



# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

انجاز علمي  
عالمي في  
جامعة الكنوز  
في البصرة

العدد 24  
حزيران 2025



- الرقبة النصية
- داء النقـرس
- الأخلاق الطبية
- مفص الأطفال الرضع
- الرحم الطفولي
- جرثومة المعدة
- اليرقان الولادي

اقرأ في  
سلامتك

- التميز في الرعاية الصحية
- العادات الفموية
- نصائح طبية لحماية البصر
- بين الحروب والوصمة

تحميل اعداد  
مجلة سلامتک



## نشر المقالات في المجلة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتك] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

### شروط المشاركة

- 1 ان تكون المقالة 300 - 500 كلمة باللغة العربية مطبوعة في برنامج [وورد]
- 2 ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3 ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته الشخصية والمهنية
- 4 تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5 نستلم المقالة من خلال الرابط التالي:  
[Http://www.imrs.edu.iq/salamatak](http://www.imrs.edu.iq/salamatak)



### رابط ارسال المقالات

المجلة تستقبل آراءكم ومقترحاتكم واعلاناتكم ومقالاتكم عبر البريد الالكتروني

✉ [Salamatak@iamrs.edu.iq](mailto:Salamatak@iamrs.edu.iq)  
 🌐 [www.iamrs.edu.iq](http://www.iamrs.edu.iq)

ISSN 2707-5699 printed  
 ISSN 2707-5702 online

تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية



الدكتور  
 ضرخام عارف الاجودي

رئيس  
 التحرير

سعدى السند

مدير  
 التحرير

دار الامل للطباعة  
 والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق  
 ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م



رقم الايداع في نقابة  
 الصحفيين العراقيين المقر العام  
 (١٨١٦)



CC BY NC

حقوق  
 النشر

محمد نيروزي

التصميم  
 والاخراج  
 الفني

شركة الامل للطباعة والنشر والتوزيع  
 العراق - بصرة - قطائع الحويصة - مغلل دائرة الكوربة  
 07722228768 - 07822228768





رئيس التحرير

الصحي، بما ينسجم مع الواقع الفعلي وحاجة المواطنين وقدرات البلد، واستندنا في ذلك على البيانات الدقيقة واستشارة الخبراء، لتحقيق تطور ملموس وسريع بأقل كلفة، من خلال الاستثمار الأمثل للموارد المتاحة.

ومن خلال منبر مجلة سلامتك، نوجه دعوتنا للجهات المعنية لوضع خطة وطنية صحية شاملة، تقوم على تعزيز البنية التحتية الصحية، ودعم الوقاية والتوعية، وضمان العدالة في توزيع الخدمات الصحية، والاستثمار الأمثل للموارد المتاحة.

فالصحة حق أساسي وليست رفاهية، وهي مسؤولية جماعية لا تقبل التأجيل.

رئيس التحرير

## الصحة في العراق والتحديات الراهنة

ملحة لتحسين برامج الأمومة والطفولة، ورفع كفاءة الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الأولية.

ومن أبرز التحديات المتزايدة في العراق هو الارتفاع في نسب الإصابة بالأمراض المزمنة، وعلى رأسها السرطان. ووفقاً للسجل الوطني للسرطان لعام ٢٠٢٣، بلغ عدد الإصابات المسجلة أكثر من ٣١,٥٠٠ حالة جديدة في عام ٢٠٢٣ م.

ورغم هذا الواقع المعقد، إلا أن هناك بوادر أمل، مثل زيادة عدد الخريجين من ذوي المهن الطبية والصحية، ودعم الدولة لمصانع الأدوية المحلية، وزيادة عدد المستشفيات الحكومية والأهلية الحديثة.

وتبقى محاولة وزارة الصحة لإدارة المستشفيات الحديثة بواسطة شركات أجنبية، تجربة جديدة تحتاج إلى تقييم ودراسة معمقة، رغم عدم ظهور دلائل على نجاح هذه التجربة لحد الآن.

إن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية قدمت عدة رؤى ومقترحات لتطوير الواقع

تعد الصحة العامة من أهم مقومات استقرار المجتمعات وتقدمها، فهي حجر الأساس في تحقيق التنمية المستدامة وضمان حياة كريمة للفرد. في العراق، تقف منظومة الصحة أمام تحديات كبيرة، تراكمت بفعل الحروب، والأزمات الاقتصادية، وضعف السياسات الصحية لعقود، مما أفرز واقعاً صحياً يحتاج إلى مراجعة شاملة وإصلاح جذري.

وفقاً للتقرير الإحصائي السنوي الصادر عن وزارة الصحة العراقية لعام ٢٠٢٣، بلغ عدد المستشفيات في البلاد ٢٨٦ مستشفى، و١,٢٥٦ مركزاً صحياً، مع تفاوت كبير في توزيع الخدمات بين المحافظات، ونقص واضح في الطواقم الطبية المتخصصة، وخاصة في الأقسية والنواحي البعيدة عن مراكز المدن.

وتُظهر الإحصائيات أن العراق مازال يعاني من معدلات عالية لوفيات الأطفال دون سن الخامسة، ووفيات الأمهات.

ورغم انخفاض هذه المعدلات مقارنة بالعقود الماضية، إلا أنها ما زالت مرتفعة وتؤشر إلى حاجة

# التميز

## في الرعاية الصحية:



د.محمد سلمان المالكي  
اختصاصي طب اطفال والرعاية  
مملكة البحرين

## بين تطلعات المرضى وواقع الخدمات الصحية

### أمثلة من الواقع الصحي في العراق والدول المجاورة

#### العراق: التحديات والفرص

في العراق، لا تزال الرعاية الصحية تواجه تحديات تتعلق بالبنية التحتية، ونقص الطواقم، وضغط المرضى على المؤسسات الصحية، مما يصعب تحقيق التميز كما هو مطلوب. ومع ذلك، هناك مبادرات إيجابية تستحق الذكر، منها اعتماد وزارة الصحة على برامج (اعتماد المستشفيات) التي تركز على معايير الجودة وسلامة المرضى.

كما أن بعض المستشفيات التعليمية في بغداد والبصرة بدأت في إدخال مفاهيم مؤشر رضا المريض وتقارير الأداء السريري، وهي خطوة مهمة في سبيل تحسين التميز.

وتقليل الأخطاء الطبية. لذلك فإن المريض يرى التميز في نتائج العلاج وفي الرحلة الكاملة التي يمر بها داخل النظام الصحي، من أول زيارة وحتى المتابعة.

### وجهة نظر مقدمي الخدمة الصحية

أما مقدمو الرعاية الصحية، من أطباء وممرضين وإداريين، فإنهم يرون التميز في قدرتهم على تقديم خدمة قائمة على البروتوكولات والإرشادات المعتمدة، بكفاءة وسرعة، مع الحفاظ على روح الفريق وتحسين الأداء.

يعد التطوير المهني المستمر ومراقبة الجودة والتحسين المستمر جزءاً لا يتجزأ من التميز. كما أن التقليل من الهدر في الموارد،

وتحسين استخدام التكنولوجيا، وتعزيز سلامة المرضى، كلها مؤشرات رئيسية في تقييم التميز من وجهة نظر مقدمي الخدمة.

أصبح التميز في الرعاية الصحية أحد المحاور الأساسية التي تتبناها النظم الصحية الحديثة، حيث لم يعد الهدف يقتصر على تقديم الخدمة فقط، بل تعداه إلى كيفية تقديمها، ومدى تأثيرها على تجربة المريض، ورضاه، وجودة حياته بعد تلقي الرعاية. يختلف مفهوم "التميز" بين المرضى ومقدمي الرعاية، لكنه يلتقي في نقطة مركزية واحدة: تقديم رعاية آمنة، فعالة، إنسانية، ومبنية على الأدلة العلمية.

### مفهوم التميز في الرعاية الصحية من وجهة نظر المريض

من وجهة نظر المريض، يتمثل التميز في الرعاية الصحية في توفر الخدمة في الوقت المناسب، وسهولة الوصول إليها، والتعامل الإنساني من قبل الطاقم الطبي، بالإضافة إلى الشعور بالاحترام والتقدير. كما يتوقع المريض أن يشرك في خطة علاجه، وأن تُشرح له حالته وخيارات العلاج بطريقة مبسطة وواضحة.

المرضى أيضاً يهتمون بالنظافة، الراحة، تقليل فترات الانتظار،

## التوصيات الخاصة بتطوير التميز في النظام الصحي العراقي

- إنشاء وحدات جودة فعالة في جميع المستشفيات الحكومية والخاصة.
- تبني برامج الاعتماد الوطني والدولي، مثل **ISO** أو **JCI**، كمحفزات للارتقاء بمستوى الخدمات.
- إطلاق مبادرات وطنية لقياس تجربة المريض ورضاه عن الخدمة.
- تحفيز استخدام الحلول الرقمية لتقليل الازدحام وتحسين الكفاءة.
- تشجيع البحث العلمي في مجالات الجودة وسلامة المرضى.
- في الختام التميز في الرعاية الصحية ليس ترفاً، بل ضرورة لمواكبة تحديات العصر وتطلعات المرضى.
- ولكي تتحقق هذه الرؤية، لا بد من شراكة حقيقية بين مقدمي الخدمة والمرضى، وبيئة تنظيمية داعمة، واستثمار حقيقي في الإنسان والتقنية والمعرفة.
- التجارب الناجحة في الدول المجاورة تؤكد أن الإرادة والتخطيط السليم يمكن أن يحدثا فرقاً حقيقياً، حتى في ظل محدودية الموارد.



مبادئ الجودة والاتصال الفعال مع المرضى.

٣- استخدام التكنولوجيا: إدخال نظم السجلات الصحية الإلكترونية، والتطبيب عن بُعد، ونظم المراقبة الذكية.

٤- القياس والتحسين المستمر: تبني مؤشرات أداء رئيسية (KPIs)، ومتابعة تقارير رضا المرضى، وتحليل الأخطاء الطبية والعمل على منع تكرارها.

٥- إشراك المرضى وعائلاتهم: في وضع خطة العلاج والتثقيف الصحي، وزيادة وعيهم بحقوقهم ومسؤولياتهم.

## تجربة المملكة الأردنية الهاشمية

في الأردن، يعتبر مركز الحسين للسرطان نموذجاً يحتذى به في التميز الصحي.

حيث يوفر المركز خدمات متكاملة قائمة على أحدث التقنيات، ويركز على تجربة المريض كجزء أساسي من جودة الرعاية.

وقد حصل المركز على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة (JCI)، ما يدل على التزامه بالمعايير العالمية.

## تجربة المملكة العربية السعودية

في السعودية، تم إطلاق مبادرة الرعاية المتمحورة حول المريض ضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠م، وقد شهدت المستشفيات الحكومية والخاصة تطوراً ملحوظاً في تحسين تجربة المريض عبر أدوات رقمية، مثل تطبيق (صحتي)، وتوسيع خدمات التطبيب عن بُعد، وتحسين مسارات الرعاية.

## العناصر الأساسية لتحقيق التميز في الرعاية الصحية

لتحقيق التميز، هناك مجموعة من الركائز يجب توافرها:

- ١- القيادة الفاعلة: وجود قيادة صحية تضع الجودة والتميز ضمن أولوياتها الاستراتيجية.
- ٢- الطواقم البشرية: تدريب وتأهيل الطواقم الطبية والتمريضية على

# متلازمة الرقبة النصية



د. محمد ياس محمد

اختصاصي جراحة الجملة العصبية

## الوقاية والعلاج

- الحفاظ على وضعية جيدة: الحفاظ على الأجهزة على مستوى العين وتجنب النظر للأسفل لفترات طويلة.
- أخذ فترات راحة: تغيير وضعيتك بانتظام وأخذ فترات راحة من استخدام الجهاز.
- تمارين وتمددات الرقبة والكتف لتخفيف التوتر.
- إعدادات مريحة: التأكد من أن محطة العمل معدة بشكل مريح.

## الإجراءات الوقائية

- حافظ على هاتفك أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر على مستوى العين لتجنب إمالة رأسك للأمام.

- خذ استراحات متكررة: اقض بعض الوقت بعيداً عن جهازك كل ١٥-٢٠ دقيقة لمنح رقبتك راحة.

- حافظ على وضعية جيدة: قف أو اجلس مع ذقنك مضغوطة وكتفيك مسحوبين للخلف للحفاظ على محاذاة جسمك.

- تمدد وانحني: قوس رقبتك وظهرك العلوي بانتظام لتخفيف التوتر العضلي.

- مارس التمارين بانتظام: قم بأداء تمارين تقوي وتمدد عضلات الرقبة والظهر.

## الأسباب

- استخدام الهواتف الذكية: إمساك الهاتف بزاوية منحرفة لفترات طويلة.
- استخدام أجهزة الكمبيوتر: إعداد غير مناسب واستخدام مطول.

• الأجهزة اللوحية وقارئات الكتب الإلكترونية: زوايا غير صحيحة أثناء استخدام هذه الأجهزة.

• ألعاب الفيديو: وضع الرأس الأمامي المستمر أثناء اللعب. تزداد متلازمة الرقبة النصية انتشاراً حول العالم، خاصة بين الشباب والمراهقين الذين يقضون الكثير من الوقت في استخدام الأجهزة المحمولة.

في حين أن الإحصائيات العالمية الدقيقة ليست متوفرة بسهولة، تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من السكان يعانون من

أعراض مرتبطة بالرقبة النصية.

على سبيل المثال، وجدت دراسة نُشرت في المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة أن انتشار آلام الرقبة بين المراهقين قد زاد بسبب استخدام

أجهزة الكمبيوتر الشخصية والهواتف الذكية.

## المضاعفات

يمكن أن تؤدي الرقبة النصية إلى حالات أكثر خطورة مثل الأعصاب المضغوطة، تدهور العمود الفقري، والألم المزمن.

متلازمة الرقبة النصية، والمعروفة أيضاً باسم رقبة الهاتف الذكي، هي حالة ناجمة عن فترات طويلة من النظر إلى الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر. هذا الوضع يضع الكثير من الضغط على الرقبة والعمود الفقري.

