات لسرطان الثدي في مراحله المبكرة. وتشتهر وحدة علاج الثدي بكونها مركزاً تدريبياً متخصصاً للجراحين من المملكة المتحدة ومن خارجها.

وفي عام 2013، أصبحنا المستشفى الأول في بريطانيا والرابع على مستوى العالم في إدخال التقنية الحديثة لتصوير سرطان الثدي (وهي التقنية المسماة التصوير بالإصدار البوزيتروني). كما كنا من بين المستشفيات الأوائل في تقديم العلاج الكيماوي الكهربائي، الذي يستخدم النبضات الكهربائية لجعل الخلايا أكثر تقبلاً للأدوية القاتلة للسرطان.

ماذا عن طب القلب وجراحته؟

إن مستشفى رويال فري يقدم العلاج الطارئ لتوسيع الأوعية الدموية على مدار 24 ساعة يومياً، وسبعة أيام في

الأسبوع للمرضى الذين يعانون من النوبات القلبية، وهي عملية تُجرى لتوسيع الشرايين الضيقة أو المسدودة في القلب. كما أن قسم طب القلب هو مركز تدريبي متخصص في عمليات مثل توسيع الأوعية وزراعة أجهزة تنظيم ضربات القلب، وفي ممارسة القسطرة المتقدمة.

أخيراً أود أن أشير إلى تمتع مستشفىنا باتفاقيات خاصة مع المستشفى التخصصي في عمان في الأردن كذلك مع مستشفى السلام في القاهرة في مصر. وهذا يعني أن بوسع المرضى استشارة اختصاصيينا من بلدانهم عبر الإنترنت مع المحافظة على خصوصية المرضى، وذلك باستخدام أنظمة خاصة لهذا الغرض من خلال تلك المستشفيات، وعبر إشراف طبيهم المعالج حيث هم. وفي حالات الضرورة يمكن إرسال هؤلاء الاختصاصيين إلى تلك البلدان لمعاينة بعض الحالات وإرشاد الأطباء في تلك البلدان إلى أحدث طرق العلاج المتوفرة عالمياً.

خدمات الكبد

يضم مستشفى رويال فري أحد مركزي زراعة الكبد وعلاج أمراض الكبد والبنكرياس والصفرافية في لندن، وهو مركز السرطان المتخصص لعلاج أورام الكبد والبنكرياس. ونحن مركز رئيسي لزراعة الكبد وواحد من مراكز الزراعة السبعة في بريطانيا، ومستشفى رويال فري هو واحد من المستشفيات القلائل في بريطانيا التي توفر زراعة الكبد من متبرعين أحياء. مستشفى رويال فري من أوائل المستشفيات التي بدأت بمعالجة أمراض الكبد الوباني بالأدوية الحديثة الاختراع والتي أحدثت ثورة عالمية بنسبة نجاحها العالية لدرجة الشفاء والتي قد تصل إلى 95%.

علاج الأوردة الدموية

في أبريل 2012، أصبحت مستشفى رويال فري "شبكة" الجراحات الوعائية في شمال وسط لندن، الأمر الذي يعني بأن جميع المرضى في هذه المنطقة والمرضى الدوليين الذين يحتاجون الآن إلى جراحة وعائية طارئة أو جراحة أبهرية معقدة فإنهم يخضعون لها في مستشفى رويال فري. تمكن هذه الشبكة المرضى من الاستفادة من الجراحة ذات المستوى العالمي والرعاية المتقدمة التي يقدمها الخبراء في هذا المجال باستخدام أحدث التقنيات.

الجراحة التجميلية

الجراحة التجميلية في مستشفى رويال فري تتبني أحدث التقنيات المتطورة، ولدى القسم فريق مؤلف من 15 استشارياً ينفذون الجراحات التجميلية في عدة اختصاصات مثل إنعاش الوجه وترميم الأنف وترميم الصدر بالعمل الجراحي الدقيق المعقد وسرطان الجلد، وسرطان الثدي وكذلك ترميم جدار البطن.

أمراض المناعة

نعكف الآن على تطوير معهد لأمراض المناعة والعدوى والزراعة، وسيعالج المركز الأكاديمي الجديد مجموعة واسعة من الأمراض البشرية بما في ذلك أمراض الدم وأمراض السرطان ومرض نقص المناعة المكتسبة والتهاب الكبد والأمراض الوراثية ومشاكل الشيخوخة.

أمراض الدم

يقدم مستشفى رويال فري مجموعة شاملة من الخدمات التشخيصية والعلاجية، مع تركيز خاص على الأمراض الدموية الخبيثة (كالسرطانات التي تؤثر على الدم ونخاع العظم والعقد اللمفية)..

مقابلة

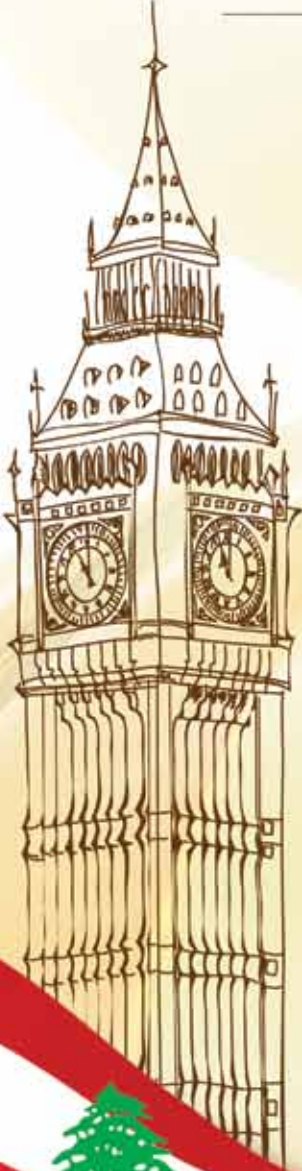
Interview



رقم الجوال مفتوح على مدار الساعة
00447930801032
Email:
rf.ppuinternationalreferrals@nhs.net
Web page
www.royalfreeprivatepatients.com



المدرسة اللبنانية البريطانية The Lebanese British School



لتعليم ابناء الجاليات العربية في بريطانيا لغتهم الأم
الإبتعاد عن الوطن لا يعني الإبتعاد عن اللغة العربية
غايتنا التعريف بالحضارة والثقافة العربيتين
معلمون متخصصون بتدريس اللغة العربية للصغار
ملاعب لكرة القدم وكرة السلة

الدوام كل يوم سبت من 9.30 صباحاً حتى 2.30 بعد الظهر
Saturdays from 9.30 a.m to 2.30 p.m

بإدارة السيدة رولا الرفاعي

Head Teatcher: Mrs Rola El-Rifai

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بالمديرة السيدة رولا الرفاعي

على الرقم 07894478184

Drayton Manor High School,
Drayton Bridge Road, London, W7 1EU
Mobile: 0789 447 81 84, Email: lbschool@hotmail.co.uk



السياحة الاستشفائية الأوروبية بمعايير صارمة

✓ حكمت محكمة العدل الأوروبية التي دُعيت إلى اتخاذ قرار بشأن قضية تتعلق بالسياحة الاستشفائية بأنه لا يمكن رفض تسديد النفقات الطبية التي تم تكبدها في الخارج في حال لم يتمكن المضمون من الحصول في الوقت المناسب على الرعاية الطبية الضرورية في بلده.

ويخضع الإذن المسبق لتسديد الفاتورة الصحية لشرطين أساسيين: أولاً أن تكون الرعاية الصحية موضوع التسديد من ضمن الفوائد التي ينص عليها قانون بلد سكن المريض، وثانياً أن تكون الرعاية الصحية التي يتلقاها المريض في الخارج غير متوفرة في بلده خلال الفترة اللازمة.

وخلصت المحكمة إلى أن الإذن بتسديد الفواتير الصحية التي تغطي علاجات تلقاها المريض في الخارج لا يمكن أن يُرفض في حال نقص الأدوية والمستلزمات الطبية الضرورية والأولية مما يمنع المريض المضمون من تلقي الرعاية في الوقت المناسب في بلد سكنه، مع الأخذ في عين الاعتبار مجموع المراكز الاستشفائية في البلد. وفي حالة المريضة الرومانية، أفادت الحكومة الرومانية أنه كان من حق المواطنة أن تلجأ إلى مستشفيات أخرى في بلدها ممن لديها المعدات اللازمة لإجراء الجراحة التي تحتاجها، وأن تقرير الطبيب منحها مهلة ثلاثة أشهر للخضوع للجراحة. وأرجعت المحكمة الأوروبية للسلطات الرومانية تقييم ما إذا كان يمكن إجراء العملية الجراحية في مركز صحي آخر في رومانيا خلال المدة المحددة.

من المحكمة البت بالحكم بعد أن تقدمت المحكمة العليا في سيبو في رومانيا بقضية مواطنة رومانية سافرت لتلقي العلاج في ألمانيا بعد معاناتها من التهابات حادة في الأوعية الدموية.

وعولجت المريضة أولاً في مركز متخصص في تيميسوارا في رومانيا وكان من المفترض أن تخضع لجراحة القلب المفتوح إلا أنها وجدت أن الأدوية والمستلزمات الأساسية والأولية ناقصة وأن عدد الأسرة غير كافٍ. فقررت الخضوع للجراحة في ألمانيا وطلبت من صندوقها الصحي تغطية التكاليف التي بلغت 18 ألف يورو تقريباً. ولكن تم رفض طلبها فلجأت إلى السلطات الرومانية التي طلبت بدورها من محكمة العدل الأوروبية التدخل للبت في القضية.

وفي حكمها، ذكرت المحكمة الأوروبية أنه بحسب قانون الاتحاد الأوروبي، يمكن للعامل أن ينتقل إلى بلد آخر من بلدان الاتحاد الأوروبي لتلقي العلاجات والرعاية الصحية اللازمة وبالتالي على بلد سكنه أن يغطي تكاليف ذلك.

طلب

أخبار طبية

Medical News

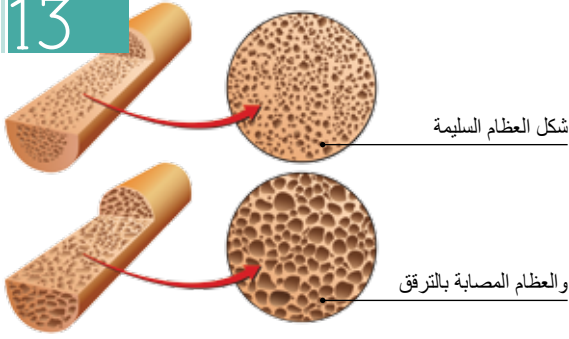


المواد المضافة: آثار غير معروفة

المواد المضافة، وإن كان لا يؤدي إلى ضرر معظم الأشخاص؛ فإنه قد يؤدي حساسية عند آخرين، فمادة غلوتامات أحادي الصوديوم التي تستعمل كثيراً لتعزيز مذاق الأطعمة، وبالأخص الأطعمة الصينية، تولد حساسية عند عدد لا بأس به من الأشخاص، وتشمل أعراض الحساسية الصداع، والوجع في الصدر والصعوبة في التنفس، والغثيان، والدوخة والاضطراب في خفقات القلب. ومن المواد المضافة إلى الطعام المعبأ المواد المانعة للتأكسد التي تحتوي على الزيوت والشحوم كأوكسيد الكبريت وهي الأكثر ضرراً على المصابين بالربو حيث أثبتت الدراسات أن حوالي 50 بالمائة من المصابين بالربو قد يتعرضون لنوبات حادة عند الإكثار من تناول الأطعمة المعبأة مما دفع بعض الدول إلى منع استعمال المواد الكبريتية المانعة للتأكسد في حفظ الفواكه والخضار الطازجة.

بعض





شكل العظام السليمة

والعظام المصابة بالترقق

ما لا نعرفه عن ترقق العظام

كلنا يدرك أن مرض ترقق العظام ينتشر لدى النساء بعد بلوغهن سن الرجاء، ولكن ما لا نعلمه هو أن هذا المرض يمكن أن يصيب المرأة في سن الثلاثين في حال كانت لديها كثافة عظمية ضعيفة (الهزلة)، أو كانت تعاني من عوارض تجعلها تخسر هذه الكثافة (العامل الوراثي، سرطان العظام... أو علاج طبي ما).

غير الشائع أيضا أن نسمع عن رجل مصاب بترقق العظام. والواقع أن الأطباء نادرا ما يصفون إجراء اختبار لقياس كثافة العظام لدى الرجال، علما أن حالة من بين ثلاث حالات كسر الورك تعود لرجل. ويجب أن نعلم أيضا أن هناك عوامل خطر خاصة بالذكور، ومنها غياب هرمون الاندروجين لدى الرجال الذين خضعوا لعلاج سرطان البروستات، أو الذين استخدموا المنشطات. كذلك، فإن النقص في الفيتامين دي والكالسيوم والتدخين تُعتبر أيضا من عوامل الخطر الخاصة بالرجال.

وما يجب أن نعلمه أيضا، أن بلوغ سن الرجاء والإصابة بترقق العظام غالبا ما يكونان متلازمين. فالعظام تبدأ بالترقق في سن الخمسين، وعند بلوغ سن اليأس، يخف إنتاج هرمون الاستروجين الذي يساعد على تجدد العظام. ولكن هذا لا ينطبق طبعا على كل النساء.

هناك عامل آخر يجب التنبيه إليه، وهو أنه كلما زادت كمية الكافيين في الجسم، كلما زادت خسارة الكالسيوم الذي يخرج عن طريق البول. لذلك، فإنه كلما أكثرنا من شرب القهوة أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كلما خففنا من امتصاص الكالسيوم من قبل العظام. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الملح. كذلك، ولكي نتجنب الترقق، من المهم الحصول على تغذية متوازنة غنية بالفيتامينات والمعادن الأساسية.

توصيات بسيطة للووقاية من السرطان

واحد من الأمراض الأشد فتكاً، لذا أصدر المعهد الأميركي لأبحاث السرطان، مجموعة توصيات يعتبرها فعّالة للوقاية من الإصابة بأنواع السرطانات، وهي:

1. تناول كمية وافرة من الخضار والفاكهة.
2. المحافظة على وزن صحي ومزاولة الرياضة بانتظام.
3. الامتناع عن شرب الكحول.
4. تناول طعام قليل الدهون والملح.
5. تحضير وتخزين الطعام بطريقة سليمة.
6. الامتناع عن التدخين.



حافظوا على سمعكم بتناول الـ "أوميغا 3"

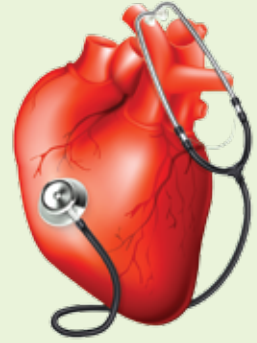
فوائد كثيرة ومتعددة وقد أعادت إلى الضوء دراسة قامت بها كلية الطب في جامعة هارفرد مفادها أن تناول وجبتين

للسمك

من السمك أسبوعياً يساعد في المحافظة على حاسة السمع. وقد قام الدارسون بتحليل الملفات الطبية لحوالي خمسة وستين ألف شخص، تبين من خلاله أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول نوعين من السمك أسبوعياً كانوا الأقل عرضة للمشاكل في حاسة السمع. وتوصلوا إلى الاستنتاج بأن تناول الأطعمة الغنية بالـ "أوميغا 3" تنشط الدورة الدموية في الأذن، كما أنها مفيدة للوقاية من أمراض القلب والشرابين وتحمي النظر وتقي من الاكتئاب والسرطان.

الفياغرا لحماية القلب

أظهرت



تكوين سماكة. أما المرضى الذين يعانون من أنواع أخرى من اضطرابات القلب، فقد ظهر أن استخدام الفياغرا حسن أداء هذا العضو الحيوي، من دون تسجيل أي تأثير سلبي كبير على ضغط الدم. واقتصرت الآثار الجانبية بمعظمها على الصداع وآلام المعدة ونزيف في الأنف أو بعض الاحمرار. وتظهر هذه الدراسة، ولأول مرة، أن لهذا الدواء مفعولاً مضاداً لإعادة تكوين أنسجة القلب لدى المرضى، وهو بالتالي يمكن أن يشكل علاجاً جيداً.

دراسة أجريت حديثاً أن الفياغرا يمكن أن يُستخدم لعلاج أمراض القلب، ليس فقط لدى الرجال وإنما لدى النساء أيضاً. وقد توصل الباحثون في جامعة سايبينزا في روما إلى أن الفياغرا يتمتع بمفعول يساعد على حماية القلب لدى المرضى المصابين باضطرابات مختلفة، خصوصاً أن هذا الدواء يعمل على استرخاء عضلات القلب. وقد لاحظ الباحثون أن استخدام هذا الدواء لدى المصابين بتضخم البطين الأيسر يقلل من حجم القلب ويمنعه حتى من

كيف تخسر وزناً ولا تستردّه؟

أصبحت السمنة سمة العصر ومحاربتها الشغل الشاغل لجميع الناس، لا سيما مع الوعي لخطورتها على صحة الإنسان عموماً وتسببها بالأمراض كالسكري وداء المفاصل وآلام الظهر والجلطات وأمراض القلب وغيرها إضافة إلى تأثيرها السلبي على نوعية الحياة.

أخبار طبية

Medical News



تم تناول الطعام ببطء قلّت الكمية التي يحتاجها المرء للشعور بالشبع.

اختيار المواد المحتوية على الكربوهيدرات المفيدة، إذ غالباً ما تحذر الحميات من تناول الكربوهيدرات لكن هناك أنواعاً منها مفيدة وضرورية للجسم، وفي بعض الأحيان تؤمن الشعور بالشبع لفترة طويلة، كالخبز الأسمر أو خبز القمح والحبوب الكاملة الغنية بالكربوهيدرات الصحية التي تمدّ الجسم بالسكر وتحدّ من الشهية القويّة وتمنح شعوراً أطول بالشبع.

تجنب المواد المحتوية على الكربوهيدرات المضرة كالنشويات مثلاً إذ تمنح الجسم كميات كبيرة من السكر الذي يعطي إحساساً قصيراً بالشبع، وأبرز الكربوهيدرات المضرة موجودة في الخبز الأبيض والرز والمعجنات وغيرها.

الابتعاد عن الشعور بالحرمان، بل اختيار المأكولات بعناية والمفاضلة بينها، وتحاشي الغنية منها بالوحدات الحرارية وغير الصحية، واختيار المأكولات المفيدة والاستمتاع بتحضيرها وتناولها. ويشدد الخبراء على أهمية الحفاظ على شعور الاستمتاع بتناول الطعام.

عند غالبية الأشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية أن الوزن المفقود يعود بسرعة

الملاحظ

قياسية بجمرد التوقف عن اتباع الحميّة، لا سيما إذا كانت قاسية وتقوم على حرمان الشخص من عدد كبير من الأطعمة التي يحبها، أو تفرض عليه نمط حياة لا يتلاءم مع سلوكه المعتاد. الخبر الجيد في هذا المجال أن الخبراء توصلوا إلى اختصار خمس عادات بإمكانها المساعدة على خسارة الوزن تدريجياً وعدم استعادته بسرعة، إذ ينصحون باعتمادها كأسلوب حياة صحي:

شرب الماء بوفرة لمحاربة الإحساس بالجوع، وهذه "الحيلة" الصحيّة تفيد الجسم وفي الوقت عينه تمنحه الشعور بالشبع. كما ينصح بتناول المأكولات التي تحتوي على كمية كبيرة من المياه (كأنواع الحساء) نظراً لقدرتها على توليد الشعور بالشبع وبدون تناول وحدات حراريّة كثيرة.

اكتساب عادة تناول الطعام بهدوء وعلك الأطعمة جيّداً أي مضغها قبل ابتلاعها. فالدماغ يصدر الأمر بالشبع بعد حوالي عشرين دقيقة من بدء تناول الطعام، وكلما



دراسة جديدة تحذر وترابط بين السكري والإصابة بالسل



أظهرت دراسة جديدة قام بها الاتحاد الدولي ضد السل بالتعاون مع مؤسسة السكري العالمية أن مرض السكري يضاعف ثلاث مرات خطر الإصابة بالسل. وتدل هذه الدراسة، التي أجريت بالاستناد إلى فحص الدم لعدد من المرضى المصابين بالسل في الهند، على أن هؤلاء المرضى يعانون من مستوى سكري أكثر ارتفاعاً من متوسط نسبة السكري الذي يتمتع به الشعب الهندي بشكل عام.

الخبراء بضرورة اعتماد تدبيرين لكشف وتقني هذا المرض: الأول فحص السل لكل المصابين أو المحتمل إصابتهم بالسكري جراء عامل الوراثة، والثاني فحص السكري لكل المصابين بمرض السل. وكانت فرنسا قد أطلقت تطبيقاً مجانياً خاصاً بالهواتف الذكية تحت اسم Diabeto Partner من شأنه أن يوفر التفاصيل اللازمة عن مرض السكري والنصائح الضرورية الخاصة بالتغذية وأنواع الرياضة المناسبة التي يجب اتباعها. وقد بات هذا التطبيق متوفرًا اليوم عبر الـ Google Play و APP Store.

