

المجلة الطبية

www.med-abroad.com

Monthly Specialized in Treatment Abroad

شهرية تعنى بالعلاج في الخارج

حاربوا

الأمراض العصبية
والنفسية بالموسيقى

معالجة مشكلة
الصمم أصبحت ممكنة

قطر

الرعاية الصحية
تحتل المرتبة الأولى

الخبيث

يفتك بالنساء

أمير الكويت
قائد العمل الإنساني

خفايا

الأغذية المصنعة

بريطانيا

عاصمة العلاج في أوروبا

UK

The European Capital
for Medical Treatment



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

Cromwell Hospital

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

معالجة مشكلة الصم
أصبحت ممكنة

20

الإفراط في
التنفس عند الأطفال

28



المدير العام رئيس التحرير
General Manager Editor In Chief
فؤاد شقير - 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

مديرة التسويق
Marketing Director
جولي دوبسون - Julie Dobson
Julie@med-abroad.com

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

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

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

12
■ أمراض النساء
Women Diseases

الخبث «يفتك بالنساء والوراثة أبرز أسبابه»

24
■ موضوع الغلاف
Cover Story

بريطانيا عاصمة العلاج في أوروبا

50
■ رعاية صحية
Health Care

قطر الرعاية الصحية تحتل المرتبة الأولى

دليل لندن الطبي

52
■ دليل مستشفيات
Hospitals Index

26

العقم عند الرجال
مشكلة لها حل

44

الأرق مرض مزمن



و كما يَدُل عليها اسمها مجلة متخصصة تُنشر في المملكة المتحدة، تستهدف من خلالها القنوات المتخصصة مثل الوزارات التي تُعنى بشؤون الصحة وكليات الطبّ والمستشفيات والعيادات الخاصة، إضافة إلى الهيئات التي تُعنى بالعلاج في الخارج.

تُعتبر مجلّتنا دليلاً عالمياً للمرضى والأطباء، إذ تزوّدكم بأحدث المعلومات المتعلقة بكيفية إيجاد العلاج المناسب، والخدمات الطبيّة التي يحتاجون إليها. سنركّز في نطاق عملنا على أبرز المستشفيات والعيادات في العالم، وسنُجري أيضاً مقابلات مع أطبائها وطواقمها الطبيّة المتخصصة، مع تسليط الضوء على عملهم والجوانب المتخصصة لديهم.

كما نهدف من خلال مجلّتنا إلى تقديم مقالات تتطرّق إلى أحدث العلاجات والأبحاث الطبيّة. وضمن نطاق عملنا، سندخل أيضاً في عمليّة تقييم للمستشفيات والعيادات والمختبرات والأطباء في كلّ مجال واختصاص. بالإضافة إلى ذلك، سنقوم بنُصح المرضى إلى أين يتوجّهون للحصول على أفضل خدمة طبيّة، وتعريفهم على أفضل الأسعار.

أمّا بالنسبة إلى طلاب الطبّ في العالم، فسنعمل على توجيههم حول كيفية الالتحاق بالمجالس الطبيّة في أوروبا وأميركا، وإعطائهم لمحة عن أفضل الجامعات التي من شأنهم الدراسة فيها.

عملنا لا يتوقّف هنا، إذ سنقوم أيضاً بنشر آخر الوظائف الشاغرة في الشرق الأوسط. نوّد أن تشاركوا في إصداراتنا وأن تصبحوا جزءاً من مجلّتنا، سواء من خلال تزويدنا بمقالات أو صور أو معلومات أوسع حول مجال تخصصكم، إضافةً إلى الخدمات والتقنيّات التي تقدّمونها للمرضى.

نتطلّع إلى العمل معاً في المستقبل القريب.

فؤاد شكير

fouad@med-abroad.com

المدير العام رئيس التحرير



الأمين العام للأمم المتحدة بان كي مون خلال منح حضرة صاحب السمو
أمير البلاد الشيخ صباح الاحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه شهادة
(قائد العمل الانساني) تقديراً لجهوده وإسهاماته الكريمة

أمير الكويت "قائد العمل الإنساني" والأمم المتحدة تحتفي به و"الهجرة العالمية" تشيد بدور سموه الإنساني

مناسبات
Events



احتفت الأمم المتحدة بسمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، أمير الكويت، وحضور سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر مبارك الصباح، في احتفالية رعاها الأمين العام بان كي مون، تقديراً لجهوده وإسهاماته في العمل الإنساني ودعمه المتواصل، مطلقاً عليه اسم "قائد العمل الإنساني"، ومسمياً الكويت "مركز العمل الإنساني".

الدولة في التعامل مع القضايا الإنسانية الملحة أينما كانت.

رئيس الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية ومبعوث الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية، الدكتور عبدالله المعتوق، اعتبر أن تكريم الأمم المتحدة لسمو الأمير يأتي عرفاناً وتقديراً للدور الإنساني العظيم للكويت. وأضاف أن المتابع يتلمس بوضوح أن العمل الخيري شهد في عهد سموه نقلة هائلة نحو التطور والانتشار، إيماناً من سموه بنبل الرسالة الإنسانية. وذكر أن سمو الأمير وجه الهيئة الخيرية لعقد

رسالة الشكر التي تلقاها مندوب الكويت لدى الأمم المتحدة بعد تبرع دولته بمبلغ مليون دولار أميركي

كانت

دعماً لأعمال المنظمة لإغاثة المشردين في العراق، جاءت لتلقي الضوء على الدور المتميز الذي يقوم به "القائد الإنساني" سمو أمير الكويت في سبيل عمل الخير.

أشار السفير الكويتي جمال غنيم إلى أن "مساهمات دولة الكويت الطوعية لمصلحة منظمات الأمم المتحدة الضالعة في العمل الإنساني، هو تقليد تحرص عليه

Certificate of Appreciation
Presented to His Highness Sheikh Sabah Al Ahmad Al Jaber Al Sabah,
Amir of the State of Kuwait
By
The United Nations Secretary General Ban Ki-moon
In Recognition of His Highness Generous Contributions, Efforts and
Continues Support as a "Humanitarian Leader" Towards the United
Nations Humanitarian Operations to save Lives and Alleviate Suffering
Around the world
Ki moon Ban
New York, 9 September 2014



نص الشهادة باللغة الانكليزية



مستشفى رويال فري - القسم الخاص يقيم حفله السنويّ

أجاء من الحفاوة أستقبلت المديرة التنفيذية السيدة فرنسيس كابيون سميث والسيدة سوزان الحمصي مديرة التنمية للشؤون الدولية لمستشفى رويال فري - القسم الخاص المدعوين الذين حضروا الى فندق ماريوت ريجنت بارك في الخامس والعشرين من سبتمبر/أيلول 2014 للمشاركة في الحفل السنوي لتأكيد الشراكة والانسجام الثقافي بين الحضارات، حيث ان المستشفى يستقبل المرضى من انحاء العالم وعلى الاخص من الشرق الاوسط. تخلل الحفل وصلات من فرقة للرقص الشعبي الاسكتلندي وأخرى من فرقة الزيتونة لرقص الدبكة.

With a great welcoming and hospitality received Private Patient Director Mrs. Frances Campion-Smith and Mrs Suzan Humsi, Overseas Business Development Manager for the Royal free hospital, Private Patients. The invitees who attended to the Marriott Regent's Park on the 25th of September 2014 for the annual ceremony to reaffirm the partnership and cultural harmony among civilizations. The celebration of the close partnership featuring on insight the delight of cultures being together.

The hospital receives patients from over the world especially from the Middle East ceremony links from the Scottish dance band and other band Al-Zaytouna to dance the "Dabke".



سوزان حمصي يحيط بها فريق عمل القسم الخاص وبعض الاطباء والمدعوين



مؤتمرين موازيين للمنظمات الطوعية غير الحكومية، لإغاثة الشعب السوري، بالتزامن مع المؤتمرين الدوليين للمانحين لدعم الوضع الإنساني في سوريا. وتبرعت الكويت خلالهما بنحو 800 مليون دولار وأوفت بكامل التزاماتها للمنظمات الإنسانية الدولية.

من جانبه، قال المدير العام لبيت الزكاة الكويتي ابراهيم الصالح: إن منح الامم المتحدة لسمو أمير البلاد لقب «قائد إنساني» يأتي تقديرًا لجهود سموه وعطاءاته المتوالية والكبيرة على المستويات المحلية والإقليمية والدولية، ودعمه للعمل الخيري والإنساني. أما الأمين العام بالوكالة في اللجنة الاستشارية العليا للعمل على استكمال تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية بالديوان الاميري د. عصام الفليج، فقال إن الكويت تعيش عصرها الذهبي في المجال الخيري والإنساني الذي يمثل امتدادا لما بناه الآباء والأجداد. وذكر أنه تحقق كثير من الإنجازات، أبرزها مؤتمرات دعم اللاجئين السوريين التي احتضنتها الكويت وإنشاء صناديق المشاريع الصغيرة في العالم العربي والدعم المستمر لإغاثة غزة وعشرات الحملات الإغاثية في مختلف دول العالم.

بدوره، قال نائب المدير العام للشؤون الإدارية والمالية في الصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية حمد العمر، إن توجيهات سمو أمير البلاد ومبادراته الإنسانية في أرجاء العالم، أسهمت خلال السنوات السابقة في تحسين الظروف المعيشية لكثير من الأفراد.

وقال رئيس جمعية الإصلاح الاجتماعي حمود الرومي، إن هذا الاختيار من الامم المتحدة يأتي تنويجا لرعاية سموه المستمرة للعمل الخيري والإنساني.

كذلك أشار رئيس جمعية إحياء التراث الإسلامي طارق العيسى، إلى أن تكريم الكويت وشخص سمو أمير البلاد يعتبر شهادة وتشجيعا لأبنائه العاملين في العمل الخيري والإنساني.

السيجارة الإلكترونية: تقرير منظمة الصحة العالمية موضع شك

يشكك الخبراء في نتائج تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية حول السجائر الإلكترونية إذ يرون أن هناك مبالغة في تحديد مخاطر هذه السجارة وتقليلاً من قيمتها كبديل للتبغ. وتضمن التقرير الذي صدر في 26 آب / أغسطس الماضي توصية للحكومات لحظر بيع السجائر الإلكترونية للقاصرين واستخدامها في الأماكن العامة المغلقة، معتبراً أنها تشكل "خطرًا كبيراً على المراهقين والأجنة".

وقد أعربت آن ماكنيل، أستاذة في المركز القومي للإدمان في كلية كينغز في لندن، عن تفاجئها باللهجة السلبية للتقرير، وقالت إنه كان مضللاً ولم يعكس بدقة البيانات المتوفرة، خصوصاً أن السجائر الإلكترونية جديدة وليس هناك من أجوبة واضحة على الآثار الصحية على المدى الطويل، ولكنها تبقى أقل خطورة من السجائر العادية، التي تقتل أكثر ستة ملايين شخص سنوياً في جميع أنحاء العالم. ويشكل عام، لاحظ الباحثون أن منظمة الصحة العالمية لم تُقر "بأن مستويات السموم في السجائر الإلكترونية لا تمثل سوى جزء صغير من ما هو موجود في دخان السجائر التقليدية". كما أنهم يطعنون في الحجج المعطاة حول الاستنشاق السلبي لبخار السجارة الإلكترونية، ويرفضون استنتاجاً آخر من تقرير منظمة الصحة العالمية يفيد بأن السجائر الإلكترونية تمنع الإقلاع عن التدخين، في حين يعتبرون أن العكس هو الصحيح.



أخبار طبية

Medical News



نوبات الحساسية: قلم جديد للحقن الذاتي

تعاني نسبة تتراوح من 10 إلى 40 في المئة من سكان العالم من الحساسية، وقد صنّفتها منظمة الصحة العالمية في المرتبة الرابعة في العالم على صعيد الأمراض المزمنة. ونوبة الحساسية هي رد فعل تحسسي حاد يحدث عندما يتفاعل الجهاز المناعي بقوة مع مسببات الحساسية.

إن حالات الحساسية المفرطة لدى البالغين تعود بنسبة 50 في المئة منها إلى السموم، تليها الأدوية ثم الأغذية. ولدى الأطفال، تعود أكثر من نصف هذه الحالات إلى الغذاء.

ما يكون ظهور الأعراض مفاجئاً، أي بين خمس دقائق وثلاثين دقيقة من بدء التفاعل. ولا شك في أن الأعراض الجلدية هي المظاهر الأكثر شيوعاً (90 في المئة)، تليها أعراض الجهاز التنفسي (70 في المئة) واضطرابات الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية (حوالي 45 في المئة).

للتعامل مع حالات الطوارئ ومنع تكرارها، يتم استخدام مادة الأدرينالين كأفضل دواء لمعالجة حالات الحساسية المفرطة عن طريق الحقن العضلي، الذي يمكن أن يتم من قبل الشخص المريض نفسه. وقد باتت هذه المادة متوافرة اليوم على شكل أقلام حديثة. و يُعتبر قلم EpiPen® الأول في هذا المجال في العالم، وهو يضمن سهولة الاستخدام وسلامة المريض من دون أي عوارض جانبية على أن تتم استشارة طبيب الحساسية بعد إعطاء هذه الحقنة.



غالباً

البعوض "النمر" يقترب... احترسوا!

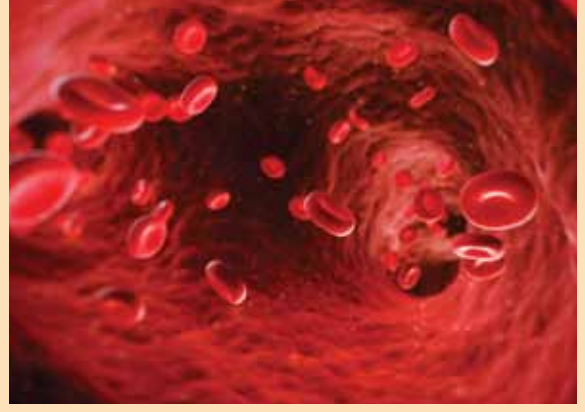
يعتبر البعوض "النمر" وسيلة لنقل الأمراض الخطيرة، مثل حمى الضنك أو داء شيكونغونيا، وقد كثر الحديث عنه في الآونة الأخيرة عندما تبين أنه السبب في نشر وباء جديد في جزر الهند الغربية وفرنسا وإيطاليا. ما هو الشيكونغونيا؟

إنه مرض فيروسي ينتقل عن طريق البعوض لا سيما البعوض الشهير "النمر"، ولا يوجد حاليًا أي لقاح للوقاية منه، إنما الطريقة الوحيدة لعدم الإصابة به هو تجنب التعرض للساعات البعوض الذي يحمل المرض. يتم حمل المرض قبل أن يظهر لفترة تراوح بين يومين و15 يومًا. أما الأعراض، فتتضمن الحمى؛ الصداع؛ آلام الجسم؛ آلام المفاصل مصحوبة أحيانًا بالغثيان أو الطفح الجلدي.

ما هي حمى الضنك؟

هو مرض فيروسي ينتقل بالطريقة نفسها لمرض شيكونغونيا، ووفقًا لتقديرات منظمة الصحة العالمية، هناك 50 مليون من إصابات حمى الضنك كل عام في جميع أنحاء العالم. أما الأعراض، فهي الحمى مع الصداع الحاد والمفاجئ، والغثيان، والقيء، والطفح الجلدي، وآلام المفاصل والعضلات، ونزيف في بعض الأحيان في العينين والأنف وكدمات. وكما شيكونغونيا، لا يوجد علاج لحمى الضنك.

لمنع انتشار هذين المرضين، علينا القضاء على الأسباب التي تؤدي إلى تفشيها لا سيما الابتعاد عن الأماكن التي تنتشر فيها المياه الراكدة، حيث يتكاثر البعوض إلى حد كبير. كذلك يجب تنظيف المزاريب، والمياه التي تتجمع في أحواض الزهور. في الحدائق والريف، يجب تنظيف كل حاوية أو وعاء تتجمع فيه مياه الأمطار ويستضيف بيض البعوض. أما الحل الوحيد للوقاية من لسعات البعوض: فهو ارتداء ملابس فضفاضة، واستخدام الطاردات والناموسيات.



فقر الدم المنجلي المرض الوراثي الأكثر شيوعًا

إن مرض فقر الدم المنجلي وأمراض الدم الوراثية تؤثر على أكثر من 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم وتبقى مجهولة إلى حد كبير.

وفقر الدم المنجلي هو مرض شائع بشكل خاص لدى السكان الأفارقة وسكان منطقة البحر الكاريبي والهند والشرق الأوسط وحوض البحر الأبيض المتوسط. ويقدر عدد المصابين به بنحو 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. كما يولد أكثر من 300 ألف طفل سنويًا وهم يعانون من هذا المرض، ويموت نصفهم قبل بلوغهم سن الخامسة بسبب عدم الاكتشاف المبكر وتأمين الرعاية المناسبة في معظم البلدان.

أما العارض الرئيسي لمرض فقر الدم المنجلي، فهو الألم. يحدث هذا الألم عندما تتجمد خلايا الدم الحمراء في الأوعية والعظام، ما يضطر المرضى للجوء إلى المستشفى، حيث يتلقون المورفين للتخفيف من الآلام الحادة. حاليًا لا يتوفر علاج لفقر الدم المنجلي، والدواء الوحيد المتاح هو المسكن للتخفيف من الألم الناجم عن هذا المرض.



الملح القاتل

تم ربط كثرة تناول ملح الطعام الموجود في الأطعمة المصنعة بالإصابة بسرطان المعدة. وفي دراسة أجريت في اليابان تبين أنه عند الإكثار من تناول الملح يزيد احتمال الإصابة بسرطان المعدة من 1 في 1000 إلى 1 في 500.



جراحة الزائدة الدودية إلى انخفاض

بفضل التقدم الذي أحرزه الطب، انخفضت عمليات الزائدة الدودية في جميع أنحاء العالم الغربي. ففي فرنسا مثلاً، سُجل انخفاض في معدلات إجراء هذه العملية يقارب الـ 3 في المئة سنوياً، فضلاً عن تراجع حالات الوفاة في أثناء الإقامة في المستشفى إلى حدٍ كبير. ولفترة طويلة، شكلت جراحة استئصال الزائدة العملية الأكثر شيوعاً. وقد وصل عددها إلى 300 ألف في الثمانينات، ولكنها تراجعت إلى 83400 حالة في العام 2012 بحسب مديرية البحوث والدراسات والتقييم والإحصاء في فرنسا. والفضل في ذلك يعود بالطبع إلى النهج المتبع في تشخيص التهاب الزائدة الدودية والذي بات يشمل التشخيص العضوي والتصوير بالموجات الصوتية والمقطعية، فيما كان الأطباء في السابق يتدخلون ويجرون الجراحة عند أدنى شك خوفاً من الإلتهاب الحاد.

أخبار طبية

Medical News



خطر اللحوم المصنعة والمعلّبة



ربطت دراسات
عدّة بين تناول
اللحوم المصنّعة (الهوت
دوغ، المرتديلا، السجق...) والإصابة بسرطان القولون، وسرطان المعدة، وسرطان المريء وغيرها من أنواع السرطانات.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يتناولون أكثر من 12 قطعة هوت دوج في الشهر، يتعرضون لخطر الإصابة بمرض (اللوكيميا) ابيضاض الدم النقوي Leukemia أكثر بتسعة أضعاف عن معدل النسبة الطبيعية. في حين أشارت دراسة أخرى إلى أن تناول المرأة الحامل لهذه اللحوم المصنّعة يزيد من خطر إصابة جنينها بورم في الدماغ. المادة المسببة للسرطان والموجودة في اللحوم المصنّعة هي نيترات الصوديوم والتي تستخدم كمادة حافظة في اللحوم كما أنها تعطيها اللون الزهري المميز.

انخفاض ملحوظ في وفيات الأطفال



أفاد تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية تسجيل انخفاض ملحوظ في معدل وفيات الأطفال، وأشارت البيانات الجديدة المنشورة عن الأمم المتحدة في شهر أيلول/سبتمبر 2014، إلى أن معدلات وفيات الأطفال ضمن الفئة العمرية ما دون سن الخمس سنوات قد انخفضت بنسبة 49% في الفترة الممتدة بين 1990 و2013 ولفت التقرير إلى أنه لم يتم تحقيق معدل الانخفاض المرجوّ، وهو بلوغ نسبة تصل الى الثلثين في العام 2015، وأشار إلى موت ستة ملايين وثلثمائة ألف طفل دون الخامسة في العام 2013 لأسباب كان من الممكن تحاشي غالبيتها. وتحديث الأرقام عن تسجيل ما يقرب من مئتي حالة وفاة أقل من العام 2012، ومع ذلك لا تزال هناك حوالي 17000 حالة وفاة يومياً. وكانت منظمة الصحة العالمية واليونيسف قد أصدرتا في شهر حزيران/يونيو من هذه السنة، أول خطة عالمية للقضاء على وفيات الأطفال حديثي الولادة والولادات الميتة التي يمكن منعها بحلول 2035.

التغلب على الصدفية

الصدفية هي مرض جلدي مزمن يعاني منه الكثيرون حول العالم. غالباً ما يشعر المصابون به بالانزعاج من مناطق الجلد المختلفة اللون ومن الحكّة ونظرات الآخرين. يمكن لهذا المرض أن يصبح إعاقة حقيقية من الناحية الاجتماعية.