رأس الإنسان، الذي يزن حوالي ٥ كيلوغرام في الوضع الطبيعي، يصبح أثقل بكثير عند إمالته للأمام، مما يزيد الضغط على عضلات الرقبة والأوتار والأربطة. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى اختلال التوازن

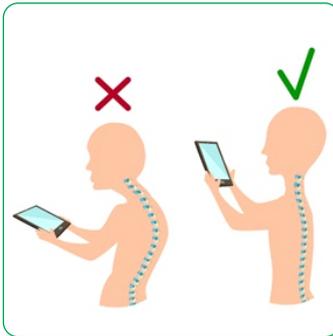
العضلي، تغييرات في محاذاة العمود الفقري، وحتى ضغط الأعصاب.

يمكن أن تسبب هذه الحالة ألماً في الرقبة، ألماً في الجزء العلوي من الظهر، ألماً في الكتف، صداعاً، نقصاً في مدى الحركة، وتيبس العضلات.

## الأعراض

- ألم في الرقبة: ألم مستمر أو متقطع في الرقبة.
- ألم في الجزء العلوي من الظهر: انزعاج بين لوح الكتف.
- ألم في الكتف: توتر واجهاد في عضلات الكتف.
- الصداع: صداع التوتر أو صداع عنقي المنشأ.
- نقص في مدى الحركة: صعوبة في تحريك الرأس أو النظر للأعلى.

- تيبس العضلات: ضيق في عضلات الرقبة والجزء العلوي من الظهر.
- تغيرات في وضعية الجسم: تدهور وضعية الجسم بسبب ضعف العضلات.





د.علي راضي  
اختصاص الطب الباطني



# كسل المعدة لدى مرضى السكري

التقليدية، قد يُوصى بزرع جهاز لتحفيز المعدة كهربائياً أو إجراء تدخلات جراحية خاصة.  
٥. العناية بالنمط الحياتي: ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي بعد تناول الطعام يمكن أن تحسن من حركة المعدة وتقلل من الشعور بالامتلاء والغثيان.

## ختاماً

كسل المعدة حالة مزعجة لكنها قابلة للتحكم بشكل كبير إذا تم التعامل معها بجدية. الالتزام بنظام علاجي وغذائي مناسب مع مراقبة دورية لمستويات السكر يمكن أن يحسن بشكل واضح جودة حياة مريض السكري المصاب بكسل المعدة.

٢. تعديلات غذائية: تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، والابتعاد عن الأطعمة الدهنية والألياف العالية التي تبطئ حركة المعدة، كذلك شرب السوائل الغنية بالسعرات الحرارية إذا كانت الأطعمة الصلبة تسبب مشكلة.

٣. العلاج الدوائي: هناك أدوية مثل الميتوكلوبراميد والإريثروميسين قد تُستخدم لتحفيز حركة المعدة وتحسين الأعراض، ولكن يجب تناولها تحت إشراف طبي دقيق بسبب آثارها الجانبية المحتملة.

٤. العلاجات المتقدمة: في الحالات الشديدة التي لا تستجيب للعلاجات

يُعد كسل المعدة (أو خزل المعدة) من المضاعفات الشائعة لمرضى السكري، حيث يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم لفترات طويلة إلى تلف الأعصاب التي تتحكم في حركة عضلات المعدة، مما يعيق تفرغها الطبيعي للطعام إلى الأمعاء الدقيقة.

تظهر أعراض كسل المعدة على شكل شعور بالامتلاء بعد تناول كمية قليلة من الطعام، الغثيان، التقيؤ، ألم المعدة، وفقدان الشهية، مما قد يؤدي لاحقاً إلى سوء التغذية واضطراب مستويات السكر في الدم. أسباب كسل المعدة لدى مرضى السكري.

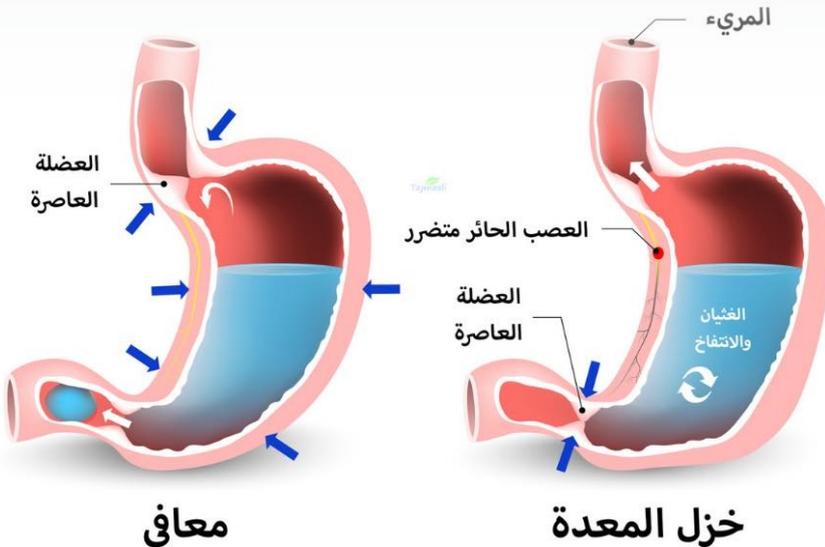
السبب الرئيسي هو تلف العصب المبهم، المسؤول عن تنظيم عمليات الهضم.

عندما يتأثر هذا العصب نتيجة ارتفاع سكر الدم المزمن، تصبح حركة المعدة بطيئة وغير منتظمة.

عوامل أخرى مثل بعض الأدوية، وانخفاض النشاط البدني، قد تزيد من خطر الإصابة.

## طرق علاج كسل المعدة

١. ضبط مستوى السكر في الدم: الحفاظ على مستويات مستقرة وطبيعية للسكر هو الخطوة الأولى والأساسية لتحسين أعراض كسل المعدة.





د. نور الهدى حسين كاظم  
طبيبة اسنان

# العادات الضموية

يعتمد مظهر الشخص في الغالب على ابتسامته، فهي أول ما يلاحظه الناس، وهي أقوى تعبير يظهر هوية الشخص وجماله، وتلعب الابتسامة دوراً مهماً في ثقة الكثيرين من الأشخاص بأنفسهم، وأيضاً في بناء شخصيته وتكوين ذاته.

دعونا نلقي نظرة على هذه الصورة التي توضح أهمية الابتسامة في شكل الشخص. هذا المريض لديه سن مفقود، وهو أول ما لاحظناه، ولكنه في الواقع لديه أيضاً حاجب مفقود لم يتم الانتباه إليه أولاً.

بعد أن فهمنا أهمية الابتسامة، يجب أن نتعرف أيضاً على العوامل السلوكية الضموية المهمة التي تؤثر سلباً على ابتسامة المرضى وجمالهم.

ومن أشهر العادات السيئة التي تؤثر على صحة الأسنان وتؤثر أيضاً بشكل سلبي على طريقة نمو عظام الوجه والفك:

١- عادة مص الاصبع لدى الاطفال من أكثر العادات السيئة شيوعاً وتؤدي إلى:

كبير في نمط نمو الفك والتسبب في اختلال كبير في محاذاة الأسنان وترتيبها.

• تراجع قوي بالأسنان السفلية الى الخلف باتجاه اللسان بسبب ضغط الداخلي الحاصل من مص الاصبع.

• ميلان الأسنان الأمامية نحو الشفاه بسبب الضغط الحاصل نتيجة دفع الاصبع للأسنان الأمامية باتجاه الشفاه العلوية، فيتسبب بتغيير

• العضة المفتوحة وتشوه في منظر الأسنان الأمامية والفك العلوي مشاكل عظمية والتي لا يمكن حلها إلا بإجراء جراحي في المستقبل، وبسبب هذه المشاكل وتغيير بيئة الفم تبدأ عضلة اللسان بالدفع نحو الأمام وبالتحديد بين الأسنان وهذا ما يزيد من تفاقم ما يسمى بالعضة المفتوحة.

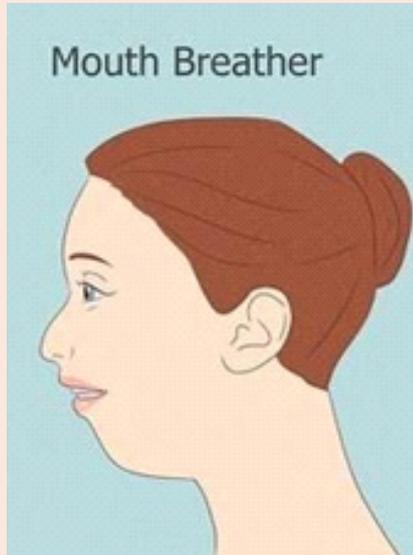


- بروز الأسنان العلوية الى الأمام بسبب اختلال التوازن العضلي الفموي.

- وجود فراغات بين الأسنان الأمامية.

- تؤثر على نمط نمو الأسنان الطبيعي وأيضا مشاكل جديدة في البلع والنطق.

أغلب هذه العادات السيئة تتوقى منها بالتوعية وارشاد الاطفال لتجنبها والتشجيع على تركها، والبعض من هذه العادات تحتاج



لاستخدام أدوات وأجهزة معينة لمعالجتها مثل استخدام أداة الواقي الليلي الفموي لمعالجة الصرير، وكذلك استخدام جهاز فموي لمعالجة مشكلة دفع اللسان.



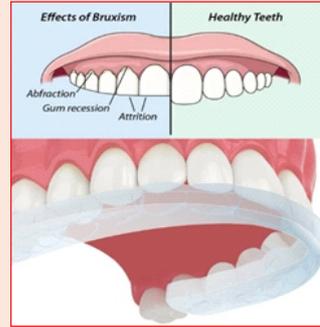
٢- عادة قضم الاظافر هي حالة طبيعية مكتسبة عادة ما تعبر عن القلق والتوتر عند الاطفال وتسبب مشاكل صحية بسبب الميكروبات الموجودة بالآظافر وبالإضافة الى

المشاكل المتعلقة بالأسنان منها:

- تراكم وتزاحم الأسنان الأمامية بسبب الضغط الناتج من هذه العملية.

- العضة المفتوحة والعضة المعكوسة.

٣- صرير الأسنان يحدث بسبب القلق أو الاضطراب العصبي أو بسبب بعض الأمراض أو ممكن بشكل غير إرادي أثناء النوم وتسبب احتكاك الأسنان العلوية بالأسنان السفلية فتؤدي الى:



- نقص بالارتفاع العمودي للأسنان الأمامية بسبب الاحتكاك.

- ألم ومشاكل في مفصل الفك الصدغي.

٤- التنفس الفموي هي عملية تنفس الاطفال عن طريق الفم بدلا من الانف وهذا ممكن أن يسبب خللاً في الضغط الموجود داخل الفم

وبالتالي يؤثر على نمو الفك وموضع الأسنان هذا الخلل بالضغط قد يؤدي الى:

- العضة المفتوحة بسبب وضع اللسان المخفض.

- ضيق قوس الفك العلوي.

- تزاحم الأسنان العلوية وانطمار بعضها بسبب ضيق الفك.

- ميلان الأسنان العلوية لداخل الفم نتيجة لضغط الشفاه على الأسنان.

- استطالة الوجه وتراجع الفك السفلي

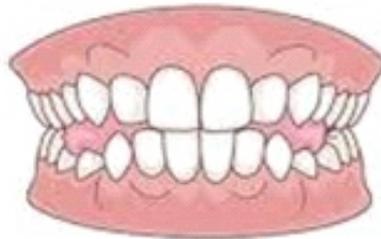
٥- دفع اللسان او البلع

الطفلي وهذه الحالة خاصة بالأطفال الرضع الذين يواجهون صعوبة بالرضاعة بسبب ضعف العضلات الفموية فيستخدم وضع اللسان بين الأسنان لتسهيل عملية الرضاعة الطبيعية تتسبب هذه العملية بـ:

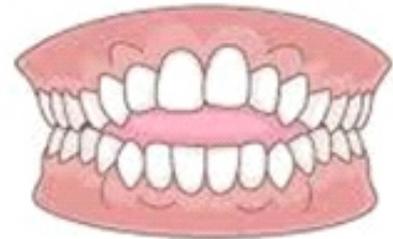
- عضه مفتوحة أمامية أو جانبية.



Narrow Palate



Bilateral Tongue Thrust



Anterior Tongue Thrust



د. فلاح حسن شري  
دكتوراه صيدلة

التعامل مع هذه البيانات وتحليلها بشكل فعال يتطلب برامج متقدمة وخبرات متخصصة في تحليل البيانات.

إدارة هذه الكمية الكبيرة من المعلومات وضمان دقتها وسريتها يمثل تحدياً إضافياً.

#### ٧. الالتزام بالمعايير واللوائح.

تتطلب الفحوصات المخبرية التزاماً صارماً باللوائح والمعايير الدولية لضمان دقة النتائج وسلامة المرضى.

قد تواجه بعض المختبرات صعوبات في مواكبة هذه المعايير بسبب تغييراتها المستمرة أو عدم توفر الموارد اللازمة لتحقيقها.

#### الخلاصة

على الرغم من التقدم الكبير الذي شهدته الفحوصات المخبرية في العقود الأخيرة، لا تزال تواجه تحديات متعددة تؤثر على كفاءتها ودقتها.

من الضروري أن تستمر الجهود في تحسين جودة الفحوصات وتبني التقنيات الحديثة، مع الأخذ في الاعتبار توفير هذه الفحوصات بتكلفة مناسبة وتسريع الوصول إليها.

يتطلب هذا تعاوناً مشتركاً بين المؤسسات الصحية، الحكومات، والقطاع الخاص لتجاوز هذه التحديات وضمان مستقبل أفضل للفحوصات المخبرية.

## تحديات الفحوصات المخبرية في الوقت الحاضر

### ٣. التكاليف المرتفعة للفحوصات المتقدمة.

تعتبر الفحوصات المتطورة مثل الفحوصات الجينية والتحليل المعقدة مكلفة للغاية. هذا يجعلها غير متاحة للعديد من المرضى في البلدان النامية أو حتى بعض الفئات الاجتماعية في البلدان المتقدمة. إن توفير هذه الفحوصات للجميع يعد تحدياً كبيراً يتطلب دعماً حكومياً وشراكات بين القطاعين العام والخاص.

### ٤. التحديات اللوجستية.

تعتبر سرعة الوصول إلى نتائج الفحوصات عاملاً هاماً في عملية التشخيص والعلاج. إلا أن البنية التحتية غير الملائمة، سواء في بعض المستشفيات أو في المناطق النائية، قد تؤدي إلى تأخير في نقل العينات أو تحليلها.