الدراسة أن تجاهل الرابط بين المرضين قد يؤدي إلى تهديد التقدم الحاصل في عملية القضاء على السل في السنوات الأخيرة. وشددت على ضرورة اتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت الحالي كي لا يصبح المرضان متلازمين، ما يؤثر إلى حد كبير على الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن مرض السكري، الذي يضعف جهاز المناعة لدى المصاب، يشهد انتشاراً كبيراً بين الناس، حيث يسجل زيادات سنوية عالية عاماً بعد عام. وقد نصح

أكدت

مع حلول فصل الشتاء تكثر نزلات البرد وأنواع الزكام ويضطر الجسم إلى التأقلم بسرعة مع تغير درجات الحرارة، فتبرز الحاجة إلى أن يكون جهاز المناعة قوياً وقادراً على مواجهة هذه التقلبات.

الشتاء كيف تواجهونه؟



في التنام جروح الجسم وتعزيز جهاز المناعة كما ذكرنا. تعزيز كمية اليود نظراً لدوره المهم في حماية القلب وتنشيطه. وغالباً ما يرتبط نقص اليود باختلال في عمل الغدة ما يستوجب مراجعة الطبيب. ويُصح بتناول السمك على أنواعه وملح الطعام والحليب. ويُعد نقص اليود في الجسم المسؤول مباشرة عن الإحساس بالإرهاق في كثير من الأحيان. الفيتامينات على أنواعها فهي مفيدة وتحصن الجسم لمواجهة أي مرض أو اختلال، فهي بتنوعها بين "أ" و"ب" و"د" وغيرها مهمة جداً ويجب تعزيز الجسم بإمداده بها لا سيما في بداية موسم الشتاء سواء عن طريق الطعام أو تناولها بشكل حيوب.

تزويد الجسم بعدد معين من الفيتامينات والمواد المقوية يعتبر أساسياً لمواجهة الشتاء ويمكن تلخيصها بالتالي: كميات كبيرة من الفيتامين سي. وتحلل البطاطا في رأس قائمة المأكولات التي تمد الجسم بهذا الفيتامين، على الرغم من أن غالبية الناس تأخذ هذا الفيتامين من الحمضيات، لكنه موجود في أنواع أخرى، وهنا يمكن ذكر الكيوي كمصدر مهم أيضاً للفيتامين سي. الحاجة إلى تناول الزنك فهو مقر أساسي لنظام المناعة في الجسم ولحاسة الشم، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منه فقط، لكنه ضروري لمواجهة فصل الشتاء بما قد يحمله من أمراض. ويشير الخبراء إلى قدرة الزنك على التسريع

إن



أحدث التطورات العلاجية لسرطانات البروستات والرئة والجلد

١٠٠ عقد لقاء اللجنة الدولية للأورام تحت لواء الجمعية الأميركية لعلم الأورام (ASCO) في شيكاغو أخيراً، وتم فيه عرض التطورات المهمة في الأبحاث في ما شكّل مصدر أمل للعديد من المرضى.

معرفة طبية
Medical knowledge



في علم الأورام والسرطانات، فإنّ من شأن هذه الدراسة أن تُغيّر الممارسة الطبية أقلّه لدى المرضى المصابين بأكثر الأنواع النقيّة لسرطان البروستات.

الرابط بين سرطان الرئة والخلل الجيني BRCA2 بعد أن عُرفت طفرة الجينة BRCA2 بارتباطها بخطر الإصابة بسرطان الثدي، ها هي الآن أصبحت مقترنة بخطر متزايد للإصابة بسرطان الرئة لدى المدخّنين. فقد قامت دراسة نُشرت حديثاً أجراها معهد أبحاث السرطان (ICR) في بريطانيا، بتسليط الضوء على "الرابط" بين سرطان الخلايا الحشوية وطفرة جينة سرطان الثدي التي تُعرف باسم BRCA2. وبضرب هذا الخلل الجيني 2 في المئة من السكان، وهو في حال أضيف إلى التدخين، يرتفع خطر الإصابة بسرطان الرئة بشكل ملحوظ. وقال المشرف على الدراسة ريتشارد هولستون، أستاذ علم الوراثة الجزيئي والبشري لدى معهد أبحاث السرطان في بريطانيا: "بشكل عام، تبلغ نسبة إصابة المدخّن بسرطان الرئة 15 في المئة؛ وهي نسبة أعلى بكثير من النسبة الخاصة بغير المدخّنين. ولكن، تُظهر نتائج دراستنا أنّ بعض المدخّنين، الذين

الذي يمزج بين العلاج الكيميائي والهرموني يطيل عمر المريض عامّاً كاملاً. وصف الباحثون هذا

الأمر بالتقدّم الأول الذي أحرز لمكافحة هذا المرض منذ سبعين عاماً، فالمزج بين العلاج الكيميائي والهرموني النموذجي لدى المرضى الذين تمّ تشخيص إصابتهم بسرطان البروستات النقيلي في مرحلة متقدّمة قد أثبت فعاليته. وعملت الدراسة التي أجراها د. كريستوفر سويني من بوسطن على 790 رجلاً بمقارنة فوائد العلاج الهرموني بمفرده والعلاج الذي يمزج بينه وبين الكيميائي القائم على مضادات الأورام السرطانية دوسيتاكسيل (Docetaxel). وبعد متابعة امتدّت على 29 شهراً، سجّلت 136 حالة وفاة ضمن المجموعة التي تلقت العلاج الهرموني وحده مقابل 101 حالة لدى المرضى الذين تمّت معالجتهم بإضافة العلاج الكيميائي إلى الهرموني.

ومن النتائج المهمة التي سجّلت أيضاً أنّه طوال فترة الدراسة، بلغ متوسط البقاء على قيد الحياة 44 شهراً في المجموعة الأولى مقابل 57.6 شهراً لدى الرجال الذين تلقّوا الدوسيتاكسيل. ووفق ما أفاد بعض الاختصاصيين



سمنة الأطفال خطر جدّي على قلوبهم

يعكف منذ مدة عدد من الباحثين على درس آثار السمنة لدى الأطفال لا سيّما تأثيرها على أداء القلب، وقد جاءت النتائج التي كشفها أحد الأطباء العاملين في مركز متخصص بأمراض القلب داخل إحدى الجامعات الألمانية، لتؤكد المخاوف التي كان يبديها الباحثون سابقاً حول وجود "فروقات" في شكل القلب وأدائه لوظيفته بين الأطفال السمينين والأطفال العاديين.

قد تبين للباحثين أن أداء قلب الأطفال السمان يشبه أداء قلب الأطفال الذين خضعوا لعلاج كيميائي إثر إصابتهم بأمراض سرطانية. وتمّت مقارنة هذه النتائج مع ما يصيب البالغين في ما يتعلق بأمراض القلب الناتجة عن السمنة، ما يزيد احتمال حدوثها بالطريقة نفسها لدى الصغار. ولفت الأطباء إلى تسجيل ارتفاع في ضغط الدم لدى الأطفال السمان على الرغم من بقائه تحت خط المعدلات الطبيعية المترافق مع انخفاض في الكوليسترول المفيد وارتفاع في نسبة الكوليسترول الضار.

كما أشار الأطباء إلى أن التغييرات في شكل القلب طالت الغرف التي تفصل جزءي القلب وكانت أكبر من العادة لدى الأطفال السمان، وكذلك جدران البطين الأيسر سجلت سماكة أكبر. وتُعتبر هذا السماكة في البطين الأيسر تضخماً في جدران القلب، ما يعيق قدرة القلب على ضخ الدم وبالتالي تسبب ضيقاً في التنفس.

وختم الأطباء تقريرهم بالإشارة إلى إمكانية استعادة قلب الأطفال السمان طبيعته ووظيفته حال انخفاض الوزن والقيام بالتمارين الرياضية المناسبة واتباع أسلوب حياة صحيٍّ وحمية غذائية مدروسة.

بعد العلاج بالمضادات الحيوية ماذا نأكل؟

تحتوي الجراثيم المعوية على مليارات من البكتيريا الصديقة التي تستوطن الأمعاء لتؤمّن الصحة والعيش للإنسان ولكن هذه البكتيريا الصديقة والمفيدة قد تتعرض لإزعاج كبير بعد علاج بالمضادات الحيوية، لذا من الضروري بعد تناول هذه الأنواع من العلاجات وتقديراً للإصابة باضطرابات معوية والنفخة وانخفاض الجهاز المناعي أو الإسهال، ينصح الأطباء بمراقبة الطعام الذي يتناوله المرء وبالابتعاد عن السكريات والدهنيات والإكثار من الخضار والفواكه ومشروبات الحليب، وشرب كميات كافية من المياه...

لديهم طفرات في جينة يُرمز لها بالرمز BRCA2، يُواجهون زيادةً كبيرة في خطر الإصابة بسرطان الرئة؛ وهي زيادة تصل إلى حوالي 25 في المئة خلال الحياة.

سرطان الجلد: إطالة مدة الحياة مع العلاج المناعي

أظهرت ثلاث تجارب سريرية نُشرت حديثاً نتائج مشجعة في ما يتعلق بسرطان الجلد الحاد والتشخيص الذي لا يزال غامضاً حتى اليوم.

• الأجسام المضادة من خلال عقاري يرفوي (Yervoy) و إيبيليموماب (Ipilimumab):

أظهرت الدراسة التي أجريت على 951 مشتركاً أنّه من بين المرضى الذين يعانون خطراً مرتفعاً للانتكاسة، فإنّ نصف الذين استعملوا الأجسام المضادة لديهم خطر أقلّ بنسبة 25 في المئة لظهور السرطان من جديد بالنسبة إلى النصف الآخر من الأشخاص الذين خضعوا لعلاج بديل. ولكن ما بقي غير مكتشف هو الآثار الجانبية الكبيرة مع وفاة خمسة أشخاص خلال الدراسة و52 مشتركاً أجبروا على وقف العلاج.

• الأجسام المضادة MK-3475 لامبروليزوماب (Lambrolizumab) الذي تمّ اختباره على 411 مريضاً يعانون من سرطان الجلد الغازي. بلغت نسبة إطالة العمر بشكل إجمالي 69 في المئة مع استجابة للعلاج لدى 34 بالمئة من المشاركين في الدراسة.

• مزيج بين جسمين مضادين هما يرفوي (Yervoy) ونيفولوماب (Nivolumab) تمّ اختباره على 94 مريضاً يعانون سرطاناً جليدياً لا يمكن معالجته بالجراحة. أتاح هذا المزيج إطالة عمر المرضى بشكل غير مسبوق فبلغت ثلاث سنوات ونصف مقابل سنة واحدة أو أقلّ حالياً.

الكسور...

الكسور... القصة الكاملة من الألف إلى الياء!

تنتشر الكسور بكثرة وخاصة عند الأولاد وهي تتراوح بين البسيطة والمعقدة والمفتوحة أو المغلقة، تحريك العظام أم لا أو الحاجة إلى إجراء عملية جراحية ووضع دبابيس أو وجود جرح بسيط أو عميق أو الوصول إلى الأوردة. وتعتمد فترات الشفاء على مدى دقة الجرح والعلاجات المختلفة التي يتم اللجوء إليها.

أحياناً أن يتم اكتشاف الكسر من خلال الشعور بالألم من دون أن ندرك أن السبب هو كسر في العظم. أولى خطوات العلاج تتعلق بالألم وتتم عبر المسكنات وتجميد المنطقة المبرودة. إذا كان الكسر مفتوحاً، لا بد من تطهير الجرح بهدف تجنب النقاط البكتيرية. بعد ذلك، توصف المضادات الحيوية والتحقق من ضرورة إجراء حقنة الكزاز. ومن المهم لاحقاً معالجة الكسر بغية تجنب أي تعقيدات كهشاشة العظام وبالتالي الانزعاج الوظيفي للعظام والمفاصل. ولا يجب أن ننسى أيضاً أنه في بعض الأحيان يبرز خطر كبير في

تشابه الكسور، فكل حالة وعظمة مختلفة عن الأخرى، من دون أن ننسى خصائص الشخص كعمره وحالته البدنية ونوعية العظام.

كسور متنوعة

بالنسبة للكثيرين، تنجم الكسور عن حادث قد يكون أحياناً بغاية التفاهة. يتعلق الأمر باصطدام مباشر في مكان الكسر أو بالتواء حاد قرب الكسر، كما يمكن أن تتأذى عن ترقق العظم أو ورم. في بعض الاستثناءات، قد يسبب الإفراط في الرياضة الكسور. وقد يحدث

الشفاء أو أن تسكن الألم ولكنها لا تحلّ مكان التدخل الطبي الذي يضمن إعادة العظام التي تحرّكت إلى مكانها. غير أنّ العلاجات البسيطة يمكنها أيضًا المساهمة في الشفاء ومنها الموجات فوق الصوتية التي تسرّع شفاء الكسور وتساعد على الحدّ من بعض التعقيدات. تدوم الجلسة 20 دقيقة تقريبًا مباشرة على البشرة ولكن هذا النوع من العلاج لم يثبت فعاليته من الناحية العلمية بعد.

في الواقع، العلاج الأبسط يكون في الراحة. فيجب ترك العظم المكسور يتعافى ويشفى من خلال الاستراحة وعدم الحراك خاصة في المنطقة المتضررة مع الحفاظ على تغذية متوازنة. علينا ألا ننسى أنّ الشفاء الطبيعي موجود وهو أيضًا يمدّ يد العون إلى التدخل الطبي. بعد مرور بضعة أسابيع، يتحوّل الغضروف إلى عظم والكالس هو مؤشر هذا الإصلاح.

عدم الاستعجال

يرتبط شفاء الكسور بالوقت أيضًا، ومن هنا يتحدّث الأخصّصيون عن مراحل للشفاء مع استعادة الكالس الهيماتي وتجميع شظايا العظم في الأسبوع الأول، ومن ثمّ الكالس الجيلاتيني مع تكوّن الأنسجة الرابطة وبعدها كالس التحيب والكالس الاحتياطي قبل الوصول إلى المرحلة النهائية حيث تثبت الكتلة العظمية الجديدة فيصبح الكسر ثابتًا وصلبًا ويمكن التأكّد من ذلك من خلال إجراء صور بالأشعة.

الخارج. يمكن أن تُشفى من دون جصّ بشكل صحيح ولكن لا يُنصح بهذا الأمر. ولا بدّ من الإشارة إلى أنّه أحيانًا تكون بعض الكسور غير ظاهرة وبالتالي تسبّب ألمًا دائمًا يجب استشارة الطبيب بشأنه.

في حال اللجوء إلى عملية جراحية

عندما يتبدّل موضع العظم، لا بدّ من اللجوء إلى جراحة. وفي حال كان الكسر جرحًا مفتوحًا، يجب إزالة الأجسام الغريبة والأجزاء الصغيرة من العظام وتنظيف المنطقة. وبحسب حجم الجرح، يمكن اللجوء إلى زراعة الأعضاء أو النقطيب. في حال تحرّك العظم بشكل كبير أو عندما يكون العظم هشًا، يجب وضع مثبتات (مسامير) لتثبيت العظم في مكانه. وعادةً ما يتمّ إدخال هذه المسامير أو الشرائح من خلال عملية شقّ صغيرة وإزالتها بعد ما يقارب ستة أسابيع تحت تأثير البنج الموضعي. أمّا الكسر فيمكن أن يخضع بالتالي للتجبير أو لا حسب تحرّك العظم. في بعض الحالات الدقيقة حيث يكون العظم مكسورًا، يضع الطبيب الجراح شرائح تحت تأثير البنج العام ويتمّ وضع براغ تمكّن من تثبيت العظم والشرائح معًا. ويمكن أيضًا اللجوء إلى مثبتات خارجيّة في الحالات المعقّدة. ولا بدّ من التذكير أنّه على المريض أن يبقى من دون حراك بعد الخضوع للجراحة.

علاجات بسيطة

من شأن البدائل الطبيعية أن تساعد على

حال وجود نزيف أو في حال كانت الأضلاع أو الجمجمة أو بعض الفقرات أو حتّى عظام الوجه هي التي تعرّضت للكسر.

الجصّ السحريّ

يهدف الجصّ إلى تجميد العضو أو المكان الذي تعرّض للكسر مع العلم أنّ الخطر الأبرز يكمن في تحريك العظمة الملتوية أو الكسور. في حال الكسور التي لم يتمّ تحريكها، يكون الحلّ في وضع الجصّ أو الجبس الذي يعمل على إبقاء العظمة جامدة دون حراك خلال فترة حيث تجرى عملية التئام والالتحام بشكل صحيح ويمتدّ هذا إجمالاً على ثلاثة أسابيع.

أمّا عندما يتحرّك العظم من مكانه بطريقة بسيطة، قد يعمد الأطباء إلى الحدّ من الكسر من خلال إعادة وضع تشعّرات العظام في الوضعية الصحيحة يدويًا أو بواسطة السحب ويُعتبر هذا العلاج الأكثر شيوعًا.

لا حاجة لأيّ علاج أحيانًا

قد يفاجئكم هذا الأمر ولكن وفق المنطقة المتضررة، قد لا تبرز الحاجة لأيّ علاج بل الاكتفاء بتناول الكالسيوم للمساعدة على شفاء عاجل. هذه الحالة ممكنة عندما يعاني المرء مثلاً من تصدّع خفيف أو كسر في الأضلاع أو عظمة القصّ من دون الوصول إلى القفص الصدري أو تضرّر الرئة. في هذه الحالات، يستحيل اللجوء إلى التجبير ويجب الانتظار حتّى يشفى العظم بنفسه. خلال بضعة أسابيع، لا بدّ من توخّي الحذر في القيام ببعض الحركات وتجنّب الصدمات وكلّ أنواع الرياضة. يمنع الألم بالإجمال من التحرك بحريّة مطلقة ويُنصح في هذه الحالة بتناول مسكنات خلال الأسبوع الأول أو أكثر إن لزم الأمر.

قد يحدث أن تستعيد بعض الكسور مكانها من دون استشارة الطبيب، ونتحدّث هنا عن الكسور الداخليّة الطفيفة التي لا تظهر إلى





أمراض

Diseases



الأدوية المنوّمة تزيد من مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر

أثبتت دراسة حديثة وجود رابط بين تناول البنزوديازيبينات (BZD) على المدى الطويل ومرض ألزهايمر. إذ غالباً ما يتم وصف هذه الأدوية التي تُستخدم كمنومات أو علاجات ضد القلق بشكلٍ مفرط قد يتخطى الحد الذي يُنصح به. وبعد أن حذرت السلطات الصحية في أوروبا الاختصاصيين من الوصفات غير المدروسة، فهي تبحث في إمكانية خفض التزويد بهذه المنتجات.

في المنة. وكلما كانت فترة التعرّض لهذه المنتجات أطول، كلما ارتفعت مخاطر تهديد هذا المرض، وهو بالتالي خطر متزايد مع استخدام هذه الأدوية طويلاً.

بين ألزهايمر والبنزوديازيبينات رابط مُشتبه فيه بقوة

يذكر معدّو الدراسة وهم باحثون من معهد البحوث الفرنسي (Inserm) وجامعة مونتيرال بأنه على

مدى ستّة أعوام، أجرى الباحثون

دراسة على 1796 حالة ألزهايمر

مدرجة ضمن برنامج تأمين صحي

كندي وقارنوها بأكثر من 7000 شخص بكامل

صحتهم ومن ذات العمر والجنس. وأظهرت

الدراسة التي تم نشرها على موقع British

Medical Journal أنّ تناول البنزوديازيبينات

خلال أكثر من ثلاثة أشهر مرتبط بزيادة خطر

الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة قد تتخطى 51

على



التخلص من البدانة ينشط الدماغ

حوالي الشهرين صدرت
قبل دراسة عن جامعة ساو

باولو تفيد بأن الأشخاص الذين يخضعون لجراحة التخلص من الوزن الزائد يتحسن أداء دماغهم. وكانت الجامعة قامت بدراسة شملت 17 امرأة يعانين من البدانة وتتراوح أعمارهن بين سن الثلاثين والخمسين أخضعن لاختبارات نفسية وعصبية، تبين في نهايتها أن اللواتي خضعن لعملية التخلص من البدانة جاءت نتائجهن أفضل من النتائج التي حققها قبل العملية. وتستنتج الدراسة أن للعملية الجراحية تأثيراً على عملية أيض الدماغ لا سيما في مجالات التنظيم والتخطيط، كما لحظت الدراسة تغييراً في نشاط الدماغ في الجزء المسؤول عن التنسيق الحركي في الجسم وعن مرض ألزهايمر.

لفترات طويلة. وأعلن التقرير عن أن أكثر من شخص واحد من أصل خمسة أشخاص يستهلك دواءين منومين معاً. ويأتي الألبرازولام (Alprazolam) أو الـXanax في المرتبة الأولى، يتبعه الزولبيديم (Zolpidem) أو ما يُعرف بـ Stilnox وهو من فئة البنزوديازيبينات ولديه نشاط دوائي مشابه إلى حد كبير للمنتجات الأخرى من الفئة نفسها، بالإضافة أيضاً إلى البرومازيبان (Bromazepan) أو ما يُعرف تجارياً بـ Lexomil. أما المستهلكون الذين يبلغ معدل سنهم 65 عاماً فهم بغالبيتهم من النساء (الثلاثان). وإلى جانب ذلك، متى تخطين سن الخامسة والستين، يتناول الثلث منهج دواءً مزيلاً للقلق وتستهلك امرأة من أصل خمسة منوماً.