متسارع مع بعض فترات الاستراحة. أحياناً يعاني المصابون من حالات الاكتئاب أو من أمراض إضافية.

يقوم العلاج الموضعي على الكريمات والمراهم والمواد الهلامية والمستحضرات التي تركز على الكورتيزون. ويترافق هذا العلاج مع نوع آخر من العلاج الشامل الذي ينتشر في الجسم ويمكن أن تكون له تأثيرات جانبية. يُنصح بترك الجلد مرطباً بواسطة منتجات متخصصة للبشرة الجافة والحساسة. حتى أن الأطباء ينصحون أيضاً في بعض الأحيان باللجوء إلى العلاج بالضوء بواسطة الأشعة فوق البنفسجية في العيادات الخاصة بالأمراض الجلدية للتخفيف من الالتهاب. أما العلاج الكيميائي، فيتم اللجوء إليه في حالات المرض المتطورة وحسب أو تلك التي لا تستجيب للعلاجات التقليدية.

يمكن التحدث أيضاً عن حلول أخرى كالعمل على الجهاز المناعي وعلاجات جديدة يتم تطويرها كمادة اللسيستين البحرية.

يصعب تحمل هذا المرض في كثير من الأحيان ومن هنا لا يجب التواني عن طلب المساعدة الطبية وخاصة مع تطوير العديد من العلاجات الواعدة على غرار العلاج بالضوء.

معاونة جسدية ونفسية أيضاً!

أكثر ما يزعج في الصدفية هو البقع البشعة التي تظهر والتي تزداد ويصبح التحكم بها أكثر صعوبة. يشعر المرء أن صورته اهتزت وكذلك ثقته بنفسه في الحياة الخاصة والعملية، فالأنظار غالباً ما تكون تمييزية مما يعزّز حالات الاقصاء.

لا بدّ من الإشارة إلى أنّ الصدفية ليست معدية، مع أنّه من الطبيعي الشعور ببعض النفور من لمس الأجزاء المصابة عندما لا يتعلّق الأمر بجسمنا الخاص. يعاني المريض نفسه من هذه البقع الحمراء التي تسبّب الحكّة ويفضّل بالإجمال عدم التحدّث بالأمر عندما لا يضرب المرض الوجه أو اليدين أو الرجلين. غير أنّه خلال الصيف أو العطلات، يصعب إخفاؤه. الرجال والنساء معرّضون على حدّ سواء وخاصة بين سنّ العاشرة والعشرين وبين الخمسين والستين من العمر.

الصدفية: ما هي؟

إنّه التهاب جلديّ ويُعتبر من الأمراض المزمنة، لا تُشفى ولكن يمكن معالجتها. تضرب الصدفية بشكل خاص الكوعين والركبتين والقدمين والصدر والأظافر وجلدة الرأس. سببها ردّ فعل جهاز المناعة الذي يجبر الجلد على التجدّد بسرعة كبيرة. تبلغ الدورة الكلاسيكية لتجدّد خلايا البشرة 28 يوماً، ولكن مع الصدفية تنخفض إلى 5 - 6 أيام. يتمّ الاشتباه بمسبّب جيني ولكن أيضاً بتأثير البيئة المحيطة الذي يقود إلى حدوث ردّ فعل مناعي.

من بين الأسباب المحيطة، يعلن الأطباء أنّ الإجهاد أو الصدمة العاطفية أو الجلدية أو العدوى أو زيادة الوزن أو حتّى بعض الأدوية هي التي تحلّل الصدارة. غير أنّهم يتحدّثون أيضاً عن تبدّل الفصول والهورمونات. مع العلم أنّ المعايير عديدة ويصعب التعامل معها، إنّهُ لأمرٌ معقّد أن يقوم المرء بإلغاء كل الأسباب الممكنة. تتشكّل في المناطق المتضررة بقع حمراء وتزداد سماكة الجلد وتبرز القشور الصدفية عليها بشكل

أمراض

Diseases



بعد أن أصبح ثاني أكثر الأمراض انتشارًا «الخبث» يفتك بالنساء والوراثة أبرز أسبابه



يعتبر سرطان الثدي ثاني السرطانات شيوعًا عند النساء ويشكل نسبة 28% من إجمالي حالات السرطان المكتشفة في العالم. تساعد عوامل عديدة في ظهوره، والمهم هو الاكتشاف المبكر، والخضوع لعلاج يتناسب مع كل نوع، والقدرة على التعايش معه في حال حدوثه.

نسبة احتمال الإصابة حسب العمر

النسبة	من عمر وأقل
1 من 2212	30
1 من 235	40
1 من 50	50
1 من 23	60
1 من 14	70
1 من 10	80

أسباب

- 1- عوامل وراثية: وجود حالة مماثلة في العائلة (أم، أخت، أو بنت) تزيد من احتمال الإصابة، خصوصًا الثلاثين أو عدم الإنجاب.
- 2- بدء الدورات الطمثية بشكل مبكر.
- 3- سنّ يأس متأخرة. وتخفّ نسب حدوث سرطان الثدي عند حدوث سنّ اليأس بوقت طبيعي.
- 4- التأخر في الإنجاب لأول مرة إلى ما بعد عمر الثلاثين أو عدم الإنجاب.

الإصابة بسرطان الثدي غير معروفة بدقة.

لكن هناك عوامل تزيد من

خطورة إصابة المرأة بهذا المرض، وهي:

1- عوامل وراثية: وجود حالة مماثلة في العائلة (أم، أخت، أو بنت) تزيد من احتمال الإصابة، خصوصًا

تعود مرّة ثانية. بعد التأكد من أن هذه الكتلة غير سرطانية فإن الطبيب المعالج لا ينصح بإزالتها مرّة ثانية.

■ إفرازات الحَلَمَة: هي إفرازات دمويّة تحدث عادة عن طريق وجود كتل غير سرطانية في القنوات اللبنية، يمكن الشعور بمعظمها، أو قد يتم اكتشافها بالأشعة على الثديين ويجب إزالتها فوراً.

أما الإفرازات اللبنية عند السيدة التي لم تحمل أو لم تلد من قبل فقد تكون نتيجة تغيرات هرمونيّة.

■ التهابات في الثدي وخراج: قد تكون نادرة، وتحدث في مرحلة الولادة أو بعد الجروح (سرطان الثدي قد يحدث أعراضاً مثل أعراض التهابات الثدي).

يظهر الثدي الملتهب عادة على هيئة احمرار وتورم واحساس بالسخونة وألم. تتم معالجة هذه الأعراض بالمضادات الحيويّة.

الصورة الإشعاعيّة للثدي



من مزايا الأشعة على الثدي أنه قد يتم اكتشاف السرطان قبل الشعور به، وكذلك يمكن رؤية الأجزاء الداخليّة للثدي، ورؤية ترسبات الكلسيوم فيه، والتي قد تكون بداية سرطان الثدي.

تؤخذ أول صورة إشعاعيّة، عن طريق الطبيب، للمرأة عند سن الـ 35 و39 سنة، وتعاد مرة كلّ سنة أو سنتين، وبشكل دوري بعد سن الأربعين.

3 - إنكماش في الجلد فوق الورم يشبه قشر البرتقال.

4 - تضخم الغدد الليمفاويّة (العقد) وبخاصة تحت الإبط.

اضطرابات الثديين

يمكن للاضطرابات أن تكون حميدة أو غير حميدة. الاضطرابات الحميدة تشمل:

■ ألم الثديين: هو أمر طبيعي أن تشعر به كلّ سيدة قبل بدء الدورة الشهرية، وذلك نتيجة تغيرات في الهرمونات. ولكن قد يكون الألم في الثدي نذيراً لحدوث بعض الاضطرابات قبل وجود حويصلات أو نتيجة تأثير بعض المأكولات والمشروبات مثل القهوة. معظم ألم الثدي ينتهي بسرعة ولكن في بعض الأحيان يستمر ويكون علاجه بالعقاقير.

■ حويصلات في الثديين: هي عبارة عن أكياس صغيرة مليئة بسائل وتنمو داخل الثدي، سهل الإحساس بها، سببها غير معروف حتى الآن ولكن البعض يفسر وجودها ببعض الإصابات في الثدي. قد تسبب هذه الحويصلات ألماً في الصدر، ولتخفيفه يقوم الطبيب بسحب هذه السوائل من الحويصلة عن طريق إبرة معيّنة، ثم يُفحص السائل مخبرياً.

■ أمراض الثدي الليفية الكيسية: مرض شائع عند بعض السيدات، يكون مصحوباً بالألم في الثدي وهو عبارة عن بصيلات متجمعة وهذه الأعراض لا تؤدي إلى حدوث سرطان في الثدي، ويتم علاجها بالعقاقير.

■ تليف الثدي الكتلّي: هو عبارة عن كتلات صلبة صغيرة غير سرطانية مكوّنة من ألياف وأنسجة غدديّة، تظهر غالباً في سنّ صغيرة، تتحرّك بسهولة ويمكن الشعور بها ولها ملمس ناعم وجامد لأنها تحتوي على الكولاجين. وفي غالب الأحيان تُزال هذه التكتلات جراحياً، ولكن سرعان ما

5 - الطعام الغنيّ بالدسم قد يزيد من احتمال إصابة المرأة بهذا المرض، خصوصاً إذا زاد وزنها بنسبة 40% عن الوزن المثالي.

6 - استعمال الإستروجين لمدة طويلة وبخاصة بعد التشخيص الشعاعي أو الأشعة الكهرومغناطيسيّة التي تنتج عن خطوط الكهرباء ذات التوتر العالي.

7 - الإصابة بالداء السكري الليفي أو سرطان ثدي آخر أو سرطان مبيض يزيد من احتمال الإصابة.

8 - سرطان الثدي نادر قبل سنّ العشرين ويتزايد مع تقدّم السنّ.

9 - قد يكون للإرضاع والرياضة دور في الوقاية من الداء.

من جيل إلى جيل

يؤكد العلماء أن سرطان الثدي هو من الأمراض التي تنتقل بالوراثة والأسباب عديدة. وتصاب المرأة بهذا المرض إذا كان لديها استعداد وراثي يجعلها قابلة للإصابة، ثم تعرّضها إلى شيء ما في البيئة المحيطة بها. ويحاول العلماء البحث عن الجينات وعن المسببات البيئية بشكل عام.

ينتقل المرض على شكل جين من جيل إلى آخر. ويقوم العلماء بإجراء الأبحاث الوراثية على هذه العائلات لاكتشاف أنواع جديدة من الجينات، قد تفيد في اعتماد طرق حديثة للوقاية منه أو إنتاج علاج جديد وفعال مقاوم له. وبالرغم من تضافر الجهود لكشف المسببات الوراثية ويحتاج ذلك إلى المزيد من الأبحاث والتعاون المشترك بين العلماء والمصابين، أو الذين لديهم القابلية للإصابة.

اكتشاف المرض

1 - أول ما يشير الداء إليه هو ظهور كتلة في الثدي تكتشفها المريضة بنفسها، وعادة تكون كتلة غير مؤلمة.

2 - سيلان دموي أو مصلي من الحَلَمَة.



- يعتمد العلاج على حجم ودرجة الورم ومكانه في الثدي، وعلى نتائج الفحوصات، وكذلك على سنّ السيّدة وصحتها العامّة، وما إذا كانت الغدد الليمفاويّة تحت الإبط أصبحت محسوسة أم لا، وكذلك على حجم الثدي ودرجة انتشار الورم.
- وقبل البدء بأيّ علاج على السيّدة أن تسأل الطبيب، عن أنواع العلاج المتّاحة، عن النتائج المتوقعة، وما هي المخاطر والآثار الجانبية.
- ألم بسيط مكان العملية.
- نزيف وتأخّر في عملية التئام الجرح.
- بعض الالتهابات نتيجة العملية.
- حساسيّة وآثار جانبية للبنج.
- الشعور بعدم التوازن في حال إزالة أحد الثديين.
- الشعور بتصلّب في عضلات الذراع والكتف من جراء شدّ الجلد الموجود في منطقة الثدي المُستأصل.
- يمكن التغلب على هذا الازعاج بالعلاج الطبيعي.
- الشعور بتنميل في الصدر وتحت الجلد والكتف والذراع نتيجة قطع أو جرح في الأعصاب في منطقة العملية.
- هذه العوارض تزول بعد أسابيع من العملية.
- تورّم في اليد والذراع على أثر إزالة الغدد الليمفاويّة تحت الإبط.

وسائل العلاج

هناك مجموعة من العلاجات المتاحة أبرزها:

■ الجراحة التي تعتبر من أهم الطرق العلاجية لإزالة سرطان الثدي. وتتمّ إما بإزالة الثدي كاملاً إذا كان الورم كبيراً ومنتشراً في أنسجة الثدي، أو باستئصال الورم فقط وترك الثدي. أو باستئصال كلّ القنوات أو الجزء الموجود فيه الورم.

■ يتبع الجراحة علاج إشعاعي لتدمير الخلايا السرطانية التي قد تكون موجودة بعد العملية. وفي بعض الأحيان يقوم الطبيب الجراح باستئصال الخلايا الليمفاويّة الموجودة تحت الإبط لتحديد ما إذا كان الورم قد انتشر في الجهاز الليمفاوي أم لا.

■ يوجد نوع حديث من الجراحة وهو إزالة الثدي كاملاً ومعظم الخلايا الليمفاويّة في الإبط، وكذلك الأنسجة الموجودة فوق عضلات الصدر، والعضلتين الصدريتين يتم استئصالهما للتأكد من إزالة الخلايا الليمفاويّة.

الآثار الجانبية:

العلاج الهرموني
يعتبر علاجاً شاملاً لكلّ أجزاء الجسم، يعتمد على منع خلايا السرطان من الحصول على الهرمونات اللازمة لنموّها. ويعطى هذا العلاج إما بأدوية تغيّر من طريقة عمل الهرمونات أو بالجراحة التي تؤدّي الى استئصال المبيضين اللذين يفرزان هرمون الاستروجين.

الآثار الجانبية:

- إفرازات مهبلية والتهابات.
- سرطان الرحم.
- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- تجلّط في أوردة الرجلين.

الفحص الذاتي للثدي

من

الضروري إجراء الفحص الذاتي مرة كلّ شهر في اليوم السادس أو السابع من الدورة الشهرية، على النحو التالي حيث يمكن إجراء هذه الخطوات خلال الاستحمام. يتم الكشف براحة الأصابع الثلاثة وليس بمقدمة الأصابع. ابديّ بتحريك الأصابع في حركة دائرية على الثدي من أعلى الى أسفل وبالضغط الخفيف على أنسجة الثدي. إذا وجدت أن هناك علامات غير طبيعية، مثل ورم موضعي، تغيّر في شكل أو حجم الثدي، انخفاض أو نتوءات على الجلد، تغيّر لون الجلد أو خروج إفرازات دموية من الحلمة. عليك بمراجعة الطبيب في أقرب وقت ممكن.

- قفي أمام المرأة وافحصي ثدييك إذا كان هناك أي تغيير.
- ضعي يديك خلف رأسك واضغطي بهما الى الأمام، من دون تحريك رأسك، وأنت تراقبين نفسك أمام المرأة.
- ضعي يديك على الوسط وانحني قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين الى الأمام.

أمراض النساء
Women Diseases



أنجلينا جولي استئصلت مبيضها وثدييها

في شهر أيار/مايو الماضي ضجّت وسائل الإعلام بأخبار النجمة أنجلينا جولي التي أعلنت بجرأة أنها ستستأصل مبييضها، وأنها كانت محظوظة جداً لأنها استأصلت ثدييها. وشكرت الأطباء وأعلنت عن تضامنها مع النساء المصابات بهذا المرض وقالت: "شعرت بأنني أكثر ارتباطاً بالنساء اللاتي يواجهن مرض سرطان الثدي ومخاطره".



إنتاج المهابل في المختبر وزرعها بنجاح

لقد بات إنتاج الأعضاء البشرية في المختبر باستخدام خلايا المريض أمراً
ممكناً بفضل التقدم الحاصل في مجال الطب التجديدي.

بعد القصبة الهوائية ومجرى البول والمثانة، جاء دور الأنف والمهبل حيث نجح باحثون أميركيون في إنتاج مهابل في المختبر وزرعها في أربع فتيات في سن الرابعة عشرة ولدن بدون مهبل. وقام فريق في المركز الطبي ويك فوريس في كارولينا الشمالية، بأخذ خزعة من خلايا الفرج لدى كل فتاة. وتم توزيع سلسلة الخلايا المهبليّة التي جرى تطويرها في المختبر على شبكة الكولاجين على شكل مهبل، ومن ثم زرع الشبكة لدى الفتيات الشابات. وقد تم نشر نتائج هذه العملية التي أجراها الفريق في العام 2006، خلال نيسان/أبريل الماضي. وبعد ثماني سنوات من الجراحة، أكدت الفتيات الأربع أن الوظيفة الجنسيّة لديهن طبيعيّة. وحتى الآن، لم تحمل أي منهن، ولكن الحمل ممكن من الناحية النظرية.

وبين كانون الأول/ديسمبر 2010 وشباط/فبراير العام 2012، خضع خمسة أشخاص في سويسرا مصابين بسرطان الجلد على مستوى الأنف لتقنية مماثلة، حيث قام فريق من مستشفى جامعة بازل بجمع أجزاء من غضروف في تجويف أنف المرضى، وتطوير خلايا جديدة استخدمت كغضروف لإعادة بناء الأنف.

■ السيّدات الصغيرات في السن قد يصبحن حوامل بسهولة نتيجة هذا العقار، لذلك لا بدّ من استشارة الطبيب في استعمال وسائل منع الحمل طوال فترة العلاج.

■ يتم استئصال المبيضين عند بعض السيّدات لوقف إفراز هرمون الإستروجين، وهذا يسبّب ظهور أعراض سنّ اليأس بدرجة كبيرة جداً.

التأهيل بعد العملية

يعتبر التأهيل بعد العملية مهماً جداً في العلاج، لذا علينا مساعدة السيّد المريضة كي تعود بسرعة الى نشاطها الطبيعي عن طريق الاعتناء بصحتها، وذلك بحثها على ممارسة الرياضة الخفيفة لاستعادة حركة العضلات في اليدين والكتف، ولتخفيف الألم من منطقة الرقبة، ويجب البدء بالتمارين بعد انتهاء العملية بيومين. تبدأ بسيطة ثم تزداد بعد ذلك. ولتفادي تورّم اليدين نتيجة استئصال الغدد الليمفاويّة، يتمّ ذلك بواسطة بعض التمارين الرياضيّة، والتدليك الطبيعي، وإسناد الذراع على وسادة لمساعدة تصريف السائل الليمفاوي، كما قد ينصح الطبيب بارتداء حزام مطاطي.

كما على الطبيب أن يقوم بفحص طبيّ دوريّ للتأكد من أن هذه الأورام لن تعود مرة ثانية.

■ ارفعي يدك اليسرى، وابدئي باستخدام يدك اليمنى في فحص الثدي الأيسر من القسم الخارجيّ وبشكل دائريّ حتى الحلمة، مع التركيز على المنطقة بين الثدي والإبط ومنطقة تحت الإبط. (كرّري الخطوة هذه على الثدي الأيمن).

■ اضغطي بلطف على الحلمة للتأكد إذا كان هناك أي إفرازات. (كرّري الخطوة هذه مع الثديين).

■ تعاد الخطوتان السابقتان عند الاستلقاء على الظهر.

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 سريرا 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



العالم يواجه التحدي ولكن؟



أمراض

Diseases



اكتشف الوباء في جمهورية الكونغو الديمقراطية في العام 1976 قرب نهر إيبولا. وهو يشهد انتشاراً سريعاً في أفريقيا.

على الرغم من أن فيروس إيبولا ظهر أولاً في غينيا، فقد أصبحت ليبيريا اليوم بؤرة وباء الحمى النزفية (إيبولا) الذي ينتشر منذ آذار/مارس ويتمدد الآن في سيراليون، نيجيريا وفي غرب أفريقيا ويواصل تقدّمه.

إيبولا وباء غزا بلدان غرب أفريقيا، ودفع دولاً إلى إغلاق مطاراتها وأخرى إلى إعلان حالات الطوارئ. ولكن ما هي أعراض هذا المرض؟ وما هي المخاطر المترتبة عنه وتأثيرها على العالم؟

كيف بدأ هذا الفيروس وأين؟

تفشّى مرض إيبولا في القرى النائية في وسط أفريقيا وغربها بالقرب من الغابات الاستوائية. وهو ينتقل إلى الإنسان من الحيوانات البرية. وينتشر في التجمعات البشرية عن طريق انتقاله من إنسان إلى آخر. ويُنظر إلى خفافيش الفاكهة على أنها المضيف الطبيعي لفيروس حمى إيبولا. فيما يحتاج المصابون بهذا المرض إلى رعاية دائمة ومركزة. وليس هناك علاج أو لقاح مرخص بهما أومتاحان للإستخدام.

انتشار المرض

تنتقل عدوى إيبولا إلى الإنسان بملامسة دم الحيوانات المصابة بالمرض، أو إفرازاتها، أو أعضائها، أو سوائل جسمها الأخرى. وقد وثّقت في أفريقيا حالات إصابة بالعدوى عن طريق التعامل مع قردة الشمبانزي والغوريلا، وخفافيش الفاكهة، والنسائيس، وذبّاب الغابة، وحيوانات النيص التي يُعثَر عليها نافقة

أو مريضة في الغابات.