هذه التحديات اللوجستية يمكن أن تؤدي إلى تأخير في التشخيص والعلاج، وهو أمر قد يكون حاسماً في بعض الحالات الطبية.

### ٥. مقاومة التغييرات التكنولوجية.

على الرغم من أن التكنولوجيا الحديثة قد حسنت الفحوصات المخبرية، إلا أن بعض المؤسسات الصحية تواجه مقاومة في تبني هذه التقنيات الجديدة بسبب التكلفة أو الحاجة إلى تدريب الموظفين.

كثير من المختبرات تعمل بتقنيات قديمة ومعدات تقليدية، ما يحد من قدرتها على تقديم فحوصات دقيقة وسريعة.

### ٦. التعامل مع البيانات الضخمة.

تولد الفحوصات المخبرية الحديثة كمية هائلة من البيانات، خاصة مع استخدام التقنيات الجينية.

تلعب الفحوصات المخبرية دوراً حاسماً في تشخيص الأمراض وتحديد العلاجات المناسبة ومتابعة صحة المرضى. ومع تقدم العلوم الطبية والتكنولوجية، تطورت هذه الفحوصات بشكل كبير لتشمل أساليب متقدمة ومتطورة في تحليل العينات البيولوجية. ومع ذلك، ورغم هذا التقدم، لا تزال الفحوصات المخبرية تواجه العديد من التحديات التي تؤثر على دقتها وكفاءتها.

### ١. التقنيات المتقدمة وتعقيدها.

إن التطور السريع في مجال التكنولوجيا المخبرية، مثل الفحوصات الجينية وتحليل البيانات الضخمة باستخدام الذكاء الاصطناعي، قد زاد من تعقيد الفحوصات المخبرية.

بينما توفر هذه التقنيات معلومات دقيقة وشاملة، إلا أن استخدامها يتطلب تجهيزات متقدمة وفريقاً مختصاً ذو خبرة عالية.

تكاليف شراء وصيانة هذه المعدات مرتفعة، مما يضع عبئاً مالياً كبيراً على المختبرات، خاصة في المناطق ذات الموارد المحدودة.

### ٢. الجودة والدقة.

على الرغم من التقدم الكبير في الفحوصات، لا تزال مسألة دقة النتائج وجودتها تشكل تحدياً كبيراً.

الأخطاء في تحليل العينات أو التعامل معها قد تؤدي إلى نتائج غير صحيحة، مما يؤثر على التشخيص والعلاج.

لذلك، تحتاج المختبرات إلى تبني معايير صارمة للجودة وضمان الالتزام بالبروتوكولات العالمية لتقليل الأخطاء البشرية والمكانية.

## من المخاطر إلى الاستخدام الواعي



د. أيسر جري السعيد  
اختصاصي طب الاطفال  
سلطنة عمان

- السممة نتيجة قلة النشاط البدني.
- مشاكل في النظر مثل قصر النظر والإجهاد البصري.
- آلام في الرقبة والظهر بسبب وضعيات الجلوس الخاطئة.
- **كيف نتغلب على الإدمان الرقمي ونحوّل التحدي إلى فرصة؟**
- الحل يكمن في التوازن والتوجيه السليم، ومن أبرز النصائح:
- 1. التحدث مع الطفل بلغة تناسب عمره حول أضرار الاستخدام الزائد، مع إشراكه في وضع جدول زمني لاستخدام الأجهزة.
- 2. جدولة اليوم بحيث يتضمن وقتاً مخصصاً للشاشات مقابل أنشطة بديلة مفيدة مثل الرياضة، الهوايات، اللعب، والقراءة.
- 3. القدوة الأبوية: لا يمكن مطالبة الطفل بتقليل وقت الشاشة إذا كان الأهل لا يلتزمون بذلك.
- 4. إبعاد الأجهزة عن غرف النوم وسفرة الطعام.
- 5. استخدام أدوات الرقابة الأبوية لمتابعة المحتوى وتنظيم الوقت.
- يمكن لتطبيقات الذكاء الاصطناعي أن تكون وسيلة إيجابية لتحفيز التعلم وتحسين التفكير، شرط أن تُستخدم بوعي. التكنولوجيا ليست الخطر بحد ذاته، بل طريقتنا في استخدامها.
- بالوعي الأسري والتوازن والحوار نحصن أبنائنا ونمكنهم في العصر الرقمي.

٢- اضطرابات النوم:

- الضوضاء الأزرق المنبعث من الشاشات، خاصة في المساء، يثبط إفراز هرمون الميلاتونين، ما يسبب تأخر النوم وسوء جودته.
- قلة النوم تؤثر سلباً على المزاج، النمو البدني، والقدرة على التركيز والتعلم.



٣- الآثار النفسية والاجتماعية:

- الاستخدام الزائد يرتبط بالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، خصوصاً عند الاستخدام السلبي لمواقع التواصل.
- يقلل من التفاعل مع الآخرين وتطور المهارات العاطفية.
- ٤- مشاكل السلوك والتركيز:
- المحتوى السريع والمحفز بشكل مستمر يؤدي إلى تشتت الانتباه وفرط الحركة.
- يتعود الطفل على التحفيز الفوري، مما يصعب عليه التعامل مع المهام الطويلة أو المملة.
- ٥- أضرار بدنية:

شهدت السنوات الأخيرة ثورة رقمية هائلة، أبرزها انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتطور تقنيات الذكاء الاصطناعي، ما جعل الشاشات جزءاً لا يتجزأ من حياتنا. وعلى الرغم من فوائد هذه الوسائل في التعلم والترفيه وتسهيل الحياة اليومية، إلا أن الإفراط في استخدامها أصبح يشكل خطراً على الصحة النفسية والعقلية، خصوصاً لدى الأطفال والمراهقين.

أظهرت دراسات أجرتها مؤسسات صحية مرموقة، مثل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية، أن الاستخدام المفرط للشاشات يرتبط بزيادة معدلات القلق واضطرابات النوم وضعف الانتباه وتراجع الأداء الأكاديمي والاجتماعي.

**كيف يؤثر الإفراط في استخدام الشاشات على الأطفال والمراهقين؟**

- ١- التأثير على الدماغ والنمو المعرفي:
- يكون الدماغ في مراحل الطفولة والمراهقة في طور التكوين، والتعرض المطول للشاشات، خصوصاً قبل سن ٥ سنوات، قد يؤثر على تطور وظائف اللغة والتركيز والمهارات الاجتماعية.
- الأطفال الذين يقضون أكثر من ٧ ساعات يومياً أمام الشاشات أظهروا ترققاً في القشرة الدماغية، المسؤولة عن معالجة المعلومات.
- تجاوز ساعتين يومياً في مشاهدة الشاشة يرتبط بتراجع في اختبارات اللغة والذاكرة والانتباه.



أ.د. ناظم كاظم مهدي  
اختصاص احياء مجهرية

والاستئصال وزرع أعضاء أو نقلها. كذلك ضمان حصول المريض على التخدير الذي يتحمله.

### ممارسة اختصاص النسائية والتوليد:

الاسقاط الجرمي جريمة يعاقب عليها القانون، يجرى الاسقاط العلاجي لوجود سبب مرضي، التلقيح الاصطناعي أو أطفال الانابيب مسموح بشرط البويضة والحيمين من نفس الزوجين، قد يوجد اشكال شرعي بالنسبة الى استعمال اللولب.

### ممارسة اختصاص طب الأطفال:

يتحمل الوالدان مسؤولية تربية الطفل وصحته، حماية الطفل من اشكال العنف والضرر والاساءة البدنية أو العقلية والاستغلال، يحق للطفل المعاق التمتع بحياة كريمة تكفل كرامتهم ومشاركتهم الفعلية في المجتمع.

### قسم الأطباء (ابقراط):

أقسم بالله العظيم.. وبمقدساتي أن أكون وفيًا لمن علمني هذه المهنة.. عطوفًا على المرضى.. مؤثرًا ومصالحتهم.. وألا أفشي سرا لمريض.. ولا أعطي دواءً بقصد الإضرار.. وأن أكون حسن السيرة مع زملائي متفانيًا في تحقيق آمالي.. وأمتي.. والله على ما أقوله شهيد.

ومصباح فحص وشريط قياس ومطرقة الرضفة ودفتر ملاحظات، عدم التحدث بأصوات عالية داخل الردهة، الالتزام بالدوام الرسمي من أهم السلوكيات التي يجب ان يلتزم بها طلبة المجموعة الطبية.

### علاقة الطالب بالمرضى:

أن يظهر الطالب كل رعاية واحترام وتعاطف مع المريض، عدم الجلوس على سرير المريض، اخبار المريض عما يود الطالب عمله من فحص، عدم إفشاء أسرار المريض، الأخذ بالجوانب الدينية والاجتماعية عند فحص المريض، كيفية التعامل مع المريض قبل وبعد العملية الجراحية.

### علاقة الطالب بأستاذة:

أن يسعمل كلمة استاذ عند مخاطبة أساتذته، على الطالب الوقوف عند وجود الأستاذ، يفضل التكلم باللغة الانكليزية بين الطالب والأستاذ خاصة بوجود المريض، الالتزام بتوجيهات الأستاذ بشأن التحضير اليومي ومتابعة الحالات المرضية.

### التعامل مع الأجهزة والنماذج المخبرية:

الحفاظ على الاجهزة والشرائح والمواد التي تسلم لهم في المختبر، الالتزام بتنظيف المكان الذي عملوا فيه، وعليهم غسل الزجاجيات وتنظيف المجاهر وإعادةها الى الاماكن المخصصة لها، التعامل باحترام مع الجثث البشرية في مختبرات التشريح.

### ممارسة اختصاص الجراحة:

أن يمتلك الطبيب مهارات يدوية إضافة الى المهارات التشخيصية والعلاجية التي تشمل القص والقطع

## ماذا تعرف

## عن مبادئ الاخلاق الطبية؟

أهم مبادئ الاخلاق الطبية هو العمل من أجل صالح المريض وألا يجبر على التداخل الجراحي دون موافقته، والتأكد من تحقيق أكبر فائدة للمريض وألا تسبب له الضرر. كذلك الموازنة بين مصلحة المريض والأضرار التي قد تحدث نتيجة الممارسة الطبية. للمريض الاستقلالية في الفكر والإرادة والفعل والتي تشمل رضی المريض أو أهله بشأن أي تدخل جراحي أو طبي.

كما يجب قول الحقيقة للمريض بشأن طبيعة مرضه مع الاهتمام بحالته النفسية والتزامه بالعلاج لتحقيق الشفاء التام. كما يجب الحفاظ على أسرار المرضى.

ويجب ألا ننسى بتوزيع الموارد المالية والتقنية والبشرية لجميع المواطنين على السواء وأن يكون العدل بين المرضى نسبة الى وقت الطبيب والمهارات التي يمتلكها.

### سلوك طلبة المجموعة الطبية:

ارتداء الصلابة وحمل الباج، بساطة الملابس وارتداء الشراشيمة الموحد، عدم التبرج أو لبس الحلي الذهبية أو إطالة الأظافر، يحمل كل طالب سماعة طبية





د. في السياب  
اختصاصية الأمراض النسائية  
والتوليد

# تدريج

## صراع خفي وراء الستار ووزن يحكي قصصاً من الداخل

### فصل رابع: سن اليأس

#### حين تتغير المعادلة

عندما تنخفض أضواء هرموني الإستروجين والبروجسترون، تبدأ حكاية جديدة. يتغير الجسد، ويتحول التوزيع الطبيعي للدهون وكأن الجسد يعيد رسم خرائطه.

لكن في كل هذا التغير، هناك حكمة جديدة تتجلى: أن الجمال ليس في ثبات الأرقام، بل في احتضان التغيرات والتكيف معها.

#### الختام: رحلة نحو التوازن

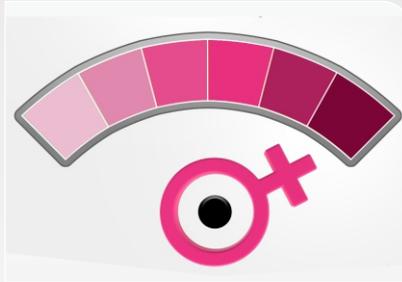
السمنة المرتبطة بالأمراض الهرمونية ليست مجرد معركة مع الوزن، بل حكاية عن التفاهم بين المرأة وجسدها، عن استماعها للرسائل التي يرسلها هذا الجسد في صمت.

من التغذية الذكية التي تغذي الروح قبل الجسد، إلى الرياضة التي تعيد ترتيب الفوضى الداخلية، وصولاً إلى العلاج الذي يصحح المسار، هناك دوماً طريق نحو التوازن.

في نهاية المطاف، الوزن ليس عدواً، بل مرآة تعكس حكاية الهرمونات. والمرأة التي تفهم هذه الحكاية، قادرة على كتابة نهاية سعيدة لتليق بها.

بطيئاً: نبض القلب، طاقة الحياة، وحتى الأيض.

تلك الغدة الصغيرة تتحكم في سرعة احتراق السعرات، وعندما تضعف، تترك المرأة في دوامة من الإرهاق وزيادة الوزن دون تفسير.



لكن في أعماق هذا الظلام، هناك دواء يشعل الشمعة من جديد، وإرادة يمكنها أن تثير الطريق نحو التعافي.

### فصل ثالث: الكورتيزول

#### هرمون القلق وصانع الشهوة

في زحمة الحياة، حيث التوتر يصبح لغة العصر، يرتفع الكورتيزول وكأنه جندي في حالة طوارئ دائمة.

هذا الجندي لا يهدأ، فيأمر الجسد بتخزين الدهون خوفاً من مجاعة وهمية.

وتجد المرأة نفسها تآكل ليس لتشبع، بل لثهدئ نداءً داخلياً يزيد عطشاً.

في أعماق الجسد الأنثوي، حيث تنسج الهرمونات خيوطها في صمت، تجري معارك خفية لا يراها أحد، لكنها تظهر جلياً على مرآة الجسد.

قد تظن المرأة أن وزنها ما هو إلا أرقام تتغير على الميزان، لكنها في الحقيقة حكاية معقدة تبدأ في أعماق الغدد، وتنتهي عند مشاعرها التي تختلط بين الإحباط والبحث عن التوازن.

### فصل أول: تكيس المبايض

#### حين تمردت الهرمونات

هناك حيث تدور العجلة الهرمونية في تكيس المبايض، يختبئ اضطراب يشبه فوضى المدن المكتظة.