هل يسمح الحد من دفع ثمن هذه الأدوية بمقاومة الوصفات الفوضوية؟

من يصف هذه المنومات؟ في غالبية الأحيان إنهم الأطباء وتحديداً أطباء الصحة العامة الذين يشكلون المصدر في 90 بالمئة من الوصفات وأحياناً على فترات علاجية طويلة قد تتخطى غالباً المدة التي يُنصح بها والتي تتراوح بين بضعة أيام إلى أربعة أسابيع كحد أقصى بالنسبة إلى المنومات ومن 8 إلى 12 أسبوعاً للأدوية المضادة للقلق. غير أن غالبية المرضى يتناولون هذه الأدوية خلال 4 أو 5 أشهر إلى سنة و"شريحة كبيرة منهم يستمرون في تناولها لبضع سنوات".

إزاء هذا الوضع، وللحد من استخدام المنومات وكافة أنواع البنزوديازيبينات التي لديها "تأثير ضعيف" على النوم، ارتأت السلطات الصحية خفض تسديد ثمن هذه الأدوية من قبل الضمان الاجتماعي من نسبة 65 في المئة ليصبح 15 في المئة في المستقبل.

الرغم من أن العلاقة بين السبب والتأثير لم يُثبت بعد، إلا أن الرابط الأقوى الذي تمت مشاهدته مع التعرض على المدى الطويل "يقوّي الاشتباه بعلاقة مباشرة ممكنة" بين تناول البنزوديازيبينات ومرض ألزهايمر. أما الفرضية الأخرى فتقول إن استخدام هذه الأدوية يمكنه أن يشكل "مؤشراً مبكراً" مرتبطاً بازدياد خطر الإصابة بالخرف. وأدت نتائج الدراسة إلى قيام السلطات الصحية في العديد من البلدان بالتحذير من استخدام هذه البنزوديازيبينات وخاصة لدى المسنين بسبب الآثار الجانبية المعروفة. في الواقع، منذ سنوات عديدة وتحديداً منذ العامين 2011 و2012، تمّ الاشتباه بقوة بهذا الرابط بين المنومات ومرض ألزهايمر، ودفعت النتائج بالسلطات الصحية إلى الدعوة للحد من وصف هذه الأدوية والتنبيه في استخدامها. وأبعد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، يمكن لهذه الأدوية أن تتسبب بآثار جانبية مختلفة كالاعتماد على الآخرين والهبوط المفاجئ والنعاس وفقدان الذاكرة وسواها.

الاستهلاك المفرط للمنومات

يعلن معدو الدراسة أن البنزوديازيبينات يشكل "بالتأكيد أدوات ثمينة لمعالجة اضطرابات القلق والأرق والأرق المؤقت". ولكنهم يضيفون أن العلاجات يجب أن تكون لفترات قصيرة "وآلا تتعدى الثلاثة أشهر".

غير أن دراسة نشرتها الوكالة الوطنية لسلامة الأدوية والمنتجات الصحية (ANSM) انتقدت فترات العلاج التي وصفتها بالطويلة للغاية مع وجود مرضى يتناولون هذه الأدوية ويستمرون في ذلك على مدى سنوات عديدة على الرغم من المخاطر العصبية أو الهبوط المفاجئ أو الضعف والاعتماد على الآخرين. وأفاد التقرير أيضاً عن استئناف استهلاك البنزوديازيبينات ومزيلات القلق والأرق والمنومات، مشيراً إلى الوصفات المفرطة



حساسية الأنف أو حمى القش ما هي الحلول للتخلص منها؟

⚡ متى بدأ الأنف السيلان باستمرار وحة في العيون ووخز في الحلق، إعلموا أن حبوب اللقاح (Pollen) قد عادت وتحمل معها حمى القش (Hay fever). نعرض عليكم في ما يلي أبرز الطرق للتخلص من هذه الحساسية.

الاحتقان. فالأجيال الجديدة من الجزيئات المستخدمة قد قلّصت بشكل ملحوظ التعرّض للنعاس، بدءًا بمضادات الهيستامين من الجيل الثاني (لوراتادين Loratadin، سيتيريزين Cetirizin، ديسلوراتادين Desloratadin...) والتي تتوفّر للبيع من دون وصفة طبية. تحتوي هذه العلب على 7 أقراص وتساعد في حال التعرّض المنتظم لحبوب اللقاح أثناء العطلات على سبيل المثال. وبما أن حمى القش تدوم عادةً بضعة أسابيع، قد يتمّ اللجوء إلى العلب الكبيرة التي تحتوي على 30 قرصًا. أمّا مضادات الهيستامين من الجيل الثالث (البيلاستين المعروف بالإسم الطبي Bilaska® أو Bilaska®) التي لم تعد تحمل أي أثر مخدر، فهي متوفرة وفق وصفة طبية وحسب.

تعلق جسيمات حبوب اللقاح على الشعر والرموش والحاجبين، فمن المهمّ إزالتها من خلال غسل الشعر والوجه لدى العودة إلى المنزل لئلا يتلوّث منها السرير عندما تخلدون للنوم. وبما أنه من المعروف أن هذه الحبوب تكون في ذروة نشاطها في وسط النهار، فلذا يُنصح بتهوئة المنزل أو ممارسة الرياضة في الخارج في الصباح الباكر أو مساءً.

مضادات الهيستامين للتخفيف من الحساسية

تتميّز هذه الأدوية بفعالية على العطس والحة في الأنف والعيون وسيلان الأنف، ولكن بشكل أقل على

أمراض

Diseases



من المتوقّع أن تطلق "سانوفي" في الأسواق مع حلول العام 2015 لقاحها الأول ضدّ حمى الضنك الذي تنقله بعوضة آيبس البوبيكتس (Aedes albopictus).



الرياضة للوقاية من السكري!

في دراسة ألمانية أجريت في مدينة هامبورغ ونُشرت حديثاً، استنتج العلماء أن ممارسة النشاط الرياضي للمسنين يقيهم الإصابة بمرض السكري.

في التفاصيل أن القيام بنشاط رياضي لمدة ساعتين ونصف خلال الأسبوع مع اتباع نمط غذائي صحي، قد يقي المعرضين للإصابة بالسكري لا سيما عندما يترافق ذلك مع الحفاظ على الانخفاض في الوزن، إذ يحدّ ذلك من مقاومة الخلايا للأنسولين ما يؤخّر بالتالي الإصابة بسكر الدم. وكان الخبراء قد لاحظوا أن النوع الثاني من السكري أو ما يُعرف بسكري الكبار أو البالغين، يظهر نتيجة عوامل وراثية تتجلى في مقاومة الخلايا للأنسولين مع زيادة في الوزن.

(Oralair® و Grazax®) وهي أكثر فعالية من سواها.

والجديد ذكره أنّه لا ينبغي البدء بعلاج إزالة التحسس في منتصف موسم حبوب اللقاح بل قبل ما يقارب الأربعة أشهر على ذلك، أي في شهر تشرين الأول/أكتوبر لحبوب اللقاح الخاصة بالأشجار وفي كانون الأول/ديسمبر أو كانون الثاني/يناير للحبوب اللقاحية العشبية، كما يجب الحصول على هذا العلاج لثلاث سنوات متتالية مع أنّ النتائج تبدأ بالظهور جلياً منذ العام الأول.

إنذارات وقائية من حبوب اللقاح

تقترح بعض المواقع الالكترونية أو تطبيقات الهواتف الذكية على غرار الموقع الفرنسي www.pollens.fr وتطبيق Alertes Pollens على هواتف آي فون وأندرويد الحصول على إنذارات مشخصة تنبّه من وجودها في الجو وفق نوعها والمنطقة. تفيد هذه الأدوات متى أدرك الشخص على أي نوع من حبوب اللقاح يعاني حساسية وذلك لأخذ الاحتياطات قبل الذهاب في عطلة مثلاً أو لدى التنقّل من منطقة إلى أخرى واصطحاب العلاج إن اقتضى الأمر لأنّ عملية التلقيح (Pollination) قد تختلف بين منطقة وأخرى.

علاج لمكافح الربو إذا لزم الأمر

يمكن أن تصبح الحساسية على حبوب اللقاح خطيرة وتسبب الربو الذي يتوجب بالتأكيد معالجته بالتزامن مع الحساسية. من هنا تبرز ضرورة الاستشارة إذا ترافقت حمى القش مع أعراض تنفسية والسعال لأنّ هذا الأمر قد يخفي مرض الربو. في حال الضرورة، يمكن أن يصف الطبيب علاجاً بالاستنشاق يقوم على الكورتيكويد (Corticosteroids)، ويكمل أحياناً بعلاجات توسع القصبات الهوائية (Bronchodilator) تعمل ببطء وتكون للوقاية أو بشكل سريع كاستخدام الفنتولين (Ventoline®) في حال التعرّض لأزمة ربو.

رذاذ الأنف وقطرة العين هما من الحلول المكّلة

غالباً ما يكون من الضروري إكمال مضادات الهيستامين بعلاج موضعي في حال كانت العينين حمراوين وملتهبتين أو الأنف يعاني الاحتقان. وينصح اختصاصيو الحساسية باستخدام قطرات العين المضادة للحساسية مثل Allergiflash® أو Ophthacalm® طوال موسم حبوب اللقاح لأنّ القطرة العادية لا تكفي إذا كانت العين تعاني التهاباً حاداً في باطن الجفن (Conjunctivitis).

أما للتخلص من احتقان الأنف، فلا يجب أبداً استخدام الرذاذ الذي يحوي مضيقاً للأوعية (Vasoconstrictor) لأنّه ليس متكبّفاً للاستعمال على فترة طويلة بل يُحدّد استخدامه بيومين أو ثلاثة كحدّ أقصى لما يحمله من خطر إفساد الغشاء المخاطي. من المفيد اللجوء إلى رذاذ للأنف يحتوي على الكورتيزون على غرار Humex®, Rhinocort®, rhume des foins®, Nasonex®... مرّة أو مرّتين في اليوم. كما أنّ غسل الأنف برذاذ يحتوي على مياه البحر يمكنه أن يفيد وإن كان لا يعالج المشكلة، لأنّه يسمح بإزالة حبوب اللقاح في الأغشية المخاطية عند العودة إلى المنزل.

إزالة التحسس تحسباً للعام المقبل

إزالة التحسس هو العلاج الوحيد الذي يسمح بالشفاء من حساسية حبوب اللقاح وذلك من خلال معالجة آلية ردّ الفعل المناعي المفرطة التي تسبب هذه المشكلة. ينطوي العلاج على إعطاء مواد مسببة للحساسية بجرعات صغيرة لكي يصبح الجسم أكثر تحملاً. ويتميّز السجل الطبي لدى اختصاصي الحساسية بسهولة وسرعة كبيرين إذ يحوي اختبار وخز غير مؤلم مع نتائج تظهر في غضون 15 دقيقة وتتطوّر على الفور عملية إزالة التحسس. يتمّ هذا الأمر حالياً من خلال نقاط توضع تحت اللسان وحتى أقراص لبعض حالات حبوب اللقاح العشبية ومن أبرز هذه العلاجات

قلق عالمي على الصحة العامة

أمراض
Diseases



لقاح ضد حمى الضنك مع حلول العام 2015

أعلنت مختبرات "سانوفي باستور" أن دراستها الثانية الكبرى التي أجرتها على اللقاح ضد حمى الضنك (Dengue Fever) أثبتت فعالية بنسبة 60 في المئة وانخفاضاً بنسبة 80 في المئة في عدد الحالات الاستشفائية المرتبطة بهذه العدوى. وإذ رحبت وزارة الصحة الفرنسية بهذا التقدم الكبير، من المتوقع أن يتوفر اللقاح للاستعمال بدءاً من العام 2015.

تسارع كبير في وتيرتها خلال العقد الأخير. حيث بلغت حالات حمى الضنك في الأمريكتين خمسة أضعاف من 517617 حالة تم الإعلان عنها عام 2003 إلى مستوى غير مسبق مع 2.3 مليون حالة أخصيت عام 2013.

نحو تسويق اللقاح مع بداية العام 2015

قدّمت "سانوفي" نتائج دراستها الثانية للمرحلة الثالثة التي جرت على نطاق واسع في أميركا اللاتينية والمتعلقة بتطوير لقاح ضد حمى الضنك. وشارك في الدراسة 20875 طفلاً تتراوح أعمارهم بين التاسعة وستة عشر عاماً يعيشون في مناطق الوباء في البرازيل والمكسيك والهندوراس وبورتو ريكو. وتم توزيعهم بطريقة عشوائية للحصول على ثلاث جرعات من اللقاح

يقارب نصف سكان العالم مهددون بحمى الضنك. تجاه أولوية الصحة العامة هذه بالنسبة لأكثر من مئة بلد من الأمريكتين وآسيا، يشكّل اللقاح تقدماً أساسياً من شأنه أن يساهم في التوصل إلى الأهداف الإنمائية للألفية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية والتي تسعى إلى خفض نسبة الوفيات 50 في المئة ونسبة المرض 25 في المئة بحلول العام 2020.

يُقدّر بحوالي 500 ألف شخص سنوياً بمن فيهم الأطفال عدد الإصابات بحالات حادة من حمى الضنك والتي تستوجب فترة علاجية استشفائية مما يرتّب تبعات كبيرة على النظام الصحي أثناء الأوبئة. وقد تطوّرت هذه الحمى بشكل ملحوظ خلال السنوات الثلاثين الأخيرة مع

ما

من المتوقع أن تطلق "سانوفي" في الأسواق مع حلول العام 2015 لقاحها الأول ضد حمى الضنك الذي تنقله بعوضة آيبس البوبيكتس (Aedes albopictus).



ما هي الساعة المثالية للخلود إلى النوم؟

شغلت الساعة المثالية للخلود إلى النوم العديد من الباحثين، وشكلت موضوعاً للعديد من الدراسات. ولكن أحدثها للدكتور رفايل بيلايو، المتخصص بالنوم في الكلية الطبية في ستانفورد، تشير إلى أن الأمر يختلف بين إنسان وآخر، وأن الذهاب إلى السرير من دون الشعور بالنعاس أمر خاطئ، يشبه السباحة بعكس التيار.

أن النوم مرتبط بشكل وثيق بساعتنا البيولوجية، فإن الدكتور بيلايو يقترح تقنية معينة تساعد على نيل الحصة الضرورية من النوم من دون الشعور بالتعب. لذلك، علينا اللجوء إلى الفراش قبل 15 دقيقة من موعد النوم. ولكن كيف نحدد هذا الموعد؟ إذا كانت ثمان ساعات من النوم هي المعدل الضروري المتعارف عليه حتى ينال الإنسان قسطه من الراحة، فإن الموعد يتم تحديده وفق الساعة التي نريد الاستيقاظ خلالها. فعلى سبيل المثال، إذا أردنا الاستيقاظ في السابعة صباحاً، يجب أن ندخل إلى السرير عند الحادية عشرة إلا ربعا.

ولكن هذه التقنية لا يمكن تطبيقها إلا في حال كانت ساعة الاستيقاظ واحدة ومنظمة. وتبقى النصيحة الأفضل في موضوع النوم هي الإصغاء لحاجات ومتطلبات جسدنا. ويقترح الدكتور بيلايو الذهاب إلى الفراش عندما نشعر بالنعاس، لأن الوقت الأمثل للخلود إلى النوم يختلف بين إنسان وآخر.

ضدّ الضحك في دراسة تجريبية تمتدّ بين 0.6 و 12 شهراً. وأظهرت النتائج فعالية شاملة للقاح نسبتها 60.8 في المئة مع تفاعله ضدّ الأنماط الأربعة للفيروس. كما لوحظ بشكل ملحوظ انخفاض نسبته 80.3 في المئة في مخاطر دخول المستشفى بسبب حمى الضحك خلال فترة الدراسة. وأثبتت هذه النتائج المعطيات التي تمّ جمعها من الدراسة الأولى التي أجرتها "سانوفي" في آسيا على نطاق واسع.

وفق البيان الذي أصدرته "سانوفي" "سيتمّ الانتهاء من تحليل كامل لفعالية وسلامة معطيات المرحلة الثالثة من الدراسة وسيصار إلى فحصها من قبل خبراء خارجيين قبل نشرها في مجلة علمية ذات لجنة قراءة فاحصة وأمام المؤتمر السنوي للجمعية الأميركية للطب الاستوائي والنظافة (ASTMH) بين 2 و 6 تشرين الثاني/نوفمبر 2014 في نيو أورليانز، لويزيانا في الولايات المتحدة".

تقدّم ملموس وجهود تستحقّ التحية

للمرة الأولى وبعد عشرين عاماً من الجهود المبذولة في البحث والاستثمار الصناعي، أصبح بوسعنا القول إنّ حمى الضحك تقترب من أن تصبح مرضاً يمكن تجنبه والقضاء عليه بالقاح. هذا ما اعلنه المدير العام لمختبرات "سانوفي باستور" أوليفيه شارميل الذي أضاف: "سيتمّ وضع المعطيات التي حصلنا عليها من خلال برنامجنا الموسّع للبحث والدراسات السريرية التي شملت 40 ألف طفل ومراهق وبالغ في 15 بلداً أمام السلطات الصحية في البلدان التي تُعتبر فيها حمى الضحك من أولويات الصحة العامة".

تشكّل هذه النتائج تقدماً طبياً أساسياً يحمل الأمل لمئات الملايين من الأشخاص حول العالم وخاصة في آسيا وأميركا اللاتينية. وتثبت هذه السابقة الطبية في مجال التلقيح ضدّ حمى الضحك فعالية الدراسة السريرية والقدرات على الابتكار والتطور في خدمة القضايا العالمية للصحة العامة.

نحن نتحدث بالعربية

توسعه برنامج الفطام بمستشفى برومبتون الملكي

مستعدا للفطام. هناك عدة خيارات لتقليل المساعدة ويتم تطوير خطه تقوم علي عدة عوامل منها الحالات المزمنة، مستوى الوظائف السابقة و العمر. اخصائي المعالجة الطبيعية، التأهيلية والتغذية سيكون لهم دورهم في مساعده ونجاح عملية الفطام.

بمستشفى برومبتون الملكي فريق من الاخصائيين، اخصائين العناية المركزة، معالجين، ممرضات مختصات وفريق من الموظفين ليقدموا افضل عناية متكاملة لمن يحتاجون الي هذا العلاج المعقد للغاية. الاستعلامات الطبية بطريقه غير رسميه ممكن تقديمها الي بروفيسر مايكل بولكي او د. جيريمي كوردينجلي مدير العناية المركزة.

About Royal Brompton and Harefield Hospitals "private patients" centre
Royal Brompton and Harefield Hospitals Trust is the largest specialist heart and lung centre in the UK and among the largest such centres in Europe. The private patients' centre helps patients from all age groups who have heart and lung problems and

مستشفى برومبتون الملكي المشهور بلندن قام مجددا بتوسيع قدرته علي احتواء عدد اكبر من المرضى المتطلبين للفطام عن التغذية الهوائية. هذه الخدمة المعقدة قامت بجذب المرضى من جميع انحاء العالم الي المستشفى نسبتا للخبره العاليه لدي موظفينا والخدمات الممتازة.

اوضحت الدراسات المرصوده ان التهويه الميكانيكيه لفترات طويله للمرضي ذوي الحالات الحرجه مرتبطه بالنتائج السلبيه سريريا واحتياجهم لاعاده التأهيل لاحقا. تحديد نقطه وصول المريض الي مخزون تنفسي كافي ليتمكن من التحول الي التنفس باقل مساعده يتطلب خبره عاليه.

هذه العملية معقدة وتطلب وقت طويل، تبدأ عندما يكون المريض

is part of the country's largest centre for the treatment of adult congenital heart disease. Every private patient can be confident that they will have access to the most comprehensive range of advanced surgical, medical and diagnostic facilities that are only available from a large, specialist NHS hospital.

مستشفيات الرعاية المتخصصة رويال برومبتون وهيرفيلد

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بـ:

هاتف: ٠٢٠ ٣١٣١ ٥٥٢٠ (٠) ٤٤ البريد الإلكتروني: privatepatients@rbht.nhs.uk

الويب: www.rbht.nhs.uk/private-patients



World leaders in heart and lung care

Royal Brompton and Harefield Hospitals are world renowned for their expertise, standards of care and research breakthroughs, offering:

- minimally invasive heart and lung surgery
- arrhythmias (electrophysiology)
- lung cancer risk assessment
- heart risk assessment and rapid diagnostic clinic
- respiratory weaning programmes
- TAVI (Transcatheter Aortic Valve Implantation)
- complex thoracic surgery
- treatment of congenital heart disease
- complex adult and paediatric heart surgery
- surgery for patients with 'inoperable' lung cancer
- management of diffuse lung disease
- interventional cardiology procedures
- treatment of COPD
- severe to complex respiratory medicine
- sleep disorders
- fetal cardiology

As one of Europe's largest heart and lung centres, we have state-of-the-art paediatric and adult intensive care units and the latest medical equipment in our specialist diagnostic facilities.

To ensure comfort and personalised service we provide Arabic liaison officers to support patients and their families during their visit.

Royal Brompton & Harefield Hospitals Private Specialist Care

For further information please contact:

Tel: +44 (0)20 3131 5520 Email: privatepatients@rbht.nhs.uk Web: www.rbht.nhs.uk/private-patients



الشاي يساعد على الهضم ويحفظ تناسق الجسم

الشاي شراب منشط يحصل عليه عن طريق نقع أوراقه المجففة أو الخضراء في الماء الساخن، أو بمزجه مع الحليب والسكر كما في بريطانيا، أو مغلياً مع البهارات كما في منغوليا. يعتبر الشاي الشراب الثاني بعد الماء استهلاكاً في العالم، ولم يسع العلماء لمعرفة منافع الصحة إلا منذ زمن قصير. البعض يعيد خصائص الشاي الى قدرته على التحفيز، ولكن ينصح باستهلاكه بحذر، والبعض الآخر يبرر انتشاره لمنافعه الغذائية.