وتنتقل هذه العدوى بين الناس وصفوف المجتمع من خلال انتشار عدواها من إنسان إلى آخر بسبب ملامسة دم الفرد المصاب بها، أو إفرازاته، أو أعضائه، أو سوائل جسمه الأخرى. كما يمكن أن تؤدي مراسم الدفن التي يتم فيها لمس جثة المتوفى دوراً في انتشار المرض. وكثيراً ما يُصاب العاملون في مجال الرعاية الصحية بالعدوى لدى تقديم العلاج للمرضى المصابين به، وذلك من خلال ملامسة المرضى مباشرة من دون توخي الاحتياطات الصحية لمكافحة المرض، وتطبيق الإجراءات المناسبة لرعاية المرضى في محاجر معزولة.

بؤر المرض وأعراضه

حمى إيبولا النزفية هي مرض فيروسيّ حاد يتميّز غالباً بإصابة الفرد بالحمى والوهن الشديد والآلام في العضلات والصداع والتهاب الحلق، ومن ثمّ التقيؤ والإسهال وظهور طفح جلدي، واختلال في وظائف الكلى والكبد، والإصابة في بعض الحالات بنزيف داخلي وخارجي على حدّ سواء. وتُظهر النتائج المخبرية انخفاضاً في عدد الكريات البيضاء والصفائح الدموية وارتفاعاً في معدلات إفراز الكبد للأنزيمات.

المرض من الحيوانات البرية إلى الإنسان الناجمة عن ملامسة خفافيش الفاكهة، أو القردة المصابة بالعدوى وتناول لحومها النيئة. الحد من خطر انتقال عدوى المرض من إنسان إلى آخر في المجتمع بسبب الاتصال المباشر أو الحميم بمرضى مصابين، وخصوصاً سوائل جسمهم. ولا بد من ارتداء القفازات ومعدات الحماية المناسبة عند رعاية المرضى المصابين في المنازل.

استجابة منظمة الصحة العالمية

شاركت منظمة الصحة العالمية في جميع أعمال مكافحة إيبولا التي اندلعت في الماضي من خلال توفير الخبرات والوثائق اللازمة لدعم الاضطلاع بأنشطة التحقيق في المرض ومكافحته. وترد توصيات بشأن مكافحة عدوى المرض في إطار توفير الرعاية للمرضى الذين يُشتبه في إصابتهم أو تتأكد إصابتهم بها في المنشورات التي توزعها.

وقد أعدت منظمة الصحة العالمية مذكرة عن الاحتياطات في مجال تقديم الرعاية الصحية، ويُقصد بها الحد من مخاطر انتقال مسببات الأمراض المنقولة بالدم وغيرها من مسببات المرض.

على الرغم من كل الجهود المبذولة لا يزال هذا المرض يشكل تحدياً لكل العالم الذي يسعى جاهداً للتغلب عليه بعد إيجاد العقاقير واللقاحات الكفيلة بالقضاء عليه نهائياً.

الجغرافي لفيروسات إيبولا متداخلاً مع خفافيش الفاكهة.

الوقاية من المرض

لا يوجد لقاح متاح لتطعيم الحيوانات ضد فيروس إيبولا، ومن المتوقع أن تؤدي عمليات التنظيف الروتينية وتطهير حظائر الخنازير أو القردة دوراً فعالاً في تعطيل نشاط الفيروس. وإذا اشتبه في تفشي المرض في مكان ما ينبغي أن يُفرض حجر صحي على المكان فوراً. وقد يلزم إعدام الحيوانات المصابة، بالتنازل مع التدقيق في الإشراف على دفن جثثها أو حرقها، للحد من مخاطر انتقال العدوى من الحيوان إلى الإنسان. ويمكن الحد من انتشار المرض بفرض قيود أو حظر على نقل الحيوانات من الحظائر المصابة إلى مناطق أخرى.

الحد من خطر إصابة الإنسان

بعدوى الفيروس

بالنظر إلى عدم توفر علاج ولقاح فعالين للإنسان ضد فيروس إيبولا، فإن إذكاء الوعي بعوامل خطر عدوى الفيروس والتدابير الوقائية التي يمكن أن يتخذها الأفراد هي السبيل الوحيد للحد من حالات العدوى والوفيات بين البشر.

وينبغي أن تركز رسائل التثقيف الرامية إلى الحد من مخاطر المرض على العوامل المتعددة التالية: تقليل مخاطر انتقال عدوى

وقد وتبين من حالة مكتسبة مخبرياً عُزل فيها فيروس إيبولا عن السائل المنوي، أن الفيروس كان موجوداً في السائل حتى اليوم الحادي والسنتين عقب الإصابة بالمرض. وتتراوح فترة حضانة المرض (الممتدة من لحظة الإصابة بعدواه إلى بداية ظهور أعراضه) ما بين يومين اثنين و21 يوماً.

تشخيص المرض وعلاجه واللقاحات

لا يمكن تشخيص حالات الإصابة بعدوى فيروس إيبولا تشخيصاً نهائياً إلا في المختبر، وذلك بإجراء عدد من الاختبارات المختلفة. وتتطوي الاختبارات التي تُجرى للعينات المأخوذة من المرضى على مخاطر بيولوجية جسيمة، وينبغي أن يُقتصر إجراؤها على تأمين ظروف قصوى للعزل البيولوجي، لأنها شديدة الخطورة على الأطباء والمرضى والعاملين في المشافي. يستدعي المرض توفير رعاية مكثفة للمرضى الذين يصابون في كثير من الأحيان بالجفاف ويلزم تزويدهم بالسوائل عبر الحقن الوريدي. ولا يوجد حتى الآن علاج أو لقاح محدد لحصى إيبولا النزفية. وقد أظهرت العلاجات بالأدوية الجديدة نتائج واعدة في الدراسات المخبرية وهي تخضع للتقييم حالياً.

ويُنظر في أفريقيا إلى خفافيش الفاكهة، على أنها على الأرجح المضيف الطبيعي لفيروس الإيبولا. وعليه قد يكون التوزيع

أعراض فيروس إيبولا



التهاب الحلق

التقيؤ

آلام في
المفاصل

آلام بالرأس
ارتفاع الحرارة

طفح جلدي

اختلال في وظائف
الكلى والكبد

نزيف داخلي
أو خارجي

إسهال

معالجة مشكلة الصم أصبحت ممكنة

زرع القوقعة أمل جديد وفكلف

٨٠٠٠ القصور في السمع والصم مشكلة موجودة في كل مجتمع وقد تتعرض لها أي عائلة. هناك من يولد مع هذه المشكلة أو يعاني منها لاحقاً نتيجة حادث أو مرض. فالصم أشخاص طبيغيون يعانون من هذه المشكلة ما يقدر حول دون تمكنهم من العمل في كل المهن، كما أن حياتهم في البلدان التي تعاني من حروب تصبح صعبة لعدم قدرتهم على سماع دوي الانفجارات أو القصف كما حدث في أكثر من بلد. لقد كان الصم حتى الأمس القريب يعيشون بلا أمل تقريباً في إيجاد حل لمشكلتهم، إلا أن الأبحاث والتطورات العلمية الحديثة أدت إلى امكانية حل هذه المشكلة عبر زرع آلة صغيرة في الأذن الداخلية تسمى القوقعة.

أمراض

Diseases



مسببات نقص السمع

تعتبر المهن المصحوبة بالضجيج من أهم مسببات مشاكل السمع (مثل العمل في المصانع الخ....) لكن القواعد الصارمة التي باتت تطبق شروط السلامة في هذه الصناعات والأعمال المختلفة، ساهمت في التقليل من حدة الخطر المحتمل الذي تشكله بيئة العمل هذه على سمع العاملين فيها. في الوقت الراهن أصبحت وسائل الترفيه الرقمية وغيرها من وسائل الاتصال لا سيما الهاتف الجوال، من المسببات الرئيسية في فقدان أو قصور السمع.

نقص السمع الحسي العصبي يحدث في معظم الأحوال نتيجة إصابة في هذه الخلايا الحساسة، ومن أسباب هذه الإصابة: التشنجات الخلقية؛ الإصابات الوراثية؛ العوامل الجرثومية والفيروسية؛ الأسباب المرضية؛ وعند إصابة هذه الخلايا يفقد الحزون قدرته على القيام بتحويل الاهتزازات الصوتية إلى إشارات كهربائية، وبالتالي يحدث نقص في القدرة على السمع.

كيف يتم زرع القوقعة؟

يتم زرع القوقعة عبر زرع حاسوب صغير يقوم بوظيفة القوقعة من حيث تحويل الاهتزازات الصوتية إلى إشارات كهربائية. يقوم الجهاز بالنقاط الاهتزازات الصوتية من الوسط الخارجي ويرسلها إلى الحاسوب الذي يقوم بتحليلها وتضخيمها، ثم ترسل الإشارة إلى القطعة الداخلية المزروعة التي تقوم بإيصال الرسالة الكهربائية السميعة بواسطة أسلاك دقيقة إلى ألياف العصب السمعي، ثم تتابع طريقها كالمعتاد. يتم تقسيم المصابين بنقص السمع إلى مجموعات ثلاث

زرع القوقعة (أو الحزون) إحدى الوسائل التي قدمها تطور البحث العلمي وذلك لمساعدة الصم على تجاوز إعاقاتهم وتسهيل اندماجهم في المجتمع. وقبل الحديث عن تلك العملية لا بدّ من أن نعرف التالي: تتألف الأذن من ثلاثة أقسام: الأذن الخارجية، والأذن الوسطى، والأذن الداخلية. الأذنان الخارجية والوسطى مسؤولتان عن النقل الميكانيكي للاهتزازات الصوتية الآتية من الوسط الخارجي. أما الأذن الباطنة أو الداخلية فهي تتألف من جهاز للسمع وجهاز للتوازن. جهاز السمع يتمثل في القوقعة التي تشتمل على العضو الحساس المسؤول عن نقل السمع إلى العصب السمعي، هذا العضو يحتوي على الخلايا الحسية العصبية التي تقوم بتحويل الاهتزازات الصوتية الواصلة من الأذن الوسطى إلى إشارة كهربائية يطلق عليها اسم " السيلة العصبية". هذه الخلايا تتصل مع ألياف العصب السمعي الذي يقوم بنقل السيلة العصبية إلى المراكز الدماغية.

بحسب سن حدوث الإصابة:

1

ما قبل الكلام: وفيها تكون الإصابة بالصمم باكراً جداً.

2

ما حول الكلام: وفيها تحدث الإصابة في عمر أكبر قليلاً، وفي وقت يكون فيه الطفل قد تجاوز مرحلة معينة في اكتساب النطق.

3

ما بعد الكلام: وفيها تحدث الإصابة عند الكبار، ويكون اكتساب النطق قد تم بشكل كامل قبل حدوث الإصابة.

أبناء المجموعة الأولى يحتاجون إلى تدريب وتأهيل مكثفين بعد العمل الجراحي، بسبب انعدام وجود أي مخزون سمعي كلامي لديهم، وبالتالي فتأهيلهم طويل والنتائج لديهم متوسطة الجودة.

إذن كلما حدثت الإصابة بالصمم في عمر أكبر كان إنذار التأهيل واكتساب النطق أفضل. ولعل المجموعة الأخيرة هي المجموعة المثالية والتي تعطي أفضل النتائج، لأن المريض لديه مخزون كامل من الكلمات يستطيع العودة إليه بسهولة عند إجراء التأهيل.

بشكل عام نستطيع القول إن أبكر عمر يمكن اقتراح زرع القوقعة فيه هو عمر السنتين، إلا في بعض الحالات الاستثنائية.

كيف نتحصّر لعملية الزرع؟

كيف نعرف من يستطيع إجراء عملية لزرع القوقعة؟ يتضمن ذلك النقاط التالية:

■ أخذ المعلومات الدقيقة من المريض والأهل: تاريخ حدوث نقص السمع، تطوره، درجة تطوّر النطق، المعينات السمعية، التأهيل، الوضع النفسي، الأمراض العامة، القدرة البصرية (قراءة الشفاه)، السوابق

شروط الترشيح لزرع القوقعة

لطالما اعتمد تقييم المعينات السمعية على إجراء تخطيط سمع في الساحة الحرة، ثم تبين أن هذا التقييم غير دقيق. فأصبح التقييم يعتمد خاصة عند تقرير زرع قوقعة - (على إجراء اختبارات تمييز الكلام بوجود المعينات السمعية في الساحة الحرة). لأن التقييم الأساس للمعينة السمعية هو مدى إدراك الكلام وليس مدى التقاط الأصوات الصافية. ومن أهم الشروط الأخرى للترشح لزرع القوقعة:

1

وجود نقص سمع حسي عصبي مزدوج يتراوح في شدته بين الشديد والعميق.

2

التأكد من سلامة ألياف العصب السمعي.

3

فشل حدوث أي تطوّر على مستوى النطق بعد تجربة معينات سمعية مناسبة.

4

عدم وجود مانع طبي لإجراء العملية كاختلال أحد الشروط السابقة للترشح للعمل الجراحي، أو وجود مضادات صحية للتخدير العام، أو إصابة الشخص بمرض متطور، أو وجود تشوهات، وأخيراً عدم وجود حافظ قوي عند الأهل لمتابعة التأهيل التالي للجراحة.

5

العمر الذي يلعب دوراً أساسياً في نجاح زرع القوقعة. من المعلوم أنه كلما كان سن حدوث الإصابة أصغر كان تأخر النطق أوضح.

الزمن.

العائلية.

■ أجهزة وحيدة القناة: وهي تحتوي مسرى كهربائياً واحداً وقليلة الفعالية.

■ أجهزة متعددة الأقطاب: عدد مختلف حسب الشركات المصنعة. وهي الأكثر فعالية وهو الجهاز المثالي حالياً.

أما كلفة الجهاز المزروع فالحقيقة أن ثمن الجهاز يشكل العقبة الأساسية في طريق انتشار زرع القوقعة، عدا عن تكاليف العمل الجراحي والاستشفاء والتأهيل الطويل الأمد

ماهي أشكال الجهاز المزروع ؟ وماهي قطعه الرئيسية؟ تقسم الأجهزة بشكل عام إلى:

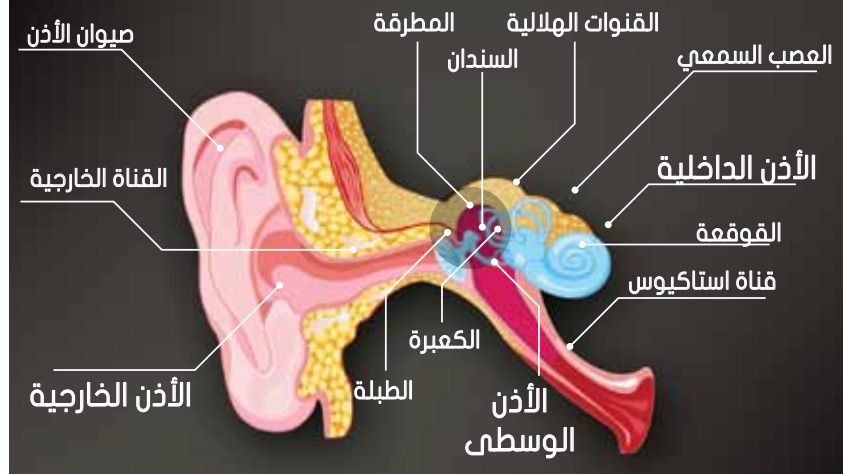
■ أجهزة داخل القوقعة: حيث تدخل الإلكترونيات إلى داخل القوقعة عبر النافذة المنورة. وهي الأكثر فعالية.

■ أجهزة خارج القوقعة: تطبق الإلكترونيات على سطح العظم دون أن تدخل إلى داخل القوقعة. فعاليتها محدودة ومتناقصة مع

الأذن ومكوناتها

هذا المجال. والمشاكل الأساسية تظهر في غلاء السعر وفي عدم توفر مراكز التأهيل في كل الدول. أما النتائج على مستوى السمع والنطق فيمكن اختصارها بشكل عام كما يلي: إذا اعتبرنا أن العمل الجراحي قد تم بالشكل المطلوب، والتأهيل تم في الشروط الممتازة، فإن النتائج تختلف بحسب مستوى النطق عند حدوث إصابة نقص السمع، وكذلك حسب الزمن المنقضي بين حدوث الإصابة وخضوع المريض للعمل الجراحي والتأهيل. وبشكل عام كلما كان مستوى النطق عند حدوث الإصابة متطوراً أكثر كانت نتائج التأهيل بعد الزرع أفضل وأوضح.

إن زرع القوقعة هو محاولة جادة للتعويض الجزئي عن السمع المفقود، لذا يجب ألا ننتظر نتائج باهرة معتقدين أن الطفل الأصم سيتحول إلى صاحب سمع طبيعي. إن الزرع سيقدم لصاحبه محاولة جديدة لدخول عالم الأصوات بعد أن فشلت الوسائل الأخرى المعتادة.



الذي قد يصل إلى سنوات، وما يستلزم أحياناً تغيير منطقة السكن والتعطل عن العمل وأجور للتنقلات، مع العلم أن ثمن الجهاز المتعدد الأقفية يتراوح بين عشرين وثلاثين ألف دولار. وفي الدول العربية يلاحظ حدوث تطور مستمر في

أمراض
Diseases



40 انتحاراً كل ثانية حول العالم

شهدت العاصمة اللبنانية بيروت في بداية شهر أيلول/سبتمبر انعقاد مؤتمر هو الأول من نوعه من حيث الموضوع إذ بحث في الانتحار وأسبابه، وكيفية التغلب عليه لمنع حدوثه، وتسليط الضوء على أهمية المتابعة النفسية لأهل المنتحر والمقربين منه.

تم الكشف خلال هذا المؤتمر عن تسجيل حالة انتحار كل ثلاثة أيام في لبنان، ما يشكل صدمة بالنسبة الى مجتمع صغير الحجم ومتماسك حيث لا تزال الروابط الأسرية والمجتمعية قوية وحيث يلعب الوازع الديني دوراً مهماً.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد نشرت تقريراً هو الأول من نوعه، إذ أوردت فيه الحقائق المعروفة وضعتها في شكل ملائن حتى يتسنى اتخاذ الإجراءات الفورية اللازمة. ويهدف التقرير إلى زيادة الوعي حول خطورة مسألة الانتحار ومحاولات الانتحار على الصحة العامة، وإعطاء قضية الوقاية من الانتحار أولوية أكبر على جدول أعمال الصحة العامة على الصعيد العالمي. كما يهدف التقرير إلى تشجيع ودعم البلدان على إعداد أو تعزيز استراتيجيات شاملة للوقاية من الانتحار في إطار نهج متعدد القطاعات للصحة العامة. بحسب مقدمة التقرير الذي لحظ انتحار شخص كل أربعين ثانية حول العالم، إن هناك أعداداً كبيرة ممن يحاولون الانتحار. كما جاء الانتحار في المرتبة الثانية كأهم سبب لوفيات الشباب في الفئة العمرية الممتدة بين سن 15 و25 سنة وذلك على مستوى العالم.



الرحلة الطبية

www.med-abroad.com

المجلة 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. والعيادات والمستشفيات وايضا الاطباء

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



بريطانيا

عاصمة العلاج في أوروبا

عُرِفَت لندن في الماضي بـ "مدينة الضباب"، وهي عاصمة المملكة المتحدة التي استَحَقَّت لقب "عاصمة العلاج في أوروبا". فهذه البلاد العريقة تستند الى سنوات طويلة من الخبرة والأبحاث والجوائز العالمية في حقول طبية متنوعة، حتى صارت مقصدًا لكل باحث عن علاج مستعصٍ أو حلٍّ لمشكلة صحية صعبة.

موضوع الغلاف
Cover Story



في الخارج، لأن العلاج في بلاد أخرى يمنح المريض الخصوصية وتقادي الفضول والأسئلة المحرجة، وفي الوقت عينه يعطي المريض الوقت الكافي للنقاهة واسترداد النشاط.

كما يزور انكلترا عدد كبير من المرضى الأجانب من عرب وغربيين يحتاجون إلى عمليات في العظام والقلب والأسنان...

في الحديث عن الخدمات الصحية التي توفرها انكلترا، وهناك العديد منها، حتى أن بعض السفارات العربية عمد إلى إدراج أسماء مستشفيات معينة ليتمكن المرضى العرب من الاختيار بينها، ويمكن تعداد البعض منها على سبيل المثال لا الحصر:

Royal Promton & Harfield

www.rbht.nhs.uk

Charing Cross Hospital

Hammersmith Hospital

Queen Charlotte's & Chelsea

Hospital

St Mary's Hospital

Western Eye Hospital

حقق

الأطباء في انكلترا غير سبق في إيجاد الحلول، وتسجيل نجاحات علمية مهمة، ما يزيد من أمل الشفاء

لدى المرضى الذين يقصدونها بهدف العلاج. إذ يسافر المرضى ومعهم الأهل وأفراد العائلة فتتحوّل الرحلات العلاجية إلى نوع من السياحة الاستشفائية التي وعت لأهميتها الدولة البريطانية فسّهلت الأمور ووضعت القوانين والنظم اللازمة لتحقيق الفائدة القصوى لكل الأطراف.