ترتفع مستويات الأنسولين، فتعلن الخلايا العصيان، ويتحول الجسد إلى خزان يخزن الدهون دون إذن.

المرأة هنا ليست فقط في صراع مع وزنها، بل مع وجهها الذي يكسوه الشعر غير المرغوب، ودورة شهرية تشبه زائراً غير مرحب به يأتي متأخراً كل مرة. ورغم كل هذا، هناك أمل في العلاج، في فهم هذا التمرد والسيطرة عليه.

### فصل ثان: الغدة الدرقية

#### السكون الذي يُثقل الكاهل

عندما تنطفئ الغدة الدرقية مثل شمعة واهنة، يصبح كل شيء



د.محمد توفيق مهدي  
اختصاصي طب وجراحة  
العيون

## الكلوكوما (الماء الأسود)

### الجزء الأول

# نصائح طبية لحماية البصر

ويكون النظر مشوشا، ويمكن أن يكون لها أكثر من سبب ويجب استشارة الطبيب لمعرفة أسبابها التي يمكن أن تكون ناتجة عن:

- إصابة القرنية بالجفاف أو بفيروس أو حدوث عتامة بها.
- وقد تكون بسبب إصابة عدسة العين بالمياه البيضاء التي تسبب اعتامها وازدواج الرؤية.
- إصابة عضلات العين بأحد الأمراض التي تؤدي لضعفها.
- إصابة الأعصاب التي تتحكم في عضلات العين بأحد الأمراض.
- الإصابة بأحد أمراض المخ التي تؤثر على أعصاب العين.

يمكن أن يعاني المريض من الرؤية المزدوجة فقط بدون أعراض أخرى ويمكن أن تصاحبها أعراض..

- صداع
- غثيان
- ضعف في الرؤية وفي حركة العين
- جفاف وحكة بالعين
- زيادة الدموع والافرازات من العين
- ألم حول العين وعند منطقة الحاجبين
- ألم عند تحريك العين

### العلاج

يتم تحديد العلاج بحسب السبب الذي أدى لازدواج الرؤية.

وعادة تكون في الجفن العلوي، وفي الغالب تؤثر رفة العين على العضلات الخاصة بالعينين، فلو كنت تعاني من رفة العين، فمن الممكن ان تصاب بحركة لا إرادية تتكرر كل عدة ثواني لمدة دقيقة أو اثنتين.

### نصائح للتخلص من رفة العين:

تأخذ وقتا كافيا من النوم والراحة. استخدام الكمادات الباردة على جفن العين.

ابتعد عن الضغوطات النفسية مع الاسترخاء من وقت إلى آخر.

### أعراض ارتفاع ضغط العين

لا يمكن الحكم من تلقاء نفسك أن لديك ارتفاع ضغط العين، لأنه لا توجد علامات خارجية مثل ألم أو احمرار بالعين، لذلك يجب الحرص على فحص العين بشكل دوري خلال فحص العين الشامل، سيقوم أخصائي العيون بقياس ضغط عينك ومقارنته بالمستويات الطبيعية، حيث تشير قراءة ضغط العين الطبيعي بمقدار ٢١ مم زئبق، وفي بعض الحالات المتأخرة (أعلى من ٢٩) تواجه أعراض عدّة مثل ألم حاد في العين - التقيؤ والشعور بالغثيان - احمرار العين، اختلال الرؤية المُضاجئ رؤية حلقات ملونة حول الضوء - عند النظر إليه، ألم حاد في الرأس.

### ازدواجية الرؤية

هي حالة تصيب العين وفيها يبدأ المريض يرى الأشياء الواحدة اثنتين

تعتبر الكلوكوما (الماء الأسود) أحد أبرز أسباب فقدان البصر في العالم، وقد لا يشعر المصاب بأية أعراض في البداية، لكن الضغط العالي داخل العين يمكن أن يسبب ضرراً دائماً للعصب البصري.

إن الكشف المبكر عن الكلوكوما يمكن أن يحمي عينيك من الأذى فكلما تم تشخيص الكلوكوما مبكراً، زادت فعالية العلاج

**التوعية والوقاية:** معرفة المخاطر والعوامل المساهمة تساعد في اتخاذ إجراءات وقائية، تأكد من إجراء فحص العين دورياً، خاصة إذا كان لديك عوامل خطر مثل تاريخ عائلي للكلوكوما أو عمر فوق ٤٠ سنة ومشاكل صحية مثل السكري.

### جفاف العيون

جفاف العيون قد يكون مزعجاً، لكنه ليس مجرد شعور غير مريح، ومن الضروري مراجعة طبيب العيون لتحديد السبب الدقيق، وتذكر أن استخدام أية قطرات بدون استشارة طبية، فالصحة أهم.

إذا لم يتم السيطرة على جفاف العين، فقد يتحول إلى مشكلة خطيرة تؤثر على الرؤية، وضروري إجراء فحص في حالة جفاف العين فهو مرض شائع يحدث عندما لا تستطيع الدموع توفير الترطيب الكافي لعينك.

### رفة العين

رفة العين هي حالة متكررة ولا إرادية تحصل عند طرف أو تشنج جفن العين

# أسباب مغص الأطفال الرضع وطرق علاجها في المنزل



د. جواد عبد بنين  
اختصاص طب الاطفال

٢. الاحتضان والتهديئة: قومي بتهديئة الطفل بالاحتضان والتحدث إليه بلطف لتهديئته.

٣. التغذية السليمة: حاولي الالتزام بجدول منتظم للرضاعة والتأكد من تناول الطفل كمية كافية من الحليب.

باختصار، مغص الأطفال الرضع قد يكون تجربة صعبة للأمهات، ولكن مع بعض العناية والتدابير المنزلية البسيطة، يمكن التخفيف من آلام الطفل وتهديئته بشكل طبيعي دون اللجوء إلى العلاجات غير الصحية. إذا استمرت المشكلة، يجب استشارة الطبيب لتقديم العلاج المناسب.

## علاج مغص الأطفال في المنزل:

١. تدليك البطن: قومي بتدليك بطن الطفل بلطف باتجاه عقارب الساعة لتخفيف الانتفاخات وتحسين عملية الهضم.

٢. تطبيق الحرارة: استخدمي قطعة قماش دافئة أو قارورة ماء ساخنة ملفوفة في منشفة وضعيها على بطن الطفل لتهديئة الآلام.

٣. تغيير نمط الرضاعة: جربي تغيير وضعية الرضاعة أو الانتقال من الرضاعة من الزجاج إلى الثدي.

٤. تجنب استخدام القطرات والأدوية المهدئة دون استشارة الطبيب فقد تكون بعض الأدوية غير مناسبة للأطفال الرضع وتحتاج إلى وصفة طبية.

٥. تجنب استخدام الأعشاب والعلاجات المنزلية دون استشارة الطبيب، فقد تكون بعض الأعشاب غير آمنة للاستخدام عند الأطفال الصغار.

## نصائح للأمهات في حالة البكاء المتكرر للطفل:

١. الاسترخاء والهدوء: حاولي الاسترخاء والهدوء أثناء التعامل مع بكاء الطفل، فالتوتر والقلق من الممكن أن يؤثر على حالة الطفل.

يعد مغص الأطفال الرضع من المشكلات الشائعة التي تواجه الأمهات، ويمكن أن تسبب هذه الحالة الكثير من الازعاج للطفل وللعائلة بأكملها. وسنشرح أسباب مغص الأطفال الرضع وطرق علاجها في المنزل، بعيداً عن استخدام القطرات والأدوية المهدئة دون استشارة الطبيب أو اللجوء إلى العلاجات غير الصحية.

## أسباب مغص الأطفال الرضع:

١. اضطرابات في الهضم: يعد الجهاز الهضمي للرضع ضعيفاً في البداية، مما قد يؤدي إلى صعوبة في هضم الطعام وتسبب الغازات والانتفاخات.

٢. تغذية غير منتظمة: تغذية غير منتظمة أو الرضاعة الزائدة قد تزيد من احتمالية حدوث مغص الطفل.

٣. الحساسية الغذائية: بعض الأطفال يمكن أن يعانون من حساسية تجاه بعض المكونات في حليب الأم أو الحليب الصناعي.

٤. تغييرات في البيئة: قد يتأثر الطفل بالتغيرات في البيئة المحيطة به مثل الضوضاء الزائدة أو التعرض للبرودة.



د. محمد يونس العبيدي  
استشاري امراض وزرع الكلى

• غسيل الكلى أو زراعة كلية إذا وصلت الحالة إلى فشل كلوي.

### نصائح للوقاية أو تأخير المرض:

- ضبط السكر على أن يكون التراكمي أقل من ٧ و ضغط الدم على أن يكون أقل من ١٣٠/٨٠
- تقليل الكربوهيدرات والبروتينات (حسب المرحلة)
- تقليل الملح
- ترك التدخين والكحول

- وزن صحي
- فحص وظائف الكلى وسكر الدم بشكل منتظم

هل تراقب مستوى السكر يوميًا؟ هل تعرف نتائج فحص **eGFR** الأخير لديك؟

ابدأ بالمراقبة قياس التحاليل الكاشفة عن اعتلال الكلى

السكري وهو التراكمي السكر **HbA1c** ونسبة الكرياتينين **creatinine** ونسبة البروتين في البول **urine Albumin/creatinine ratio**، وناقش النتائج مع طبيبك.

- ١٥ - ٢٩: شديد
- أقل من ١٥: فشل كلوي.

### العوامل التي تزيد خطر الإصابة:

- عدم ضبط السكر
- ضغط الدم المرتفع.
- التدخين
- قلة الحركة
- السمنة
- كثرة الملح
- أمراض القلب
- تاريخ عائلي للفشل الكلوي.

### التشخيص

- فحص بول: لوجود بروتين الألبومين.
- فحص دم: نسبة الكرياتينين **creatinine** مع حساب نسبة الترشيح الكلوي (**eGFR**)

### العلاج:

- أدوية لضبط الضغط (مثل **ACE inhibitors** أو **ARBs**)



- أدوية السكري الجديدة التي تحمي الكلى (**SGLT2i**)
- حمية غذائية
- رياضة منتظمة
- منع أدوية مضرّة بالكلى مثل مضادات الالتهاب والأدوية المسكّنة



# اعتلال الكلى السكري

هو تلف يصيب الكلى نتيجة ارتفاع السكر في الدم لفترة طويلة.

الكلى تفقد قدرتها على تنقية الدم من الفضلات، فتتراكم السموم في الجسم ويؤدي إلى احتباس السوائل وتسورم القدمين.

### متى يحدث؟

مع مرور الوقت، يؤثر ارتفاع السكر على الأوعية الدموية الدقيقة في الكلى، فتصبح ضعيفة ولا تعمل بشكل جيد.

### الأعراض (تظهر بعد سنوات):

- تورم في الرجلين أو الوجه
- تعب وضعف عام
- قلة الشهية، غثيان
- حكة، جفاف الجلد
- ضيق نفس
- تغيير لون البول
- خفقان القلب أو رجفة عضلية.

### مراحل المرض حسب وظائف الكلى (**eGFR**):

يعتمد حسابها على قياس معدل الكرياتينين **creatinine** في الدم مع استخدام تطبيق خاص لحساب معادلة **eGFR** وكذلك نحتاج قياس كمية

الألبومين في الادرار **Urine/albumin ratio**

- فوق ٩٠: طبيعي
- ٨٩ - ٦٠: خفيف
- ٥٩ - ٤٥: متوسط
- ٤٤ - ٣٠: متوسط شديد



د. حسين علي نوير  
اختصاص دقيق أمراض السكري  
والغدد الصم



## تثدي الأطفال عند البلوغ

تثدي الأطفال عند البلوغ، والمعروف علمياً باسم "التثدي"، هو ظاهرة شائعة يمر بها بعض الذكور أثناء فترة المراهقة.

يحدث نتيجة لتغيرات هرمونية طبيعية في الجسم.

في فترة البلوغ، يزداد إنتاج هرمون التستوستيرون، ولكن قد يحدث خلل مؤقت في التوازن بين التستوستيرون والأستروجين، مما يؤدي إلى تضخم الأنسجة الغدية في الصدر.

عادةً ما يظهر التثدي كبروز بسيط أو انتفاخ في منطقة الثدي، وقد يكون مصحوباً ببعض الحساسية أو الألم الخفيف عند اللمس.

في معظم الحالات، يكون هذا التضخم غير دائم ويزول تلقائياً خلال بضعة أشهر إلى سنتين، حيث يعيد الجسم التوازن الهرموني.

التثدي عند البلوغ هو جزء طبيعي من تغيرات هذه المرحلة العمرية، ويعكس كيف يعمل الجسم للتكيف مع التحولات الهرمونية.

المعرفة والفهم لهذه الظاهرة يمكن أن يساعدوا في تخفيف القلق وتقديم الدعم المناسب للأطفال وأسرتهم.

### ما هي الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التثدي عند البلوغ؟

التثدي عند البلوغ ينجم بشكل أساسي عن تغيرات هرمونية طبيعية خلال فترة المراهقة.

لكن هناك عوامل أخرى قد تساهم في حدوثه، ومنها:

1. عدم التوازن الهرموني: خلال مرحلة النمو، قد يحدث خلل مؤقت

بين هرموني التستوستيرون والأستروجين، مما يؤدي إلى تضخم أنسجة الثدي.

2. السمنة الزائدة: الدهون الزائدة يمكن أن تساهم في زيادة إنتاج الأستروجين في الجسم، مما يزيد من احتمال حدوث التثدي.

3. الأدوية: بعض العقاقير مثل أدوية الستيرويدات أو الأدوية النفسية قد تؤثر على التوازن الهرموني.

4. مشاكل الغدد الصماء: بعض اضطرابات الغدة الدرقية أو أمراض الغدد الأخرى يمكن أن تؤدي إلى التثدي.

5. الوراثة: العوامل الجينية قد تلعب دوراً في ظهور التثدي عند بعض المراهقين.

في معظم الحالات، يكون التثدي مؤقتاً وطبيعياً، لكن إذا كان مستمراً أو مقلقاً، يُنصح باستشارة طبيب لتحديد السبب ومعالجة أي عوامل محتملة.

الدعم النفسي والفهم لهذه الظاهرة يساعدان الأطفال على التعامل معها بثقة.

### ما هي خيارات العلاج المتاحة للتثدي؟

خيارات علاج التثدي تعتمد على سبب الحالة وشدتها.