الفوسفور، المغنيزيوم)، وخصائص علاجية (الكافيين، التيوفيلين، التيوبرومين الخ...).

مرافق للحمية

لا يشكل الشاي وحده حمية. ولكن افقاره للوحدات الحرارية (2 كيلو كالوري في كل كوب) يتناسب ونظام الحمية. وأظهرت الدراسات أن التيبين أو الكافيين الموجود في الشاي يزيد من الحرارة الحيوانية (نظام يساعد الجسم على تشتيت الطاقة الفائضة على شكل حراري بدلاً من تخزينه) ويعزز أكسدة الدهون ما يسهل خسارة الوزن.

وتعتبر اختصاصية تغذية متخصصة أن الشاي يساهم في الحفاظ على جسم متناسق وذلك بالعمل على توزيع الدهون. أما الباحث الياباني ناغوا فأظهر أن استهلاك الشاي المكثف الغني بالكافيين لمدة 3 أشهر يتوافق مع تخفيض محيط الخصر مقارنة مع

مصدر الشاي الى الصين، وبحسب

التاريخ ظهر الشاي في العام 2737 ق.م. ولم يعرف كشراب

شعبي إلا في زمن الحاكم تانغ (618-907).

أنواع الشاي عديدة منها: الأخضر، الأصفر، الأبيض، الأزرق، الأحمر، نصف المخمر، بعد التخمير، الأسود في الغرب، والمعطر...

ما هي منافعه؟

منافع عديدة تنسب الى الشاي ولكن هل صحيح انه يخفف الوزن وما هي فعاليته على جهازنا الهضمي والاستقلابي؟

كوب عادي من الشاي هو مزيج مركب من اكثر من 500 مادة منشطة. ولكن فائدته تختلف بحسب نوعية الشاي، وقت نقيعه، طبيعة وحرارة المياه...

مركبات الشاي عديدة منها الكثير من الفيتامينات (A، B، C، E، P)، المعادن (بوتاسيوم، الفلور،

معلومات صحية
Health Info

5 عادات الأشدّ خطورة على الصحة

هي أمور بسيطة ويومية وفي بعض الأحيان تتحوّل الى تصرفات تلقائية، لدرجة أننا لا نتوقف للتفكير بسلامة القيام بها. ولكن ما هي هذه التصرفات- العادات؟

الموقع الطبي المتخصص الذي قام بنشر الدراسة يكمن بحسب
الخطر في ما يلي:

■ اللجوء الى فرك الأسنان بعد تناول طعام الفطور مباشرة. وبدلاً من فركها بمعجون الأسنان والفرشاة، يُفضّل أن يقوم المرء بغسل الأسنان بالماء فقط وانتظار فترة لا تقلّ عن ثلاثين دقيقة لاستعمال المعجون. ويقترح الموقع مضغ علكة بدون سكر.

■ فتح النوافذ خلال الانتقال بالسيارة، إذ يؤدي ذلك الى دخول ما يزيد على 45% من العناصر الملوثة التي يستقبلها الجسم في يوم كامل. لذا ينصح الخبراء بالإبقاء على النوافذ مغلقة.

■ ينصح العلماء بعدم نشر الملابس المغسولة داخل المنزل ويعتبرون ذلك غير صحيّ إطلاقاً كما قد يسبّب أمراض الحساسية وضيق التنفّس.

■ الابتعاد عن تسخين المأكولات في الميكروويف بوضعها في أنية بلاستيكية واستعمال الزجاجية منها أو الخزف. ويرى الباحثون أن أبخرة الطعام تصبح مضرّة للغاية بعد امتزاجها بأبخرة البلاستيك التي تتصاعد نتيجة الحرارة العالية.

■ يعتبر الباحثون أن الحياة العصرية جلبت معها عادات سيئة تؤثر بطريقة غير مباشرة في حياة الإنسان، لذا ينصحون بالابتعاد عن شاشات التلفزيون والحاسوب والهواتف الذكية قبل عشرين دقيقة على الأقلّ من موعد النوم، والبعض الآخر يذهب الى اقتراح مدة أطول، ويحدّد أن الاطلاع على البريد الإلكتروني قبل الخلود الى النوم مضرّ جداً لا سيّما الرّدّ على الرسائل.

محيط الأوراك (أقل من 0.95 عند الرجل و 0.8 عند المرأة).

يحمي الجهاز الهضمي

يحتوي الشاي على عدد كبير من الـ Polyphenols، خصوصاً الـ Flavonoids المقاوم للأكسدة (أكثر بأربع مرات من الفيتامين C و E)، هذه الجزيئات تحمي الجسم من كل ما يؤذيه ويساهم في تطوير السرطانات.

إن تناول كوبين من الشاي يومياً يقي من ظهور مرض سرطان الجهاز الهضمي. وأظهرت دراسات بأنه يخفف بنسبة تتراوح بين 40 و 70% من مرض سرطان البلعوم، المعدة، البنكرياس، القولون أو المعى المستقيم. وحدد الباحثون ثلاثة: الـ Polyphenols يمنع فساد الـ AND، كما يمكن للشاي ان يبطئ من تكاثر الفوضى عند الخلايا والحد من تطوير البكتيريا المتهمة بتسبب بعض السرطانات.

وأظهر بعض الدراسات أن تناول الشاي غير المصنّع بانتظام يخفض نسبة الدهن في الدم وخصوصاً الكوليستيرول. كذلك فإن الشاي ينشط العمل الفكري ويقوي العضلات.

اختياره وتحضيره

مصدر الشاي الأخضر (يستخرج بتجفيف الأوراق من دون تخميرها) والشاي الأسود هو النبتة ذاتها (Camelia sinensis) وفعاليتهم مشابهة، لكنهما لا يحتويان على الـ Polyphenols ذاته. ولا فائدة من نقع الشاي لمدة طويلة، دقيقتان كافيتان لتحرير الكافيين. وخلال خمس دقائق، 85% من مقومات الأكسدة تتوغل داخل كوب الشاي.

بقع تفضح سننكم! بقع التقدم في السن أسبابها وكيفية التخلص منها

كم هو مرعب اسم هذه البقع التي يطلق عليها "بقع الشيخوخة" التي من شأنها أن تضع المرء في خاتمة المسنين! فما هي أسباب ظهورها وكيف نتخلص منها؟

مؤشر واضح

من البديهي أن تظهر هذه البقع بسبب التعرض لأشعة الشمس ولهذا تُعتبر اليان المؤشر الأفضل لمعرفة السن لأنهما تكونان في معظم الأحيان معرضة للهواء وهي إحدى المناطق من جسمنا التي تكون معرضة. غير أن هذه البقع لا تشبه أبدًا الاحمرار أو الشامات

بدًا أولًا من أن نعرف أن هذه البقع تظهر مع التقدم في السن، ابتداءً من الأربعينات وأحيانًا بعد ذلك بكثير مع التشديد على اليدين والصدر والرقبة والوجه، بالإضافة إلى الرأس لدى الرجل الأصلع. نعم، هنا تسود المساواة بين الرجل والمرأة فهما يواجهان هذه المشكلة على حد سواء.



إن لم تقتنعوا بعد، أنظروا من حولكم إلى أيدي بعض الأشخاص الذين تخطوا الخمسين من العمر وسترون بقع الشيخوخة تلك، والأصعب تقبله هو رؤية هذه البقع تظهر على الوجه. وهنا لا بد من التذكير أنه أثناء القيادة أيضاً قد تفسد أشعة الشمس بشرتنا عبر زجاج السيارة من دون أن ندرك ذلك.

هل يمكن القضاء عليها؟

تنتشر الكريمات والمراهم بكثرة لمعالجة هذه البقع حتى أن دور التجميل العالمية كثفت أبحاثها لإصدار منتجات للتخلص من البقع الداكنة عبر التطبيق المستمر. غير أن هذا الأمر ليس مؤكداً، إذ لا يمكن لأي مرهم إزالتها نهائياً مع العلم أن بعض المنتجات التي تهدف إلى توحيد اللون قد تصبح مضرّة في بعض الأحيان إن لم تكن جرعاتها مدروسة فيتبدّل لون البقع من البني إلى الأبيض.

يعمد البعض إلى استعمال النيتروجين السائل أو الثلج الكربوني ولكن يجب على أطباء الجلد توخي الحذر لدى تطبيق هذه العملية، كما أنه من المستحسن ألا تكون البقع كثيرة للغاية عند اللجوء إلى هذه الوسيلة من العلاج.

الأوزون بفترة جزء منها. تكون ضارّة في فترات الظهيرة وهي السبب في شيخوخة بشرتنا المتسارعة وعنها تنتج البقع البنية. تصبح البشرة مشدودة بشكل أقل وتترايد فيها بقع الاحمرار. لا شك أنها خطيرة ومن أحد الأسباب الأساسية للإصابة بسرطانات الجلد.

الظاهرة معروفة

تعكس البشرة بشكل طبيعي جزءاً من الأشعة فيما تمتص الأنسجة الجزء المتبقي، وهذا ما يضرّ بالخلايا شيئاً فشيئاً وعندها نلاحظ ظهور ضربات الشمس وخلافاً في لون التصبغ والتجاعيد. وتجدر الإشارة إلى أن دور ضربات الشمس في سرطانات الجلد يظهر بعد مرور سنوات.

تجاه التعرّض للأشعة فوق البنفسجية، تتصرّف بشرتنا وفق ما تقدر عليه وأحياناً كثيرة بشكل سيئ ويتمثل ذلك في الجفاف والتصلّب والسماكة. من دون أن ننسى أنه خلال الصيف نكون أكثر عرضة للهواء والمياه المالحة مما يزيد من نسبة جفاف البشرة وترهلها ومهما حاول الكولاجين والإيلاستين المقاومة، إلا أن التجاعيد والبقع تجد سبيلها إلى البشرة في النهاية.

سبل الوقاية

الوقاية سهلة ويعرفها الجميع: عدم التعرّض لأشعة الشمس ووضع الكريم الواقي يومياً على المناطق المعرضة للبقع مع عدم نسيان الكريم الواقي على اليدين بطريقة منتظمة سواء كنتم تعيشون في منطقة مشمسة أم لا ووضع النظارات الشمسية والقبعات.

ومع أن اللون البرونزي للبشرة هو الموضة المنتشرة اليوم، يصعب الاستفاضة من الشاطئ من دون التعرّض لأشعة الشمس. في هذه الحالة، ننصح بالاعتماد على كريمات التسمير الذاتية غير الضارّة والتي تتيح الحصول على لون مميز من دون أي مشكلة قد تؤثر على الصحة في المستقبل.

التي تظهر في سن صغيرة والتي هي أيضاً تسببها الشمس وقد تتكاثر مع السنوات. وكذلك الأمر بالنسبة إلى البقع الداكنة التي لا بد من مراقبتها عن كثب إذا غيّرت شكلها ويمكن حينئذ الكلام عن سرطان الجلد الذي لا يلحظه الشخص العادي ويخلطه مع بقع أخرى.

الميلانين هو السبب

مصدر هذه البقع بسيط: تتصرّف مادة الميلانين بطريقة غير طبيعية بسبب ترهل البشرة التي تتعرّض للشمس بإفراط، وهما أمران متّصلان بشكل وثيق. تكون هذه البقع بلون بني وتختلف من الداكنة إلى الأقلّ دكونة ويتنوّع سطحها أيضاً بين حالة وأخرى وهي لا تسبب تضاريس على البشرة. وهنا تكون الصبغيات التي تعطي اللون للبشرة غير قادرة على التوزّع بطريقة دورية.

فماذا تفعل أشعة الشمس هذه بالبشرة؟ لا ننكّ نسمع أنه في الشتاء خصوصاً تكون الشمس مفيدة لأنها تعمل كمثبت للكالسيوم الطبيعي. غير أنه في المقابل، الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء تضرّ بالجسم متى تخطت نسبة معينة تختلف بين شخص وآخر.

الأشعة فوق البنفسجية هي التي تتخطى اللون البنفسجي وتنقسم إلى ثلاث فئات: أ- ب- ج. على الأرض، تصل إلينا الفئتان الأولى والثانية بينما تعمل طبقة الأوزون على منع الفئة الثالثة. لا بد من أن نعلم أن هذه الأشعة الطويلة (UVA) تعبر الزجاج وكانت تُعتبر غير ضارة، من هنا انتشر الحديث مؤخراً عن الكريمات الواقية من الشمس لأن معظمها لا يحمي بطريقة كاملة. أما اليوم فهي تُعتبر ضارّة على المدى الطويل ولديها تأثير على بشرتنا إذ تكون ثابتة طوال اليوم. أما الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة (UVB) فهي لا تعبر الزجاج وتقوم طبقة

كلّ ما يجب معرفته عن التهاب المثانة مرض يضرب النساء بشكل اكبر

أمراض النساء
Women Diseases

غالبًا ما تعاني النساء من هذا المرض أكثر من الرجال لأسباب تكوينيّة، منها الحجم الصغير لمجرى البول الذي يتيح تدفق البول إلى الخارج وفتحة القربة جدًا من فتحة الشرج والمهبل اللذين يشكلان موطناً لعدد كبير من البكتيريا، حتى لو كانا خاليين من أي إصابة.

أعراض التهاب المثانة نموذجيّة

تظهر أعراض التهاب المثانة الميكروبية لدى النساء بشكل مفاجئ. وهي تتمثل برغبة ملحّة ومتكررة للتبول وتترافق في معظم الحالات مع تدفق كمية صغيرة من البول، مع حرق في البول وحتى ألم في المثانة.

أحيانًا تكون هذه العوارض مسبقة بوخر لحظة التبول، أو بظهور حساسية في المهبل أو حكاك. كما يمكن ملاحظة نزيف بسيط في نهاية التبول. إنه ببساطة يعكس التهاب المثانة ولا يشكل أي خطر. وهو يمكن أن يترافق مع اضطرابات في البول وانبعاث رائحة قوية في كثير من الأحيان. ولكن هذه الأعراض سرعان ما تختفي مع بدء العلاج.

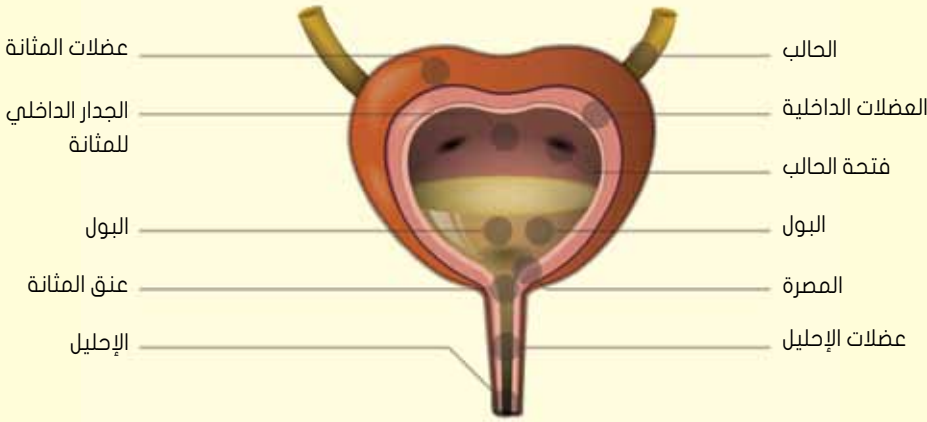
المثانة هو التهاب في جدار

التهاب

المثانة قد يكون مرتبطًا بالتهاب في البول أو بمرض أصاب المثانة. وكما سبق القول فإن الصغير لمجرى البول الذي يتيح تدفق البول إلى الخارج وفتحة القربة جدًا من فتحة الشرج والمهبل اللذين يشكلان موطناً لعدد كبير من البكتيريا. وهذه البكتيريا، في حال دخلت في المثانة، تشكل سبباً لالتهاب البول والتهاب جدار المثانة: إنه التهاب المثانة الحادّ الميكروبي الذي تسببه بكتيريا تدعى أي كولاي. هناك بعض الإصابات الأخرى للمثانة تسبب أعراضاً مشابهة من دون أن تكون معدية: أمراض المثانة (التهاب المثانة الخلالي؛ الأورام)، أمراض الجهاز الهضمي والأمراض النسائية.

المعدل الطبيعي

المثانة قادرة على تخزين كمية من البول تتراوح بين 300 500 مل، ويمكن أن تصل كمية التخزين إلى ما يتراوح بين 1000 و 2000 مل وهذه معدلات خطيرة على الجسم.



المثانة عبارة عن عضو عضلي مجوف يشبه البالون موجود في منطقة الحوض. عند امتلاء المثانة بالبول تقوم الأعصاب الموجودة بالمثانة بإرسال إشارات إلى المخ فيشعر الشخص بالحاجة إلى التبول. أثناء عملية التبول يقوم المخ بإرسال إشارات إلى عضلات المثانة كي تقوم بالانقباض لتعصر البول خارج المثانة ليصل إلى الإحليل و منه إلى خارج الجسم.

بمستحضرات متخصصة، من دون أن يتخطى ذلك المرتين يوميًا. كما يمكن استهلاك عصير التوت البري الذي يساعد على الحد من خطر الإصابة المتكررة لدى بعض النساء.

التهاب المثانة يمكن أن يتكرر

التهاب المثانة المتكرر يمكن أن يؤثر إلى حد كبير على نوعية الحياة، حتى وإن كان نادرًا ما يعرض صحة المرضى للخطر. لذلك، يجب وقبل كل شيء، التأكد من أن العلاج بالمضادات الحيوية يتلاءم مع الجراثيم الموجودة في البول ويقضي عليها كليًا.

في حال تكرار الإلتهاب، تكون الوقاية هي الأولوية، من خلال نصائح عديدة تركز على اعتماد عادات جديدة للنظافة (كالغسل بالماء والصابون الملطّف) واعتماد الحماية المناسبة (لتجنّب الإمساك).

أحيانًا يضطر أطباء المسالك البولية لوصف المضادات الحيوية لفترة طويلة، لا سيّما في حال الإصابة المتكررة. أخيرًا، إذا أظهرت الاختبارات وجود تشوه في المثانة، تكون العملية الجراحية هي الحل.

قد يلجأ هذا الطبيب المتخصص إلى وصف اختبارات أخرى: تصوير المثانة والكلية بالموجات فوق الصوتية، تصوير الجهاز البولي بواسطة السكاكر، أو التنظير للكشف عن أي جسم غريب، ورم، أو آفة موضعية داخل المثانة.

أخيرًا، تتيح دراسة معدل تفريغ المثانة (مقياس الجريان) وقياس البول المتبقي في المثانة بعد التبول إزالة أي اضطراب في عملية التفريغ قد يؤدي إلى التهاب.

العلاج يستلزم استخدام المضادات الحيوية يلجأ الأطباء اليوم إلى استخدام علاجات ذات مهلة زمنية قصيرة تراوح بين ثلاثة وخمسة أيام بالنسبة إلى النساء الشابات. كما يمكن وصف علاجات أنية تتمثل بجرعة واحدة من المضاد الحيوي يتخلص منها الجسم عبر البول خلال ثلاثة أيام. من الضروري انتظار نتائج التحليل قبل وصف المضاد الحيوي من أجل تحديد نوع المضاد المناسب.

من الضروري أيضًا شرب الكثير من الماء (1,5 لتر يوميًا)، وتفريغ المثانة بشكل منتظم ومعالجة حالة الإمساك في حال وُجدت. ويجب غسل المناطق الحميمة

الفحص الأساسي الذي يمكن إجراؤه لتحديد البكتيريا المسؤولة عن الالتهاب

يمكن إجراء اختبار فوري في عيادة الطبيب أو في طوارئ المستشفى من أجل تشخيص سبب التهاب المثانة. ويمكن إجراء الفحص بواسطة شريط تفاعلي يحمل عدة خانات تتلون بفعل المواد الموجودة في البول. وفي أقل من ثلاث دقائق، يمكن معرفة ما إذا كان البول يحتوي على البكتيريا وما إذا كانت هناك علامات تشير إلى تهيج جدار المثانة (الكريات البيض والحمراء).

إلا أن هذا الفحص لا يتيح تحديد نوع البكتيريا المسببة للالتهاب. لذلك، يطلب الطبيب المعالج إجراء تحليل للبول لتحديد نوع البكتيريا والمضاد الحيوي المناسب لإزالة التهابها نهائيًا. تصدر نتائج هذا التحليل بعد 48 ساعة.

عندما يتكرر التهاب المثانة أو يطول أو يصيب إنسانًا ليس من المفترض إصابته بهذا المرض، على غرار الرجال أو الأطفال أو النساء المسنّات، يتم طلب تحليل للبول بشكل تلقائي. كما يُطلب إلى المريض زيارة طبيب المسالك البولية.

الأمراض المنقولة جنسياً...

أسباب العدوى والفحوصات اللازمة

تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً بفعل وجود كائنات حيّة ميكروسكوبية مختلفة (على غرار البكتيريا والفيروسات والفطريات أو الطفيليات)، وهي تنتشر عن طريق الاتصال الجنسي.

تشكل

الزهري؛ الدّبل المناخي). هناك زيادة مضطردة في عدد الإصابات بهذا النوع من العدوى. فالزهري مثلاً أخذ في الارتفاع، مع إصابة 80% من مثليي الجنس الذكور به.