في الحديث عن العلاجات يرى بعضهم أن الأبحاث التي تجربها مستشفيات بريطانيا تضعها في المرتبة الأولى في علاج أمراض معينة، لا سيّما الأبحاث المتعلقة بالخلايا الجذعية التي يتركز عليها كثير من العلاجات الحديثة بوصفها الحل الأمثل والأنجح والأكثر ضمانة للتغلب على بعض الأمراض.

فيما يرى البعض الآخر أن الأبحاث المتعلقة بمرض السكري متقدمة جدًا في هذه العاصمة الأوروبية القديمة. إضافة إلى مجال حيوي جدًا هو تفوقها في مجال الطبّ التجميلي الذي يلقي رواجًا كبيرًا منذ سنوات عدّة ولا يزال يعدّ من الأسباب الرئيسية للعلاج

خدمة الاستشفاء مع توفر أفراد من الطاقم الطبي يتحدثون اللغتين العربية والإنكليزية لتسهيل التواصل مع المريض، كما شيدت حول غالبية المستشفيات الكبرى فنادق لتأمين الإقامة المريحة لذوي المريض أو من يرافقه.

ويحرص عدد من المراكز العلاجية على تأمين خدماتها بسرية وكتمان حفاظاً على خصوصية المريض، فتوفر أجنحة خاصة وفاخرة إضافة إلى غرف لمن يرافقه، وفرق عمل دُرِبت خصيصاً لاستقبال كبار الشخصيات والتعامل معها.

تتعاون غالبية العيادات والمراكز العلاجية مع الجهات الرسمية فستقبل المرضى الذين يتعالجون على نفقة دولهم أو سفاراتهم وتساعدهم في الحصول على الأوراق المطلوبة وتحدد لهم المواعيد المناسبة، وتعتمد اجراءات بسيطة كإرسال طلب من السفارة يتضمن المعلومات الشخصية والطبية للمريض وسبب طلب العلاج ونوعه.

سواء كان العلاج على نفقة الدولة أم على نفقة المريض، يمكن القول وبكل تأكيد إن لندن اليوم تحتل موقعا متقدما جداً على الخارطة العالمية في مجال العلاج والاستشفاء وتأمين الخدمات الطبية الحديثة وذات مستويات متقدمة جداً عالمياً، حتى أصبح بالإمكان القول: إنها "عاصمة العلاج في القارة الأوروبية"!

عدم ارتكاب أي أخطاء طبية والمملكة المتحدة تتمتع بالمستوى الأدنى عالمياً، وشروط عمل الأطباء تقتض مستوى عالياً من الكفاءة والمهارة والمعرفة، إذ على الطبيب أن يتلقى تدريباً لا يقل عن خمس سنوات، بعد سنوات التخصص كل بحسب مجاله.

عيادات ومستشفيات مرموقة

تمتلك المملكة المتحدة شبكة عيادات عامة وخاصة ذات صيت عالمي في العديد من المجالات. وبعض المستشفيات يملك عدداً من المراكز العلاجية المنتشرة في أماكن عدة داخل المملكة وخارجها، منها على سبيل المثال مجموعة "سباير" للعناية الطبية المالكة لنحو 40 مستشفى في مختلف أرجاء بريطانيا منها ثلاثة مراكز في لندن. وتسهر هذه المجموعة على تلبية كل الاحتياجات الطبية للمرضى من الخارج، كما تعمل بصفة وثيقة مع السفارات والمكاتب الصحية والعسكرية والفرق الرياضية والشركات التي تتعامل مع الخدمات الطبية الدولية.

وهناك أيضاً «عيادة هارلي ستريت» ومستشفى لندن بريدج، ومستشفى ليستر، ومستشفى بورتلاند، ومستشفى الأميرة غريس، ومستشفى كرومويل وغيرها.

خدمات خاصة للمريض العربي

تسعى المستشفيات إلى توفير خدمات خاصة للمريض العربي الذي بإمكانه الحصول على تأشيرة طبية ما يسرع من سفره بغية العلاج. وهناك مراكز استشفائية تسعى إلى توفير

www.imperial.nhs.uk/imperialweb

Royal Free London Hospital

www.royalfree.nhs.uk

Wellington Hoapital

www.thewellingtonhospital.com

Cromwell Hospital

www.bupacromwellhospital.com

وغيرها من المستشفيات ومراكز العلاج والعيادات ذات الشهرة الواسعة والكفاءة العالية.

مركز وطني للخدمة الصحية

تولي الدولة البريطانية اهتماماً خاصاً بمسألة الاستشفاء، وقد خصصت موقعا إلكترونياً ليساعد الناس على إيجاد الإجابات المناسبة والتوجه إلى العيادة المختصة.

هذه الموقع هو www.nhs.uk أي National Health Service، ويقدم معلومات مفصلة عن النظام الاستشفائي في كل من "انكلترا" و"اسكتلندا" و"ويلز" وشمال إيرلندا.

إلى جانب عرضه لآخر الأخبار عن الأبحاث والأمراض والأدوية، وكل النشاطات التي تعني المريض والباحث عن علاج.

ولم يغفل الموقع عن تقديم عناوين المستشفيات والأطباء بحسب الاختصاص والحاجة. فالغاية الأساسية من هذا الموقع هي تزويد المريض بكل المعلومات الدقيقة حول وضعه ليتمكن من اختيار المركز العلاجي أو الطبيب الأنسب له.

جدير بالذكر أن الرقابة حريصة جداً على



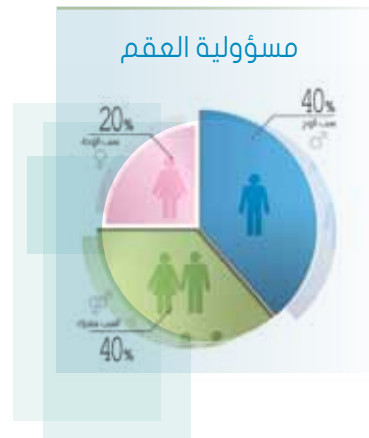


عدم الإنجاب يطاول الكثيرين العقم عند الرجال مشكلة لها حل!

في تحديد للعقم بصيغة بسيطة يمكن اختصاره بعدم القدرة على الإنجاب. وتشكو عائلات كثيرة من هذه المشكلة وإن اختلفت ردود الفعل عليها من مجتمع إلى آخر. وما يعيننا منها نحن هي ردود فعل المجتمع العربي بمختلف تكويناته. هناك مجتمعات عربية تحديداً سرعان ما تفكر في أن المشكلة تكمن في الزوجة كونها مجتمعات ذكورية بامتياز، وهنا تبدأ النصائح بمراجعة الطبيب للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. ولكن يوفر الطب الحديث العديد من الحلول والعلاجات للعقم سواء كان عند الرجال أو النساء.



مسؤولية العقم



العقم، ويستعملون التعبير الأدق وهو "عدم الإنجاب". ولذلك أسباب عدة. فبعد دراسة 100 حالة لعائلات تعاني من عدم القدرة على الإنجاب، تبين ما يلي:

1.

في 40% من الحالات الزوج هو المسؤول عن عدم الإنجاب. ويعود السبب إلى ضعف في قدرة الخصية

بعد الزواج بوقت قليل تبدأ الأسئلة من حول الزوجين الجديدين لمعرفة ما إذا كانت المرأة حاملاً أم لا؟ فالحمل يحصل عادة بعد الزواج مباشرة.. وذلك بعد أن يضع الزوج نطفه في مهبل الزوجة إثر الجماع. هذه النطف تتحرك نحو الأعلى عابرة الرحم حيث تُلَقَّح البويضة ليتم الحمل. وغالباً ما يتحاشى الأطباء استخدام تعبير



عمر الحيوانات المنويّة

يعتمد عمر الحيوانات المنويّة على مكان تواجدها، إذا كانت في عنق الرحم، أو الرحم، أو قناة فالوب، فقد تعيش حتى 5 أيام، لكنها عادة ما تموت بعد يوم أو يومين. أما إذا كانت متواجدة في المهبل، فقد تعيش لبضع ساعات، وفي حال كانت خارج الجسم وتعرضت للهواء، فتموت خلال 15 دقيقة كحد أقصى إن لم تحفظ بالشكل الصحيح.

من الزوج ويتم تلقيحهما، ثم تُعاد البيضة الملقحة إلى رحم الزوجة. إن إنتاج الحيوانات المنويّة الناضجة والكاملة التكوين تستغرق 90 يوماً أي ثلاثة أشهر. بالتالي عند البدء بعلاج الرجل لن يحصل على نتيجة هذا العلاج في الحيوانات المنويّة إلا بعد مدة تتراوح من 4 إلى 6 أشهر. بالمقابل إن تقييم وضع المرأة وفحصها للتأكد من قدرتها على الإنجاب، ثم بدء العلاج اللازم قد يستغرق أشهراً عدة من المتابعة مع طبيبها. يفضل الأطباء في الغالب إجراء تحليل مخبري لحيوانات الرجل المنويّة عند بدء متابعة الزوجة، بالتالي يمكن بدء علاج الزوج في الوقت نفسه مع معالجة الزوجة، فلا يحدث تأخير في الحصول على نتائج إيجابية بإذن الله في حالة تمام علاج الزوجة.

من أهم العلاجات التي تفيد معالجة العقم عند الرجال هو الإقلاع عن التدخين وعدم تعاطي الحشيش أو بقية أنواع المخدرات، كذلك الابتعاد عن تناول الهرمونات الذكورية، أو تناول الكحول. جدير بالذكر أن أهم العلاجات الطبيّة هي ممارسة الرياضة مرات عدة أسبوعياً، وبشكل مستمرّ وباعتدال مع تناول الفيتامينات المناسبة.

عينة من الخصية للكشف على طبيعتها، وما إذا كانت هناك مشكلة معقدة أم لا.. يستطيع الطبيب أن يعرف إذا كانت الحالة قابلة للعلاج، أم أن الرجل عقيم.

■ يواجه عدد من الرجال صعوبات في الانتصاب والقذف، ولا يمكنهم المحافظة على الانتصاب خلال العملية الجنسيّة أو يعانون من القذف السريع، وقد يعود إلى كثرة الاستمناء.

■ في معظم الأحيان يكون السبب الرئيسي لعدم القدرة على الإنجاب، هو عدم تكرار اللقاءات الجنسيّة حيث بيّنت دراسة أجريت في هذا الشأن أن 5 أشخاص من كلّ 6 يمارسون الجماع 4 مرات أسبوعياً خلال ستة أشهر يحصل لديهم إخصاب وحمل، بينما شخص واحد من كلّ 6 أشخاص يمارسون الجنس مرة أسبوعياً خلال ستة أشهر يحصل لديهم حمل.

ما هي العلاجات المتوفرة؟

هناك عدد من العلاجات الممكنة يمكن اختصارها بالتالي:

- إيقاف التدخين.
- في حال وجود التهاب في المجاري المنويّة، أو البروستات، يصف الطبيب الأدوية المناسبة.
- عندما يجد الطبيب دوالي في الحبل المنويّ مترافقة مع ضعف في السائل المنويّ يقوم بإجراء الجراحة المناسبة. أما في حال كون السائل المنويّ طبيعياً فلا داعي لأي إجراء لأن الدوالي لا تلعب دوراً مهماً في الإنجاب.
- في حال وجود انسداد في الأفتية المنويّة يقوم الطبيب بجراحة مجهريّة لإعادة فتح هذه الأفتية.
- في حال عدم نجاح العلاجات السابقة تبقى فكرة التلقيح خارج الرحم ممكنة. حيث تُستخرج البويضة من المرأة ثم تؤخذ نطفة

على تكوين الحيوانات المنويّة، أو إلى وجود دوالٍ في الحبل المنويّ، أو انسداد في الأفتية الناقلة للنطف، وفي بعض الحالات غياب كامل لهذه الأفتية، كما أن وجود اضطراب في هرمونات الدم نتيجة الالتهابات قد يؤدي إلى النتيجة نفسها.

2.

في 20% من الحالات تعتبر الزوجة مسؤولة عن التأخر في الإنجاب لأسباب مختلفة منها الالتهابات النسائيّة، ومشاكل المبيضين، أو تشوهات الولاديّة في الجهاز التناسلي لديها.

3.

في بقية الحالات التي تقارب الـ 40% تكون المسؤولية مشتركة، كأن يكون لدى الرجل مشكلة ما (كضعف الحيوانات المنويّة)، وفي الوقت نفسه يكون لدى المرأة التهابات تعيق الحمل.

لذلك من المهم دائماً مراجعة الطبيب الاختصاصي الذي يستطيع اكتشاف السبب عبر ما يلي:

■ يفحص الطبيب الزوج لمعرفة ما إذا كان يعاني من أي تشوهات في الأعضاء التناسليّة، أو وجود دوالٍ في الحبل المنويّ. ■ يقوم الطبيب بفحص البروستات والحوصلين المنويّين عن طريق الشرج للكشف عن وجود الالتهابات.

■ يقوم بزرع السائل المنويّ، إذ يعتمد طبيب المختبر إلى فحص الحيوانات المنويّة الموجودة في هذا السائل، ليعرف عددها وشكلها وسرعة حركتها كما يبحث عن الجراثيم، ويعرف نوعها، والدواء المناسب لعلاجها.

■ يطلب الطبيب إجراء فحوص دمويّة لرصد عمل الهرمونات الجنسيّة في الدم، في حال وجود اضطراب شديد في فحص السائل المنويّ.

■ وفي حالات قليلة قد يضطرّ الطبيب لأخذ

الإفراط في التنفس عند الأطفال

أسبابه كثيرة وعلاجه بسيط

طبّ الأطفال
Pediatrics



الإفراط في التنفس ليس مرضاً عند الأطفال، بل هو ظاهرة، تُترجم بكثرة الحركات التنفسية. ومن المعروف أن الشخص الراشد يستنشق بين الـ 12 والـ 16 مرة في الدقيقة. والإفراط الإرادي أو اللا إرادي يمكنه أن يترافق مع اضطرابات فيزيولوجية خطيرة.

أما الفئة الثانية فمن إفراط حادّ في التنفس. وفي الحالتين هناك وسيلة للتخلّص من الاضطرابات النفسية والقلق. في عمر المراهقة، تعاني الفتيات من حالات نفسية تجعلهن أكثر حساسية على الاضطرابات النفسية، ويصبحن أكثر تعرضاً للإفراط في التنفس. من غير أن ننسى دور الهرمونات: الأعراض الشهرية، الطمث والإباضة.. كلّها عوامل تساعد.

كيف يظهر الإفراط في التنفس؟

يظهر الإفراط في التنفس بأشكال مختلفة. يعاني الطفل من السرعة في التنفس، فيلهث ويظهر ذلك في القسم الأعلى من الصدر، حين يتنهد بكثرة، ويلتقط أنفاسه عندما يتكلّم، يتأب بكثرة. وتظهر صعوبات لديه عندما يتسلّق الدرج، يتابع حواراً ما أو يمارس الرياضة. تقول إحدى الأمهات: «قبل

إن الأطفال الذين يعانون من الإفراط في التنفس هم الذين يشكون من اضطرابات نفسية وقلق، وهذا طبيعي، مثلاً: في حالات ارتفاع الحرارة أو في المرتفعات. إنها حالات تعتبر عابرة، ولكن تصبح غير طبيعية عندما يصبح التنفس مألوفاً.

من هو المعني؟

يمكن للإفراط في التنفس أن يظهر بدءاً من عمر أربع أو خمس سنوات، خصوصاً عند الأطفال الذين ولدوا في عائلة معنية بهذه الأعراض (الأم أو الأب). ومن العوامل الأخرى المسؤولة عن الإفراط في التنفس في هذا العمر: التهاب مهمّ للوزتين يفرض على الأطفال التنفس من الفم. يكفي علاج السبب للتخلّص من هذه الآفة. هؤلاء الأطفال يقسمون إلى فئتين: الفئة الأولى تعاني غالباً من إفراط مزمن في التنفس.



متى يزيد النشاط السلوكي عند الأطفال

قد يسيء الأطفال التصرف في بعض الأحيان، لكن الاضطرابات السلوكية تتجاوز مجرد التمرد والأذى، قد يستمر هذا النمط من السلوك العدواني الفوضوي لأكثر من ستة أشهر.

دراسة نُشرت في

الأونة الأخيرة زيادة
في فرط النشاط

السلوكي عند الأطفال الذين خضعوا
لحمية غذائية تحتوي على أمزجة
معروفة من المواد الملونة الصناعية،
وبنزوات الصوديوم المعروف كمادة
حافظة للأغذية.

لم يكن الأطفال المصابون باضطراب نقص
الانتباه وفرط النشاط (ADHD) هم
الذين تضرروا، بل أظهر جميع الأطفال
اضطراباً في الانتباه، واندفاعاً، وزيادة
في النشاط.

- التدريب الصحيح على التنفس: إنه العلاج
الأول الذي يمكن التفكير به. يجب إعادة
تدريب الطفل كيف يحرر الضغط عن
معدته، بجعله يتمدد على الفراش، بشكل
مريح، الذراعان مباحتان، الركبتان
مثبتتان قليلاً والحزام مفكوك. ندله كيف
عليه أن ينفخ بطنه خلال حركة الشهيق،
وتجويفه عند حركة الزفير. ويدرك تمامًا
ما عليه فعله عندما يضع يده على بطنه. ثم
نطلب منه إبطاء إيقاع التنفس.

تقول سميرة 11 سنة: «منذ بدأت أنتفس
من البطن، بدأت أشعر بتحسن. في البداية
شعرت بالألم الى ان أصبح هذا تلقائياً.
ولا أقوم بهذا التمرين إلا عندما أشعر
باضطراب نفسي».

نصائح صحية - غذائية

على الطفل أن ينام نوماً كافياً، وينام باكراً
ويستيقظ باكراً. أما من الناحية الغذائية،
فعليه تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم،
المغنيزيوم، الحديد... (فاكهة وخضار
طازجة، لحمة ببيضاء، سمك، زروع
كاملة...). والابتعاد عن الأطباق الجاهزة
والدسمة.

كما يُنصح بالابتعاد عن المواد السامة التي
تؤثر على العمل الصحيح للجسم.
أخيراً، على الأهل أن يعلموا أطفالهم كيف
يحولون الأشياء الى إيجابيات، والكشف
عما يقلقهم. حينها يمكن السيطرة على هذه
الأعراض كلها!

التشخيص الطبي لهذا الإفراط في التنفس
عند ابنتي، بدأت أشعر بالقلق، وأخاف من
حدوث مشكلة في القلب. كانت تلتقط أنفاسها
دائماً ولا تتوقف عن القول إنها تشعر بالألم
عندما تتنفس».

يمكن أيضاً أن يترجم بحادث طارئ عند
الطفل. فهذا الأخير لا يشعر بالاستقرار،
وهو شديد التأثير. من الصعب التحديد.

ارتدادات على الجسم

إن تزامن الإفراط في التنفس له نتائج على
تكوين الدم. إذ يحدث انخفاضاً في غاز
الكربون، وانعكاسات على الخلايا العصبية.
يقول أحد المرضى إن عنده انخفاضاً
في الغاز الكربوني، إذاً هو بحاجة الى
الأوكسجين.

النتيجة: انقباض العروق، وانخفاض على
مستوى الدم، ما يمكنه أن يحدث دلائل
عامة (تعب، اضطرابات نفسية، خلل في
النوم، خلل في الهضم، صداع، انقباض في
العضلات والرقبة...).

علاجات عديدة ممكنة

الفحص العيادي الذي يقوم به الطبيب
مستنداً الى معلومات من الطفل يسمح له
بالتشخيص. وفي كل الأحوال، عندما
تتزامن الأعراض مع جهاز القلب، يطلب
الطبيب فحوصات إضافية.
يتفادى الأطباء، عند الأطفال، وصف
الأدوية. ولكن ما يمكن وصفه عمومًا:





صحة الأطفال

Children's health

لأنها دقيقة ومرتبطة بصحة الفم انتبهوا الى الأسنان اللبنية

تفرح العائلة مع ظهور أول سنّ في فم مولودها. لكن هذا الفرح لا يكفي، إذ يجب أن تتبعه عناية، كما العناية بكامل الجسم، وتشير بعض الإحصاءات الى أن بين كلّ طفلين هناك طفل يقع على فمه ويكسر أسنان الحليب وتسمى اللبنيّة. ومن الضروري الانتباه الى هذه المغامرة جدّيًا، لحماية أسنان المستقبل النهائية.

الأكثر عرضة للحوادث، ففي هذا العمر يبدأ الطفل تعلّم المشي، واكتشاف ما يحيط به ولكن ينقصه التوازن، وردّات الفعل لحماية وجهه بيديه عند التعرّض للسقوط. غالبًا ما تقع هذه الحوادث في المنزل: السقوط من على الكرسي بسبب عدم تثبيته؛ السقوط في الحمام عند محاولته الوقوف في المغطس؛ السقوط في الصالون بسبب اصطدامه بالطاولة المنخفضة؛ السقوط في غرفة النوم من على السرير إذا لم يكن محميًا.

أما بين عمر الثلاث والأربع سنوات، فهو عمر مليء بالمخاطر أيضًا، ففي هذا العمر يدخل الطفل الى الحضانة المرافدة للاستقلاليّة. وهنا يكتشف الحياة

التي تقع على الأسنان الوقتية (أسنان الحليب) هي أكثر انتشارًا من تلك التي

تقع مع الأسنان التي ترافق الانسان حتى آخر أيامه (حوالي الـ 20%). وتكون أسنان الحليب دقيقة جدًا لمعالجتها من قبل طبيب الأسنان خصوصًا وأن العديد من الأهل يستشيرونه بعد أسبوع من وقوع الحادث. إذ ان معالجة هذه الأسنان بسرعة تساعد على الحد من العواقب.