غالباً لا يحتاج التثدي إلى علاج، حيث إنه مؤقت ويختفي من تلقاء نفسه لدى معظم المراهقين. ومع ذلك، إذا استمرت الحالة أو كانت تسبب إزعاجاً نفسياً أو جسدياً، يمكن النظر في الخيارات التالية:

1. العلاج الطبيعي (الانتظار): في حالات التثدي المؤقتة الناتجة عن تغيرات هرمونية، يوصى بالانتظار والمراقبة دون تدخل، حيث تختفي الأعراض عادة خلال عدة أشهر إلى سنتين.

2. العلاج بالأدوية: في الحالات التي ترتبط بالتوازن الهرموني، قد يتم وصف أدوية لتحسين التوازن الهرموني إذا أقر الطبيب بذلك.

3. العلاج عبر تعديل نمط الحياة: المحافظة على وزن صحي من خلال النظام الغذائي والرياضة يمكن أن يقلل من أعراض التثدي مع التوقف عن تناول أي عقاقير تؤثر على الهرمونات، إذا كان الطبيب يرى أن هذه الأدوية سبب محتمل.

4. الإرشاد والدعم النفسي: يمكن أن يساعد الدعم النفسي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين الذين يشعرون بالحرج أو القلق بسبب التثدي.

5. التدخل الجراحي: إذا استمرت الحالة وكانت شديدة أو تؤثر نفسياً وجسدياً، يمكن النظر في خيار الجراحة لإزالة الأنسجة الزائدة، وهو الخيار الأخير بعد استنفاد كل الحلول الأخرى.

يجب دائماً استشارة طبيب مختص لتقييم الحالة واختيار العلاج الأنسب، مع الأخذ في الاعتبار أن التثدي عند البلوغ هو في الغالب أمر طبيعي وغير مقلق. الدعم المستمر يخفف الكثير من الأثر النفسي الناتج عن هذه الظاهرة.



د.هدى قحطان فؤاد  
استشارية الامراض النسائية  
والتلويد والعقم

## الرحم الطفولي

ونفسية صعبة، فيجب علينا تقديم الدعم النفسي ومساندة النساء المصابات بهذه الحالة، لتقبل والتعايش مع الأمر إذ إن التثقيف والتوعية يعزز الفهم المجتمعي لهذه الحالة.

• التصوير بالموجات فوق الصوتية (السونار) لقياس حجم الرحم وتقييم بنيته.  
• التصوير بالرنين المغناطيسي للرحم والمبايض لتحديد تفاصيل أكثر دقة عن التشوهات.

### هل توجد فرصة للحمل في هذه الحالة؟

للأسف في اغلب الحالات لا يمكن الحمل، لكن من الطرق المساعدة هو تأجير الرحم أو ما يعرف بـ (الأم البديلة) وهو باختصار استخدام حيوان منوي وبويضة من مرضى يودون انجاب طفل، وبعدها يجري نقله إلى رحم امرأة أخرى سليمة وصالحة للإنجاب.

### الدعم النفسي والاجتماعي

من الممكن أن تواجه النساء المصابات بالرحم الطفولي تحديات اجتماعية

الرحم الطفولي من المواضيع قليلة الذكر، لكنه عميق الأثر من الناحية النفسية، هو حالة نادرة يكون فيها حجم الرحم صغيرا جدا وغير مكتمل النمو، وكأنه توقف عن النمو بعد الطفولة، ولم يتطور بشكل طبيعي في سن البلوغ.

يُصنف هذا الخلل ضمن تشوهات الجهاز التناسلي للإناث.

ويعرف باسم الرحم غير الناضج ايضاً.

### الأسباب

١- اضطرابات هرمونية: بالأخص نقص هرمون الأستروجين خلال مرحلة البلوغ.

٢- أمراض وراثية أو طفرات جينية: مثل متلازمة تيرنر ومتلازمة MRKH.

٣- أسباب خلقية: خلل في تطور الجهاز التناسلي خلال الحياة الجنينية.

### الأعراض

تأخر أو غياب الدورة الشهرية، عدم القدرة على الحمل بعد الزواج.

### التشخيص

• التحاليل الهرمونية لقياس مستويات الأستروجين والبروجسترون.



# عدوى جرثومة المعدة



د. نادر صالح نادر  
استشاري طب المجتمع  
والصحة العامة

• الخزعة - تختبر عينة من الأنسجة المأخوذة من بطانة المعدة باستخدام التنظير الداخلي يتم فحص العينة بحثاً عن عدوى البكتيريا.

## المضاعفات المحتملة

- الالتهاب المزمن.
- قرحة المعدة والأمعاء العلوية.
- سرطان المعدة أو الغدد الليمفاوية المرتبط بالغشاء المخاطي للمعدة.
- ثقب المعدة والأمعاء.
- فقر الدم.

## الوقاية والعلاج

- المضادات الحيوية لقتل البكتيريا.
- ادوية لخفض الحموضة.
- الرياضة والغذاء السليم.
- ترك التدخين والكحول.
- تناول الخضراوات والعسل والثوم والليمون والاكثار من الفاكهة التي تقتل الجرثومة مثل (التوت والقرنبيط والتفاح وقشور الرمان) والشاي الأخضر.
- يجب عدم تناول الأطعمة المقلية والتقليل من البهارات والتوابل والزبدة وعدم تناول اللحوم المصنعة مثل البرغر.
- يساعد الصيام على تحسين حالة المعدة وبالتالي يساعد على قتل الجرثومة بصورة غير مباشرة.

القرحة، يمكن أن تسبب البكتيريا أيضا التهابا مزمنًا في المعدة، التهاب المعدة أو الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة التهاب الاثني عشر وقرحة الاثني عشر.

يمكن أن تؤدي هذه بكتيريا أيضا في بعض الأحيان إلى سرطان المعدة (٢-١%) أو نوع نادر من سرطان الغدد الليمفاوية في المعدة.

## الأعراض

يصاب حوالي ١٠% إلى ١٥% من الأشخاص المصابين ببكتيريا هيلوباكتر بايلوري بمرض قرحة المعدة. قد لا تسبب القرحة الصغيرة أية أعراض لكن يمكن أن تسبب بعض القرحة نزيفا خطيرا يعد المغص المؤلم أو الألم الحارق في البطن من الأعراض الشائعة، وقد يكون الألم أسوأ عندما تكون المعدة فارغة.

يمكن أن يختلف الألم من شخص لآخر، وبعض الأشخاص لا يعانون من أي ألم.

## تشمل الأعراض الأخرى

الشعور بالامتلاء أو الانتفاخ، ومشاكل في شرب الكثير من السوائل كالمعتاد، الجوع والشعور بالفراغ في المعدة، غالبا بعد ١ إلى ٢ ساعات من تناول الوجبة، الغثيان الخفيف الذي قد يختفي مع القيء، فقدان الشهية، فقدان الوزن، براز دموي أو داكن، أو قيء دموي.

## الفحوصات والاختبارات

- اختبار تنفس اليوريا بنظائر الكربون، من خلال ابتلاع مادة خاصة يحتوي على اليوريا إذا كانت البكتيريا موجودة، فإن البكتيريا تحول اليوريا إلى ثاني أكسيد الكربون يتم اكتشاف ذلك وتسجيله في الزفير بعد دقائق.
- اختبار الدم - يقيس الأجسام المضادة للبكتيريا في الدم.
- اختبار البراز - يكتشف وجود البكتيريا في البراز.

تعد عدوى هيلوباكتر بايلوري السبب الأكثر شيوعا كنوع من البكتيريا التي تصيب المعدة وهي شائعة جدا، ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة والاثني عشر وسرطان المعدة.

في دراسة مقطعية أجريت على المراجعين في مجمع سبع سنابل الطبي الخيري فرع الكرمة تقسم الباطنية، شملت المرضى الذين يعانون من اضطرابات الجهاز الهضمي للفترة من ٢٠٢٠-٢٠٢٤ ولغاية ١٥-١٢-٢٠٢٤ حيث بلغ عدد المراجعين (٢٧٠٠) مراجع وكانت النتيجة ان هناك (٥٥٩) مصابا بهذه الجرثومة حسب ما اثبتته التحليلات المختبرية لنماذج الدم والخروج حيث بلغت نسبة الإصابة (٢٠.٧%) من المراجعين مما يثبت مدى انتشار هذه البكتيريا في أوساط المجتمع وما يسببه ذلك من تبعات واهتمام الجهات الصحية لغرض تحديد الاولويات للسيطرة على هذه العدوى وما يجب توفيره من ادوية ووسائل تشخيصية واجراءات وقائية للمواطنين.

## الأسباب

تنتقل بكتيريا بايلوري على الأرجح مباشرة من شخص لآخر، وتظل العدوى طوال الحياة إذا لم يتم علاجها.

ليس من الواضح كيف تنتقل هذه البكتيريا من شخص إلى آخر، قد تنتشر البكتيريا من الاتصال من الفم إلى الفم بوساطة اللعاب (اتصال مباشر) أو عند حدوث القيء أو الطعام والماء الملوثين ببراز الشخص المصاب ومشاركة أواني المصاب.

قد تسبب البكتيريا القرحة بالطريقة التالية: تدخل بكتيريا هيلوباكتر بايلوري الطبقة المخاطية للمعدة، وتلتصق ببطانة المعدة، تتسبب البكتيريا في إنتاج المعدة المزيد من حمض المعدة يؤدي هذا إلى إتلاف بطانة المعدة، مما يؤدي إلى تقرحات في بعض الناس إلى جانب





د. احمد فاضل حسن  
استشاري جراحة الاذن  
والانف والحنجرة

# تصلب العظم الركابي



تشخيص المرض يكون عن طريق الفحص السريري من قبل اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة، حيث تكون الأذن الخارجية وطبلة الأذن طبيعية خلال الفحص، وبعدها يتم فحص السمع عن طريق الشوكة الرنانة ومن ثم فحص السمع عن طريق جهاز قياس الوحدات السمعية.

## طرق العلاج

أولا هو الجراحة عن طريق إجراء عملية استئصال العظم الركابي واستبداله بعظم صناعي يقوم بإيصال الصوت الى الأذن الداخلية وهي من العمليات الدقيقة جدا ويجب أن تجرى فقط من قبل جراح متخصص في جراحة الاذن المتقدمة وقد تكون اما باستخدام المجهر الجراحي او عن طريق ناظور الأذن.

ثانيا المعينات السمعية، تستخدم في حالة رفض المريض للتدخل الجراحي، أو وجود موانع للتخدير أو ضعف القوقعة والعصب السمعي المصاحب لتصلب العظم الركابي.

يسبب تصلب العظم وفقدان الحركة تدريجيا، وبالتالي يشعر المريض بضعف السمع بسبب عدم قدرة العظم على توصيل الصوت الى الاذن الداخلية.

## أعراض المرض

• ضعف السمع، ويكون تدريجياً من ضعف بسيط الى متوسط ومن ثم شديد في الحالات المتقدمة.

• الطنين، ويكون في الحالات المتقدمة من المرض، وقد يكون بسبب تلف القوقعة.

• الدوار يكون في حالات قليلة ووجود الدوار هو إشارة الى تقدم سير المرض، وعلامة على بداية تلف الاذن الداخلية.

هذه الاعراض تكون أكثر شيوعا وشدة عند النساء من الرجال، خصوصا في فترات الحمل أو الدورة الشهرية أو حتى بعد سن اليأس، مما يزيد احتمالية وجود تأثير هرموني على سير المرض.

**مراحل تطور المرض:** يبدأ المرض عادةً في قاعدة العظم، ومن ثم ينتشر الى محيط قاعدة العظم في الطبقة الخارجية المحيطة لتجويف قوقعة الأذن، مما يؤدي إلى ثبات العظم وعدم القدرة على نقل الصوت، ثم ينشر المرض الى القوقعة مما يسبب ضعف حسي، بالإضافة الى ضعف توصيلي.

العظم الركابي هو أحد عظيماة الاذن الثلاثة (المطرقة، السندان، الركاب) يعمل مع باقي العظيماة على نقل الصوت الخارجي من الطبلة الى الأذن الداخلية.

## يتكون العظم الركابي من الأجزاء التالية:

الرأس.. وهو الجزء الذي يرتبط مع عظم السندان بمفصل صغير العنق.. ويرتبط العنق بعضلة خاصة وظيفتها منع الصوت العالي من الدخول للأذن الداخلية السويقات (الأرجل الدقيقة).. الامامية والخلفية قاعدة القدم.. وهي الجزء الرئيسي المصاب بهذا المرض ويكون العظم الركابي على شكل حدوة الفرس.

## تصلب العظم الركابي

وهو مرض وراثي سائد غير مكتمل النفاذية، أي بمعنى أن وجود مورثة واحدة من أحد الوالدين كافية لظهور المرض عند الطفل بشكل نسبي، يصيب هذا المرض ٢% تقريبا من سكان العالم، لكن حسب الدراسات ١٠% من السكان مصابون بالمرض بدون أعراض، يصيب النساء أكثر من الرجال، ويكون في الأشخاص ذوو البشرة البيضاء والمجتمعات القوقازية أكثر انتشارا وأكثر حدة.

تحدث أعراض تصلب العظم الركابي عندما يبدأ العظم بفقدان التركيب الطبيعية للعظم، وتحل محلها نسيج عظمي غني بالأوعية الدموية، مما





د.مصطفى البدران  
اختصاص دقيق امراض  
المفاصل الرثوية



## النقرس

لطالما عرف مرض النقرس بارتباطه بالأثرياء أو الأغنياء، فيسمى أحيانا بمرض الرجال الأغنياء أو داء الملوك وليس هذا الارتباط صحيحا دائما. تعود أولى الأوصاف التاريخية للنقرس لعهد الاغريق، عندما تم تشخيص إصابة كبودا كرا به، وهي بنت ديونيسوس إله الخمر وافروديت إلهة الحب والجمال، حسب معتقد الاغريق الوثنيين.

من وجهة نظر طبية يتخذ النقرس أشكالا مختلفة، أكثرها شيوعا هي التهاب مفاصل حاد متكرر، عادة يصيب مفصل اصبع القدم الكبيرة، وقد يتخذ نمطا مزمنًا، عندما تترسب كرساتلات حامض اليوريك في المفاصل والأنسجة الرخوة المحيطة بها، مسببا عقدا مؤلما يمكن أن تتقرح مفرزة تلك الكرساتلات من خلال الجلد، وقد تسبب أحماجا بكتيرية ثانوية. يصف الأطباء وحسب معايير ثابتة وواضحة، مجموعة من العلاجات بتتابع معين، ويراقب بعدها الطبيب المختص قراءات حامض اليوريك، لحين الوصول لأهداف مختبرية وسريرية معينة، وقد تأخذ هذه المتابعة فترة ليست بالقصيرة.