من الملاحظ أن المعدل العام للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (HIV) انخفض بين عامي 2003 و 2008 في فرنسا مثلاً. ولكن هذا المعدل لا يزال مرتفعاً نسبياً أو مستقراً بين مثليي الجنس من الرجال. ويعتبر المعهد الوطني للمراقبة الصحية الفرنسي أن انتقال الفيروس بين مثليي الجنس الذكور أمر خارج السيطرة. فمن أصل 6700 شخص اكتشفوا إصابتهم بالفيروس في العام 2009، تبين أن أكثر من الثلث هم من الرجال الذين مارسوا الجنس مع رجال آخرين. كما تبين أنه من بين 4000 شخص مصاب عن طريق اتصال جنسي مع شريك من الجنس الآخر، هناك أكثر من النصف من المولودين في الخارج.

بعض الالتهابات الفيروسية، مثل القوباء أو الثآليل التناسلية وباء بين الناس. وقد تم العثور على أشكال أخرى من هذه الالتهابات بين الرجال المثليي الجنس تحديداً (السيلان؛

يمكن أن تكون الأمراض المنقولة جنسياً قاتلة: فيروس الورم الحليمي البشري (سرطان عنق الرحم والرحم)، القوباء لدى حديثي الولادة، الزهري، والالتهاب

صحة جنسية
Sexual Health



الكبد من نوع ب (سرطان الكبد).

كما يمكن أن تكون هذه الالتهابات مسؤولة عن أمراض مضاعفات مفاجئة في أنحاء مختلفة من الجسم لا سيما في البروستات (التهاب البروستاتا) أو الالتهاب الحاد في الخصية، عند الرجل، والتهاب الملحقات (التهاب قنوات الرحم) أو التهاب بطانة الرحم الحاد (التهاب الرحم) عند المرأة. يمكن أن تختفي الأمراض المنقولة جنسياً من دون أن يلاحظها أحد (أي من دون أعراض)، إلا أنها قد تعود لتسبب التهاب بطانة الرحم والتهاب الملحقات والعقم الثانوي لدى النساء.

غالباً ما تكون الأمراض المنقولة جنسياً مترابطة. لذلك يجب البحث دوماً عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في هذه الحالات. كما أن الإصابة بالقرحة التناسلية بشكل خاص تحفز انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.

ما هي الفحوص التي يجب إجراؤها؟ يتم بشكل أساسي أخذ عينات (وأحياناً إجراء فحص الدم، وذلك للبحث عن الإصابة بالإيدز أو الزهري أو التهاب الكبد) من قبل الطبيب المختص أو في قسم الطوارئ عندما يكون مجهزاً بالمعدات اللازمة (جدول الفحص النسائي، سلسلة من المناظير من أحجام مختلفة، أخذ مجموعة من العينات، إجراء الفحوص المخبرية بين الشرائح).

كما يمكن استشارة الأخصائيين في مركز لفحص وتشخيص الأمراض المنقولة جنسياً على سبيل المثال. وفي حال ظهور أعراض بولية، يتم إجراء فحص للبول في المختبر (تحليل البول واختبار الحساسية).

ما هي أنواع العلاج المناسبة؟

عند بدء العلاج، يجب دوماً معالجة الشريك

أيضاً منعاً لانتشار المرض. كما يجب إجراء فحوص إضافية (على غرار أخذ العينات؛ فحص الدم...) بسبب الشكل المضلل أحياناً للالتهابات المختلفة. أما العلاج، فيبدأ فور أخذ العينات من دون انتظار النتائج، ويرتكز إما على المواد الطبيعية كالزيتون الأساسية المستخرجة من النباتات أو على المضادات الحيوية التي يتم وصفها على جرعات مختلفة أو بجرعة وحيدة. ولا بد من الإشارة إلى أن هناك لقاحات ضد بعض الأمراض المنقولة جنسياً، ومنها لقاح ضد فيروس الورم الحليمي البشري وآخر ضد التهاب الكبد من نوع B.

عشر حقائق عن الأمراض المنقولة جنسياً

تولي منظمة الصحة العالمية موضوع الأمراض المنقولة جنسياً الاهتمام اللازم وقد أصدرت توصيات عشر حول طريقة انتقالها والوقاية منها وتبعت عدواها والطرق الأجدى لوقف انتشارها. وهنا الوقائع كما أوردتها المنظمة، إضافة إلى الإحصائيات والأرقام الخاصة بهذه الأمراض.

تتجم أنواع العدوى المنقولة جنسياً عن أكثر من 30 نوعاً مختلفاً من الجراثيم والفيروسات والطفيليات التي تنتشر عن طريق الاتصال الجنسي بالدرجة الأولى. ويمكن أن تؤدي أنواع العدوى تلك إلى الإصابة بأمراض مزمنة والإيدز ومضاعفات الحمل والعقم وسرطان عنق الرحم وإلى الوفاة. وتندرج أنواع العدوى المنقولة جنسياً ومضاعفاتها، في البلدان النامية، ضمن أهم الفئات المرضية الخمس التي يلتمس البالغون خدمات الرعاية الصحية بسببها.

1 تسري أنواع العدوى المنقولة جنسياً بين البشر عن طريق الاتصال الجنسي بالدرجة الأولى. وقد يسري بعض منها من الأم إلى طفلها أثناء فترة الحمل وخلال الولادة. ومن سبل سريتها أيضاً نقل مشتقات الدم أو زراعة النسيج. ومن بعض الأمراض الناجمة عنها الزهري والأيدز وسرطان عنق الرحم.

2 تظهر أنواع العدوى المنقولة جنسياً، في كثير من الأحيان، دون أن تتسبب في ظهور أعراض. وعليه ينبغي على الرجال والنساء الذين يقيمون علاقات جنسية مع أشخاص يعانون من أعراض أنواع العدوى المذكورة التماس خدمات الرعاية الصحية، حتى في حال انعدام الأعراض. وينبغي، كلما تمّ تشخيص أحد أنواع العدوى تلك أو الاشتباه فيه، توفير العلاج الناجع بسرعة من أجل توقي المضاعفات.

3 تصيب أنواع العدوى المنقولة جنسياً النساء والمراهقات بشكل مفرط. ففي كل عام تُصاب مراهقة واحدة من أصل عشرين مراهقة بأحد أنواع العدوى الجرثومية جزاء الاتصال الجنسي، علماً بأن العمر الذي تُكتسب فيه أنواع العدوى تلك ما فتى ينخفض. وينبغي أن تشمل جميع أنشطة التنقيب في مجال الصحة الجنسية وجميع الخدمات ذات الصلة تحسين وعي المراهقات ومعرفةهن بأنواع العدوى المنقولة جنسياً وكيفية الوقاية منها.

4 تمثل الأمراض المنقولة جنسياً أهم أسباب الضرر الذي يصيب البوق ويؤدي إلى العقم لدى النساء. والجدير بالذكر أن بين 10% و40% من النساء اللاتي يعانين من أحد أنواع العدوى الناجمة عن

المتدثرة ولا يعالجها يُصبن بالداء الالتهابي الحوضي العرضي. ويقف الضرر الذي يصيب البوق من جرّاء التعرّض للعدوى وراء 30% إلى 40% من حالات العقم الأنثوي.

5 تؤدي 25% من حالات الحمل، لدى النساء المصابات بالنوع المبكر من الزهري غير المُعالج، إلى الإملاص، كما تؤدي 14% منها إلى وفاة الأجنة. وتتراوح نسبة انتشار الزهري بين الحوامل في أفريقيا بين 4% و15%. ويمكن أن تسهم التدخلات الرامية إلى تحسين فعالية تحريّ الزهري لدى النساء وتوقي انتقاله من الأم إلى طفلها في الحيلولة دون وقوع 492000 حالة من حالات الإملاص كلّ عام في أفريقيا وحدها.

6 يمثل فيروس الورم الحليمي البشري أحد أكثر أنواع العدوى المنقولة جنسياً فتكاً بالناس. وجميع حالات سرطان عنق الرحم تقريباً مردها الإصابة بالعدوى التناسلية الناجمة عن ذلك الفيروس. والجدير بالذكر أنّ سرطان عنق الرحم هو ثاني أشيع أنواع السرطان بين النساء، حيث تُسجّل نحو 500000 حالة جديدة منه و250000 حالة وفاة بسببه كلّ عام. ويمكن أن يسهم اللقاح الجديد الذي يمكن من توقي العدوى في الحدّ من وفيات ذلك النوع السرطاني.

7 تمثّل العوازل، عندما تُستخدم بطرق سليمة وباستمرار، أحد أنجع الأساليب للحماية من أنواع العدوى المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس الأيدز. وعلى الرغم من فعالية العوازل الأنثوية ومأمونيّتها، فإنّها لا تزال غير مستخدمة على نطاق واسع في البرامج الوقائية الوطنية بسبب ارتفاع

أسعارها مقارنة بالعوازل الذكرية.

8 تمكّن عملية إخطار الشريك، التي تمثّل جزءاً لا يتجزأ من الرعاية الخاصة بأنواع العدوى المنقولة جنسياً، من إعلام شركاء المرضى الجسبيين بإمكانية تعرّضهم لمخاطر تلك الأمراض حتى يتمكّنوا من التماس خدمات التحريّ والعلاج. ويمكن أن تسهم تلك العملية في توقي الإصابة بالعدوى مجدداً وفي الحدّ من انتشارها على نطاق واسع.

9 تزيد الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية وبعض السلوكيات الجنسية من درجة تعرّض الشخص لمخاطر أنواع العدوى المنقولة جنسياً. وتبين الفئات المعرّضة لتلك المخاطر باختلاف المكان، وذلك حسب الخلفيات الثقافية والممارسات المألوفة على الصعيد المحلي. وينبغي تكثيف التدخلات الرامية إلى توقي أنواع العدوى المنقولة جنسياً ورعاية مرضاها بين تلك الفئات والعمل، في الوقت ذاته، على ضمان أن تسهم الخدمات في الحدّ، إلى أدنى مستوى ممكن، من أشكال التعبير والتمييز المحتملة.

10 أعدت منظمة الصحة العالمية، بفضل مشاورّة واسعة تمت بين الدول الأعضاء والهيئات الشريكة، استراتيجية عالمية للتّجديد بتوقي ومكافحة الأمراض المنقولة جنسياً حظيت بعد ذلك بتأييد جمعية الصحة العالمية في أيار/مايو 2006. ولبناء زخم وتعزيز الفعالية في هذا المجال عمد واضعو تلك الخطة العشرية إلى تضمينها عناصر تقنية ودعوية يمكن تكييفها بغرض استخدامها في جميع أنحاء العالم.

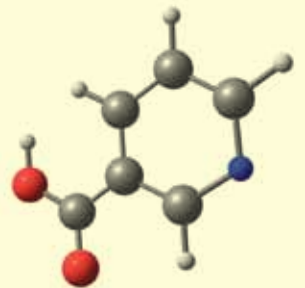
صحة جنسيّة
Sexual Health



تفادي المواد المسرطنة في الأغذية

تجنب المواد المسببة للسرطان في الطعام ليس سهلاً، لأننا لا نعرف حتى الآن ماهية العلاقة بين الغذاء والإصابة بالسرطان فعلاً. ولكن من الموصى به أن يتناول الناس غذاءً متنوعاً غنياً يشمل الألياف، والفواكه الطازجة والخضار لما لها من دور في الوقاية من السرطان لاحتوائها على المواد المضادة للتأكسد. والمواد المضادة للتأكسد هي مواد موجودة طبيعياً في العديد من الخضار والفاكهة وهي تساعد الجسم على محاربة المواد المؤذية التي توكسد خلايا الجسم التي تتعرض لها يومياً. المواد المضادة للتأكسد نجدها كفيتامينات ومعادن وغيرها من مكونات الطعام وأهم مصادرها: فيتامين أي (A)، إي (E)، سي (C)، والكاروتين (تعطي الخضار والفاكهة اللون البرتقالي واللون الأصفر كالجوز)، الايكوبين (تعطي الخضار والفاكهة اللون الأحمر كالبندورة)، والسيلينيوم.

إن



ما هي العوامل التي تنذر باندلاع أزمة داء الشقيقة؟



--- أن يعرف المرء أكثر عن مرضه هو مفتاح لا غنى عنه لعيش حياة أفضل. وبالتالي، تحديد العوامل التي من شأنها أن تسبب نوبات داء الشقيقة أو الصداع النصفي (Migraine) هو أمر أساسي ومحوري. ولكن انتبهوا، بعض المرضى لا يمكنهم تحديدها بالكامل وقد ترتبط بنقص النوم والكحول والدورة الشهرية والإجهاد والشوكولا وسواها. في ما يلي نضيء على بعض الحالات التي يمكنها أن تنذر حول الأسباب.

الصباح أو القيلولة فيمكنها أن تكون من الأسباب التي تؤدي إلى أزمة صداع ومن المفارقة أنه قد يزول بالنوم أيضاً! يمكن أن يزيد الاكتئاب من إمكانية حصول أزمات صداع، غير أن الخوف من الشعور مجدداً بهذا الألم لا يصح اضطرابات المزاج هذه.

العوامل الغذائية

التغذية مسؤولة عن ربع حالات الإصابة بداء الشقيقة، ربما لأن الغثيان والتقيؤ هما من خصائص الأزمات القوية مما قد يظهر مشكلة في الجهاز الهضمي. وبالتالي، يمكن القول إن الشوكولا والمشروبات الكحولية هي من أبرز العوامل الغذائية المسببة لأزمات الصداع، بالإضافة إلى بعض الحالات التي قد تساهم في حصول أزمات كتخطي إحدى الوجبات وبخاصة الفطور، وخفض استهلاك القهوة خاصة في عطلة نهاية الأسبوع بالنسبة لمستهلكي الكافيين بكثرة.

لا يتحمل المصابون بالصداع النصفي التدخين بشكل عام، غير أن هذا ليس عاملاً مسبباً لأزمة صداع.

أما في ما يتعلق بالروائح والأصواء والمحفزات الأخرى، فيصعب تحديد مدى نسبتها في التسبب بالصداع النصفي، غير أنه من المؤكد أن المصابين به لا يستحملونها أبداً.

تتنوع العوامل المسببة لاندلاع أزمة الصداع النصفي بين شخص وآخر. ففي العادة، لا يكفي عامل واحد لبدء أزمة، بل يكون الأمر مثلاً عبارة عن مزيج من سهرة استهلكت فيها الكحول بشدة واستتبع بالتأخر في النوم والاستيقاظ في وقت متأخر. وفي النهاية، قد تفاجئنا أزمات الصداع أحياناً من دون أن ينشط أي عامل مسبب بطريقة غير متوقعة أبداً!

داء الشقيقة عن خلل في عمل أنظمة الأوعية الدموية والجهاز العصبي. ومما لا شك فيه أن هذا المرض هو مسألة عائلية أو أن أسبابها حياتية بحتة. هذا ما نعرفه عن أسباب داء الشقيقة، إن لم نقل القليل من الأمور. فنحن نعرف عن الحوادث أو المسببات التي تبدأ معها أزمة المرض متى استقر وليس قبل ذلك.

ينتج

بغية ترويض الصداع النصفي أو حتى التحذير منه، من المهم معرفة الحالات التي تطلق الأزمة وتوقف المرض. يمكن لعدة عوامل أن تكون السبب في ذلك والتي نادرًا ما يعرف عنها المرضى وهي تتعلق بنقص النوم، الكحول، الدورة الشهرية، الإجهاد، الشوكولا...

العوامل النفسية

في أكثر من نصف الحالات، تكون المشاكل النفسية هي المسبب للأزمة على غرار الانزعاج أو الانفعال أو القلق أو الإجهاد، الأمر الذي يعزز أكثر من سمعة داء الشقيقة الذي يطلق عليه اسم "مرض نفسي" بشكل مغلوط في عقول الناس، خاصة أنه يظهر بشكل غير مألوف في أوقات محددة لدى بعض الأشخاص ومنهجياً في عطلة نهاية الأسبوع مثلاً، مما يضرب بعرض الحائط كل الراحة التي منّا النفس بالحصول عليها ومشاريع العائلة بأسرها.

ومن التكرار يولد الانزعاج... فغالباً ما يكون الانطباع أن داء الشقيقة هو من الأمور "المزعجة"، ويمكنه أن يحدث حصرياً خلال الفترات الدراسية ويُنهم الأطفال الذين يبتزمون منه بأنهم يتهرّبون من الصف. أما قلة النوم أو بالعكس الإفراط فيه أو النوم كثيراً في

أمراض

Diseases



يشفي الآلام والآفات المزمنة العلاج بالألوان

٨٠٠- لمعالجة الآلام اليومية، الآفات العصبية المزمنة، العجز... يستقبل المعالجون بتقنية الألوان الكثير من المرضى منذ العام 1989. وقد عرف هذا العلاج منذ العصور القديمة وما زالت تأثيراته الإيجابية موجودة عند المصريين، اليونانيين، الصينيين... وترتبط الألوان في طب الـ Ayurvedic على الخطوط السبعة الأساسية في جسم الإنسان (Chakras) التي تعتبر مراكز الطاقة الأساسية الواقعة عند متوسط الجسم: البنفسجي قمة الرأس، النيلي بين العينين النقطة التي تعرف بـ «العين الثالثة»، الأزرق عند مستوى العنق، الأخضر للقلب.

معلومات صحية
Health Info

5?

الصيني. لأن المرض هو من انتاج الطاقة، المرتكز على: البرد، الحر، الرطوبة، الجفاف والهواء. وشرح الطبيب أغرابار قائلاً: «الحرارة مسؤولة عن النزف، الندبات... وتتطلب لمعالجتها مفعولاً مضاداً. مفعول البرد، المسؤول عن البواسير، تمدد الشعيرات، التشقق... تتطلب مفعولاً حاراً. أما الرطوبة فتخلق أودوما، وتعرقاً كثيفاً، وخلاً في ترتيب الأفكار... وهي تتطلب فعالية الجفاف لعلاجها. والجفاف يؤدي الى مشاكل عدة منها الجفاف، مشاكل جلدية (اكزيما)...، وحالات من الانهيارات العصبية السوداوية... تتطلب علاجاً مضاداً للرطوبة».

نتائج سريعة

تعزيز العلاج، يتم التركيز على المنطقة التي تتطلب لوناً معيناً للعلاج تتبعه ألوان أخرى، لمدة 4 دقائق و50 ثانية. النتائج تظهر بسرعة: 20 دقيقة لمعالجة لسعة الحشرات أو الحروق بالمياه المغلية، و5 أيام لاختفائها. يبقى المريض بعد العلاج في الظلمة لمدة 20 دقيقة كي لا يتداخل نور النهار مع فعالية العلاج. وللوقاية ينصح بالبقاء بعيداً عن الأشعة المغناطيسية (راديو، تلفون، تلفزيون، ميكرو اوند...) لمدة 12 ساعة على الأقل بعد الجلسة. وتقادي التعرض للمياه (حمام، دوش، بيسين).

يقول أحد مؤسسي مراكز طب الـ Ayurvedic في باريس: «يجب على

يقول

المقاربة أن تتم بكل دقة ومن قبل اختصاصيين لديهم معرفة تامة بالإنسان. كي لا يتم التركيز بقوة، بقليل من الطاقة، ما يؤدي الى نتيجة سلبية معاكسة للنتيجة المرجوة».

إن فن المعالجة بالألوان ليس علاجاً في متناول الكل، ففي باريس يهتم الطبيب أغرابار منذ عشرين سنة بفعالية الألوان، وبعد عدة تجارب قام بإنشاء نظام علاجي للألوان المختارة من الخيال. ويقول: «نعرف فعالية الأشعة X في الطب، أو UVB التي تؤثر على بعض الأمراض الجلدية. وكنت أريد أن أعرف ماذا يمكن لطول موجات الضوء المرئي أن تعمل». في العام 1989 أعطى اسماً لهذا العلم وChromatotherapy، وقال إنه لا يجب الخلط بينه وبين الـ Chromotherapy. ليس لأن هذا النوع من العلاج ليس فعالاً، إنما لأن هناك خوفاً من استعماله من قبل أشخاص غير متخصصين.

البرد والحرارة

يتفاعل البرد ضد الأمراض التي تسببها الحرارة، والمبدأ بسيط ومعقد في آن، وذلك بحسب الطب

ألوان الشاكرات Chakras وموقعها

تقع على مستوى المعدة

اللون: الأصفر، هو اللون الأكثر إشراقاً. يستعمل بكثرة في العلاج بالألوان. فالأصفر يعكس الضوء في كل الاتجاهات، ويمكنه أن يخلق انطباع التجرد والتحرير. يستعمل هذا اللون لعلاج الأمراض الغدية، الأمراض اللمفاوية، ولتقوية الجهاز العصبي.

تقع على الجبين، بين العينين، عند النقطة التي يطلق عليها العين الثالثة.

اللون: النيلي، يعتبر لوناً ينمي الإدراك الحسي والحدس. يستعمل في علاج العينين، الأذنين، الأنف والمشاكل النفسية. كما يستعمل لمقاومة التبعية. ويعتقد أن اللون النيلي له تأثير مسكن ومهدئ، ويعتمد العلاج بالألوان على هذا اللون لمعالجة الخراجات والنزف.

تقع عند الحنجرة.

اللون: الأزرق، يعتبره العلاج بالألوان لون السلام والمطلق. يستعمل لمعالجة الصرع وآلام الرأس، آلام المعدة، التشنج العضلي وأمراض الكبد.

تقع عند قمة الرأس.

اللون: البنفسجي، يعتبره العلاج بالألوان لون الانفعالات والتركيز. يستعمل لمعالجة الجهاز اللمفاوي والكآبة. ويستعمل أيضاً لتسكين الأعضاء، وراحة العضلات، وتهذئة الجهاز العصبي.