الحوادث

أعمار المخاطر

من المؤكد أن الأطفال بين عمر السنة والسنّتين هم



إسعافات أوليّة

- عند تعرّض أحد الأسنان الى صدمة:
- من الطبيعي أن ينزف الطفل كثيرًا.
- بعد الاطمئنان اليه والتخفيف من آلامه، يجب تنظيف فمه بواسطة كمادة وماء فاتر، للكشف عن الأضرار التي أحدثتها الصدمة.
- استشارة طبيبة الأسنان. تخضع السنّ لصورة بالأشعة لتكشف عن الضرر.
- إن السنّ التي تقع لا يمكن إعادة غرسها، وحفظها لا ينفع في شيء.



سنوات لتفادي تجميد نمو الفك. تثبت الآلة على ثاني الضرسين المؤقتين، بواسطة حلقتين. وفي حال وجود التهاب يجب إزالة حساسية السن أو نزاعها. يمكن للطفل تحمّل الآلة التي لا تتطلب أي عناية خاصة، سوى النظافة: تنظيف الأسنان ثلاث مرات في اليوم، وعلى الأقل صباحاً ومساءً. ويجب أن تخضع الآلة للمراقبة كلّ فصل لتتمّ برمجتها. إن نتائج الصدمات السنية لا تظهر أحياناً إلا بعد ثلاثة أشهر. تظهر السن مباشرة وكأنّها لم تُمس، ثم يتبدّل لونها. فالعصب المانت هو المسؤول عن هذا التبدّل. يجب إزالة النسيج الحيّ، أو قلع السنّ. من هنا أهمية المراقبة الدورية من قبل طبيبة الأسنان بعد وقوع الطفل على أسنان الحليب.

على رُشيم السنّ بشكل كامل. من هنا أهمية استشارة طبيبة الأسنان، فإفادتها تساعد بعد ست أو سبع سنوات فترة ظهور الأسنان النهائية.

علاج مخصّص للرضّة

يختلف العلاج بحسب الصدمة التي تلقتها السنّ. تقوم طبيبة الأسنان بترميم السنّ المكسورة. أو إزالة النسيج الحي إذا كانت قد أصيبت. في حال تصاعدها إلى العظمة هناك عدة حلول، إما أن تتركها أو تنزعها، وذلك بحسب الحالة.

تجرى هذه العلاجات بعد التّبنّج الموضعي وليس الكامل. إذ يمكن أن تستمر الجلسة لوقت طويل (45 دقيقة تقريباً) وعلى الطفل أن يكون هادئاً للتحمّل. وعلى الطبيبة أن تشرح له الخطوات التي ستقوم بها لمعالجته كي يتقبّل الوضع. لتفادي المشكلة التجميلية، وتفايدي سخريّة الرفاق، يمكن لطبيبة الأسنان أن تستعين بآلة مجهزة بسنّ مزيفة. أما إذا فقد الطفل عدة أسنان عندها لن تكون هناك مشكلة تجميلية، إنما اضطرابات وظيفيّة. وتكون للآلة وظيفة ضروريّة لتفادي مشاكل اللّفظ. يمكن وضعها قبل عمر الثلاث

مع الجماعة... وتكثر الحوادث والسقطات في الملعب.

الأسنان الأماميّة

الأسنان الأماميّة (القاطعة) هي الأسنان الأكثر عرضة للكسر عند السقوط، لأسباب عديدة ومختلفة. يمكن للسنّ أن يتحرّك من مكانه لأن جذوره قصيرة، والعظمة التي تحوط به لينة. ويمكن أن يتصاعد سنّ الحليب في العظمة، وأحياناً حتى مستوى المنخر.

تقول إحدى الأمهات: «بينما كان ابني (4 سنوات) يلعب على الدراجة اصطدم في الحائط. في البداية اعتقدت أن السنّ قد وقعت، ولكني لم أجدها. ولكن بعد اخضاعه لصورة بالأشعة، تبيّن بأن السنّ قد تصاعدت إلى العظمة». كما يمكن أن تخرج من مكانها بحسب الصدمة.

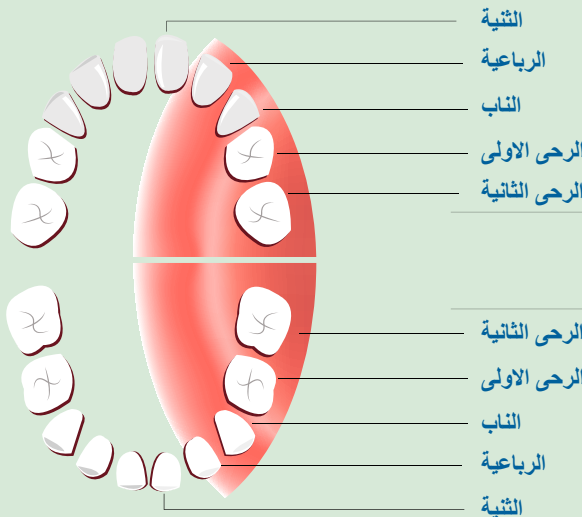
تدارك العواقب

هناك ارتدادات كثيرة تنتج عن الصدمات التي تتعرض لها أسنان الحليب على الأسنان النهائية. ولكن هذه المضاعفات تؤثر إما بشكل بسيط على السنّ النهائية، أو تقضي

أوقات بزوغ الأسنان

من بين كل 3 آلاف طفل، يولد رضيع بأسنان وعادة ما تكون هي الأسنان الأمامية وقد تكون سنتين سفليتين أو علويتين أو الأربع معاً، لكنها عادة ما تكون سفليتين.

ولا مشكلة أبداً فيهما للصغير لكن قد تعاني منها الأم المرضعة إن كانت قد نوت على الرضاعة الطبيعية خاصة إن المولود في هذا السن لا ينتبه إلى حركة فمه كما في الأكبر عمراً عند بزوغ الأسنان اللبنية بشكل طبيعي.



الثنية	من الشهر 8 إلى الشهر 12
الرباعية	من الشهر 9 إلى الشهر 13
الناب	من الشهر 16 إلى الشهر 22
الرحى الأولى	من الشهر 13 إلى الشهر 19
الرحى الثانية	من الشهر 23 إلى الشهر 31
الرحى الثانية	من الشهر 25 إلى الشهر 33
الرحى الأولى	من الشهر 14 إلى الشهر 18
الناب	من الشهر 17 إلى الشهر 23
الرباعية	من الشهر 10 إلى الشهر 16
الثنية	من الشهر 6 إلى الشهر 10

الفك العلوي
الفك السفلي

مكمل للأدوية وللعلاجات التقليدية حاربوا الأمراض العصبية والنفسية بالموسيقى

معلومات صحية
Health Info

يمكن للمداواة بالموسيقى المساعدة في حل المشاكل التي تتعلق بالعلاقات مع الآخرين أو المراقبة الصعبة، كما يمكن أن تكون مساعدًا مكملًا للعلاجات التقليدية في حالات الأمراض العصبية والنفسية: الانطواء، الألزهايمر، التخلف العقلي. وهذا العلاج يتوجه للأطفال ولل كبار في أن.

المريض ملهمًا بالموسيقى. المهم هو الإيقاع والتذبذبات: المريض يعبر عن غضبه بضربه بقوة على الآلة الإيقاعية. وآخر يعبر عن حزنه بنقرة على أوتار الغيتار أو من خلال تمتمات. وليس من الضروري أن يكون هناك أي نغمة لفهم ما يريد التعبير عنه. كما يجب عدم الخلط بين الحماسة الموسيقية والعلاج بالموسيقى، فالأولى لها دور تجميلي أكثر منه علاجي. العلاج بالموسيقى لا يدعي بأنه العلاج المؤكد للشفاء، إنما هو مكمل للعلاجات التقليدية: يصوب على جعل حالة المريض أفضل من الناحية النفسية والجسدية والانفعالية، وذلك بمساعدته على مراقبة وتحمل أعراض مشاعره.

كيف تجرى الجلسات؟

تختلف الجلسات بحسب حالة المريض. يمكنها أن تكون جلسات خاصة أو مشتركة، ويخضع

أقدم العصور كانت الموسيقى تستعمل منذ في معالجة الأمراض. وكما كان يقول واغنر Wagner: «تبدأ الموسيقى حيث تنتهي القدرة على الكلام». فالموسيقى هي في الحقيقة وسيلة تعبير تساعد الأشخاص الذين يعانون من صعوبة التعبير. ولها قدرة إيجابية على التخفيف من القلق والاضطرابات النفسية. بما أن الموسيقى تدخل إلى أعماقنا بشكل لا شعوري، يمكنها أن تكون مفيدة عندما يفشل العلاج الشفهي أو لا يمكنه المواجهة.

الإيقاع والتذبذبات في العلاجات

إذا كان الإيقاع مرافقًا بإيقاعات في الجسم (اليدان، الرجلان...)، فالآلات والأصوات هي وسائل تعبير، من خلالها يعبر المريض عن انفعالاته وأحاسيسه، بدلًا من التعبير شفهيًا. لمتابعة العلاج بالموسيقى ليس ضروريًا أن يكون

قديمة، كان قد سمعها منذ سنوات مضت، يتحرك المريض، ويتوصل الى أن يستعيد الأغنية كما يمكنه أن يتذكر بعض الذكريات الخاصة المرتبطة بهذه الموسيقى». عندما نجد بعض خيوط هويته التي هو في طور نسيانها، يهدأ المريض لإيجاده ارتباطاً مع ذكرياته. انه يتواصل بشكل أفضل مع الآخرين، حتى خارج الجلسات.

أما في حالات الآلام والقلق أو الانهيار العصبي، فيستعمل العلاج بالموسيقى لفائدته المباشرة والسريعة على حالات التوتر، مما يساعد المريض على تخفيف وتحمل الأعراض بشكل أفضل. وعندما ينقطع التعبير الشفهي، تولد المشاعر والأحاسيس من السمع وتلقت في الوضعية، مع إشارات المريض. ويطلب أحياناً من المريض أن يعبر عنها من خلال الرسم، هكذا يمكن للانطوائيين أن يتواصلوا مع الآخرين.

التعبير الشفهي أو من المستحيل القيام بذلك: الانطواء، اختلال في الوظائف الذهنية، التخلف العقلي... معها يجدون وسيلة للتعبير عن مشاعرهم فيتحسنون شيئاً فشيئاً ويظهرون أقل قلقاً وتوتراً.

المداواة بالموسيقى الإنفعالية لإحياء الذكريات

المداواة بالموسيقى تعمل على إسماع المريض موسيقى توقظ لديه المشاعر وتساعد على التعبير. الذاكرة الموسيقية عند مريض الألزهايمر تبقى محفوظة أكثر من الذاكرة الشفهية. الهدف من العلاج بالموسيقى هو تحسين نوعية حياة المريض وذلك بإيقاظ الذكريات. تقول إحدى الاختصاصيات: «نقترح على المريض أغاني شعبية، موسيقى أثرت في حياته. بعد سماعه أغنية

المعالج الى جلسة أو جلستين أسبوعياً مع اختصاصي في هذا العلم. والنتائج تظهر تباعاً بعد أسبوعين.

العلاج بالموسيقى عندما يفشل الشفهي

تبدأ الجلسات العلاجية بالموسيقى عموماً، باللعب على إحدى الآلات مع دعوة الى الحوار. ويطلب الاختصاصي من المعالج الإجابة على أسئلته وهو يلعب على الآلة، أو يغني، أو وهو يضرب كفاً بكف... فالحركة مهمة جداً لأنها وسيلة تعبير حقيقية خصوصاً للأشخاص الذين لا يمكنهم التعبير شفهيًا. في خلال الجلسات المشتركة، يحث الواحد الآخر على التعبير، وتكون نهاية الجلسة، مخصصة للتعبير الشفهي عن المشاعر إذا أمكن ذلك.

المداواة بالموسيقى فعالة جداً، خصوصاً للمرضى الذين يعانون من صعوبة في

لا علاقة لحمالة الصدر بسرطان الثدي

بعد سنوات من الشك، جاءت دراسة علمية أميركية لتثبت أن حمالة الصدر غير مسؤولة عن سرطان الثدي. وكان قد ساد اعتقاد (تبين أنه خاطئ)، على مدى سنوات يربط بين ارتداء حمالة الصدر والإصابة بسرطان الثدي. ولعل الربط بين المسألتين ولد نتيجة ارتفاع نسبة الإصابات بهذا المرض في الدول الغربية في حين أنه أقل في الدول النامية.



التفاصيل أن الباحثة الأميركية "لو تشن" أثبتت أن وجهة النظر هذه غير علمية إطلاقاً،

وأن الاعتقاد الراسخ في أذهان الناس لا يعدو كونه إشاعة تنافلها الناس حتى ظن البعض

منهم أنها حقيقة علمية. الباحثة الأميركية اختارت عينة مؤلفة من 1044 امرأة قبل

بلوغهن سن انقطاع العادة الشهرية مصابات بسرطان الثدي، و469 سيدة سليمات جميعهن من ولاية

واشنطن. تم تحليل عادات أفراد العينة في ارتداء حمالة الصدر لجهة تاريخ بدء ارتدائها وعدد الساعات

في النهار وعدد الأيام ونوع الملابس...

النتيجة: ليس هناك أي علاقة بين ارتداء حمالة الصدر ومخاطر الإصابة بسرطان الثدي! ولكن تبين

أن النساء اللواتي يرتدين المقاس "أ" ترتفع المخاطر لديهن قليلاً، علماً أن العلماء يعتبرون أن لا مغزى

من ذلك أبداً.. باختصار تمت تبرئة حمالة الصدر من تهمة رفعها مخاطر هذا النوع من السرطان!

في

HCA International

LONDON'S No. 1 PRIVATE HOSPITALS GROUP



HCA NHS ventures

The Harley Street-HCA NHS ventures



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

أبعدوا الشيخوخة واحتفظوا بنشاطكم 9 نصائح لعمر مديد

طَبِّ وقائي
Preventive Medicine

يسعى كل انسان الى أن يبلغ سنًا متقدمة، مع الاحتفاظ بالذاكرة والجسم السليم، مبتعدًا عن شيخوخة تهدد الصحة والعافية بالكسل والخمول... عدا ترهل الشكل العام الذي يسبب وحده احباطاً عند النساء بشكل خاص وكافة الناس عموماً. ان بلوغ الإنسان سنًا متقدمة مع احتفاظه بذاكرته وصحته البدنية الجيدة بات اليوم ممكناً وبشكل أفضل مما كان عليه في الماضي.

إذا كنت ترغب في عمر مديد، عليك اتباع تقنين غذائي، فالإنسان النحيف يعيش أكثر من الانسان البدني. فالشخص البالغ الذي يتراوح عمره بين الـ 30 والـ 50 سنة يجب أن يتناول ما بين 1500 و1800 وحدة حرارية يوميًا تحتوي على 10 الى 15 بالمئة من الشحوم و20 الى 25 المئة من المواد البروتينية والباقي مواد سكرية. إن تطبيق مثل هذا التقنين الغذائي يؤدي الى ابعاد شبح التعب عن الانسان كما انه يصبح أقل وزناً وأكثر نشاطاً وأشد ذكاء.

لاحظ العلماء ان مستوى الـ DHEA في الجسم يقل مع تقدّم العمر، وهو هرمون تفرزه بشكل طبيعي الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلوية). من اهم الأسباب الشائعة لإجهاد الغدة الكظرية الغضب، الخوف، القلق، الاكتئاب، الإرهاق، والحرمان من النوم

الأغذية الغنية بالألياف. لقد حصل تراجع كبير في استهلاك هذه الأغذية وخصوصاً في الدول الصناعية، مع ان هذه تعتبر من أفضل الأغذية التي تخلص الجسم من السموم المؤذية للخلايا. ان الألياف مفيدة في محاربة السمّة، فهي تزيد من كمية الطعام من دون أن تزيد طاقته، إضافة الى ذلك فإن الألياف تؤمن السير السليم لعملية الهضم، بحيث يتم بأحسن الشروط واسلمها، ولها مفعول مفيد للأمعاء الدقيقة إذ ان قسماً كبيراً منها يؤثر على أغشية الخلايا فيعمل حاجزاً يحول دون عبور العناصر الغذائية كلها الى العضوية. وهناك دراسات عدة أوضحت ان الألياف قادرة على حجز كميات لا بأس بها من الكوليسترول، وهذا ما يفسر فعلها المضاد له.

4

الانتباه الى الغذاء وزيادة الكوليسترول. فهذا الأخير يوجد في الدم على شكلين. الأول على شكل بروتينات دهنية منخفضة الكثافة وتشكل 75 بالمئة، والثاني على شكل بروتينات دهنية عالية الكثافة (25 بالمئة).

النوع الأول ضار بالشرابيين إذ انه يترسب على جدرانها مؤدياً الى انغلاقها جزئياً أو كلياً. وهذا النوع متوفر في الأغذية الحيوانية ولهذا يفضل الاتجاه صوب الأغذية النباتية لأنها تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة، تساهم في التقليل من مستوى كوليسترول الدم.

5

لا للكسل فهو يذهب برصيد الجسم الصحي والعقلي. وقد أجريت تجربة على مجموعة من المسنين قسموا الى مجموعتين: الأولى أعطيت حرية الحركة والنشاط وحرية الإرادة. والثانية، عاش أفرادها حياة سلبية وفقاً لبرنامج مفروض ووفقاً لأسلوب الحياة. وبعد عام ونصف على بدء الدراسة لوحظ أن أفراد المجموعة الأولى هم أنشط وأكثر عافية من أفراد المجموعة الأخرى، كما أن نسبة الوفيات كانت أقل في المجموعة الأولى منها في المجموعة الثانية. ان الحفاظ على الرصيد العقلي والصحي يتطلب الحفاظ على الوظائف الحيوية للجسم، وصيانة هذه الوظائف تتطلب التدريب المستمر. فالحفاظ على الرصيد العقلي مثلاً يتطلب أن يبذل الشخص مجهوداً ذهنياً، والحفاظ على الرصيد الوظيفي للقلب والشرابيين يوجب على الشخص ممارسة الرياضة البدنية.

6

إن ممارسة الرياضة البدنية في الهواء الطلق بصورة منتظمة، هي من أفضل الوسائل لأنها تزيد من الرصيد الوظيفي للقلب والرئتين، كما تزيد من توسع الشرايين وتخفيض معدل كوليسترول الدم وتساعد على تخفيض الوزن، وتنظم حركات الامعاء وتقوي العظام والعضلات وتشدّ أربطة المفاصل وتحسن استهلاك الغلوكوز وتقلل حدوث الشدة النفسية والتوتر العصبي.

7

من الضروري تحاشي السموم البيئية، بتجنب التعرض للكثير من الملوثات مثل غبار الاسبستروس والكروم والكيميائيات والاشعاعات.

8

يجب التقليل من استهلاك الملح، والابتعاد قدر الامكان عن المنبهات، وتجنب الحالات النفسية والاضطرابات التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة.

9

يجب تحاشي الاصابة بالسمنة، فهي تؤسس لجملة من الاختلالات الضارة بالصحة، وتزيد من ارتفاع الضغط الشرياني وترفع من مستوى كوليسترول الدم والشحوم الأخرى، كما تزيد من التعرض للاصابة بالسكري والنقرس والتهابات الممرارة.

9 نصائح بسيطة، توفر إطالة العمر، بسهولة تامة، ومن دون تعقيد في التعامل مع الحياة اليومية.

أعشاب لتسهيل الهضم ولبطن مسطح

من صيدلية الطبيعة

معرفة طبية
Medical knowledge

مع التداعي بالأعشاب أصبح من الممكن التخلص من النفخة وحرق السيلوليت. علماً أنها لا تحلّ مكان الحمية المنخفضة، ولكنها تساعد على خسارة بعض الكيلوغرامات الزائدة، وتسهل عملية الهضم، بتناول نقيع الأعشاب الطبيعية، الساخنة أو الباردة لا فرق.

كراوية؛ كزبرة؛ كمون؛ شمرة؛ الترنجان؛ والننع المفلل.

■ منقية للدم: تسهل عملية التخلص من السموم: لسان الثور؛ هندباء؛ بقلة الخطاطيف Celandine؛ والفشاح Sarsaparilla.

■ مهضمة تساعد عملية الهضم: الحبق؛ قنطريون؛ بقونس افرنجي؛ كزبرة؛ كمون؛ شمرة؛ زنجبيل؛ الترنجان؛ المردقوش؛ الصعتر البري؛ المريمية.

■ مُنحفة مع الأعشاب المدرة للبول تساعد على التنحيف: جذور الشمرة؛ لبالب معريش؛ هُتونية منقعية Millefeuille؛ هندباء بريّة؛ عنق الكرز؛ فوس (نبات أخضر خفيف يقذفه البحر) kelp.

■ مليّنة للمعدة، بولدو Boldo، عوسج أسود؛ هندباء؛ خطمي؛ خباز، عرق سوس؛ سنا Senna.

ملاحظة:

بعض الأعشاب لها فوائد صحيّة عدة: البلب المعريش هو في الوقت ذاته مدرّ الصفراء ومنحف، والقراص منقّ للدم ومدرّ الصفراء.