خلال فترة العلاج يجب على المريض أن يكون ملما ببعض النصائح الضرورية، والتي من خلالها يكون من الممكن تجنب حدوث تلك الازمات، أو التخفيف من حدتها والتي من أهمها:

1. تقليل استهلاك اللحوم الحمراء المدهنة الى الحد الأدنى كالكبد والكلى (وهذا لا يعني الامتناع الكامل عن تناولها).

2. تجنب استهلاك المشروبات الغازية والعصائر المعلبة المحلاة التي تحوي سكر الفركتوز.

3. تغيير الخطط العلاجية لبعض المرضى مثلا مرضى ارتفاع ضغط الدم التي تستوجب خططهم العلاجية استخدام انواع معينة من العقاقير كالمدرات.

4. تجنب تناول الاسماك البحرية كالانشوفة (الشيخ) والتونة والسردين والروبيان بصورة عامة وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من البيورينات (المواد الأولية لحامض اليوريك).

5. استهلاك كميات معتدلة من منتجات الالبان قليلة الدسم، ومن ناحية أخرى تجنب استهلاك كميات كبيرة من الدهون المشبعة الموجودة في الدواجن الدهنية واللحوم الحمراء المشحمة ومشروبات الحليب الغنية بالدهون، قد يكون مفيدا لتقليل حدة وعدد نوبات النقرس.

6. الخضار ذات الأوراق الملونة والداكنة، مثل السبانخ تحتوي على كميات ليست بالقليلة من البيورينات، لكنها نادرا ما تزيد خطر الإصابة بنوبات النقرس، لذا لا يوصى بتحديد حصصها الغذائية.

7. بالتأكيد أن الحفاظ على وزن مثالي يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة الأيض الذي يمثل ارتفاع حمض اليورك ركنا مهما لها.

8. من الملفت ان الدراسات أظهرت أن تناول القهوة قد يقلل من خطر الإصابة بالنقرس.

9. البقوليات كالعدس تمثل مصدرا مهما بديلا عن اللحوم للتزود بالبروتين عند مرضى النقرس.





د. محمد مهدي صالح  
استشاري أمراض وزرع  
الكلى

# مرض فقر الدم المنجلي وأمراض الكلى

ترشيح عالٍ للنتيبيات الكلوية في بداية مشاكل الكلى أكثر من ١٨٠ مل دقيقة، كما أن المرضى المصابين بالثلاسيميا المنجلية عادة هم الأكثر عرضة للإصابة بمشاكل الكلى.

## الوقاية

عادة تكون بتجنب الأدوية المسببة لمشاكل الكلى وخصوصاً المسكنات الستيرويدية واقتصارها على الاستخدام

القصير الأمد.

كذلك المضادات الحيوية خصوصاً الأميكنوكايوكسايد مثل الكاراميسين تجنب كثرة استخدامها قدر الإمكان.

الأدوية المانعة لامتناسيد

الديفيريوكس عادة

تسبب ارتفاع طفيف في الكرياتينين وفي حالة ارتفاعها المضطرب الأفضل تقليل الجرعة أو إيقافه حسب رأي الطبيب.

عقار الهيدروكسي يوريا ضروري لمرضى المنجلي وهو آمن إلى حد ما مع تقليل الجرعة إلى النصف ومراقبة وظائف الكلى.

## متى يراجع مريض المنجلي طبيب الكلى؟

يجب مراجعة طبيب الكلى عند الحالات التالية: ارتفاع ضغط الدم، وجود زلال أو دم في الأدرار، نزول معدل الترشيح إلى أقل من ٦٠، ارتفاع اليوريا أو الكرياتينين.

من الأمراض الشائعة في منطقة الشرق الأوسط وخصوصاً مناطق الخليج العربي ومنها العراق وخصوصاً في جنوبه، وسبب المرض كما هو معروف هو العامل الوراثي المسبب إلى تشوه صورة الكريات الحمراء مما يجعلها شبيهة بالشكل المنجلي.

نظراً لشيوع المرض في جنوب العراق أدى إلى زيادة أعداد المرضى المصابين بمشاكل الكلى التي يسببها المرض نفسه كمضاعفات لا مفر منها.



الكلى المنجلية تمرض بسبب قلة الأوكسجين الواصل إلى الكلى وخصوصاً منطقة القلب التي تتميز بقلة الأوكسجين بطبيعة الحال، مما يؤدي إلى احتشاء الكلى بصورة تدريجية، وهبوط معدل

الترشيح الكلوي وصولاً إلى قصور كلوي مزمن.

## كيف يمكن اكتشاف المرض مبكراً؟

- تحليل الأدرار بشكل دوري حيث يمكن أن يتم الكشف المبكر عن احتشاء وتليف الكلى عند ظهور البروتين إضافة إلى وجود دم في الأدرار.
- فحص السونار الملون والدوبلر للكليتين عند الشك في قصور الكلى.

- فحوصات اليوريا والكرياتينين والسيستين سي .

- الفحص الجيني للمرضى الحاملين للمورثات **Polymorphisms of the HMOX1 gene,**

يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى، حيث أن المرضى المصابين بالمنجلي عادة يكونون بمعدل

# بين الحروب والوصمة..

## من ينجو بصحته النفسية؟



د. وليد نبيل كاطع  
طبيب نفسي

في جلسة نفسية واحدة، عاد صوتها بعد تفريغ انفعالاتها. وأخرى فقدت بصرها فجأة، وعاد تدريجياً بعد العلاج النفسي. أما الفصام والذهان، فهي اضطرابات نراها باستمرار.

رجل يعاني من وهم الغيرة، مقتنع أن زوجته تخونه، رغم غياب الأدلة، ترك عمله، وانشغل بالمراقبة والتجسس.

وشاب آخر أصيب بالبارانويا، ظن أن عائلته تتآمر عليه، فانعزل وأغلق بابَه لأيام، وشخص لاحقاً بفصام ارتيابي.

ولا ننسى اضطراب الشخصية الحدية (BPD)، الذي يشيع بين الشباب في السادس الإعدادي وبداية الجامعة.

يعانون من تقلبات عاطفية، خوف من الهجر، اندفاع، وأفكار انتحارية. يُساء فهمهم كثيراً، فيتهمون بالدلال أو ضعف الشخصية، بينما هم في الواقع بحاجة ماسة للاحتواء والفهم.

إن الصحة النفسية في العراق ليست ترفاً، بل ضرورة وطنية.

لأن الشفاء لا يبدأ بالدواء فقط، بل من الاعتراف بأن النفس المتألمة تستحق أن تُفهم وتُعالج بكرامة.

بعد تحويلها إلى الشعبة النفسية، تبين أنها تعاني من فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa). وبعد جلسات علاجية، استعادت علاقتها السليمة بالطعام دون تدخل جراحي.

تبرز اضطرابات القلق العام (GAD) كعبء نفسي ينهك الكثير من العراقيين بصمت.

جندي شاب كان يعاني من نوبات هلع في مقر عمله، يركض فجأة، يشعر بالاختناق، ويطلب الذهاب إلى الطوارئ.

بعد العلاج، بدأ يتحرر من هذه النوبات شيئاً فشيئاً.

ومهندس في الثلاثين من عمره، يعيش تحت وطأة أعراض جسدية مزمنة: ضيق في التنفس، وخدر في اليدين، وتوتر مستمر.

الفحوصات كلها سليمة، لكن القلق لم يتركه يهنأ، كان يقول: "أنا كأنما أركض طوال الوقت دون أن أصل، ولا أشعر بالراحة أبداً".

وفي اضطراب التحوّل (Conversion Disorder)، ظهرت علينا حالات هستيرية تُترجم الألم النفسي بشكل جسدي. شابة فقدت صوتها، وكادت تخضع لجراحة لولا تدخل طبيب مختص أكد سلامة حبالها الصوتية.

في العراق، لا يمكن فصل الأعراض النفسية عن السياق العام الذي يعيشه الناس من حروب، فقدان، فقر، وصددمات متكررة. منذ عملي في الطب النفسي، شاهدت انعكاساً لجراح وطن بأكمله.

من أبرز ما نواجهه اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، كما في حالة جندي سابق كان يُصاب بنوبات هلع كلما سمع صوت دراجة نارية، بعد أن نجا من هجوم مباغت من عناصر داعش باستخدام دراجات نارية، ظل يسهّد أذنيه كلما سمع صوتاً مشابهاً، ويعيش نوبات كأنها إعادة بث حي للحظة الرعب تلك، لسنوات عاش أسيراً للكوابيس، لا ينام، لا يثق، ولا يرتاح.

أما الوسواس القهري (OCD)، فتتعدد أشكاله وتُعطل الحياة اليومية.

طالبة تمسح أجوبتها في الامتحان مراراً حتى ينتهي الوقت دون كتابة شيء! رجل يعود عشرات المرات ليتحقق من أبواب المحل.

شاب يقضي ساعة كاملة في الوضوء وإعادة الصلاة، حتى وصل إلى تركها كلياً قائلاً: "الصلاة أصبحت حرباً يومية، لا راحة فيها ولا خشوع".

ومن الحالات المؤثرة، شابة عانت من تقيؤ وفقدان شهية، وكانت عائلتها على وشك إجراء عملية تحويل مسار المعدة.

# هل تناول لحوم الابل يحفظ الانسان من الأمراض؟

عصام توفيق كاظم، أميرة كاظم، رعدان هاشم محسن

صادق علي طه، باحثون في علم اللحوم

العصبية وكذلك الخلايا الأخرى. وتم استخدام لحوم الابل منذ أواخر القرن السادس عشر في الطب الصيني وطب العرب التقليدي. وبسبب التركيبة الغذائية والمورفولوجية للحوم الجمل يستخدم في تخفيف وزن الجسم، وهو مفيد لمن يطبق الريجيم الغذائي. وهو مفيد لكبار السن من خلال قلة محتواه من الدهون المشبعة والكوليسترول مقارنة مع باقي أنواع اللحوم، وتستخدم لحوم الابل في علاج عرق النساء وآلام الاكتاف وتقوية العضلات والعظام، وترطيب البشرة، وتخفيف الألم الداخلي، وكذلك يمكن استخدامها في العديد من الصناعات الغذائية مثل النقانق واللحوم المقطوعة والشاورما.

## القيمة الغذائية

تعد لحوم الابل من المصادر عالية القيمة الغذائية، حيث انها غنية بالعديد من الأحماض الأمينية الأساسية والمعادن (كالحديد والزنك والسيلينيوم) والفيتامينات مثل فيتامين E ومجموعة فيتامين B والمركبات النشطة بيولوجياً مثل كانروسين وناسيرين وكلوثاوينين، وبعض الأحماض الدهنية الأساسية وغير المشبعة.

ارتبطت الدراسات الوبائية بالمشاكل الصحية مثل السمنة والدهون المشبعة العالية وتناول الكوليسترول بزيادة استهلاك منتجات اللحوم الحيوانية.

وقد أدى هذا إلى القلق من أن كمية الدهون الغذائية الكلية يجب أن تكون مقيدة من خلال استهلاك كميات أقل أو استبدال استهلاك اللحوم عالية

الدهون بلحوم قليلة الدهون

الداخلية كلحوم الابل مما

يؤدي إلى انخفاض

مستوى الكوليسترول

والدهون المشبعة في

أجسام المستهلكين مما

يدعم صحتهم كبديل

أفضل لمصادر اللحوم

الحمراء الأخرى.

حسب إحصائية وزارة الزراعة للعام ٢٠٢٢ م عدد الإبل في العراق ١٦٧،٠٣١ رأس وتعد ثروة وطنية لها مردودها الاقتصادي.

يمكن أن تكون الإبل مصدراً مهماً جداً لتوفير غذاء عالي القيمة الغذائية لشريحة كبيرة من المجتمع العراقي.

تم إجراء العديد من الدراسات العلمية في العديد من مراكز البحوث على الصفات الغذائية والعلاجية للحوم الأبل، والتي يمكن أن تصبح مصدراً مهماً للحوم في العراق والوطن العربي.

بعد تزايد طلب المستهلكين على منتجات اللحوم ذات الجودة العالية والتي لها مردودات صحية.

وأظهرت معظم الدراسات أن المخاوف الصحية هي العامل الرئيسي المؤثر على طلب المستهلك على منتجات اللحوم، ونتيجة لتغير اهتمام المستهلكين ينبغي تحفيز زيادة إنتاج اللحوم الصحية مع توعية المستهلكين بالفوائد الصحية لبعض اللحوم مثل لحوم الابل.

وقد اشارت العديد من البحوث العلمية والمنشورة في مجلات عالمية بأن لحوم الابل لها فوائد صحية تفوق مثيلاتها من الأنواع الأخرى، من اللحوم الحمراء لاحتوائها على العديد من المركبات التي تساهم بتقليل العديد من الأمراض وزيادة مناعة الجسم إذ تعد لحوم الابل مصدر ممتاز للبروتين مع العديد من الفوائد الطبية لصحة الإنسان.

بدأ الطلب يتزايد في العديد من البلدان عليها كونها تحتوي على بعض المركبات الطبيعية التي يمكن استخدامها كعلاج من الإرهاق والتعب حيث يساعد لحم الابل في معالجة التعب الدماغي، والتعب العصبي،

وآلام الأعصاب، من خلال احتوائها على

طاقة تحتاجها الخلايا العصبية

مؤلفة من السكريات عوضاً

عن الدهن في سنامها

وليس بين عضلاتها،

فيتم امتصاص

الطاقة بسهولة في

عملية التمثيل

الغذائي بالجسم،

ويتم تحويله إلى

الجلوكوز الذي

ينشط الخلايا



طويلة السلسلة عبر الأغشية الداخلية للميتوكوندريا. وعليه فإن لحوم الابل يمكن أن تكون واحدة من أفضل مصادر التورن وكارنيتين حيث تلعب دورا أساسيا وحيويا لاقتربانها بإنتاج الأحماض الصخرائية، ومكافحة الأكسدة، وتثبيت أغشية الخلايا، وتشكيل إشارات الكالسيوم الضروري لوظيفة القلب والأوعية الدموية، وتطوير وظيفة العضلات والهيكل العظمي، والشبكية، والجهاز العصبي المركزي.