تقع عند أسفل العمود الفقري.

اللون: الأحمر، يعتبر لون الحياة والنار. ويفترض بأنه يعزز إيقاع القلب، يزيد من ضغط الدم وإيقاع التنفس. كما يطلق على اللون الأحمر لون الرغبة. يستعمل أيضاً كداعم للدورة الدموية لمقاومة الأنيميا، الربو، أمراض الحنجرة، وبعض أمراض الجلد والسعال المزمن. إن زيادة الأحمر عند الإنسان يمكنه أن يعبر عن ميل إلى التسلط، الشراسة، الغضب والفظاظة.

تقع بين الرئتين عند مستوى القلب.

اللون: الأخضر، مرتبط بالانسجام والهدوء. ويعتبر لون التركيز. يستعمل لعلاج النزلة الرئوية، السعال، التهاب المفاصل. كما له انعكاس ايجابي في معالجة التكيس، أمراض العيون والسكري، ويحسن تطور الإفرازات. كما له قدرة على الراحة وتخليص الجسم من الانسمام.

تقع تحت السرة بثلاثة سنتيمترات.

اللون: البرتقالي، هو مزيج من الأحمر والأصفر. ينسب إليه الحرارة والمشاركة. وهو لون شمس المشرق يعيد الفرد إلى النشاط والفرح. ونتيجة معالجة الأمراض الذهنية، والانهيابات العصبية، والاكتئاب بهذا اللون مذهلة. كما يستعمل لعلاج العضاد (ترسب دهني وتكاثر خلايا النسيج الليفي في الجدران الداخلية للشرابين)، فقدان الشهية، الأنيميا، ومشاكل الهضم.



التدخين!!! من أول مسببات الموت المفاجئ عند الرضع

مئات من الأطفال معرضين كل سنة لأعراض الوفاة المفاجئة للرضيع. اتركوا الطفل ينام على ظهره ولا تعرّضوه للدخان... هذا بعض من الاحتياطات التي تتيح الحد من المخاطر (كما رأينا في المقال السابق)، حتّى ولو أنّ حالات عدّة تبقى غير مبررة. في المقال التالي، أسباب وأخبار مفيدة لتجنّب المخاوف التي لا داعي لها.

طبّ الأطفال
Pediatrics



التدخين أثناء الحمل: مزيج مليء بالمخاطرة يُعتبر تزايد عدد النساء المدخنات أمرًا مقلقًا لما يحمله التدخين من آثار مضرّة قبل الحمل واثناؤه وبعده. قيل الحمل، يسبّب التدخين انخفاضًا في الخصوبة، إذ يبلغ معدّل الخصوبة لدى المرأة التي تدخّن يوميًا 20 سيجارة 8 في المئة مقابل 22 بالمئة لغير المدخنات.

بقيت أسباب الوفاة المفاجئة للرضيع غامضة. واليوم، تمكّن الباحثون من تحديد عوامل كوضعية النوم والتبغ... كما تمّ التطرّق إلى مجالاتٍ أخرى تتعلّق بالعدوى. وبالعودة إلى مصادر هذه العلة تتعدّد الأسباب:

لطالما



تتضاعف مخاطر الوفاة المفاجئة بنسبة:

- أربع مرات إذا كانت الأم تدخن خلال الحمل.
- 3.4 مرات في حال كانت الأم تدخن 20 سيجارة يوميًا بعد الولادة وإذا كان الوالد غير مدخن.
- 7.4 مرات إذا كان الوالدان يدخان أكثر من 20 سيجارة يوميًا.

وهذا ما سلّطت عليه الضوء دراسة أجراها الباحثون في جامعة ميشيغن. بالنسبة إلى الطفل، حيث تظهر بعد الولادة، عواقب أخرى للتسمم التبغ. في الواقع، يبلغ معدل الكمية اليومية للحليب الطبيعي الناتج عن أم مدخنة 690 مل مقابل 960 مل للغير المدخنة. كما يظهر رابط بين عدد السجائر المدخنة ونسبة النيكوتين في الحليب. يزداد خطر إصابة الأطفال بالتهابات تنفسية وفي الأذن والأنف والحنجرة ومخاطر مرتفعة للإصابة بالربو.

حافز إضافي

صحيح أنّ النساء الحوامل لديهنّ حافز أقوى لوقف التدخين، إلا أنّ 25 في المئة منهنّ يستمررنّ بالتدخين على الرغم من حملهنّ. بالنسبة لهؤلاء النساء، يستخدم الاختصاصيون الطرق نفسها المستخدمة مع المدخنين الآخرين. حتّى ولو أنّ هنالك سلبات للنيكوتين على صحّة الطفل، من المفضلّ اللجوء إلى طريقة بديلة كاللاصق (timbre) للاحتماء من دخان السجارة الذي يحتوي مئات المواد السامة الأخرى. وتجدر الإشارة إلى أنّ نصف النساء اللواتي يتوقّفن عن التدخين أثناء الحمل يعاودن الأمر بعد الولادة. خلاصة الأمر: يجدر بكِ مكافحة للتخلّص من السجارة للحفاظ على صحّة طفلكِ وصحتكِ أنتِ أيضًا.

يبلغ وزن الرضيع الذي ولدته أم مدخنة أقلّ 300 غرام من المولود من أم غير مدخنة. كما أنّ التأخر في نمو الجنين داخل الرحم يكون مرتين أو ثلاث مرات أكثر تواترًا لدى الأم المدخنة.

خطر كبير في تعقيد عملية الولادة وانخفاض الدفاعات المناعية (خصوصًا في حال الالتهاب) أظهرت دراسة أميركية أنّ الطفرات الوراثية تدخل إلى الرحم بفعل التدخين. فالأمهات اللواتي يتعرّضن للدخان المتصاعد من سجائر أزواجهنّ خلال الحمل يضعن مواليد معرّضين أكثر من سواهم للقصور الجيني في خلاياهم المناعية.

التدخين والحمل

مزيج مليء بالمخاطرة وخطر متزايد لأعراض وفاة الرضيع المفاجئة بعض المواد الضارة الموجودة في السجائر كالنيكوتين وأول أكسيد الكربون وسواها تتخطى الغشاء المشيمي. ويؤدّي هذا الانتقال بالتالي إلى انخفاض مساهمته بتزويد الأوكسجين والغذاء للجنين. كما يسبّب الدخان تسارعًا في دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى أنّ بعض المواد التي تنتج عن احتراق التبغ مضرّة للجنين.

التدخين خلال الحمل يرتبّ مخاطر أكثر أهمية في حال كانت المرأة تنتظر توأمًا.

التدخين وحبوب منع الحمل: كوكتيل خطر

النساء اللواتي يدخن ويتناولن حبوب منع الحمل هنّ معرّضات أكثر من غيرهنّ لمخاطر في القلب والأوعية الدموية كانسداد عضلة القلب وتجلّط الدم. ففي الواقع، يساهم النيكوتين في تشكّل الخثرة الدموية ويفسد جدران الأوعية الدموية ويضيّقها. أمّا انخفاض إنتاج الأستروجين (الهرمون الأنثوي) الذي يسبّب التدخين فيزيد من مخاطر مشاكل القلب والأوعية الدموية حتّى أنّه يمكن أن يؤدّي إلى اقتراب موعد انقطاع الطمث في وقت مبكر.

التدخين يهدّد حملك

يسبّب الاستمرار بالتدخين أثناء الحمل مخاطر عديدة يحددها الأطباء بما يلي:

ازدياد خطر الإجهاض

خلال فترة الحمل، يتضاعف خطر الحمل خارج الرحم مرّة ونصف إذا كانت المرأة مدخنة إلى حدّ عشر سجائر يوميًا وثلاث مرّات لعشرين سيجارة يوميًا وخمس مرات في حال كانت تدخن 30 سيجارة يوميًا. ويصبح معدل الإجهاض العفوي مضروبًا بثلاثة إذا ما استمرت المرأة الحامل بالتدخين. أمّا التدخين السلبي فهو يرفع أيضًا من خطر الإجهاض.

زيادة حدوث الولادات المبكرة

في حال تدخين الأم، يتضاعف خطر الولادة المبكرة حتّى عندما تكون الأغشية سليمة. كما أنّ خطر تمزّق الأغشية المبكر يتضاعف أيضًا قبل أوان الولادة ويصبح ثلاثة أضعاف قبل الأسبوع الرابع والثلاثين من انقطاع الطمث (aménorrhée).

وزن غير كافٍ عند الولادة وتأخر في النمو

HCA International

LONDON'S No. 1 PRIVATE HOSPITALS GROUP



HCA NHS ventures

The Harley Street-HCA NHS ventures



THE PRINCESS GRACE HOSPITAL

The Princess Grace Hospital

Situated in the heart of London's world-renowned medical district, The Princess Grace Hospital is recognised as one of the best equipped multi-disciplinary private hospitals in the capital. The Princess Grace Hospital has 120 registered beds, including a Level 3 Intensive Care Unit, with 24-hour Consultant Cover and a High Dependency Unit. All private rooms benefit from en-suite facilities.

Harley Street at UCH is a unique comprehensive cancer centre specialising in complex cancers in adults and young people, situated in the heart of central London. We offer medical and surgical care including day case chemotherapy. We provide a fully JACIE accredited Bone Marrow Transplant Service, including cord blood transplants which significantly widens the opportunity to find a suitable unrelated donor. We are available to our patients 24 hours a day and are equipped to deal with urgent acute referrals.



The Portland Hospital for Women and Children

The Portland Hospital

The Portland Hospital is the only private hospital in London entirely dedicated to women and children.

Its specialities reflect this, providing expertise in Obstetrics (maternity), Women's Health and Paediatrics in state-of-the-art surroundings. These facilities include a dedicated Emergency Obstetric Theatre, Neonatal Intensive Care Unit, a Special Care Baby Unit, an Adult High Dependency Unit and Paediatric Acute Neurological Rehabilitation unit.

The Wellington Hospital

The Wellington Hospital

The Wellington Hospital based in North West London, is the UK's largest Independent Hospital. The main hospital campus is situated in St Johns Wood, near to the picturesque Regents Park, with the recently opened largest Private Diagnostic and Outpatient Centre in the country, the Platinum Medical Centre (PMC), with over 38 years experience in treating patients from all over the world. It has an international reputation for excellence. The hospital specialises in key areas such as Cardiac Care, Brain Surgery, Acute Neurological Rehabilitation, Spinal Surgery, Liver and associated Medicine, Orthopaedics, Gynaecology and many other types of treatment.

Contact Us

Hotline:

+44 (0)20 7079 4399

8 am - 8 pm Monday - Friday

9 am - 5 pm Saturday

WWW.HCAINTERNATIONAL.COM



HCA

London's **number 1** private hospital group



Welcome to HCA International

At HCA International we are committed to the care and improvement of human life. In recognition of this commitment, we strive to deliver high quality, cost effective healthcare in the communities we serve. We are proud to welcome patients and their families from all over the world to benefit from our specialist services.

THE HARLEY STREET CLINIC

The Harley Street Clinic

The Harley Street Clinic specialises in Cardiac Care, Oncology and Paediatrics, offering the latest capabilities in treating a broad range of illnesses and conditions. Delivering the most advanced services using state-of-the-art facilities and equipment at key points during treatment. The Harley Street Clinic is unique in the UK for its work in Paediatric Cardiac Surgery and is at the forefront of new cancer drug development.

THE LISTER HOSPITAL Chelsea

The Lister Hospital

The Lister Hospital, overlooking the Thames in Chelsea, London, has established a reputation for providing high quality healthcare across a wide range of specialities supported by state-of-the-art diagnostic facilities. Our major specialities include IVF, Orthopaedics, Women's Health, including Gynaecology and Breast Care Services, Urology, General Surgery, Dermatology, Critical Care and comprehensive services for Cardiology and Oncology in conjunction with our HCA sister hospitals.



London Bridge Hospital London Bridge Hospital

Dedicated to private healthcare excellence, London Bridge offers patients from all over the world advanced surgical and medical facilities across a wide range of specialities including Cardiac Services, Orthopaedic Surgery, Hepatology and Oncology. London Bridge Hospital prides itself on a unique integrated approach to patient care, delivered by the very best Consultants from leading London teaching hospitals and professional friendly clinical staff.



Khadija Mouhajer

Director of International Relations and Marketing

Tel: +44 207 034 8905

Fax: +44 207 759 3825



ولادتهما تثير الحشيرة والتساؤلات التوأمان

صحة الأطفال
Children's health

التوائم ليسوا ككل الأطفال، خصوصاً عند ولادتهم. وبالرغم من تكاثر هذه الحالات، ما زالت ولادتهما تثير الحشيرة التي تبدأ منذ الأشهر الأولى على الحمل، لأن فترة الحمل تكون أقل من العادة بحوالي ثلاثة أسابيع، والولادة تكون مبكرة (حوالي 50%). يتحضر التوأمان للولادة بعد الـ 37-38 أسبوعاً أي بعد انقطاع الطمث بدل 41 أسبوعاً. ويعرف التوأمان اللذان يولدان بعد الـ 38 أسبوعاً مشاكل عدة، لذا يلجأ بعض الأطباء الى ولادتهما في الشهر الثامن والنصف لتفادي ذلك.

حمل فزيادة الوزن يجب أن تكون مقبولة، إذ كلما كانت المرأة قوية كلما كان حملها سليماً خالياً من المشاكل، هذا لا يعني أن تكون المرأة موسوسة.

طفل أصغر من الآخر

أمر صحيح يحدث أحياناً. حتى ولو كان الفرق ضئيلاً جداً - 200 الى 300 غ. عندما يكون الفرق ظاهراً، يكون هذا أحياناً لتوأمان من بُويضة أنثوية غير ناضجة تقاسما المشيمة ذاتها (30% من التوائم) ويكون الواحد أكثر شراهة من الآخر. هنا يجب ألا يدوم الوضع أو يتفاقم لأن أحد التوأمان سيعاني من الوضع. أما التوأمان اللذان لكل واحد مشيمة فلا

الأسبوع 13 و الـ 20 من الحمل تصبح زيادة وزن الأم أمراً ضرورياً، ومن بعدها في نهاية الأسبوع الـ 30 والـ 36.

بين

وبشكل عام فإن أم التوأمان لا يزيد وزنها خلال فترة الحمل أكثر من 14 كلف، مقابل 12 للحمل المنفرد. عوامل عدة تسبب زيادة الوزن: نمو الطفل وتوابعه، وزيادة حجم الثدي، وحبس الماء في الجسم تظهر أكثر من عند الأم الحامل بطفل واحد. وتبين من خلال الدراسات أن هناك علاقة بين زيادة الوزن والحمل. فكلما زاد وزن المرأة الحامل كلما كان حملها سليماً. بينما في الولايات المتحدة الأميركية فهناك حماية تتبعها الحوامل بالتوائم. ولكن كما كل

حذار الأبيضين وثالثهما الدهون!

✶ حذار الأبيضين! مقولة قديمة ولطالما حذر الأطباء من الإفراط في تناول الملح والسكر وهم يعتبرونهما على قدم المساواة في المخاطر التي يعرضان الجسم لها. لكن الجديد في الموضوع أنهما قد يتسببان بالإدمان.

في تحقيق قامت به صحيفة "نيويورك تايمز" حول المواد المستعملة بكثرة في الأغذية المصنعة وقد حدّتها بثلاث: الملح والسكر والدهون، تبين لهم أن الإفراط في تناول هذه المواد الثلاث، الى جانب خطرها على الصحة وإمكان تسببها بالعديد من الأمراض وتفاقم أمراض أخرى، فإنها مسؤولة عن إصابة الفرد بنوع من الإدمان على تناولها. معروف أن مصانع الأغذية المعلبة تضيف كميات كبيرة من الملح بغية منح الطعام نكهة ألذ خصوصاً أن استعمال مطيبات أخرى كالتوابل وغيرها يرفع كلفة إنتاجها. كما تعتمد هذه المصانع الى اضافة الدهون للحصول على الطعم اللذيذ أيضاً. وكان تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية قد أشار الى ارتفاع في معدلات السمنة بين المراهقين لا سيّما في أوروبا (27%) وكذلك بين الأطفال (13%).

وجود الفريق الطبي المستعد دائماً لمساعدة الأم، يطلب منها بعد أقل من خمس دقائق على ولادة الطفل الأول الدفع من جديد لمساعدة الطفل الثاني على الخروج بأسرع وقت ممكن. ففي الحقيقة، نجهل ما يمكن أن يحدث للتوأم الثاني خلال هذا الوقت الطويل، ويغلق الرحم من جديد ويمنع خروج الطفل.

يتحدثان منذ وجودهما داخل الرحم غالباً ما يبدو لنا أن التوأمين يتأخران في تعلم الكلام، وفي الحقيقة فهما يتقدمان على الطفل المنفرد في تعلم الكلام. وفي دراسات أجريت من خلال الصور الصوتية تبين أن التوأمين يتحدثان كثيراً وهما داخل بطن والدتهما من خلال اللمس، ويستمر هذا التواصل بعد الولادة، ويشكلان ثنائياً متحدّاً لا يختبره الطفل الوحيد. يقفاهمان بالإشارة، بالحركات، بالأصوات، كأنهما يتبادلان الأفكار. ومن خلال دراسات أجريت تبين أن التوأمين يتأخران بالكلام بضعة أسابيع، أو بضعة أشهر بالنسبة للآخرين. لكن هذا التأخير يزول بسرعة، أما الذين يتشكل لديهم بعض المشاكل فهم قلة، خصوصاً عندما يستمر عزلهما لمدة طويلة تتطور اللغة الخاصة بهما.

الأم تنتج كمية مزدوجة من الحليب الطبيعة تقوم بما يجب، فالأم التي سترضع ولدين، الثديين ينتجان مرتين أكثر من الحليب. من الأفضل رضاعتهما معاً لأن الرضاعة هذه تزيد من انتاج البروكلاتين، ويتساعد الحليب في صدر الأم لتلبية حاجة الطفلين. وعندما يرضع طفل من الاثنين بقوة أكبر، يتأخر دفق الحليب في الثديين معاً، يستفيد منها الطفل الآخر الذي يرضع على مهل. وقبل البدء برضاعة الطفلين معاً يجب المرور بمرحلة التجارب، وذلك بالتبادل، أي بعرض الثديين لكل طفل، عندها لن يحتاج التوأمين الى الرضاعة.

يعانيان من هذا الوضع. حتى ولو بدت المشيمتان مندمجتين فلا يكون هناك تبادل بينهما.

الطفل الثاني يبدّل وضعيته خلال الولادة هذا أمر صحيح، عندما يخرج الطفل الأول من أحشاء أمه يصبح للطفل الثاني مساحة أكبر ليتحرك، والخوف هو بأن يأخذ وضعية منحرفة أو بالعرض، ما يعوق خروجه. مع ذلك فالفريق الطبي يكون حاضراً، والقابلة القانونية أو الطبيب يضعان أيديهم على جانبي بطن الأم بشكل عمودي، وهكذا يمنعون الطفل الثاني من التحرك. وبحسب وضعية الطفل الثاني تتم ولادة قيصرية بنسبة 20% من الحالات. وفي بعض الحالات عندما تكون وضعية الطفل الأول بشكل اعتراضي عندها تكون الولادة الطبيعية غير ممكنة.

و غالباً ما يعتبر الواحد هو البكر بالرغم من ان لذيها العمر ذاته، ولكن الفرق بسيط جداً أي حوالى العشر دقائق بين الواحد والآخر (وفي حالات ضئيلة جداً 30 دقيقة).

اختلاف لون بشرة الطفلين

أمر طبيعى أن يكون أحياناً لون بشرة الواحد فاتحاً أكثر من الآخر، أو قاتمًا أكثر من الآخر، مثل بين أخ واخته، لأن التوأمين غير الصحيحين لا يتمتعان بالارث الجيني ذاته. كما يمكن أن يحدث أحياناً، وبشكل ضئيل، أي بمعدل واحد على مليون، أن يولد طفل لون بشرته بيضاء وآخر لون بشرته سوداء، وذلك لا يحدث إلا عند التوأم الثنائي اللاقحة (توأمين مولودان من بويضتين مختلفتين ليس بينهما تماثل في الصفات الوراثية).

تتوقف التقلصات بعد ولادة الطفل الأول بعد ولادة الطفل الأول تتوقف التقلصات. ثم بعد حوالى العشرين أو الثلاثين دقيقة، يعود التقلص ويولد الطفل الثاني. مع



بزور الكتان رفيقة الطب القديم والحديث فيها الشفاء والجمال

معرفة طبية
Medical knowledge

اعتبرت بذرة الكتان في العصور القديمة هدية من الطبيعة للإنسان لما لها من منافع طبية ولبياضها الناصع، وهي من الفصيلة الكتانية، تعرف علمياً بـ *Linum Usitatissimum*، والأجزاء المستعملة منها هي البزور والزيت، وتستخدم في مواد تجميلية وطبية وصناعية.

الى شمال أوروبا. وتشتهر كندا بزراعته لتصنيع قماش الكتان أكثر منه لاستخراج الزيوت واستعمال البزور لأغراض طبية.

كذلك تستعمل بزور الكتان في صناعة الخبز بالحنطة المعروف جداً في بلدان شمالي أوروبا. وتتميز النبتة بلون أزهارها الزرقاء التي لا تدوم إلا لساعات فقط ثم تتحول الى ثمرة تحتوي بزوراً. وتحتوي كبزور على زيت ثابت بنسبة تتراوح بين 40 و50 بالمئة. تتميز بغناها بالألياف الغذائية والحمض الدهني أوميغا 3 واللينيان. ويستخرج من البزور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه "الزيت الحار" والمعروف بالسيرج.