السنوات الأخيرة الماضية

شهدت

عودة قويّة إلى صيدلية الطبيعة، أي إلى الأعشاب ذات المنافع المتعددة والتي تكاد أن تغطي مختلف احتياجات الإنسان، وقد جربها على مدى قرون، وكانت الأساس في تطوّر العقاقير والمستحضرات. في هذا السياق نورد الأعشاب المفيدة الكفيلة بمنح الرجل والمرأة على حدّ سواء النحافة المرادة في محيط البطن.

الأعشاب المفيدة للبطن

■ مدرّ الصفراء: تعمل هذه الأعشاب على الكبد وعلى

عمل المِعَى: الكرفس؛ الأرضي شوكي؛ بولدو Boldo؛ عوسج أسود؛ هندباء؛ كركم؛ جنطيانا؛ وهندباء بريّة.

■ مُفرّغات الصفراء: تعزّز إفرازات المرارة:

أسبيرولة؛ الفراسيون؛ بولدو Boldo؛ عوسج أسود؛ شمرة؛ بقلة الملك؛ ننع مفلل؛ قرّاص.

■ دافعة للريح: الشبث؛ اليانسون الأخضر؛ الحبق؛

نصائح مهمة

- لا تأكل بين الوجبات.
- لا تلغ أي وجبة.
- اختر الخضار المسلوقة بدلاً من الخضار النيئة.
- انزع قشور البندورة وبذور الخيار.
- إذا شعرت بالألم في معدتك ابتعد عن الخضار.
- اشرب المياه العادية وابتعد عن المتلجة منها.
- ابتعد عن التشنجات فهي السبب المباشر للنفخة.
- ابتعد عن العلكة.
- لا ترتد الثياب الضيقة والأحزمة المشدودة.
- أدخل بطنك عندما تمشي.
- شد عضلات فخذيك، وقف مستقيماً.

الرحلة الطبية

www.med-abroad.com

المنافع

إن هذه الأعشاب الخمسة تعمل معاً لمقاومة النفخة.

■ الهُتُونِيَّة منقعيّة، تنشط عملية الهضم تخفض نسبة التقلصات والغازات.

■ النعنع المفلفل، يقضي على النفخة والمغص، وتقلصات المعدة. يستعمل لمعالجة مشاكل الهضم نظراً لاحتواء أوراقه على زيوت تخفف التخمير في المعى.

■ الكزبرة: تساعد على التخلص من الآلام المرافقة للنفخة.

■ الشمر: مقاومة للنفخة والتقلصات. غنية بالأيتينول (50%)، وزيتها تنشط عمل المعدة وتقضي على تخمير الأطعمة خلال فترة الهضم.

■ الكرواية: تقضي على الغازات والنفخة.

أعشاب مسهّلة للهضم

إذا كنت تشعر بثقل في المعدة بعد تناول الطعام مرافقاً بتدشّ وغثيان عليك تسهيل عملية الهضم بتناول مقدار ملعقة كبيرة وبكميات متساوية من:

■ المريميّة؛ الزعرير البري؛ رعي الحمام؛ يغلى النقيع مدة دقيقتين ويترك لينتقع مدة 10 دقائق.

■ نصيحة: تناول هذا النقيع قبل 10 دقائق من تناول الطعام أو بعده بساعة.

المنافع:

■ المريميّة: نبتة تساعد عملية الهضم،

تناول كوبين أو ثلاثة أكواب من حارق الدهون (خلال فترة فقدان الوزن تتخلّص من النفخة)، أو كوبين من حارق الدهون وكوباً من النقيع المصّرف للمياه (في حال وجود السيلوليت). أو كوباً من النقيع الحارق للدهون، وكوباً من المصّرف للمياه، إضافة الى كوب مسهّل إذا كنت تعاني من هذه المشكلة.

■ هل تعاني من النفخة وزيادة الوزن؟

تناول كوباً من النقيع المقاوم للنفخة، وكوباً مصّرفاً للمياه (كوباً من كلّ نوع في حال زيادة قليلة في الوزن). أو كوباً من النقيع المقاوم للنفخة وكوباً من النقيع المصّرف للمياه وكوباً من النقيع الحارق للدهون (في حال زيادة كبيرة في الوزن).

أعشاب مقاومة للنفخة

عندما تستيقظ في الصباح تشعر بخفة في بطنك وبراحة، بينما تشعر بنفخة بعد تناول الأكل، وبضغط عند الخصر خلال فترة الهضم مرافق بالآلم. يُنصح بتناول كوب من النقيع المقاوم للنفخة المركب من مقدار ملعقة صغيرة من:

■ هُتُونِيَّة منقعيّة (40غ)؛ نعنع مفلفل (30غ)؛ ثمار الكزبرة (25غ)؛ شمر (20غ)؛ بذور الكرواية (10غ)؛ يغلى النقيع لمدة دقيقتين ويترك لينتقع مدة 10 دقائق.

■ نصيحة: للحصول على أكبر فائدة تناول هذا النقيع بعد الأكل.

تنبيه مهم:

في حال وجود آلام دائمة في المعدة أو في البطن، يجب استشارة الطبيب المختص للتخلّص من الآلم المرضي في المعدة والأمعاء.

طريقة الاستعمال

يجب اتباع الخطوات التالية للحصول على الفائدة المرجوة، مع الأخذ بالاعتبار أن هناك فروقات بين تجاوب جسم وآخر، كما يجب التنبيه إلى عدم وجود أي نوع من أنواع الحساسية على الأعشاب المنتقاة.

■ اختر الأعشاب الطبيعّة البيولوجيّة من الصيدليات أو من المحلات الكبرى.

والأفضل اختيار الطازجة منها.

■ احتفظ بها في مكان مظلم وجاف.

■ تقيد بالكميات المحددة.

■ استعمل المياه المفلترة أو المياه المعبأة من النبع مباشرة.

■ خلال فترة النقع، أغلق النقيع كي لا تتبخر المواد الفعّالة منه.

■ تناول الشراب المخصّص لليل قبل ساعة ونصف من النوم.

■ إذا شعرت بأن مذاق النقيع مرّ يمكنك إضافة بعض أوراق الكشمش الأسود Cassis أو رعي الحمام لتلطيف الطعم.

البرنامج

تناول كوبين أو ثلاثة أكواب من النقيع يوميّاً بعد تناول الوجبات أو في نصفها كعلاج لمدة شهر. كرّر هذا العلاج مرتين أو ثلاث مرات في السنة.

■ هل تشعر بنفخة وغازات؟

اختر حسب ذوقك النقيع المقاوم للنفخة أو المسهّل للهضم، أو كوباً من كلّ نوع، أو كوباً من النقيع المقاوم للنفخة، وكوباً من النقيع المهضم إضافة الى كوب مسهّل للمعدة

■ هل تعاني من زيادة الوزن؟

أهمية الماء

عندما تشعر بالنفخة وبالألام في المعدة (استشر الطبيب المختص إذا بقي الآلم لمدة طويلة) خذ حماماً بالمياه الساخنة وقم بتدليك بطنك بمسكة الدوش بحركات مستديرة على شكل حركات الساعة.

في حال كان لديك وزن زائد أضف الى ماء الحمام الطحالب البحرية Fucus vesiculosus المنحفة.

في حال الشعور بالنفخة أضف الى ماء الحمام ثلاث نقاط متساوية من خلاصة زيوت إكليل الجبل، البرتقال، حشيشة الليمون والبهار الأسود.



مصرفة للماء

إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن، وقسم من هذا الوزن مترام عند مستوى البطن عليك بمساعدة جسمك على الترطيب. تناول مزيجاً من الأعشاب المصرفة للمياه بمقدار ملعقة كبيرة من: الأرضي شوكي؛ الفُرَّاص. اغلي الأعشاب لمدة 3 دقائق وانقعه لمدة 5 دقائق.

للحصول على نتيجة أكيدة تناول هذا النقيع بعيداً عن وجبات الطعام.

معرفة طبية
Medical knowledge



لاحتوائها على زيوت مقاومة لعملية تخمير الأطعمة في المعدة. تقضي على التقلصات، وتعزز إفراز الصفراء لاحتوائها على مادة الفلافونويد. كما تعمل على تهدئة تشنجات عضلات المعدة والمعى.

■ الزعتر البري: يساعد عملية الهضم ويسكن آلام التقلصات، ويسهل عمل الأمعاء.

■ رعي الحمام ينشط عمل المعدة. معلومة:

الصلصال الصيني (Kaolin Clay) يستعمل ككمادة فيمتص الغازات والسموم المسببة للنفخة. كما وإن الفحم النباتي (على شكل كبسولات) يوقف عملية التخمير في المعدة ويسهل عملية الهضم.

أعشاب لكسل الأمعاء

إذا كنت تشكو من كسل في الأمعاء وتشعر بنفخة خلال فترة الهضم تناول مقدار ملعقة صغيرة من: اليانسون الأخضر؛ العوسج الأسود. اغلي لمدة 3 دقائق العوسج الأسود، ارفعه عن النار ثم أضف اليانسون الأخضر واطبخ النقيع لمدة 10 دقائق.

■ نصيحة: تناول من هذا النقيع، لمدة 10 أيام على الأقل، مقدار كوب واحد مساءً وليس أكثر مخافة تهيج الأمعاء في حال كانت حساسة.

■ المنافع: يعمل هذا النقيع المسهل للمعدة على تنظيم عملها.

■ تحتوي قشرة العوسج الأسود على مادة الـ Glucofrangulin التي تلين الخروج وتنشط عمل الأمعاء.

■ اليانسون الأخضر ينشط الإفرازات الهضمية.

أعشاب حارقة للدهون

إذا كنت تشعر بنفخة عند مستوى البطن وزيادة في الوزن تناول مزيجاً من الأعشاب الحارقة للدهون بمقدار ملعقة كبيرة من:

■ الفوقس (10 غ)؛ جذور الشمرة (20 غ)؛ ملكة المروج (عراوة) (30 غ). اغلي المزيج لمدة 3 دقائق وانقعه لمدة 10 دقائق.

■ نصيحة: تناول هذا النقيع قبل 15 دقيقة من وجبة الطعام (يمنع عن المصابين بالغدة الدرقية).

المنافع:

هذا النقيع يساعد على تخليص الجسم من الدهون وتنقية الخلايا.

■ الفوقس: غني باليود، يسهل عملية التنحيف.

■ الشمرة: بالإضافة إلى دورها الفعال في عملية الهضم وتسهيل عمل الأمعاء، فهي مدرة للبول، وتقضي على تخزين الماء ولها منافع أخرى نظراً لاحتوائها على زيوت الكومارين.

■ ملكة المروج: مطهرة، تستعمل في العلاج بالأعشاب لتخفيض الوزن.

لماذا نصاب بالسمنة؟

تتجمع أسباب متعددة لتساهم مع بعضها البعض في الإصابة بالسمنة، وأبرزها عدم مزاولة النشاطات الرياضية والإكثار من تناول الأطعمة غير المتوازنة وغير الصحية ناهيك عن الأسباب الفيزيولوجية الوراثية.

أعلى قائمة الأطعمة غير الصحية وغير المتوازنة نجد المأكولات المصنعة لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون. فخلال تصنيعها يعتمد الصناع إلى زيادة هذه الدهون بهدف إطالة مدة صلاحيتها ولمنحها طعماً غنياً وجذاباً. تعدّ هذه الدهون السبب المباشر للعديد من المشاكل الصحية وأهمها الإصابة بالسمنة. ومنظمة الصحة العالمية تلوم وبصورة مباشرة المأكولات المصنعة وتحملها مسؤولية الارتفاع الحاد في السمنة (والأمراض المزمنة) في جميع أنحاء العالم.

وفي إحدى الدراسات الصادرة تمت مقارنة مجموع السعرات الحرارية التي يتناولها الأطفال في الأيام العادية مع مجموعها في الأيام التي يتناولون فيها طعامهم في مطاعم الوجبات السريعة، وقد تبين أنهم يأخذون أكثر من 126 سعرة حرارية زيادة. وعلى مدار السنة، فإن ذلك يمكن أن يُترجم إلى 6 كيلوغرامات من زيادة الوزن نتيجة الوجبات السريعة.

في



يصيب العاملين في مختلف القطاعات وكلفته باهظة

الاضطرابات العضلية الهيكلية

مرض العصر الكامن

لا نعرف سوى القليل عن الاضطرابات العضلية الهيكلية التي تُعرف بـ (MSD)، غير أن الكثيرين من الأشخاص العاملين يعانون منها ويترتب عليها تكاليف إنسانية واقتصادية على حدٍ سواء.

المتكررة في الإصبعين الرابع والخامس من اليد. ومن المحتمل أن يعاني المرء من هذه المشكلة ومن متلازمة النفق الرسغي في آنٍ معاً.

المخاطر الواضحة

يواجه الأشخاص المصابون بالاضطرابات العضلية الهيكلية خطر عدم اللياقة في العمل ويعانون جسدياً حتى أن ذلك قد يصل إلى درجة من الإعاقة من دون أن ننسى تشوّه صورة المرء الشخصية. من هنا، لا بدّ من النصح بتوخي الحذر عندما يُجبر الموظف في طبيعة عمله على القيام بحركات متكررة وهو أمرٌ شائع بكثرة في هذه الحالة. وكذلك الحال بالنسبة إلى الأشخاص الذين يقومون بمجهودٍ جسدي أو يعملون بمحركات اهتزازية (كآلات تقب الصخور التي تُعدّ الأصعب).

وإذا كان الرجال الذين يعملون في قطاعات البناء مثلاً معرضين لهذه الإصابات، فالأعمال التي تُجبر الموظف على البقاء مسمراً أمام الشاشة لساعاتٍ طويلة هي أيضاً تدخل ضمن الوظائف المسببة للاضطرابات العضلية الهيكلية. فغالباً ما نشعر أن الرأس أو الرقبة يتقدّمان تلقائياً إلى الشاشة وخاصةً عندما يكون مكان هذه الأخيرة سيئاً، الأمر الذي يسبّب أوجاعاً في الرقبة، لا بل يمكنه أن يضعف النظر أيضاً.

تأثير مسرع

ندرك تماماً أن المخاطر تزداد عبر الظروف الخاصة التي لها علاقة بالوضع النفسي. فانعدام الاستقلالية والدعم الاجتماعي بما في ذلك وضع العمل، تدفع المرء إلى تجاهل الاضطرابات العضلية الهيكلية المتزايدة.

الاضطرابات العضلية الهيكلية

Musculo Skeletal (MSDs)

Disorders بملايين العاملين في

أوروبا وفي البلدان المتطورة وهي من نوع الأمراض العملية الأكثر شيوعاً التي تشكّل حملاً اقتصادياً على المجتمع وعلى المؤسسات معاً (9.7 ملايين يوم عمل وتكاليف تبلغ 930 مليون يورو). في الواقع، إنها السبب الأساسي لمعدّل التغيب عن العمل المرتفع مع كل ما يترتب على هذا الأمر الذي قد يصل أحياناً إلى استبدال أو تغيير طبيعة عمل الموظف المعني.

الأمراض المرتبطة بالاضطرابات العضلية الهيكلية

تكرّر سبحة الأمراض المتعلقة بالاضطرابات العضلية الهيكلية حتى نكاد نقول إنها قد لا تنتهي، ومنها التهاب الأوتار، والتهابات زليل الوتر، ومتلازمة النفق الرسغي، والتهاب اللقيمة، والالتهاب الكيسي، وآلام أسفل الظهر، وآلام الرقبة... بشكل عام نتكلّم هنا عن الأنسجة اللينة كالعضلات والأوتار والغضاريف والأعصاب وكذلك الأوعية الدموية.

أما العوارض التي تنذر بحدوث هذه الاضطرابات فهي واضحة للعيان، وتتجلّى في الإرهاق العضلي الدائم، والوجاع، أو الوخز، أو الإحساس بالخدر في اليدين بشكلٍ خاص. ويصعب على المرء شيئاً فشيئاً أن يقوم ببعض الحركات أو الجهد الذي كان يفعله في وقتٍ سابق بكل سهولة.

متلازمة النفق الرسغي أو

ما يُعرف بمتلازمة غويون

تؤثر هذه المتلازمة المنتشرة على النفق الرسغي فيكون العصب المتوسط منضغطاً ممّا يسبّب الأوجاع

معلومات صحّية
Health Info



أرقام تدقّ

ناقوس الخطر

تشكّل الاضطرابات العضلية الهيكلية 83% من الأمراض الناتجة عن العمل ومن شأن هذه النسبة أن تزداد بعد وفي غالبية الأحيان يؤدي ذلك إلى التوقّف عن العمل أو دفع تعويضات مالية كبيرة.

34% من العاملين يقرّون أنهم يعانون من مشاكل في الظهر وهذا الأمر يزداد مع تقدّم في السن.



الأغذية المصنّعة

خفايا وحقائق تثير العجب

لعمد مضت، تمت إضافة المواد المختلفة على الأطعمة لعدة أسباب أهمها الحفاظ على جودة الطعام وطعمه ورائحته ولونه. في الماضي كان يتم استخدام ملح الطعام لحفظ اللحومات والأسماك وكان يضاف الاعشاب والتوابل لتحسين الطعم، كما كان يتم حفظ الفاكهة بإضافة السكر وكبس الخيار بالملح والخل. اليوم يدخل في تصنيع الطعام إضافة المواد الحافظة والملونة ومطيبات الغذاء وهي بمعظمها مواد كيميائية مصنعة وليست طبيعية. ونظراً لأهمية هذه المواد الحافظة وكثرة استعمالها في المواد الغذائية لجأت المنظمات الدولية إلى بيان استعمالها ونشر معلومات حول صلاحية الاستعمال على المعلبات حتى يتجنب المستهلك الاضطرابات الصحية المختلفة التي تسببها.

التغذية الصحية
Healthy Nutrition

بإضافتها للمواد الغذائية المصنعة بنسب اقل بكثير عن تلك التي أعطيت لحيوانات التجارب.

أنواع المواد المضافة

يندرج تحت المواد المضافة العديد من الأنواع:

المواد الحافظة

1 هي أي مواد تضاف لتثبيت أو إيقاف تحليل الأغذية بواسطة الكائنات الحية الدقيقة وبالتالي تؤدي إلى إطالة الفترة التخزينية للغذاء ويمكن بواسطة هذه المواد الحافظة حفظ الأطعمة واستهلاكها في غير موسمها ومن أمثلتها بنزوات الصوديوم وحمض السوربيك. وتقوم بعض هذه المواد الحافظة بأكثر من وظيفة واحدة، فمثلاً: يعتبر ثاني أكسيد الكبريت مادة حافظة، ومادة مانعة للتأكسد، وعامل تبيض في أن معاً.

لجنة دستور الأغذية المادة

تعرف

المضافة على أنها أي مادة لا تستهلك عادة كغذاء لوحدها ولا تستخدم في العادة كمقوم نموذجي للأغذية وقد تكون أولاً تكون ذات قيمة تغذوية وتضاف بشكل مقصود للغذاء لأغراض تكنولوجية أثناء التصنيع أو التحضير أو المعاملة أو التعبئة أو النقل أو التداول وتنتج في الغذاء أو يتوقع ان تنتج فيه (بطريقة مباشرة أو غير مباشرة) وتصبح أحد مكوناته وتؤثر في خواصه. عادة تخضع هذه المواد دورياً للتقييم والدراسة من قبل الجهات الدولية المعنية بصحة وسلامة الغذاء وذلك من خلال التجارب العلمية لمعرفة التأثيرات الفسيولوجية والدوائية لهذه المواد على حيوانات التجارب التي تعطى لها جرعات عالية من المواد المراد اختيارها لمعرفة مدى سلامتها وفي حال ثبوت عدم وجود آثار سلبية على صحة الإنسان فإنه يسمح



الرمز	نوع المادة المضافة	الحالة/التصنيف
E102	مادة ملونة	غير مسموح في أوروبا
E121	مادة ملونة	ممنوع
E123	مادة ملونة	ممنوع
E124	مادة ملونة	غير مسموح في أميركا
E127	مادة ملونة	غير مسموح
E128	مادة ملونة	ممنوع
E131	مادة ملونة	خطر
E132	مادة ملونة	خطر
E142	مادة ملونة	غير مسموح في أوروبا
E154	مادة ملونة	غير مسموح
E160b	مادة ملونة	خطر
E173	مادة ملونة	غير مسموح
E180	مادة ملونة	غير مسموح
E210	مادة حافظة	غير مسموح في انكلترا
E214	مادة حافظة	خطر
E216	مادة حافظة	ممنوع
E217	مادة حافظة	ممنوع
E230	مادة حافظة	خطر
E231	مادة حافظة	خطر
E232	مادة حافظة	خطر
E239	مادة حافظة	خطر
E240	مادة حافظة	ممنوع
E311	مضاد للأكسدة	خطر
E312	مضاد للأكسدة	خطر
E313	مضاد للأكسدة	خطر
E343	Anti-caking agent	تحت الدراسة
E388		غير مسموح
E389		غير مسموح
E424		غير مسموح
E425	Emulsifier	غير مسموح في أوروبا
E468	Emulsifier	تحت الدراسة
E512	Antioxidant	غير مسموح
E537	غير مسموح	غير مسموح
E557	غير مسموح	غير مسموح
E912	Glazing agent	غير مسموح
E914	Glazing agent	غير مسموح
E916		غير مسموح
E917		غير مسموح
E918		غير مسموح
E919		غير مسموح
E922	Improving agent	غير مسموح
E923	Improving agent	غير مسموح
E924b	Improving agent	غير مسموح
E926	Bleach	غير مسموح
E929		غير مسموح
E940	Packaging gas	قليل الاستعمال

للأطعمة، تستعمل بشكل واسع كمادة معززة للمذاق.