### الجانب الصحي

تعد لحوم الابل غذاء وظيفي لعلاج العديد من الأمراض وتحسين الأداء في العديد من الثقافات في جميع أنحاء العالم فقد أشارت العديد من الدراسات إلى إمكانية استخدام لحم الابل كعلاج للأمراض التالية:

- ١- الحمى الموسمية وعرق النساء وألم الكتف، وكذلك لإزالة النمش.
- ٢- يمكن استخدام حساء لحم الابل لعلاج عتامة القرنية لتعزيز البصر.
- ٣- استخدام دهون الابل لتخفيف آلام البواسير.
- ٤- تم استخدام دهون السنام لإزالة الدودة الشريطية.
- ٥- تستخدم رنتي الابل المجففة كعلاج للربو، خاصة إذا تم تناولها مع العسل.

تقليديا في البلدان التي تقوم بتربية الابل كانت تستخدم لحومها كعلاج لفرط الحموضة وارتفاع ضغط الدم والالتهاب الرئوي وأمراض الجهاز التنفسي وزيادة القابلية الجنسية. وقد أظهرت الدراسات أن لحم الابل يمكن استخدامه كعلاج للبرد وعرق النساء والسكتة الدماغية والسرطان والالتهابات، وخاصة بين كبار السن لكونه يحافظ على صحة العضلات.

إنزيم الأنجيوتنسين مكون أساسي يتحكم في ضغط الدم عن طريق تنظيم حجم السوائل في الجسم ويعمل هرمون الأنجيوتنسين على ما يلي:

- ١ - ضيق الأوعية الدموية عن طريق تنشيط الأنجيوتنسين || يزيد إنزيم الأنجيوتنسين بطريقة غير مباشرة ضغط الدم عن طريق التسبب في تضيق الأوعية الدموية. وتحتوي لحوم الابل على كمية جيدة من مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، مما يقلل بشكل فعال من مقاومة تضيق الأوعية الدموية في المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو فشل القلب أو مرض الكلى المزمن من خلال تقليل إنتاج أنجيوتنسين. || مثبط لإنزيم الأنجيوتنسين مما تؤدي إلى زيادة تدفق الدم، ويمكن أن تحمي الكلى من آثار ارتفاع ضغط الدم والسكري.

أما الأحماض الدهنية غير المشبعة في لحوم الابل نسبيا أعلى من بقية حيوانات المزرعة الأخرى مثلا حامض اللينوليك الذي يقي من مرض السرطان وهو من الأحماض الدهنية غير المشبعة والأساسية في تغذية الإنسان ويبلغ تركيزه في لحوم الابل بمعدل ١٧.٦ إلى ٧١.١% من إجمالي الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة.

وتراوحت النسبة بين الأحماض المتعددة غير المشبعة والأحماض الدهنية المشبعة في لحوم الابل من ٠.٤٠ إلى ٠.٥٠ وهي أعلى قليلاً من النسبة الدنيا ٠.٤٠ التي أوصت بها وزارة الصحة البريطانية للمساهمة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين في الإنسان.

يهتم معظم المستهلكين بتقليل استهلاك الكوليسترول بوجباتهم الغذائية، وتركيز نسبة الكوليسترول في لحوم الابل أقل من تلك الموجودة في لحم الضأن والماعز ولحم البقر والدجاج والغزلان. فالاستهلاك اليومي من شريحة لحم ٢٠٠ غرام من لحوم الابل توفر ١١٦ ملغ من الكوليسترول الذي يمثل ٢٨% من توصيات الكوليسترول اليومية القصوى (أقل من ٣٠٠ مغ / يوم).

وإن نقص الحديد يسبب اضطراب تغذوية في الإنسان والأكثر انتشارا في البلدان النامية.

محتوى الحديد في لحوم الابل له أهمية كبيرة في التقليل من فقر الدم في الإنسان وخاصة في الأعمار الصغيرة والرياضيين. كما تتركز الفيتامينات في لحوم الابل بنسب أفضل مما في بقية لحوم حيوانات المزرعة.

### المركبات النشطة بيولوجيا

تحتوي لحوم الابل على العديد من المركبات النشطة حيويًا والمهمة من ناحية التغذية ويمكن أن تكون مفيدة في تسويق لحومها.

فكارنوزين يعمل كمضادات للأكسدة والناقل للإيعازات العصبية لخلايا الدماغ.

وقد ثبت كارنوزين توفير الأكسجين للخلايا للاستمرار في وظائف الخلايا العصبية وكذلك يلعب دور مهم بتشكيل بيروكسيد الأحماض الدهنية لغشاء الخلايا وخاصة خلايا الجسم خلال الإجهاد العضلي والعمل الشاق لهذا لحوم الابل من أهم أنواع اللحوم للرياضيين وخاصة بناء الاجسام ورفع الاثقال.

ويمكن أن تمد بعمر الخلايا الليفية، فضلا عن الحد من معدل تقصير التيلومير.

وتلعب مادة الكارنيتين دورا كبيرا في تقليل علامات الكبر مع تقدم العمر في الإنسان وخاصة عند النساء لزيادة نظارة الوجه والطلعة الشبابية.

كذلك دورا فيزيولوجيا مهما في إنتاج الطاقة أثناء التمارين الرياضية من خلال نقل الأحماض الدهنية





د. نجاح قاسم عبد الحسين  
اختصاص طب الاطفال

يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فقط على ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين "د" بدءاً من الأسبوع الأول للولادة وحتى الفطام.

يُنصح بالسماح للأطفال باللعب في الخارج دون واق شمس في بعض الأوقات مع مراعاة تجنب جلوس الطفل لفترة طويلة خاصة إذا كانت بشرته حساسة حتى لا يتعرض لحروق الشمس، كما أن التعرض المفرط قد يؤدي مع الوقت إلى سرطان الجلد.

يُفضل تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس بين الساعة ١٠ صباحاً و٤ مساءً، إذ تكون الأشعة فوق البنفسجية قوية، ويمكن الخروج قبل أو بعد ذلك.

يساعد إدراج الأطعمة الغنية والمدمجة بفيتامين "د" في النظام الغذائي على التغلب على حالات النقص الخفيفة ما لم يعاني الطفل من مشكلة في الامتصاص، وتشمل مصادره الطبيعية:

الأسماك الدهنية، صفار البيض، الحليب والعصائر وحبوب الإفطار والزبادي المدعمة بفيتامين "د"، الكبد البقري، بعض الخضراوات مثل السبانخ واللفت والبامية والكرنب (الملفوف)، المشروم.

في النهاية، فقد يصعب تمييز أعراض نقص فيتامين د عند الأطفال خاصة صغار السن؛ لذا من المهم المتابعة الطبية وإجراء فحص الدم للتحقق من مستوى فيتامين "د" بشكل دوري خاصة إذا كان الطفل لا ينمو بالمعدل الطبيعي.

# علاج نقص فيتامين D عند الأطفال

ويؤثر بنسبة كبيرة في الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ إلى ٢٣ شهراً، والمراهقين بين ١٢ و ١٥ عاماً).

لين العظام، كسور العظام المتكررة، التأخر في المشي عند الرضع، فشل النمو (النمو البطيء) وقصر القامة، اختلال التوازن، تشوهات الأسنان، ألم في المفاصل والظهر (يحدث للأطفال الأكبر سناً خاصة مع اللعب أو عند صعود الدرج).

## ما أسباب نقص فيتامين د عند الأطفال؟

• السبب الأكثر شيوعاً لنقص فيتامين د هو عدم اتباع نظام غذائي متوازن، فلا يحصل الطفل على كمية كافية منه تغطي احتياجاته اليومية، وقد يحدث نقصه أيضاً نتيجة عوامل أخرى، ومنها:

• مشكلة في امتصاص فيتامين "د" (وهنا قد يحصل الطفل على ما يكفي من فيتامين "د" عبر الطعام، لكن لا يتمكن الجسم من امتصاصه)، عادةً ما يرتبط سوء الامتصاص بأمراض مثل داء كرون ومرض التهابات الهضمية.

• عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كافٍ أو استخدام واقٍ الشمس دائماً على الجلد (الأطفال دون العامين هم الأكثر عرضة لنقص فيتامين "د" لأنهم لا يتعرضون للشمس بشكل كافٍ مقارنةً بمن هم أكبر عمراً).

• عدم قدرة الكبد على تحويل فيتامين "د" من أشعة الشمس إلى صورته النشطة.

• تناول أدوية تتداخل مع امتصاص فيتامين "د" مثل مضادات الصرع، والكورتيكويدات.

## ما علاج نقص فيتامين د عند الأطفال؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يحصل الأطفال الذين

زادت التوعية بأعراض نقص فيتامين د عند الأطفال في السنوات الأخيرة، خاصةً أنه السبب الرئيسي للإصابة بالكساح، هذا بالإضافة أنه قد يؤثر سلباً في نمو الأطفال، والاستجابة المناعية لديهم، وصحتهم العقلية، وغيرها من الوظائف الحيوية؛ لذا من المهم معرفة أعراض نقصه عند الأطفال حتى يمكن علاجه في وقت مبكر قبل حدوث مضاعفات دائمة، وهذا ما نوضحه من خلال المقال.

## ما أعراض نقص فيتامين د عند الأطفال؟

فيتامين "د" هو أحد العناصر الغذائية المهمة، والذي يُصنع داخل الجسم من الأشعة فوق البنفسجية، أو يُمتص عبر الأمعاء من بعض الأطعمة.

يلعب فيتامين "د" دوراً أساسياً في تسهيل امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء، والحفاظ على توازنهما في الجسم، يساعد أيضاً على الوقاية من السكري، والالتهابات ومشكلات المناعة، وغيرها.

يؤثر نقص فيتامين "د" في نسبة كبيرة من الرضع والأطفال، وهو السبب الرئيسي للإصابة بالكساح، وهو حالة تؤدي لهشاشة العظام وتشوهها، كذلك قد يؤدي نقص فيتامين "د" إلى زيادة معدل الإصابة بالكسور.

## تصبح الأعراض ملحوظة في حالات النقص الحاد، وتشمل:

نوبات تشنج وارتعاش الوجه واليدين بسبب انخفاض مستوى الكالسيوم الشديد، التهيج، الخمول، ضعف العضلات وآلامها، التهابات الجهاز التنفسي المتكررة.

الكساح (حالة يصاحبها تشوهات في العظام والمفاصل وانحناء الساقين، ويحدث في حالات النقص الشديد،



د.عهد سامي لعبيبي  
استشارية الجراحة العامة

### علاج الفتق

إصلاح ورتق الفتق جراحيا أو ناظوريا مع وضع شبكة حسب حالة المريض وحسب حجم الفتق وكونه فتق جراحي أو فتق متكرر (راجع). الشبكة هي عبارة عن رقعة من مادة البوليبروبيلين.



وعمليات رتق الفتق تجرى من قبل اختصاصي الجراحة العامة فقط وتجرى تحت التخدير العام أو النصفى أو حتى الموضعي حسب حجم الفتق والحالة العامة للمريض مثلا وجود قصور في القلب أو الشرايين التاجية مما يؤدي إلى خطورة التخدير العام.

يجب بعد العملية تجنب أي فعل يسبب إلى ارتفاع الضغط داخل البطن، كالسعال والامساك ورفع الأشياء الثقيلة، وأيضا الصراخ والصوت العالي.

كما يفضل تأجيل قيادة السيارة وصعود الدرج اسبوعين بعد العملية.

قد يحدث ألم قد يكون شديدا خاصة عند حدوث مضاعفات مثل اختناق الفتق.

### هل من الممكن أن يشفى الفتق؟

عادة لا يشفى من تلقاء نفسه وقد يصبح أكبر حجما بمرور الوقت وفي حالات نادرة قد يؤدي إلى مضاعفات تهدد الحياة، قد يختفي النتوء عند الاستلقاء.

تزداد الأعراض مع الوقت خاصة عند الانحناء أو عند رفع غرض ما قد يؤدي ترك الفتق دون إصلاح إلى انسداد الأمعاء وحدوث غرغرينا معوية أو تمزق أو انفجار في الأمعاء إذا استمر الانسداد أكثر من 6 ساعات دون تدخل جراحي.

# ما الفتق وكيف يحدث؟

٤. الفتق الجراحي يحدث بعد أية عملية فتح بطن.  
٥. أنواع نادره أخرى لا يتسع المجال لذكرها جميعها.

### ما أعراض الفتق؟

قد لا تتعدى وجود نتوء أو انتفاخ في المنطقة عادة حول السرة أو أعلى الفخذ أو في ندبة عملية سابقة قد يصاحبه شعور بعد م الارتياح والثقل.

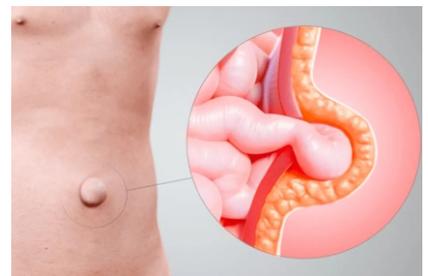
الفتق هو بروز عضو أو جزء منه أو بروز غطائه من خلال جدار التجويف الذي يحتويه، مثل اندفاع جزء من الأمعاء أو المثانة أو المبيض إلى المنطقة الأربية، أو من تجويف إلى آخر وهذا ما يعرف بالفتق الداخلي كبروز جزء من المعدة من خلال فتحة الحجاب الحاجز إلى تجويف الصدر.

### كيف يحدث الفتق؟

يحدث عند وجود نقطة ضعيفة في عضلات البطن، قد تكون موجودة بصورة طبيعية أو تم اضعافها بعد زيادة وزن أو إجراء عملية جراحية. السبب الرئيسي هو زيادة الضغط داخل البطن بسبب استسقاء أي تجمع سوائل أو الحمل أو تضخم البروستات أو سعال مزمن نتيجة ربو أو تدخين مزمن، والذي بدوره يؤدي إلى الفتق عن طريق تغيير صفات الأنسجة الرابطة المقوية لجدار البطن التي في الظروف الطبيعية تمنع حدوث الفتق.

### أنواع الفتق

١. الفتق المغبني أو الأربي وهو الأكثر شيوعا لدى الجنسين.
٢. الفتق السروى يحدث عند حديثي الولادة وعند البالغين بصورة نادرة جدا وفي ظروف معينة.
٣. الفتق جنب السروى يحدث عند البالغين.