الأصلي لنبات الكتان هو المناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا ويزرع حالياً في جميع

انحاء العالم من أجل أليافه وبزوره وزيته. والألياف الأولى التي استعملت في أوروبا كانت ألياف هذه النبتة. وقد عثر في سويسرا على قطع من قماش الكتان يعود تاريخها الى 10 آلاف سنة ق.م. واستعمل المصريون القدماء قماش الكتان للتحنيط، ولصناعة الثياب، أسرع السفن، صناعة الحبال، والشباك... واستخرجوا من بزوره الزيت وادخلوه ضمن الوصفات الطبية، كما استعملوه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والاصابات.

ثم انتقل استعمال الكتان الى بلدان البحر المتوسط ثم

الموطن



متى تكون الدهون مفيدة؟

من المستغرب الحديث على فوائد
الدهون إذ غالبًا ما يتم الربط بينها وبين
الزيادة في الوزن والإصابة بالأمراض
وغيرها من الأمور السلبية، لكن الخبراء
يؤكدون اليوم أنه لا يمكن الاستغناء عن
الدهون نظرًا لفوائدها ولكن؟

أهل الاختصاص
يفسر ذلك بضرورة تناول

الدهون بكميات
مقبولة وقليلة جدًا نظرًا لصعوبة
التخلص منها (للتخلص من كيلوغرام
واحد من الدهون يجب حرق سبعة
آلاف وحدة حرارية ما يعني القيام
بالنشاطات الرياضية الكفيلة بحرق
هذه الدهون في الأماكن المناسبة في
حال ممارستها بشكل صحيح.

ويرى الباحثون أن الدهون ضرورية
كغلاف لأعضاء الجسم، لكن الإكثار
من تناولها يؤدي إلى تراكمها في
محيط الخصر والبطن والردفين،
ما يعرض الشخص إلى الإصابة
بأمراض السرطان أو القلب والجلطات
الدماغية.

أما عن حاجة الجسم إلى المقدار
المناسب من الدهون، فهو يتغير
بحسب الجسم والعمر والفئة، لكن من
المعروف أنه يجب ألا تتجاوز نسبة
الدهون في المرأة 25% وفي
الرجل 15%. يبقى أن الاعتدال
هو دائمًا خير الأمور.

وتمتص السوائل وتنتفخ لتشكل كتلة هلامية
تعمل كملين فعال، كما تستعمل للمساك
وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات
والتهابات الجهاز البولي حيث يشرب مغليًا
مكونًا من ملعقة كبيرة من مجروش البزور
تضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك مدة 10
دقائق ثم تحرك وتشرب كاملة بما في ذلك
مجروش البزور وذلك بمعدل مرتين في اليوم
صباحًا ومساءً.

أما لعلاج القروح وتيفويد الأمعاء والحصوات
المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بزر
الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في
اليوم.

وتستعمل لبخات بزر الكتان الساخنة لقروح
الجلد والتهابات الغدة بمعدل مرتين يوميًا،
أما لعلاج الحروق فيستخدم زيت بزر الكتان
كدهن موضعي على الحروق.

تستخدم بزور الكتان في ألمانيا كعلاج
للمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد وضد
حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة،
بحيث يؤخذ ماء ملعقة من مجروش البزور
وتغلى لمدة ثلاث دقائق مع ماء كوب ماء
وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم.
ولتجميع الشوائب والمواد الغريبة من العين
ترطب بزررة واحدة وتوضع تحت مقلة العين.
وأكدت الدراسات الأخيرة أن بزور الكتان
تخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وتقوي
العظام وتحميها من الكسور.

أما في الطب الهندي فتستعمل بزور الكتان
لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

الكتان والطب القديم

استخدم الكتان منذ آلاف السنين لعلاج بعض
الأمراض والاصابات. وقد ورد في بردية
إيبزر أنه مفيد لعلاج الجروح والقروح
والاكزيما وطرد الحرقه والصلع كما أنه
مسكن موضوعي لالتهابات الأصابع. أما
العالم العربي داود الانطاكي فقال عن الكتان
إنه يسكن الأدران ويسكن الصداع والصلع
ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النساء. كما
ان نقيع بزوره يفيد المعدة وأمراض الكلى
والمثانة، بالإضافة إلى أنه يساعد على إدرار
البول. يحضر المنقوع بإضافة ملعقة كبيرة
من مسحوق البزور إلى نصف لتر من الماء
المغلي. يمكن إضافة عصير الليمون أو بعض
السكر. ويؤخذ زيت بزر الكتان للمساك
ولعلاج البواسير..

الكتان والطب الحديث

أجرى الباحثون دراسات حول هذه البزور
ومنافعها، واعتبروا أنها بمثابة كنز يسهل
العثور عليه، لوجودها في متناول الجميع
وأسعارها الزهيدة. واثبتت الدراسات الحديثة
أن مشروب مسحوق بزور الكتان ملين ومدر
للبول ويفيد في النزلات الصدرية ويستعمل
في عمل الحقن الشرجية وفي تحضير لبخات
موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والاكزيما
والتهابات الغدة.

ونظرًا لأن الكتان غني بالدهون والمواد
الهلامية فإنه يشكل علاجًا لكثير من المشكلات
المعوية والصدرية لا سيما عندما تؤخذ بزوره
كاملة إذ تلطف التهيج في القناة الهضمية

تنبيهات مهمة

يجب عدم استعمال بزور الكتان غير الناضجة لاحتوائها على غلوكوزيدات سامة، أما البزور
الناضجة فليس هناك محاذير إذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

كما ينصح بعدم شراء البزور المطحونة مسبقًا، فالأفضل استهلاكها طازجة وطحن الكمية التي نحتاج
اليها بسبب عطب الأحماض الدهنية الموجودة داخلها. ومن الضروري وضع البزور المطحونة
مباشرة في البراد لحين الطلب داخل وعاء محكم الإغلاق للحفاظ على خصائصه. كما يجب عدم
تعريضها للحرارة، بل يجب إضافتها بعد انتهاء الطهو نظرًا لسرعة عطب الزيت الموجود فيها.

لماذا عيادة ١٠٨ هارلي ستريت هي اختيارك الأفضل ؟

تم تأسيس عيادة لندن لأورام الثدي في عام ١٩٩١ من قبل جيري غيلمور، الذي بعد أن تم تعيينه كإستشاري جراحة في مستشفى شارع سانت بارثولوميو في عام ١٩٧٦، تأسست عيادة الثدي في عام ١٩٨١ .
تم تأسيس عيادة لندن لأورام الثدي من أجل أن نقدم للمرضى خدمة خاصة ونهج متعدد التخصصات التي أدخلتها برنامج فحص أورام الثدي الوطني NHS ، العيادة تقدم أيضا خدمة الإستشارات في مجال لأشعة والجراحة وعلم الأمراض والأورام والعلاج الإشعاعي وعلم الوراثة مع سمعة وطنية ودولية .
توفر أيضا خدمات متعددة مثل التشخيص السريع والعلاج باستخدام أحدث التقنيات بما في ذلك تقنية التصوير الإشعاعي للأمراض للثدي .
المدير الجراحي للعيادة من سنة ٢٠٠٩ هي الانسة فيونا ماكنيل إستشاري جراحة أورام الثدي في مستشفى رويال مارسدن ومدرس أورام الثدي في الكلية الملكية في إنجلترا وتقدم مجموعة من الخدمات المتكاملة والرعاية لمرض الثدي الحميد والخبيث على حد سواء، بما في ذلك الفحص، والجراحة، العلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي والرعاية .
جميع البرامج العلاجية مصممة بشكل فردي لتناسب احتياجات المريض الخاصة ، أعضاء فريق العمل يتعاونون معاً بشكل وثيق لضمان أفضل خدمة علاجية مع راحة المريض والحد الأدنى من التأخير .

The Clinic is a Consultant led and delivered service by Consultants with National and International .

A range of integrated breast care services are provided for both benign and malignant disease, including screening, surgery, radiotherapy, chemotherapy, reconstruction and after care. All treatment programmes are individually tailored to suit the patient's needs, members of the team working closely together to ensure the best treatment with peace of mind and minimal delays. The London Breast Clinic is a Bupa Approved Breast Cancer An example of the innovative treatments available at The London Breast Clinic includes our partnership with Champions Oncology and their Personalized TumorGrafts™

Personalized TumorGrafts™ from Champions Oncology deliver patient-specific tumor information to help physicians select individualized treatment regimens .

Following surgery or biopsy, Champions implants and grows the patient's tumor in a series of mice, creating a Personalized TumorGraft™ .

Champions will then test different therapies on the mice, monitoring and measuring the reaction of the patient's tumor in the TumorGraft model. The TumorGraft thereby provides physicians with personalized treatment data which can extend lives and help patients avoid needless toxicities and side effects .

For the past five years, Personalized TumorGrafts™ have been tested in a variety of cancers including cancers of the colon, pancreas, stomach, esophagus, lung, and breast, as well as sarcomas and others .

The process is simple:

IMPLANTATION

A sample of your tumor is removed by your surgeon at the time of surgery/biopsy and sent to the Champions Oncology labs. We will implant your tumor and surrounding/supporting tissue into immune-deficient mice, effectively growing a piece of your tumor in them. The entire process (implantation through Testing) typically takes four to eight months. Approximately 80% of implanted tumors grow successfully in mice.



Peace of Mind for the Future

TUMOR BANKING

Your Personalized TumorGraft™ will be preserved as a living sample, available for future testing against cancer treatments, in the event of tumor recurrence or tumor progression.

Timely Solutions

TREATMENT TESTING

Your Personalized TumorGraft™ will be tested against several drug treatment options in order to help you and your doctor identify a course of treatment most likely to positively impact your cancer.



108
MEDICAL
CHAMBERS

108 HARLEY STREET
LONDON WIG 7ET

The Home of

THE
LONDON
BREAST
CLINIC

THE
LONDON
SKIN
CLINIC

THE
GILMORE
GROIN &
HERNIA
CLINIC

THE
LONDON
RECTAL
CLINIC

THE
LONDON
SPORTS
INJURY
CLINIC

108 X-RAY
AND
IMAGING



The Clinic is a Consultant led and delivered service by Consultants with National and International team. A range of integrated breast care services are provided for both benign and malignant disease, including screening, surgery, radiotherapy, chemotherapy, reconstruction and after care. All treatment programmes are individually tailored to suit the patient's needs, members of the team working closely together to ensure the best treatment with peace of mind and minimal delays. The London Breast Clinic is a Bupa Approved Breast Cancer An example of the innovative treatments available at The London Breast Clinic includes our partnership with Champions Oncology and their Personalized TumorGrafts™

108
MEDICAL
CHAMBERS

108 HARLEY STREET
LONDON W1G 7ET

The Home of

THE
LONDON
BREAST
CLINIC

THE
LONDON
SKIN
CLINIC

THE
GILMORE
GROIN &
HERNIA
CLINIC

THE
LONDON
RECTAL
CLINIC

THE
LONDON
SPORTS
INJURY
CLINIC

108 X-RAY
AND
IMAGING

The process is simple:

IMPLANTATION

A sample of your tumor is removed by your surgeon at the time of surgery/biopsy and sent to the Champions Oncology labs. We will implant your tumor and surrounding/supporting tissue into immune-deficient mice, effectively growing a piece of your tumor in them. The entire process (Implantation through Testing) typically takes four to eight months. Approximately 80% of implanted tumors grow successfully in mice.



Personalized TumorGrafts™ from Champions Oncology deliver patient-specific tumor information to help physicians select individualized treatment regimens.

Following surgery or biopsy, Champions implants and grows the patient's tumor in a series of mice, creating a Personalized TumorGraft™. Champions will then test different therapies on the mice, monitoring and measuring the reaction of the patient's tumor in the TumorGraft model. The TumorGraft thereby provides physicians with personalized treatment data which can extend lives and help patients avoid needless toxicities and side effects.

Peace of Mind for the Future

TUMOR BANKING

Your Personalized TumorGraft™ will be preserved as a living sample, available for future testing against cancer treatments, in the event of tumor recurrence or tumor progression.

Timely Solutions

TREATMENT TESTING

Your Personalized TumorGraft™ will be tested against several drug treatment options in order to help you and your doctor identify a course of treatment most likely to positively impact your cancer.

For the past five years, Personalized TumorGrafts™ have been tested in a variety of cancers including cancers of the colon, pancreas, stomach, esophagus, lung, and breast, as well as sarcomas and others.

For more information ..
www.108harleystreet.co.uk
Info@108harleystreet.co.uk

The London Breast Clinic
108 Harley Street
London
W1G 7ET

T: + 44 (0) 20 7563 1234
F: + 44 (0) 20 7563 1212
E: info@108harleystreet.co.uk

The London Breast Clinic



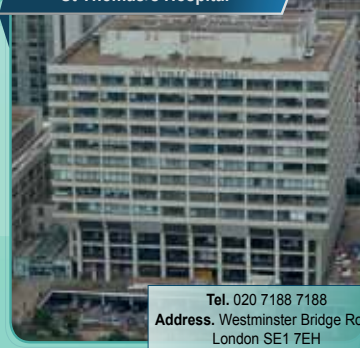
www.108harleystreet.co.uk

Tel. + 44 (0)20 7563 1234
Address. 108 Harley Street
London W1G 7ET

الدليل الطبي في لندن

Medical Guide In London

St Thomas's Hospital



Tel. 020 7188 7188
Address. Westminster Bridge Road
London SE1 7EH

The Wellington



www.thewellingtonhospital.com

Tel. +4420 360 38809
Address. Wellington Place St Johns
Wood, London NW8 9LE

Uni-College Hospital



www.bmihealthcare.co.uk

Tel. 0845 155 5000
Address. 235 Euston Road
London NW1 2BU

Leeds Teaching Hospitals



www.leadsth.nhs.uk

Tel. (0113) 2432799
Address. West Yorkshire, LS1 3EX

Newcastle Hospital



Tel. 0191 233 6161
Address. Clayton Road, Newcastle
upon Tyne NE2 1JPN E7 7DN, London

Charing Cross



Tel. 020 8846 1234
Address. Fulham Place Road
London W6 8RF - imperial.nhs.

Leeds Hospital



Tel. 0113 350 7593
Address. 2 Leighton St, Leeds, West
Yorkshire LS1 3EB, London

Western Eye Hospital



Tel. 020 3312 6666
Address. 153173- Marylebone
Road London NW1 5QH

تو قمبر - ديسمبر
Nov. - Dec. 2014

50

TREATMENT ABROAD
العلاج في الخارج



دليل مستشفيات
Hospitals Index

المجلة الطبية

www.med-abroad.com

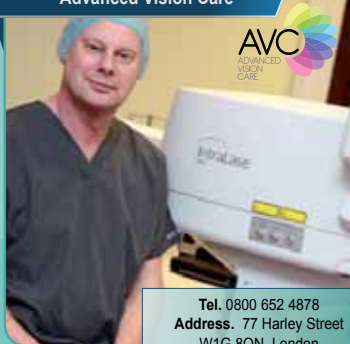
Royal Brompton



www.rbht.nhs.uk/private-patients

Tel. +44 (0)20 3131 5520
privatepatients@rbht.nhs.uk

Advanced Vision Care



www.advancedvisioncare.co.uk

Tel. 0800 652 4878
Address. 77 Harley Street
W1G 8QN, London

London Medical & Aesthetic Clinic



www.lmaclinic.com

Tel. +442 083 421 100
Address. 1 Harley Street London
W1G 9QD

The London Clinic



www.thelondonclinic.com

Tel. 020 7935 4444
Address. 20 Devonshire Place
London W1G - 6BW

Cromwell Hospital



www.bupacromwellhospital.com

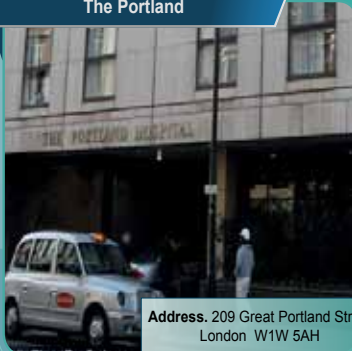
Tel. 020 7460 2000
Address. 162 Cromwell Road
London SW5 0TU

Moorfields Eye



Tel. 020 7566 2345
Address. 162 City Road
London EC1V 2PD

The Portland



www.theportlandhospital.com

Address. 209 Great Portland Street
London W1W 5AH

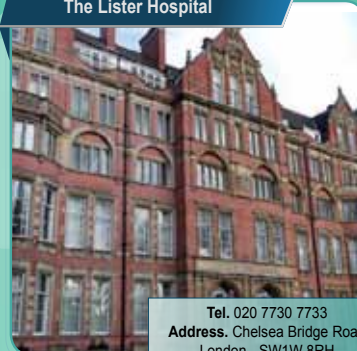
The Harley St Clinic



www.theharleystreetclinic.com

Tel. 020 7935 7700
Address. 35 Weymouth Street
London W1G - 8BJ

The Lister Hospital



www.thelisterhospital.com

Tel. 020 7730 7733
Address. Chelsea Bridge Road
London - SW1W 8RH

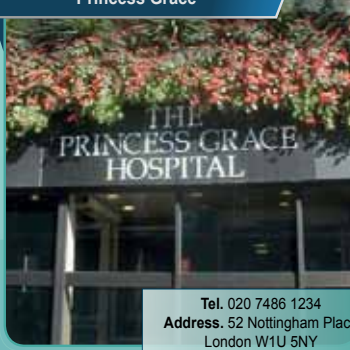
Great Ormond Street



www.gosh.org

Tel. 020 7239 3000
Address. 40 Bernard Street
London WC1N 1LE

Princess Grace



www.theprincessgracehospital.com

Tel. 020 7486 1234
Address. 52 Nottingham Place
London W1U 5NY

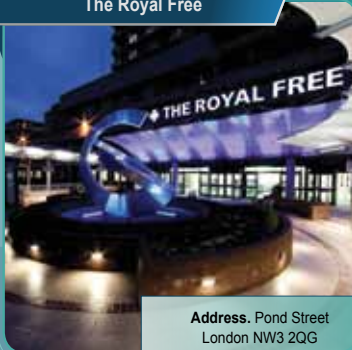
St George's Hospital



www.stgeorges.nhs.uk

Tel. 0208 672 1255
Address. Blackshaw Road
London SW17 0QT

The Royal Free



www.royalfree.nhs.uk

Address. Pond Street
London NW3 2QG

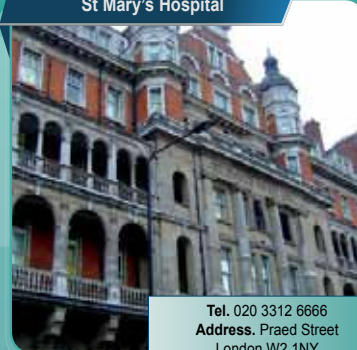
Chelsea & Westminster



www.chelwest.nhs.uk

Tel. 020 8746 8000
Address. 369 Fulham Road
London SW10 9NH

St Mary's Hospital



www.imperial.nhs.uk/stmarys

Tel. 020 3312 6666
Address. Praed Street
London W2 1NY

الهيئة الطبية تقدم جميع خدمات الإعلان والطباعة
بأقل الأسعار وأعلى جودة
تخفيض خاص للأطباء و A1 والمستشفيات
Special Discount
for Doctors and Clinics and Hospitals



نقوم بطباعة كافة المطبوعات التي تحتاجها السفارات والهيئات والمستشفيات وأيضا الأطباء

We design and print: Full stationary - Business card - Letterheads
- Compliment slips - Envelopes - Flyers -
... Invitation Cards - Brochures - Posters - Labels - Magazines -
Books - Note pads - Calendars - and more

For More Information للاستفسار

0044 7825736111

0044 7914835707

info@med-abroad.com



Mobile number, available

24/7

00447930801032

Email.

rf.ppuinternationalreferrals@nhs.net

Web page

www.royalfreeprivatepatients.com

We have agreements with hospitals across the Arab world, allowing patients to consult our doctors from their own countries.

results on both the national and international levels. The department is also experienced in arranging kidney transplantations from living donors residing outside Britain. We also treat all sorts of kidney cancers.

We also have a dialysis unit, offering repeat dialysis services in accordance with the needs of patients, even those who are only in London for tourism. Any visitor may reserve dialysis sessions before they even travel to London, by phone or email. The phone numbers listed below are lines operated by Arabic speakers.

Breast Clinic and Heart Surgery

We were informed you had a department specialized in breast surgery.

At the hospital, our specialized breast clinic boasts three surgical consultants with worldwide experience. They are a part of the multidisciplinary team that includes oncologists, radiologists, nuclear medicine experts, geneticists, and clinical nursing specialists. The breast surgeons have a special interest in breast reconstructive surgery, chest imaging and diagnosis, and multidisciplinary treatment of breast cancer in its early stages. Our breast clinic is famous for being a specialized training center for surgeons from Britain and abroad. In 2013, we became the first hospital in Britain, and the fourth in the world, to introduce modern breast cancer imaging (the technique known as positron emission tomography). We were also one of the first hospitals in the world to offer electrochemotherapy, which uses electrical



pulses to make cells more receptive to cancer-killing drugs.