6 الفيتامينات والاملاح المعدنية المضافة: خلال عملية التصنيع يفقد الغذاء الكثير من الفيتامينات والاملاح المعدنية بسبب التعرض للحرارة أو لأسباب أخرى. لذا تقوم شركات التصنيع بإضافة ما تم خسارته وفي بعض الاحيان يتم تدعيم الاطعمة بعناصر غذائية معينة لا تتواجد عادة فيها مثال على ذلك تدعيم رقائق الذرة (كورن فلكس) بالحديد والكالسيوم وغيرها من الفيتامينات والاملاح المعدنية التي لا تتواجد طبيعياً بها.

ارقام حرف ال (E):

لتسهيل الكتابة والتعرف على هذه المواد فقد وضعت دول الاتحاد الأوروبي مجموعة متسلسلة من الأرقام تبدأ جميعها بالحرف (E) دلالة على الاتحاد الأوروبي وكل رقم يدل على مادة مضافة للمادة الغذائية، فعلى سبيل المثال تتراوح الألوان المضافة بين الأرقام E100 إلى E199 والمواد الحافظة من E200 إلى E290 ومضادات الأكسدة بين الأرقام E300 إلى E399 وهكذا، وقد اعتمد هذا الترتيب ليصبح نظاماً دولياً وليس أوروبياً فقط. ويتم تصنيف الأرقام على اساس الدراسات والتجارب التي يتم اجراؤها فمنها ما هو "مسموح" استعماله ولا يسبب الامراض؛ ومنها ما هو "ممنوع" استعماله بعد اثبات تسببه بالامراض؛ ومنها ما هو "غير مسموح" استعماله لوجود شكوك حول عوارض استعماله او لعدم توفر دراسات كاملة؛ ومن الارقام ما هو "خطر" استعمال على بعض الاشخاص ذوي الامراض المزمنة.

المواد المثبتة والمُكثفة

2 تستعمل هذه المواد لتغيير بنية الأطعمة أو تماسكها، وتشمل العوامل المستحلبة والمركزة وأكثرها مواد طبيعية، وعوامل تكثيف ولزوجة، وتستعمل في صنع البوظة، المربى، والجلو.

المواد الملونة

3 تنقسم هذه المواد إلى قسمين المواد الملونة الطبيعية والمواد الملونة الصناعية. أما الطبيعية فهي عبارة عن مواد يتم استخلاصها من مصادر نباتية أو حيوانية أو معدنية أو أية مصادر أخرى. أما المواد الملونة الصناعية فهي مواد يتم إنتاجها اصطناعياً بأبوية وسيلة تركيبية وتعطي لوناً مميزاً عند إضافتها إلى المواد الغذائية. إن تصنيع الغذاء يؤدي غالباً إلى فقدان كلي أو جزئي للمواد الملونة الطبيعية مما يستدعي إضافة تلك المواد للمحافظة على مظهر الغذاء. مثال عن المواد الملونة مادة نيترات الصوديوم التي تستخدم كمثبت للألوان ومادة حفظ للحوم والأسماك. فهي تمنع نمو الجراثيم في اللحوم المعلبة والأسماك المعلبة بالإضافة إلى حفاظها على لون اللحم.

مضادات الأكسدة

4 هي مواد تستخدم لحماية المنتجات الغذائية من الفساد الناتج عن الأكسدة وذلك لمنع أو تأخير علامات التزنخ وهتطور الرائحة الكريهة في المنتجات الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الدهون والزيوت.

مطيبات المذاق

5 هي مواد تعزز مذاق الأطعمة، فمادة جلوتامات أحادي الصوديوم Monosodium Glutamate، مواد محولة

قواعد سهلة لتفادي الأرق ولنوم مريح الأرق مرض مزمن

تعاين شريحة كبيرة من الأشخاص من اضطرابات في النوم، وبحسب الإحصاءات ظهر أن هناك 40 مليون شخص من الشعب الأميركي يتعرضون بشكل مزمن الى هذه المشكلة، و30% من الشعب الاسترالي، و22% من الشعب الفرنسي. وبشكل عام فإنه بين الـ 10 والـ 20% يعانون من الأرق بحسب كل بلد في العالم.

معلومات صحية
Health Info

3?

- لا تنم قبل أن تشعر أن النعاس قد غلبك (التثاوب).
- لا تغير نظام النوم (الشباك مفتوح أم مغلق).
- في حال استيقاظك في الليل غادر الفراش وافعل ما يحلو لك.
- عد إلى سريرك حين تشعر أنك بحاجة لذلك.
- عندما تستيقظ في الصباح غادر الفراش فوراً.
- الأمثل أن تنام ساعة تشعر أنك بحاجة الى ذلك.
- فالجسم وحده يقرر. ولا مشكلة إذا نمت الساعة التاسعة مساء فستنهض باكراً في اليوم التالي.
- انهض بكل لطف مع الموسيقى وليس بالاستماع الى نشرة أخبار مزعجة.
- تفادى التطلع الى التلفزيون أو الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر قبل النوم.
- اتق الأرق: السرير للنوم فقط، الأفضل عدم الأكل أو العمل أو مشاهدة التلفزيون وأنت في السرير.
- انس الحبوب المنومة وتعلم التنفس من أسفل البطن، ما يدفع بالضغوط الى الخارج.
- اشرب كوباً من الحليب الفاتر قبل ساعتين أو ثلاث من الذهاب الى النوم تفادياً للأرق.
- عطر الشراشف والوسادة بأريج مهدئ (اللافندر، زهر الليمون).
- الأرق غالباً في عمر البلوغ، وبعد الـ 40 سنة عند المرأة خصوصاً.
- وأظهر علم الأوبئة بأن الأرق وعادة النوم لأقل من 6 الى 7 ساعات كل ليلة مرتبطان مباشرة بأمراض: القلب، فقر الدم، الضغط، السكري، السرطان أو الانهيار العصبي. ثم تأتي المشاكل الرئوية، آلام المفاصل، الظهر، تفرح معوي، صداع. يدل الأرق، بشكل عام، على حالة صحية سيئة، ويبقى على الطبيب أن يكتشف بأن الأرق هو علامة انذار يمكنها أن تترافق مع داء بدني أو نفسي يجب معالجته. وهناك أسباب عديدة أخرى تؤدي الى الأرق ومنها الارهاق وفي غالبية الأحيان تكون آنية أو مصادفة، والحال ينطبق على حدوث حالة وفاة، طلاق، مشاكل مهنية... وفي كل الحالات يجب عدم الاستخفاف بالأرق لأن عدم الاهتمام به يمكن أن يؤدي الى مرض مزمن.
- لتفادي حالات الأرق، وخصوصاً الأنبة منها، اليك قواعد يمكنها مساعدتك على النوم العميق ومنها:
- الجأ الى السرير عند الشعور بالحاجة الى النوم.
- تحاشى القيام بأي نشاط رياضي في المساء.
- حاول تمضية نصف ساعة من الهدوء قبل الذهاب الى النوم.



نقيع طبيعي
لمقاومة الأرق

قم بتحضير مزيج (ملعقة صغيرة) من:

الترنجان

المرقوقش

الياتسون المجروش.

في كوب ماء مغلي

تناول هذا النقيع في آخر ساعات بعد الظهر.

المركز الرائد لعلاج الاورام وسرطان الثدي والأمراض المستعصية



Dr Julia Scarisbrick
MBChB, FRCP, MD

**Consultant
Dermatologist**

Dr Julia Scarisbrick is a Consultant Dermatologist. Julia works at the London Skin Clinic and 108 Harley Street. She has been a consultant since 2004 and trained in London at St Thomas', University College and the Hammersmith Hospitals.

She consults on all skin conditions for both children and adults. She has published widely on dermatology and skin cancer (pubmed website).

Julia provides a friendly and efficient family dermatology service. She is able to provide advice on the management of all skin conditions and offer support to help cope with living with skin problems. She can usually give a diagnosis and treatment plan or arrange suitable tests on the day of your appointment. When a referral is needed to another speciality she can readily arrange this.



Dr Ralph Rogers
MD PhD MBA

**Consultant in Sports &
Musculoskeletal Medicine**

Dr Ralph Rogers attended the University of Delaware, where he was a top college lacrosse player. After graduating with a degree in Psychology, he travelled to Europe where he completed medical training at the Catholic University of Leuven. Upon graduating medical school, Dr Rogers returned to the United States to attend the University of Maryland where he received a PhD in Exercise Physiology. He was also awarded research Fellowship from the National Institute of Health. After he completed a Sports Medicine Fellowship at the Free University of Brussels.



Miss Fiona MacNeill

**Consultant Breast and
Reconstruction Surgeon
(Oncoplastic Surgeon)**

Fiona MacNeill qualified from St Bartholomew's Hospital, London in 1983. She was appointed as a Consultant in 1996, firstly at Colchester and more recently at The Royal Marsden Hospital London. Fiona joined The London Breast Clinic in 1996. She is the Chairman of the Education and Training Committee, The Royal College of Surgeons of England and her main areas of interest are oncoplastic reconstructive surgery and sentinel lymph node training. In 2006 her educational and training achievements were recognised with the Silver Scalpel award. Fiona lectures nationally and internationally and is a member of a number of national and department of health committees.

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

لماذا عيادة ١٠٨ هارلي ستريت هي اختيارك الأفضل ؟

تم تأسيس عيادة لندن لأمراض 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 لأمراض الثدي من أجل أن نقدم للمرضي خدمة خاصة ونهج متعدد التخصصات التي أدخلتها برنامج فحص أمراض 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 لأمراض الثدي .
المدير الجراحي للعيادة من سنة ٢٠٠٩ هي الانسة فيونا ماكنيل إستشاري جراحة أمراض الثدي في مستشفى رويال مارسدن ومدرس أمراض 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.



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.

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.

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



رئيس الوزراء اللبناني السابق فؤاد السنيورة
مع مديرة المدرسة رلى الرفاعي أثناء زيارته بريطانيا



مديرة المدرسة اللبنانية البريطانية السيدة رلى الرفاعي: مدرستنا لبنانية الاسم عربية الانتماء

مقابلة

Interview



ان كنت عربيا وتعيش في وطنك فأنت تنعم بأمر كبير الأهمية دون أن تنتبه له، وهو أن أطفالك سيتربون في بيئة عربية وسيتعلمون اللغة العربية ببسر وسهولة. أما إن كنت عربياً وتعيش في بلد غير عربي فستعاني كثيراً لتعليم أولادك لغة أبائهم وامهم واجدادهم.

مزج تدريس اللغة بالرسوم والأغاني واللهو مفيد جداً ويعطي نتائج ممتازة. وأسلوبنا لا يعتمد على إرهاق الطالب بإعطاء الوظائف الكثيرة، بل نركز على وضع جهد كبير مع الطالب في الصف مع بعض الترفيه حتى يعود الطالب الى منزله مثقلاً بالمعلومات لا بالوظائف. ونفضل دائماً إشعار الطالب بالمسؤولية عبر أسلوب سلس في التعليم فيشعر بقيمة ما يتعلمه وبأنه قادر على تعلم هذه المادة إضافة إلى المواد التي يدرسها في مدرسته العادية.

■ ما هي النشاطات التي تقوم بها مدرستكم؟

كما قلت تدريس الصغار يحتاج الى مزج الدرس بما اسلفته في السؤال الأول مع إضافة بعض الحفلات بالمناسبات المختلفة، كحفلات الأعياد أو حفلات عطلة الربيع أو نهاية العام الدراسي التي يتخللها مسرحيات

لندن عدد من المدارس التي أسسها المهاجرون العرب في بريطانيا لحل هذه المشكلة التي صادفوها خلال اقامتهم، ولتسليط الضوء على هذه المشكلة التقينا السيدة رلى يونس الرفاعي وهي سيدة لبنانية تقيم منذ 26 عاماً في بريطانيا ومديرة المدرسة اللبنانية البريطانية التي تعنى بتدريس اللغة العربية لأبناء العرب في لندن.

في

■ ما الذي دفعك الى تأسيس هذه المدرسة؟

المشكلة موجودة منذ زمن وأنا أدرس في مدارس عربية يوم السبت من كل اسبوع منذ حوالي 23 سنة، وقد ساهمت بتأسيس أكثر من مدرسة حتى قررت تأسيس مدرسة خاصة بي لأنني عانيت من تدريس ابني الصغير فالطفل لا يدرس بسهولة عبر والديه رغم اتقانها العربية وينسجم أكثر بين رفاق له من مثل سنه، كما أن

أسلوبنا يركز على
إشعار الطفل أنه
في جو مريح لا على
كثرة الوظائف



نهتم بالتدريس اهتمامنا بالنشاطات المتنوعة لترغيب الأطفال بلغتهم الأم

مدرسونا يخضعون لدورات تأهيل ويطلعون على أحدث الوسائل باستمرار

كل البعد عن الإنقسام الطائفي أو المناطقي الحاصل في لبنان، ففي مدرستنا تجد السني والشيعي والمسيحي يدرسون جنباً إلى جنب، كذلك الأمر بالنسبة إلى الطلاب العرب فلبانية الاسم لا تلغي أن لدينا نسبة كبيرة من الطلاب العرب من سوريا وفلسطين والأردن والعراق والجزائر والمغرب وليبيا وعمان والسعودية وتونس على سبيل المثال لا الحصر. وما ينطبق على الطلاب ينسحب على المعلمات والمساعدات فهم من لبنان وسوريا والعراق وليبيا والسودان والمغرب.

واسكتشات ورقصات فولكلورية معينة يتدرب عليها الأطفال وهذا جزء من اسلوبنا التعليمي، الى الرسم على الوجوه احياناً ورسم الحنة على اليدين للفتيات احياناً أخرى، أو المسابقات الرياضية وألعاب كشد الحبال وغيرها....إلخ. وأنوه هنا أن لدينا مدرباً لكرة القدم يتواجد معنا كل أيام العام الدراسي. ومن التسهيلات التي تتمتع بها وجود مقصف يستطيع الطلاب أن يشتروا منه المناقيش والمرطبات في فترة الإستراحة.

■ من أي عمر تستقبلون التلاميذ؟

أبواب مدرستنا مفتوحة لكل التلاميذ من الجنسين من عمر 3 سنوات وحتى سن الخامسة عشر أو السادسة عشر وهو العمر الذي يتقدمون فيه لشهادة الـ "جي.سي.أس.إي" الموازية لشهادة الإعدادية في الدول العربية.

■ أين تقع مدرستكم؟

مدرستنا موجودة حيث الجالية العربية الأكبر في لندن أي في غرب لندن في منطقة "هاتويل" تحديداً وتتمتع بقرىها من الـ "إي فورت" والـ "إي فور" لذا هي سهلة المواصلات جداً.

التعليم بأسلوب جديد وهو إشعار الطفل انه في جو مريح ومحِب وهذا مناضق للأسلوب الذي تربينا نحن وأهالي الأطفال عليه، ولا زالت بعض المدارس المشابهة تستعمله في لندن. وهنا أورد مثلاً أن تلميذاً كان في الصف الرابع في إحدى المدارس المشابهة في لندن قد يوضع في الصف الثالث أو الثاني مثلاً إن لم يكن مستوعباً للمنهاج الذي من المفترض أن يكون قد درسه أي إن كان قد درّس بطريقة الحشو والنهر التي تربينا عليها.

■ أخيراً كيف تواجهون نقص الكادر المؤهل وكيف تطورون أنفسكم؟

أنا متخصصة في التعليم عبر دراسة جامعية معززة بما يقرب من 33 سنة خبرة في هذا المجال واختار المدرسات في المدرسة من اصحاب الخبرة حال توفرهم فتعليم الصغار أصعب من تعليم الكبار، وقد دربت حين أسست المدرسة بعض المعلمات ممن وجدت فيهن الكفاءة وطول الأناة، أما الآن فلدينا لائحة إنتظار من مدرسات راغبات في الانضمام إلينا نتصل بهن حين نحتاج لتغطية مركز ما. وبالنسبة للتطوير فقد خضعت أكثر من معلمة من معلماتنا إلى ورشة عمل تعليمية من تنظيم "المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة - إيسيسكو" مخصصة لتوجيه المعلمين إلى ما يحتاجه طلاب العربية من غير العرب.

■ ماذا عن النتائج؟

نتائجنا في شهادة الـ "جي.سي.أس.إي" ممتازة. ولا ننسى هنا اننا ندرس طلاباً تأسسوا في مدارس أخرى حيث نضطر أحياناً كثيرة إلى إعادة شرح قواعد نسيها الطلاب أو لم يستوعبوها بشكل جيد قبلاً. وهنا معيار الفائدة التي تعود للطلاب هي المقدار الذي استطعنا إضافته إلى معلوماتهم، فإن كان لديك تلميذ استطعت تطوير مستواه وحقق نتائج جيدة فهذا أفضل من تلميذ هو متفوق أصلاً.

ونائجنا الحقيقية بعد سنوات عدة من إفتتاح المدرسة بدأنا نراها على الأجيال التي بدأت لدينا من الصغر أي من الصف، وهي ممتازة وفقاً لتعليقات الأهالي الذين كان يظن بعضهم اننا سهلين مع أطفالهم فاكشفوا اننا نركز على

■ أود أن أسألك عن المنهاج الذي تدرسونه؟

نحن نعتمد المنهاج اللبناني في التدريس وهو منهاج متوازن ومناسب لأعمار الطلاب الذين ندرسهم دون إرهابهم، ونحن نضطر إلى التخفيف من تدريس القواعد الكثيفة والإعراب والأدب العربي لأن الهدف أن يتعلم الطلاب اللغة ويتحدثون بها لا أن نضع الحواجز بينهم وبينها ومن أراد الاستزادة فترشده إلى الطريق لتحقيق ذلك.

■ من أسم المدرسة استنتج أن معظم تلامذتكم

و معلماتكم لبنانيون؟

الأمر ليس كما بدا لك، فمع أن النسبة الأكبر من طلابنا هم لبنانيون ومن كل الفئات فالإنقسام في لبنان لم يمنعنا من تأسيس مدرسة بعيدة



قطر

الرعاية الصحية

تحتل المرتبة الأولى

رعاية صحية
Health Care



تولي الحكومة القطرية الرعاية الصحية اهتماماً خاصاً، فالدولة حريصة على تأمين المستشفيات المجهزة بأحدث المعدات الطبية والألات الحديثة، التي تضعها في خدمة المواطنين المحتاجين الى مثل هذه الرعاية الضرورية. إجراءات الحصول على البطاقة الصحية، وخدمات القطاع الخاص ومعلومات مفيدة تجدها في هذا المقال.

تقدّم خدمات الرعاية الصحية للمواطنين والمقيمين، مقابل أسعار مخفضة للغاية، ويمكن الحصول على هذه الخدمات باستخدام البطاقة الصحية الصادرة عن الحكومة.

وفور حصولك على تأشيرة الإقامة، سيكون بإمكانك تقديم طلب الحصول على البطاقة الصحية من مكاتب البطاقة الصحية في أي من العيادات التابعة لمؤسسة حمد الطبية أو مستشفى الرميلة. إجراءات الحصول على البطاقة الصحية بسيطة ومتاحة أمام الجميع، أما الوثائق المطلوبة فهي:

أن يكون المرء مواطناً قارئاً فذلك يعني أنه ينال الاهتمام والرعاية من قبل الدولة والحكومة في مختلف شؤون الحياة. فالدولة حريصة على تأمين نوعية حياة مرموقة لجميع مواطنيها فتضع المستشفيات والعيادات الطبية المخصصة في تصرف المواطنين والوافدين. تعدّ "مؤسسة حمد الطبية (HMC)" الجهة الحكومية غير الربحية المسؤولة عن تقديم الرعاية الصحية في الدولة؛ وهي تدير 5 مستشفيات و24 مركزاً للرعاية الصحية الأولية أو العيادات المحلية، التي



الصحية الحكومية- موقعًا إلكترونيًا يتيح إمكانية تفاعلية لمعرفة التطعيمات التي يحتاجها كل طفل تبعًا لظروفه الخاصة. كما يقدم الموقع الإلكتروني التابع للمجلس الأعلى للصحة في قطر برنامجًا يوضح مواعيد اللقاحات التي يحتاجها الأطفال مع إمكانية الاطلاع على التفاصيل الكاملة عن كل لقاح. ويجب الرجوع إلى الطبيب أو الاستشاري المسؤول عن متابعة أطفالك للحصول على المشورة بخصوص برامج اللقاحات وطبيعة الرعاية اللاحقة التي يحتاجون إليها.

ويمثل مستشفى حمد العام المنشأة الصحية الحكومية الرئيسية التي تقدم خدمات الرعاية الصحية للأطفال، وهو يضم عيادة أطفال خارجية تستقبل المرضى الذين تتم إحالتهم من أي من مراكز الرعاية الصحية الأولية. يمكن تطعيم الأطفال في المستشفيات الحكومية أو الخاصة على حد سواء، حيث يحصل جميع المواليد الجدد في قطر على بطاقة لقاحات تبين برنامج التطعيمات التي يحتاجها كل طفل، ويجب اصطحاب هذه البطاقة عند أخذ كل لقاح. ولكي يستطيع أهالي الأطفال المولودين خارج دولة قطر الحصول على بطاقة لقاحات لأطفالهم، يجب عليهم تقديم سجلات تبين التطعيمات التي حصل عليها الأطفال سابقًا، فضلًا عن شهادة ميلاد الطفل. ويتم إصدار بطاقات اللقاحات في قسم التطعيمات في أبو هامور، حيث تتيح هذه البطاقة الحصول على اللقاحات في أغلب العيادات الحكومية.