Plastic surgery: At the Royal Free Hospital, plastic surgery adopts the most modern developed technologies; the department includes a team made up of 15 consultants that carry out plastic surgeries in an array of specialization, such as facial reanimation, ear reconstruction, breast reconstruction through precise, complex surgical procedures, as well as skin cancer, breast cancer, and abdominal wall reconstruction.

And what of cardiology and heart surgery?

The Royal Free hospital offers emergency angioplasty treatment 24/7 for patients with heart attacks; it is a procedure consisting in the dilation of narrow or blocked vessels in the heart. The cardiology department is also a specialized training center for procedures such as angioplasty, the installation of pacemakers, and advanced catheter practices.

Immune diseases:

We are currently working on developing an institute for immune diseases, infections, and culture. The new academic center will treat a wide array of human diseases, including haematology, cancer, AIDS, hepatitis, genetic diseases, and aging issues.

Haematology:

The Royal Free Hospital offers a comprehensive series of diagnostic and treatment services, with a special focus on malignant blood diseases (such as cancers affecting the blood, bone marrow, and lymph nodes...) with treatments up to an including bone marrow transplantation

Liver services

The Royal Free Hospital houses one of the two centers for liver transplants, and the treatment of liver, pancreatic, and biliary diseases in London, the cancer center specialized in treating tumors of the liver and pancreas. We are a main center for liver transplantation, and one of seven transplantation centers in Britain; additionally, the Royal Free Hospital is one of the few hospitals in Britain that provide liver transplantations from living donors.

-The Royal Free Hospital is one of the first hospitals that started treating hepatitis with newly-created drugs, which caused an

international revolution with its high success rates, which can reach 95%.

Vascular treatments

In April 2012, the Royal Free Hospital became a "network" of vascular surgery in North Central London. This means that all patients in the area, as well as international patients, who need emergency vascular surgery or complex aortic surgeries, undergo them at the Royal Free Hospital. This network allows patients to benefit from world-class surgery and advanced care offered by the experts in this field, using the latest techniques. It also guarantees the carrying out of a large number of vascular surgeries, to prove patients with better results.

Finally, I would like to point out that our hospital has private agreements tying it to the Specialty Hospital in Amman, Jordan, as well as the As Salam hospital in Cairo, Egypt. This means that patients may consult our specialists from their home countries over the internet, while preserving patient confidentiality, by using systems dedicated to these services in those hospitals, and under the supervision of their treating physicians. If needed, these specialists can be sent to those countries to examine certain cases and consult doctors there on the most modern means to access internationally available treatments.

In terms of health, do you have good results?

For many, long years, the Royal Free Hospital of London has been characterized by its excellent medical results and low mortality rate among patients. It currently boasts the second-lowest mortality rate in Britain. The Royal Free Hospital of London is among the trusted and well-reputed healthcare institutions of Britain.

Facilities for Arab Patients

Are there facilities for persons coming from Arab countries?

-We are aware that traveling from one country to another to receive healthcare can be a daunting experience. When our patients come from their own countries to seek treatment at the Royal Free Hospital, we exert every effort in order to satisfy their every need, even before they embark on this journey. For example, our specialized team is able to help patients obtain an entry visa for Britain, on the grounds of seeking medical care. We can also provide local transportation arrangements on behalf of our hospital's special treatment patients. We also provide round the clock interpretation services for our patients.

Is your hospital equipped with everything a patient may need, or do you resort to other center?

The hospital's entire diagnostic equipment is available under the same roof, from simple blood tests to complex diagnostic tests, such as pathology, DNA tests, MRIs, CT scans, and cardiac tests. In-hospital diagnosis and analysis are of a very high quality, which allows international patients to receive the precise test results they need.

Occasionally we need to collaborate with other specialist centres for specific patient needs and we are able to coordinate these additional treatments and tests from the patient's home base at the Royal Free.



Our goal is to earn your trust by providing excellent medical and hospital care, well-aware of your cultural and religious needs.

What can you tell us about the patients' and patient's families' stay?

The private patient care unit is located on its own floor, within four wings that are all equipped with high quality single room accommodation for private and international patients. The wings and their staffs have been fully equipped to deal with the most complicated cases in a friendly, calm, and comforting environment. The teams of physicians' assistants are specialized, with extensive competences and intensive treatment. We welcome visits by family and friends. Folding beds are available for short stays in the patients' rooms for one person; for longer stays, we offer assistance in making reservations at the numerous hotels surrounding the hospital.

And what of other services?

All our wings include a single bed, with an in-room bathroom, and a television that receives a wide array of satellite channels –including a number of Arab channels –,

and 24/7 WIFI internet. We also provide a free newspaper selected by the patient, and the fully-equipped kitchen in the private patient unit hosts a great chef, who has previously worked at the Savoy hotel, and another chef who specializes –and has experience – in preparing Middle Eastern foods; they are assisted by many skilled cooks who prepare meals in accordance with five star hospitality standards. Patients are also offered meals corresponding to the diet specific to their cases and traditional requirements –this includes foods that respect Islamic Shariah (Halal).

Kidney Transplants

Kidney transplants are a concern of many Arab patients; do you have a department specializing in that matter?

The Royal Free Hospital is a leading kidney transplant center, carrying out around 110 kidney transplant every year, 40% of which are possible thanks to living donors. Laparoscopic ("keyhole") surgery is offered, and the hospital thus has better



The Head of the International Private Wing at the Royal Free Hospital – London, Suzan Humsi, to the “Medical Magazine”

Our hospital enjoys worldwide renown and our facilities for Arab patients are excellent

مقابلة

Interview



--- Medical treatment at London hospitals is internationally well-reputed and trusted, especially in teaching hospitals with multiple specialisations and comprehensive medical supervision. It is noteworthy that these hospitals attract a large number of Middle Eastern patients, who benefit from its high-quality surgical and clinical advances.

As a result, hospitals in London have started to pay more attention to the Arab market and some appoint people of Arab origins to high positions in order to develop this sector, which is important to patients. The Medical Magazine meets today with Mrs. Suzanne Humsi, head of the international department of the private wing at the Royal Free Hospital in London, and she is telling us all about this sector and the facilities offered by the hospital she works in.

Can you give us a quick glimpse of the hospital's history?

The Royal Free Hospital has been considered a pioneer hospital in the fields of medical treatment and research since 1828, and a leader in introducing improvements to healthcare, from

cancer treatments to modern surgical procedures. Our hospital is an on-campus school of University College London Medical School College, and undertakes important medical research, most of which are of an international scope. The hospital also trains medical staff, including nurses, technicians, and others.

The fact that we belong to a leading London teaching hospital, part of the Government's National Health Service allows us to benefit from all of the specialisms and facilities offered at the hospital in case we need them, since all medical specializations are present under one academic umbrella. This benefits patients in the private wings, specifically critical cases that require intensive medical and nursing care, and includes all specializations.

the following conferences held in English that will not be available in another language: Anesthesia Conference (28-29 January 2015), Big Data Conference (28 - 29 January 2015), Cardiovascular Disease and Intervention Conference (28-29 January 2015), Biomedical Engineering Forum (28 January 2015), Complementary, Alternative and Integrative Medicine Conference (28 January 2015), Diabetes

Conference (26-27 January 2015), Gastroenterology Conference (28-29 January 2015), Hypertension Conference (26-27 January 2015), Leaders in Healthcare Conference (29 January 2015), MEDLAB Conference (26-29 January 2015), Orthopedics Conference (26-27 January 2015), Pediatrics Conference (26-28 January 2015), Public Health Conference (26-27 January 2015), Quality Management Conference (26-27 January 2015), Respiratory, Critical Care and Sleep Disorders Conference (27-29 January 2015), Surgery Conference (27-29 January 2015), Total Radiology Conference (26-29 January 2015) and Update in Urology Conference (26-27 January 2015).

Future of Surgery Centre

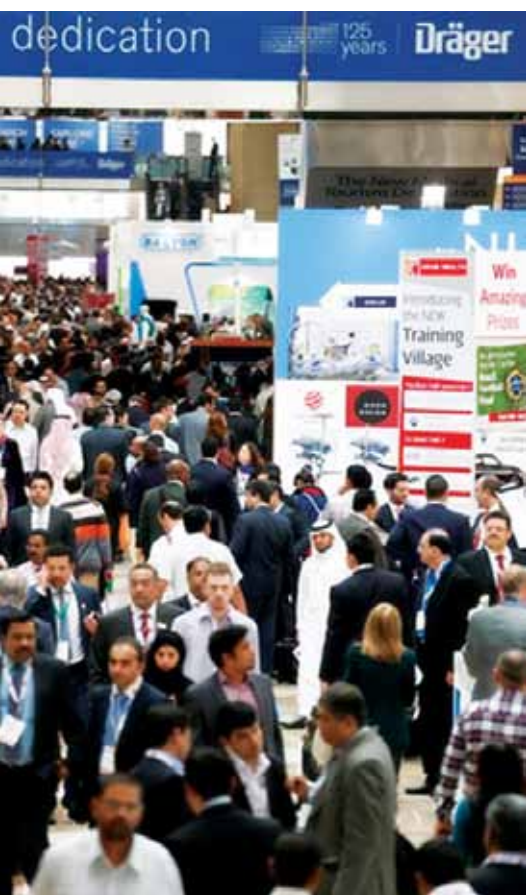
Arab Health Exhibition and Congress attaches a great deal of importance to surgery which requires all doctors, assistants and health workers to keep up with the latest trends and developments in this field. Moreover, surgery involves an ongoing commitment to lifelong learning in order to provide patients with the highest standards of care. Given the continuous influx of new data made available following several clinical tests, new treatments and technologies, not to mention treatments that keep emerging every now and then, it would be impossible to utilize the same old methods in a real evidence-based medical world. Therefore, the Arab Health Future of Surgery Centre offers health-care professionals an opportunity to be trained by world renowned specialists on utilizing the most innovative surgical tools and new surgical techniques. The Future of Surgery Centre will be held in Plaza hall during the 40th edition and shed light on:

- Minimally invasive devices & techniques
- Robotics
- Bloodless surgeries
- Laser applications
- Implantable devices & systems (orthopedic implants/cochlear implants/cardiovascular/ mechanical circulatory support)
- Imaging & image guiding technologies (endoscopy/ ultrasound/medical x-ray/surgical navigation system)
- Tissue engineering & regenerative medicine
- OR integration systems
- Backend Support

Arab Health Awards

The Arab Health achievement and innovation awards are meant to honor and praise the distinguished achievements made by individuals and companies in the Middle East working in medical and health-care fields, contributing to realizing medical advancements. Awards fall under the seven following categories:

Excellence in Radiology, Excellence in Surgery Services, Excellence in Patient Centered Care, Young Surgeon of the Year Award, Cleveland Clinic Young Clinician Award, Outstanding Contribution of an Individual to the Middle East Healthcare Industry and last but not least Roche Excellence in Laboratory. Last year's winners were from the UAE, Qatar and KSA. It is worth noting that subscribing to these awards is free-of-charge and open to any individual or corporate entity working in the field of health-care in the Middle East or assuming such responsibilities. Health-care professionals can nominate hospitals, administrations, groups or institutions worthy of being honored whether affiliated to them or others.



26 - 29 / Jan. / 2015



40th edition of Dubai Arab Health Exhibition and Congress promises a future filled with Success

معارض

Exhibition



--- The Dubai Arab Health Exhibition and Congress has become a well-sought-after destination and annual gathering for health-care professionals, no matter their specializations. In fact, it is a scientific and educational platform for health-care professionals and practitioners as well as those seeking excellence in the field. The forum has also become an opportunity to learn about the latest equipment, inventions and developments and this time around, events are scheduled to take place between January 26 and 29, 2015 at the Dubai International Exhibitions and Convention Centre.

Countries participating in Arab Health 2015

The 2015 edition of Arab Health is expected to host 40 country stands, which will contribute to the expansion of the scale of hospital medical equipment, devices and techniques put on display for everyone to see. It is worth noting that the countries partaking in this event in 2015 are as follows:

Argentina, Austria, Australia, Belgium, Brazil, Canada, China, the Czech Republic, Denmark, Egypt, Finland, France, Germany, the Netherlands, Honk Kong, Hungary, India, Iraq, Ireland, Italy, Japan, Jordan, Korea, Malaysia, Mexico, Morocco, Pakistan, Poland, Portugal, Spain, Sweden, Switzerland, Taiwan, Turkey and the U.S.

And for the first time, Indonesia, Russia, the Philippines and Thailand are also taking part in the event.

Arab

Health is considered to be the world's second largest health care exhibition and congress and the biggest event of its kind in the Middle East. Every year, over 935,000 visitors come to see the novelties it presents, 4,000 exhibitors take part in it and it hosts 18 conferences and 11,600 representatives from 151 nationalities. It is organized by Informa Life Sciences Exhibition.

The events organized under the umbrella of Arab Health mobilize health practitioners on both international and regional levels side by side, along with the biggest manufacturing companies, retailers and agents to interact and exchange best practices.

Similar to past years, the 2015 edition will host the well reputed Arab Health Conferences known to offer medical professionals in

the region the best quality medical lifelong learning program on the exhibition's margin. Around 11,000 representatives from all around the world are expected to attend the sessions. Furthermore, the programs are globally recognized thanks to international speakers who are experts in various medical fields.

On the other hand, the exhibition-event visitors will get the opportunity to meet the pioneers on the global scale from regional, national and global organizations which will showcase the best and latest medical and health-related products and services to numerous visitors all gathered under one roof.

Conferences held under the auspices of the 40th edition

The 2015 Arab Health Conference includes



Bridging the Gap: A Connection Between Patients and Treatments

After the publication of the medical magazine was resumed –and here we are, publishing our second issue – we must say that its first emergence in 2012 was quite similar to its second launching in 2014, with its new appearance and management. Those who placed the magazine's first building blocks were friends and doctors, famous for their love of specialized journalism. The issues published then were imbued with their honest professionalism, reflecting onto the nature of specialized magazine dealings at that time, as many wrote requests to complete this direly needed experience.

The decision to return and resume publication was issued by a team I had the honor to preside over, and the dawn of our return came in October 2014. But there are many roads that lead us to evaluate what has been accomplished: the October 2014 issue of the magazine had us and the working team happy and satisfied. Even though we do not underestimate or overlook any critic or remark, the content of that issue exhibited a high level of professionalism, and the issue was also characterized by quality production, printing, and paper quality. It garnered praise from everyone that read or flipped through it; the distribution of topics was comprehensive, as put by the experts in that field.

However, the one question we asked ourselves before asking our friends was: why this magazine? What is its purpose? Is it an academic magazine that disseminates scientific research and sheds the light on the latest developments in medicine, or is it an informational news magazine that serves as a transmitter of the medical corps news made up of doctors, hospitals, and laboratories?

The one answer that fostered a conviction in the need to move forward towards the objective the magazine set for itself and committed to reaching, was the building of a bridge between patients and doctors, and the magazine being an introductory guide for readers, providing them with useful and practical information concerning the latest updates on how to find the appropriate treatment, and about medical services they may need. Therefore, we will focus on the world's most prominent hospitals and clinics, carry out interviews with their specialized doctors and staffs, and shed the light on their work, their specializations, and the strong points and characteristics of each one of them; this will help Arab patients elect the perfect place to receive their treatment at the hands of competent doctors, in the most successful places.

May God grant us success!

Fouad Choukeir

fouad@med-abroad.com

General Manager Editor In Chief

معلومات صحية
Health Info

أمراض
Diseases

طب وقائي
Preventive Medicine

أخبار طبية
Medical News

التغذية الصحية
Healthy Nutrition

دليل مستشفيات
Hospitals Index

صحة الأطفال
Children's health

أمراض النساء
Women Diseases

موضوع الغلاف
Cover Story

صحة جنسية
Sexual Health

طب الأطفال
Pediatrics

مقابلة
Interview

معرفة طبية
Medical knowledge

ثقافة طبية
Medical Culture

دليل الأطباء
Doctors Index

المجلة الطبية

www.med-abroad.com

مطبوعة تصدر عن ميد أبroad ليميتد – لندن

The Medical Magazine

Publication Issued By

Med-Abroad Limited - London

4 Falcon Lodge, Admiral Walk

P.O. Box 66442

London W9 4EE

0044 7825736111

0044 7914835707

info@med-abroad.com

www.med-abroad.com

Looking for a private hospital with all the reassurance of the acute services provided within the NHS? ...the answer is in the name



ROYALFREE
world class care and expertise

Private Patients
reinvesting back into the NHS

The Royal Free London NHS Foundation Trust is one of the UK's largest trusts, delivering care to more than 1.6 million patients each year in three main hospitals; Royal Free Hospital, Barnet Hospital and Chase Farm Hospital in addition to a network of clinics provided at other trusts' hospitals and community sites.

We have been pioneering research and treatments since 1828 and continue to lead improvements in healthcare in the 21st century, from targeted cancer therapies to new surgical procedures. As well as offering an exceptionally wide range of services to patients, we are a campus of University College Medical School and conduct important medical research, much of it of international status. A founding member of the academic health science network UCL Partners, we also train doctors, nurses, midwives and many other clinical and non-clinical professionals.

For many years the Royal Free London has had some of the lowest mortality and infection rates in the UK.

We welcome patients from all over the world.

هل تبحث عن مستشفى خاص؟

الإجابة تكمن في الاسم ...

مستشفى رويال فري

وحدة المرضى الخصوصيين

تُعد الأمانة التأسيسية لمستشفى رويال فري لندن واحدة من أكبر الأمانات التأسيسية في المملكة المتحدة، إذ تقدم الرعاية لأكثر من 1.6 مليون مريض في كل سنة في ثلاث مستشفيات أساسية وهي؛ مستشفى رويال فري، ومستشفى بارنيت، ومستشفى تشيس فارم، بالإضافة إلى شبكة من العيادات المتوفرة في مستشفيات ومواقع مجتمعية أخرى. من فتننا نحتل مركز الريادة في الأبحاث والعلاجات منذ عام 1828 ولا زلنا نتصدر إدخال التحسينات في مجال الرعاية الصحية في القرن الواحد والعشرون، بدءاً من علاجات السرطان الموجهة وصولاً إلى العمليات الجراحية الحديثة. وكذلك في تقديم مجموعة استثنائية واسعة من الخدمات للمرضى، إننا فرع لجامعة كوليدج ميديكال سكول ونجري الأبحاث الطبية الهامة التي يَتميّز قدر كبير منها بأنه عالمي الصفة. وبوصفنا عضو مؤسس في شبكة العلوم الصحية الأكاديمية شركاء جامعة كوليدج ميديكال سكول، فإننا ندرّب الأطباء والممرضين والقابلات والكثير من المهنيين السريريين وغير السريريين. تميّزت مستشفى رويال فري لندن على مدى العديد من السنوات بأقل معدلات الوفاة والعدوى في المملكة المتحدة. ويرحب مستشفانا بالمرضى القادمين من جميع أنحاء العالم. إذا كنت تودّ معرفة المزيد عن المجموعة الواسعة من خدمات المرضى الخصوصيين التي نقدمها، إذن تفضل بالاتصال بنا اليوم على الرقم: +44 (0)20 7317 7751

If you want to know more about the wide range of private patient services we provide then call us today on +44 (0)20 7317 7751.

...here to make things better



Private Patients, Royal Free Hospital
Pond Street, London NW3 2QG
w: royalfreeprivatepatients.com
e: rf.privateenquiries@nhs.net

UCLPartners
Academic Health Science Partnership

Royal Free London **NHS**
NHS Foundation Trust

world leading research + teaching + treatment

positively + welcoming actively + respectful clearly + communicating visibly + reassuring

Queens Gynaecology Clinic

World Leader in Women's Healthcare


The greatest
wealth is health

أرقى مستوى من الرعاية الطبية النسائية على يد نخبة من كبار الاستشاريين

المكبر للأورام

فحص دوري لعنق الرحم والتطعيم ضد الفيروسات
المسببة لسرطان عنق الرحم
زيادة الوزن الناتجة عن خلل أو تغيير هرموني
فحوصات الثدي والاكتشاف المبكر للأورام
فحوصات ما قبل الزواج
يتم إجراء العمليات الجراحية بأكبر مستشفيات لندن
مثل مستشفى ولينجتون ومستشفى بورتلاند


QUEENS
CLINIC

متابعة الحمل والولادة

صور للجنين وتسجيل لقطات متحركة على DVD
والاكتشاف المبكر

لأي تشوهات بالأجنة وتحديد جنس الجنين

الأمراض التناسلية (نساء ورجال)

الأمراض الجنسية والتناسلية

علاج الفتور الجنسي

العمليات التجميلية النسائية

الكشف بالموجات فوق الصوتية 2D/3D/4D SCAN

العلاج الهرموني وغير الهرموني للأمراض المصاحبة لسن
اليأس

نقبل معظم مرضى شركات التأمين والسفارات

علاج ظهور الشعر الناتج عن خلل بالهرمونات

برنامج فحص معلمي لسن فوق الأربعين والاكتشاف



 Cigna



 PPP HEALTHCARE
redefining / standards

Visit us at our UK London address
Monday to Saturday 9:00-21:00
96 Harley street, W1G 7HY, London
London Clinic Landline :
Tel/Fax - 02079355540, 02079356600

UK Mobiles:

English speaking:

Russian speaking:

Lithuanian speaking:

Arabic speaking:

0774-094-4473, 0774-574-8188

0774-504-6144, 0779-623-0999

0783-512-5550, 0783-512-5551

0779-623-0999, 0783-512-5551

0774-094-4473, 0774-574-8188

www.queensgynaecologyclinic.com