والمستشفيات الخاصة في دولة قطر بتكلفتها المرتفعة التي قد تحول أحيانًا دون الاستفادة من هذه الخدمات إذا لم يكن لديك تأمين صحي. هناك العديد من الجهات المحلية والدولية التي تقدم التأمين الصحي في قطر، وهي تتيح تغطية صحية شاملة بناءً على احتياجاتك. وقبل البدء بالبحث عن التأمين الصحي الأكثر ملاءمة لك، تأكد ما إذا كانت الجهة التي تعمل لصالحها تقدم خدمة التأمين الصحي لك ولأسرتك بشكل تلقائي كجزء من مزايا التوظيف.

وإذا كنت تعزم القدوم إلى قطر وفي حوزتك التأمين الصحي الخاص سلفًا، ننصحك بالتحقق من موافق التأمين، وما إذا كانت تغطيته تشمل أي طبيب أو مستشفى أو غرفة طوارئ قد تلجأ إليها أنت أو أي من أفراد أسرتك.

الرعاية الصحية للأطفال والمواليد الجدد في قطر

تتميز دولة قطر بتقديمها واحدًا من أفضل برامج رعاية المواليد الجدد في العالم، وهي واحدة من أربع دول في العالم تتيح برنامجًا لإجراء فحوصات التحقق مما إذا كان المواليد الجدد يعانون من أمراض وراثية.

وتتميز الرعاية الصحية للأطفال في قطر بتنظيمها الدقيق وسهولة الاستفادة منها، وهي تشتمل على برنامج شامل للتطعيم تتم إدارته من قبل المجلس الأعلى للصحة ويغطي كافة التطعيمات التي يحتاجها الأطفال في قطر إلى أن يبلغوا سن السادسة. ويقدم برنامج تطعيم الأطفال في قطر حاليًا لقاحات ضد 12 مرضًا هي: السيل، والتهاب الكبد "قوة B"، والخناق، والسعال الديكي، والكزاز، والمستدمية النزلية، وشلل الأطفال، والتهاب المكورات الرئوية، والحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، والجذري.

وتملك "مؤسسة حمد الطبية"- الجهة الرئيسية المسؤولة عن تقديم الخدمات

■ صورة عن جواز السفر والتأشيرة.
■ صور شخصية من قياس (4×3سم):
العدد المطلوب رسميًا هو صورتان، ولكن العدد المطلوب فعليًا أكبر من ذلك بكثير.
ومن الأفضل أن تلتقط صورك الشخصية في أحد الاستوديوهات الموجودة ضمن مراكز التسوق، لأن هذه الاستوديوهات تعطيك الخلفية وحجم الصورة المطلوبين تمامًا. وتعتبر تكلفة التقاط الصور الشخصية منخفضة إلى أدنى حد ممكن، ويجب أن تطبع عددًا كبيرًا من نسخ هذه الصور، أي ما يكفي لكافة إجراءات تأشيرة الإقامة وإصدار البطاقة الصحية.

■ رسم إصدار البطاقة 100 ريال قطري.
إذا كنت تتقدم بطلب للحصول على بطاقة صحية لطفلك، فيجب عليك إحضار الوثائق التالية إضافة إلى الوثائق آنفة الذكر:

■ شهادة صالحة عن ميلاد الطفل.
■ بطاقة اللقاحات الخاصة بالطفل.
إذا كنت قد وصلت حديثًا إلى قطر ولا تملك تأشيرة إقامة أو بطاقة صحية بعد، فبإمكانك على أي حال زيارة مستشفيات وعيادات "مؤسسة حمد الطبية"؛ حيث سيتكفل الأطباء والمختصون بتقديم الرعاية الصحية لكل من يحتاجها، ولكنك لن تكون مخولًا الاستفادة من الأسعار المخفضة من دون البطاقة الصحية.

الرعاية الصحية من قبل القطاع الخاص

في حين يعتبر قطاع الرعاية الصحية العام في دولة قطر على مستوى عالٍ من الكفاءة وتتسم خدماته بتكاليفها المعقولة، غير أن الدولة تحتضن أيضًا عددًا من منشآت الرعاية الصحية الخاصة التي تلتزم بالمعايير الوطنية التي يبنّاها المجلس الأعلى للصحة، ولكنها غير مشمولة بتغطية البطاقة الصحية.

إذا كنت تفضل الرعاية الصحية المقدمة من القطاع الخاص، فلا بدّ لك من الحصول على تأمين صحي خاص، إذ تتسم العيادات



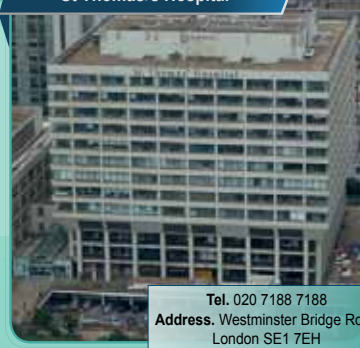
www.108harleystreet.co.uk

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

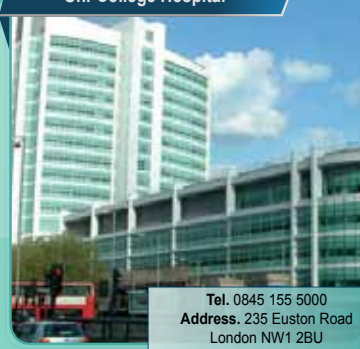
The Wellington



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 1JNE/7 7DN, London

Charing Cross



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

Leeds Hospital

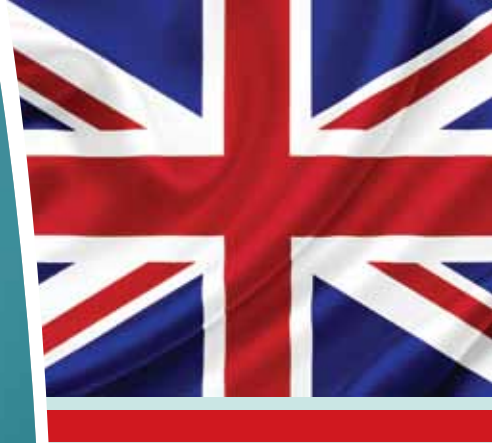


Tel. 0113 350 7593
Address. 2 Leighton St, Leeds, West
Yorkshire LS1 3EB, London

Western Eye Hospital



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



دليل مستشفيات
Hospitals Index

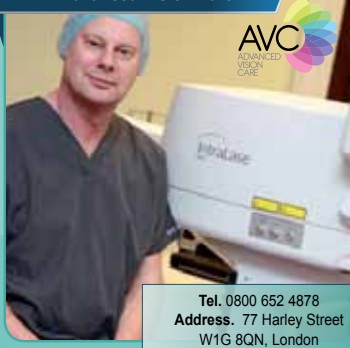
Royal Brompton



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

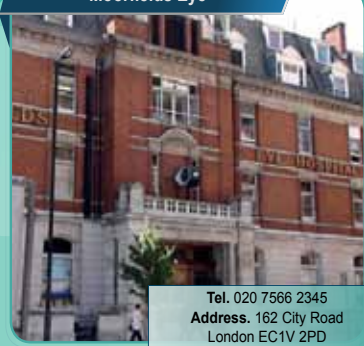
Cromwell Hospital



www.bupacromwellhospital.com

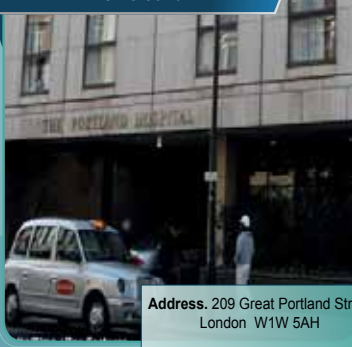
Tel. 020 7460 2000
Address. 162 Cromwell Road
London SW5 0TU

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

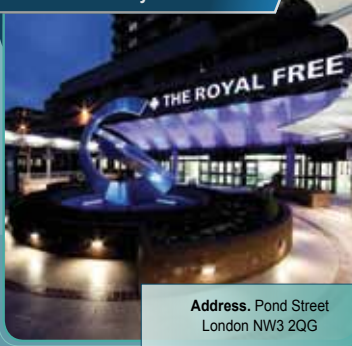
St George's Hospital



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

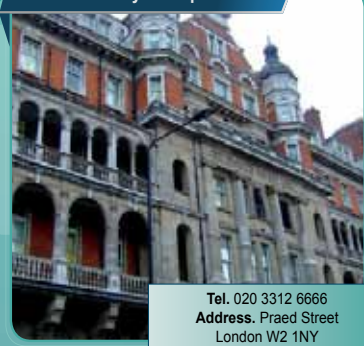
Chelsea & Westminster



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

blood pressure under control. Because kidney disease is dangerous, early detection of the condition is crucial in order to receive the correct medication and treatment. Regular blood tests for your creatinine level helps in the early exposure of kidney disease.

How to keep your kidney healthy

Keeping your kidneys healthy is essential.

- Eat lots of fruit and vegetables. Avoid fatty foods that are high in cholesterol

- Do not smoke, if you are already a smoker, QUIT. You're 3 times more at risk with kidney disease when you are a smoker and it doubles your chance for other severe diseases like strokes and heart attack.

- Exercise is necessary to keep to an ideal weight. Obese people are more at risk of kidney disease with the added risk of suffering from high blood pressure.

- Keep the body hydrated. Drinking water is essential as it helps to flush the kidneys through from any unwanted toxins. If your blood test shows abnormality of creatinine, the doctor will prescribe medication for you to take, which will prevent

further damage to your kidney.

Symptoms of kidney disease?

A disease in the kidneys may result in the following indication:

■ Exhaustion and frailty

The kidney is responsible for the production of red blood cells, which help carry oxygen rich cells to keep the body energized.

■ Urinary changes

The kidney is important in the production of urine, this is where the toxic waste from the body is discharged to and disposed of. Kidney disease results in serious changes in the urine, like

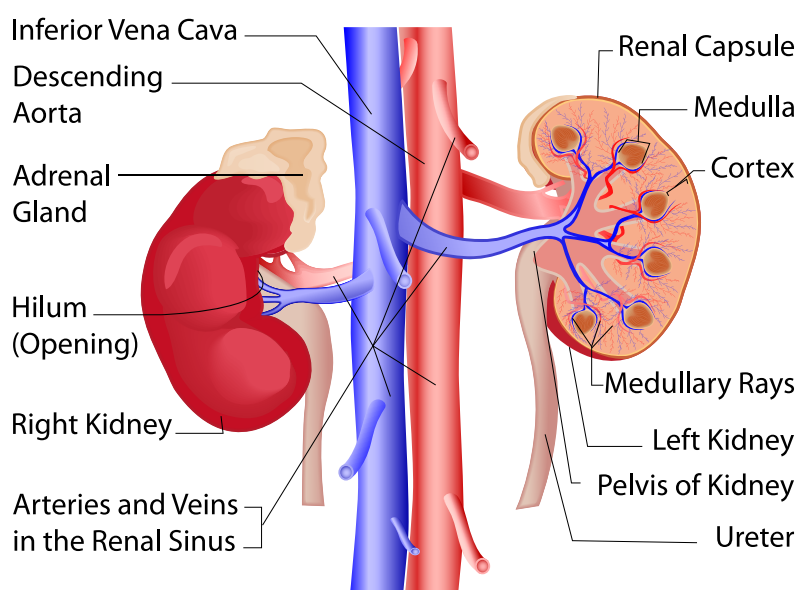
generating bubbly urine, blood which contains urine, difficulty in weeing and frequent weeing. The colour could also change quite to extreme dark yellow/orange or very pale.

■ Swelling

Swelling in kidney disease is also more apparent, as the kidneys are unable to disperse the amount held and therefore it builds up in the body. The ankles are the most common place for the fluid to be held.

■ Itching

When swelling has occurred, the toxins are also retained in the body and this can cause rashes and itchy sore skin.



Kidney issues

معلومات صحية
Health Info



Julie Dobson
Marketing Editor
julie@med-abroad.com

Kidney disease is when a disease or bug attacks the kidney, causing damage which gets worse over several months or even years.

Diseases that mostly cause kidney disease are:

- Type 1 or type 2 diabetes
- High blood pressure
- Glomerulonephritis is an inflammation of the kidney's filtering units
- Interstitial nephritis, an inflammation of the kidney's tubules and surrounding structures
- Polycystic kidney disease
- Persistent obstruction of the urinary tract, from conditions such as enlarged prostate, kidney stones and some cancers

■ Vesicoureteral reflux, a condition that causes urine to back up into your kidneys

■ Repetitive kidney infection, also called pyelonephritis

Prevention of kidney disease

Preventing kidney disease is better than having to manage the symptoms of kidney disease. When the kidney completely fails to work sufficiently, the chances of survival of the individual will mainly depend on dialysis, which is costly and is a lifetime treatment. It is crucial to maintain full control of your sugar level in order to not put a strain on the kidney. Living healthily is also essential to avert the danger of kidney disease. Not smoking also helps to keep your kidney healthy, so stop as early as you can. Another way of preventing kidney disease is to keep your cholesterol and



find:

Royal Promton & Harfield

www.rbht.nhs.uk

Charing Cross Hospital

Hammersmith Hospital

Queen Charlotte's & Chelsea Hospital

St Mary's Hospital

Western Eye Hospital

www.imperial.nhs.uk/imperialweb

Royal Free London Hospital

www.royalfree.nhs.uk

Wellington Hoapital

www.thewellingtonhospital.com

Cromwell Hospital

www.bupacromwellhospital.com

Great Ormond Street Hospital (for children) as well as other hospitals, treatment centers and clinics whose notoriety and competencies precede them.

National Health Service Center

The United Kingdom attaches great importance to the issue of hospitalization to the extent that the following website:

www.nhs.uk was dedicated for this sole purpose. The website helps people find the appropriate solutions and head to the specialized clinics.

The website for the National Health Service provides detailed information on the hospitalization system in England, Scotland, Wales and North Ireland, in addition to the latest news on research, diseases and medications, as well as all other activities that would interest patients and those seeking treatment.

The website does not fail to mention the hospitals and doctors' addresses according to their specializations and needs. The website mostly aims

at providing the patient with all accurate information on their condition to choose the right treatment center or doctor.

It is worth mentioning that the regulatory authority is keen on avoiding any medical mistakes. In fact, the U.K. has the lowest mistake rate worldwide and the terms of medical practitioners impose a high level of competency, skills and knowledge. A doctor is supposed to undergo training for at least five years, after the major they specialize in.

Prestigious Clinics and Hospitals

The U.K. is endowed with a network of public clinics internationally renowned in different fields. Some hospitals own a number of treatment centers spread inside and outside the United Kingdom. Spire Healthcare Group is an example of such a network. The group owns around 40 hospitals located in different parts of Great Britain, including three centers in London. The group is keen on meeting all medical needs for patients coming from abroad. It also works in close collaboration with embassies, health and military bureaus, athletic teams and companies working with international medical services.

Other examples are the Harley Street Clinic, London Bridge Hospital, Lister Hospital, Portland Hospital, Princess Grace Hospital, Cromwell Hospital and others.

Custom-made Services for Arab Patients

Hospitals are endeavoring to provide services specially catered

to Arab patients who can acquire a medical visa, which speeds up their travelling arrangements for treatment purposes. Some treatment centers provide hospitalization services by hiring bilingual staff speaking both Arabic and English to facilitate communication with the patient. Hotels were built around most major hospitals to ensure that the patients' family members or companions a comfortable stay. Numerous treatment facilities offer their services in great secrecy to preserve the patient's privacy. For that purpose, patients can stay in private and luxurious suites and whoever is accompanying them will be allocated a room. Moreover, members of the staff are specially trained on hosting and working with VIPs.

The majority of clinics and treatment facilities collaborate with official bodies so they welcome patients whose medical fees are paid by their states and embassies. They help as well with the official documentations and papers, set convenient dates and adopt simple measures such as sending an application form to the embassy filled with the patient's personal and medical information, and the reason and nature of the treatment.

Whether treatment is provided at the expense of the state or the patient, it is safe to confirm that, when it comes to treatment, hospitalization and internationally advanced modern medical services, the U.K. is indisputably a pioneer on the global scale. One can also claim that it has become Europe's treatment capital.

UK

The European Capital for Medical Treatment

موضوع الفلاف
Cover Story



--- In the past, the United Kingdom was known for its fog and mist, but during the past few years, it has been deservedly dubbed Europe's treatment capital. This well-established deep-rooted country is backed by years of expertise, research and international prizes and awards in different medical fields, making it the perfect destination for anyone seeking treatment for an incurable disease or wishing to solve a tough health-related problem.

Speaking about treatment facilities in the U.K. can be broad and divergent, due to its different aspects that will all entice the curiosity of both readers and those seeking treatment for terminal diseases, to say the least.

Doctors in the U.K. have achieved unprecedented results in finding solutions and establishing important scientific successes, making those who seek it for treatment all the more hopeful. Patients travel along with members of their families on a trip seeking medical treatment which quickly turns into a kind of therapeutic tourism. The U.K. has become aware of this phenomenon and created the necessary laws and systems to optimize its benefit for all.

When talking about treatments, some consider that the research conducted by U.K. hospitals puts them at the forefront of treatment for certain illnesses. This applies, especially, on stem cell research on which rely numerous modern treatments, given that it is the most ideal, most successful and is the

greatest guaranteed cure for certain conditions.

On the other hand, others consider that diabetes-related research is very advanced in that ancient part of the European continent. Moreover, the U.K. excels in another vital domain: plastic surgery. In fact, for the past few years, the plastic surgery industry has been growing in popularity and is still considered among the principal reasons to seek treatment abroad. This is due to the fact that undergoing plastic surgery in a foreign country grants the patient the much-needed privacy, giving them the chance to dodge embarrassing and noisy questions and enough time to recover.

The U.K. is also visited by a number of patients, from both the Arab world and the West, who need surgery performed on their bones, heart and teeth...

When tackling the issue of the many health-care services provided in the U.K., some Arab embassies attempted to list the names of certain hospitals so that Arab patients can have their pick. Among those health facilities, we can



We are a professional medical magazine, published in the United Kingdom. Our target distribution professional channels Ministry of Health, Medical Schools, Private Hospitals, Private Clinics and Overseas Treatment Authorities.

Our magazine is an international guide for patients and doctors, which provides them with the latest information on where to obtain the treatment and medical services they need. We will focus on the top hospitals and clinics in the world and will be conducting interviews with their doctors and specialists about their work and specialist areas.

We will also offer recent articles on the latest treatments and medical research.

As a magazine, we will rate hospitals, clinics, labs, and the doctors in each speciality and each field. We will also advise patients on where to go in terms of the best medical providers and the best price.

We will guide international medical students on how to enrol in the medical council in Europe and America, and on the best universities to study at.

We will also publish the latest job vacancies in the Middle East.

We would like you to participate in our publication and become a part of our magazine, as well as providing us with an article, photos, and more information about your speciality, the technology and services you offer.

We look forward to working with you in the future.

Kind Regards

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 الاطفال
Pediatrics

مقابلة
Interview

معرفة طبية
Medical knowledge

ثقافة طبية
Medical Culture

دليل الأطباء
Doctors Index

المجلة الطبية
www.med-abroad.com

The Medical Magazine

4 Falcon Lodge, Admiral Walk

P.O. Box 66442

London W9 4EE

0044 7825736111

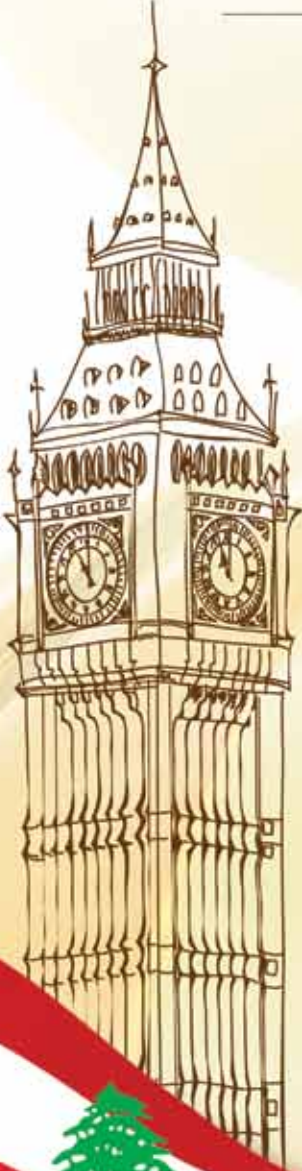
0044 7914835707

info@med-abroad.com

www.med-abroad.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

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


Bupa


Cigna


aetna


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: 0774-094-4473, 0774-574-8188
Russian speaking: 0774-504-6144, 0779-623-0999
0783-512-5550, 0783-512-5551
Lithuanian speaking: 0779-623-0999, 0783-512-5551
Arabic speaking: 0774-094-4473, 0774-574-8188

www.queensgynaecologyclinic.com