د.هدى كريم علي  
اختصاص طب الاطفال  
وحديثي الولادة

## اليرقان الولادي (أبو صفار)

توافق فصيلة الدم بين الأم والطفل، أو وجود التهاب، أو خلل في الكبد أو الدم.

### مستجدات طبية حديثة:

أظهرت دراسات حديثة أن استخدام أجهزة القياس عبر الجلد أصبح وسيلة فعالة لتقدير مستويات البيليروبين دون الحاجة لسحب الدم، مما يسهل التشخيص السريع ويخفض التوتر على الطفل والأهل. كما كشفت دراسة نشرت عام ٢٠٢٣ عن فاعلية خوارزميات الذكاء الاصطناعي في توقع خطر تطور اليرقان الشديد، مما ساعد الأطباء في اتخاذ قرارات أكثر دقة.

كذلك، بدأ العمل على العلاج الضوئي المنزلي تحت إشراف طبي إلكتروني في بعض الدول، وهو خيار مناسب في الحالات الخفيفة، ويقلل مدة بقاء الطفل في المستشفى. ومن التوصيات الجديدة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) عام ٢٠٢٢، مراجعة القيم المرجعية للبيليروبين وفقاً للعرق والجنس، لأن بعض المواليد أكثر عرضة من غيرهم.

يصابون بدرجات متفاوتة من اليرقان خلال الأسبوع الأول من الحياة.

### ينقسم اليرقان الولادي إلى نوعين رئيسيين:

#### ١. اليرقان الفيزيولوجي (الطبيعي):

يبدأ عادة في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة، ويبلغ ذروته في اليوم الرابع أو الخامس، ثم يتراجع تدريجياً خلال الأسبوع الثاني. لا يحتاج هذا النوع إلى علاج في أغلب الأحيان سوى المتابعة والتأكد من أن الطفل يتغذى جيداً.

#### ٢. اليرقان المرضي:

يظهر خلال أول ٢٤ ساعة من عمر الطفل، أو يستمر لفترة طويلة، أو تكون نسبة البيليروبين مرتفعة بشكل غير طبيعي.

هذا النوع قد يكون مؤشراً على مشاكل صحية مثل: عدم

يعد اليرقان الولادي، المعروف شعبياً بـ"أبو صفار"، من أكثر الحالات شيوعاً بين الأطفال حديثي الولادة، حيث يظهر على شكل اصفرار في الجلد وبياض العينين نتيجة ارتفاع مادة البيليروبين في الدم.

وعلى الرغم من أن معظم الحالات تكون بسيطة وتزول تلقائياً، إلا أن بعض الحالات قد تتطلب تدخلاً طبياً لتفادي مضاعفات خطيرة. البيليروبين هو ناتج طبيعي لتحلل خلايا الدم الحمراء في الجسم وعند الأطفال حديثي الولادة، لا تكون قد تطورت بشكل كافٍ للتعامل مع الكمية الزائدة من البيليروبين، مما يؤدي إلى تراكمه وظهور الاصفرار.

تشير الإحصائيات إلى أن ما يقارب ٦٠٪ من المواليد مكتملي النمو و٨٠٪ من الخدج

## طرق العلاج التقليدية:

- العلاج بالضوء (Phototherapy): يُعد العلاج الأكثر شيوعاً.
- تعزيز الرضاعة الطبيعية: لأنها تُساعد في إخراج البيليروبين من الجسم.
- نقل الدم المبدل: يُستخدم فقط في الحالات الشديدة والنادرة.

## متى يجب القلق؟

إذا ظهر الاصفرار خلال أول ٢٤ ساعة، أو كان منتشرًا بسرعة، أو صاحبه خمول وضعف في الرضاعة، عندها يجب مراجعة الطبيب فوراً وبدون تأخير.

## الوقاية ومتابعة ما بعد الشفاء:

رغم أن اليرقان الولادي لا يمكن منعه بالكامل، إلا أن الكشف المبكر والمتابعة الدقيقة يساعدان في الوقاية من المضاعفات. يُنصح بقياس

نسبة البيليروبين قبل خروج الطفل من المستشفى، خاصة إذا كان هناك عوامل خطر مثل الولادة المبكرة أو وجود إصابة سابقة في العائلة.

كما يجب تثقيف الأهل حول علامات اليرقان، وتوجيههم إلى أهمية الفحص في الأيام الأولى بعد الولادة.

بعد تحسُّن الحالة وزوال الاصفرار، يُستحسن إجراء زيارة متابعة للتأكد من عودة مستوى البيليروبين إلى الحد الطبيعي، والتأكد من استمرار الطفل في النمو والرضاعة بشكل سليم وبعض الأطفال قد يحتاجون لفحوص إضافية إذا تكرر ظهور الاصفرار بعد أسبوعين أو أكثر.

## دور الفريق الطبي والتثقيف الصحي:

يلعب الفريق الطبي دوراً محورياً في تشخيص وعلاج اليرقان، ولكن الأهم هو دورهم

في تثقيف الوالدين، خاصة الأمهات الجدد وشرح الفرق بين اليرقان الطبيعي والخطير، إن توضيح علامات الخطر، يجعل الأهل أكثر قدرة على التعامل بثقة ووعي مع الحالة.

كما أن توفير برامج تثقيفية في المستشفيات ومراكز الأمومة يمكن أن يقلل من معدلات التأخر في التشخيص، ويعزز من جودة الرعاية الصحية المقدمة للمولود الجديد.

## الخلاصة:

اليرقان الولادي حالة شائعة ويمكن التعامل معها بسهولة إذا تم اكتشافها مبكراً والتطورات الطبية الحديثة تجعل التشخيص والعلاج أكثر دقة وأماناً، لكن يبقى وعي الأهل ومتابعتهم الدقيقة حجر الأساس في حماية صحة الطفل.





د. جعفر الشرع  
اختصاصي طب اطفال



# البدء بتغذية الطفل بعد الشهور الست الأولى

إذا كان الطفل يحب ويستكشف ما حوله، من الممكن أن تنتقل الجراثيم من يديه إلى فمه. اعملي على حماية طفلك من المرض من خلال غسل يديك ويديه بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وقبل كل وجبة.

## الأغذية الأولى لطفلك

عندما يصبح طفلك بسن 6 أشهر، فإنه يبدأ بتعلم المضغ، ويجب أن تكون أغذيته الأولى طرية كي يكون بلعها سهلاً، من قبيل العصيدة أو الخضار المهروسة جيداً. هل تعلمين أن العصيدة التي تحتوي على ماء كثير لا تحتوي على مغذيات كثيرة؟ ومن أجل زيادة المغذيات في العصيدة، اطبخيها حتى تصبح لزجة بما يكفي بحيث لا تنسكب من المعلقة.

أطعمي طفلك حينما يُظهر علامات على الجوع من قبيل وضع يديه على فمه. وبعد غسل اليدين، ابدئي بمنح طفلك ملعقة أو ثلاث من الأغذية الطرية، وذلك مرتين يومياً. وفي هذه السن، تكون المعدة صغيرة مما يتيح للطفل تناول كميات قليلة فقط في كل وجبة.

السنن صغيرة وهو يحتاج كميات قليلة من الأغذية المغذية الطرية، وذلك بصفة متواترة على امتداد اليوم.

واضافة إلى الحبوب والدرنبيات، يمكن تغذية الطفل بأغذية متنوعة يومياً، خصوصاً الأغذية الحيوانية (الألبان، والبيض، واللحم، والسّمك، والدواجن)، والفواكه، والخضروات.

تحققي من تقديم الأغذية الأولى لطفلك بعد أن يتلقى وجبة رضاعة طبيعية، أو ما بين وجبات الرضاعة، وذلك ليستمر الطفل بتلقي لبن الأم إلى أقصى حد ممكن.

يحتاج طفلك الآن إلى المزيد من الطاقة والمغذيات بالمقارنة مع أي وقت آخر في حياته. يحتاج الأطفال الصغار إلى أغذية كافية يومياً لينموا ويصبحوا أصحاء وأقوياء وأذكىاء. وفي سن حوالي 6 أشهر، يأخذ الطفل بالنماء بسرعة وهو يحتاج إلى المزيد من الطاقة والمغذيات بالمقارنة مع أي وقت آخر في حياته.

بعد سن 6 أشهر، يظل لبن الأم هو المصدر الرئيسي لتزويد الطفل بالطاقة والمغذيات، ولكن ينبغي الآن إضافة أغذية صلبة.

تكون معدة الطفل في هذه



## تغذية الأطفال الصغار الذين لا يتلقون رضاعة طبيعية

إذا كنت لا تقدمين الرضاعة الطبيعية لطفلك، فسيحتاج إلى تناول وجبات بتواتر أكبر، كما يحتاج أن يعتمد على

يجب أن تكون كل وجبة يتناولها طفلك سهلة للأكل وغنية بالمغذيات، فاجعلي كل لقمة مفيدة .

يجب أن تكون الأطعمة غنية بالطاقة والمغذيات. إضافة إلى الحبوب والبطاطا، تحققى من تناول الطفل للخضراوات والفواكه والعدس واللبذور،

قد يتفاجأ الطفل من طعم الأغذية الجديدة، لذا أتيحي وقتاً لطفلك ليعتاد على هذه الأغذية والنكهات الجديدة . وتحلي بالصبر ولا تجبري طفلك على الأكل . راقبي علامات الشبع على الطفل وتوقفى عن إطعامه حين ظهورها. ومع نمو الطفل، تنمو معدته أيضاً ويمكنه تناول كمية أكبر من الطعام في كل وجبة .

### تغذية الطفل الصغير: ٦ - ٨ أشهر

خلال سن ٦ - ٨ أشهر، أطعمي طفلك نصف كوب من الأغذية الطرية مرتين أو ثلاث يومياً. ويمكن للطفل تناول أي غذاء ما عدا العسل الذي لا يجوز أن يتناوله حتى يبلغ عمره سنة واحدة. ويمكن البدء بإضافة وجبات خفيفة صحية، من قبيل الفواكه المهروسة، بين الوجبات. واذ يبدأ الطفل بتلقي كميات متزايدة من الأغذية الصلبة، يجب أن يتلقى الكمية ذاتها من لبن الأم.

### تغذية الطفل الصغير: ٩ - ١١ شهراً

يمكن للطفل بسن ٩ - ١١ شهراً أن يأكل نصف كوب من الغذاء ثلاث أو أربع مرات في اليوم، إضافة إلى وجبات خفيفة صحية. ويمكنك البدء في تقطيع أغذية طرية إلى قطع صغيرة بدلاً من هرسها. ويمكن للطفل أيضاً أن يتناول طعامه لوحده مستخدماً أصابعه. واصلي تقديم الرضاعة الطبيعية لطفلك كلما كان جائعاً.

أغذية أخرى، بما في ذلك منتجات الحليب، ليحصل على جميع المغذيات التي يحتاجها جسمه.

وفي سن ٦ - ٨ أشهر، سيحتاج الطفل نصف كوب من الأغذية الطرية أربع مرات في اليوم، إضافة إلى وجبات خفيفة صحية.

وفي سن ٩ - ١١ شهراً، سيحتاج الطفل إلى نصف كوب من الأغذية أربعة أو خمس مرات في اليوم، إضافة إلى وجبتين خفيفتين صحيتين.

والقليل من الزيت أو الدهن الغني بالطاقة، لا سيما الأغذية الحيوانية (الألبان والبيض واللحم والسمك والدواجن) يومياً. إن تناول أغذية متنوعة يومياً يمنح الطفل أفضل فرصة للحصول على المغذيات التي يحتاجها.

إذا رفض الطفل الأطعمة الجديدة أو بصقها، لا تجبريه على تناولها، بل حاولي مرة أخرى بعد بضعة أيام. يمكنك أيضاً خلط الأطعمة الجديدة مع غذاء يحبه الطفل أو خلطه مع القليل من لبن الأم.

## انجاز علمي عالمي في جامعة الكنوز في البصرة

(سلامتك) تنفرد بهذا اللقاء مع الطالب علي ثائر الذي ابتكر نظاماً جديداً لترقيم الأسنان ..



أجرى اللقاء : سعدي السند

هذا النظام يهدف الى تسهيل لغة التواصل العالمي بين أطباء الأسنان، من خلال تبسيط عملية تحديد الأسنان ويتمتع بمجموعة من المزايا التي تجعله مختلفاً..

وشاهدت واستمعت الى المحاضرات التي تدرس بالجامعة، وبعد دخولي الى كلية طب الأسنان، كنت على استعداد كامل لتلك المرحلة، وأثناء دراستي وجدت قلة الكتب والمصادر العربية بتخصصات طب الأسنان، وبالأخص مادة تشريح الأسنان التي تمثل حجر الأساس لطب الأسنان، فدفعني هذا الهدف الى إصدار كتاب يتناول تشريح الأسنان ليكون مصدراً أساسياً لجميع طلبة طب الأسنان، ولم اقف عند هذه الخطوة ولكنني أرفد كتابي بابتكار فريد ولأول مرة في العالم قمت بابتكار نظام جديد لتدوين الأسنان وهو بمثابة لغة تواصل خاصة لأطباء طب الأسنان حول العالم.

**ماهي مميزات هذا النظام الجديد؟**  
من المميزات الفريدة التي تجعل هذا النظام أسهل وأدق من الأنظمة العالمية المقدمة من كبار العلماء الأمريكيين والمجريين، هو تفوق هذا النظام بالدقة العلمية وسهولة تذكر وحفظ النظام واعتمدت على المحاور الرياضية وتعديلها وبعد عدة محاولات وصلت إلى نتيجة ممتازة بابتكار نظام عالمي متكامل.

لتكون في متناول الجميع للإفادة من تلك الأفكار والرؤى والابتكارات، وهذه هي خطة عمل جامعة الكنوز في رعاية وتشجيع المبدعين و توفير الجو الملائم والدعم اللازم لتنمية قدراتهم التي نفخر بها ونشد على أيديهم، وهذه هي رسالتنا لكل أبنائنا الطلبة.

إن الإنجازات الكبيرة التي حققها كبار العلماء مثل أينشتاين ونيوتن وغيرهما، كانت مرتكزة على قوة الملاحظة وتشخيص الثغرات ومحاولة إيجاد الحلول لها على أساس علمي صحيح. وأقول أنني أتمنى من جميع طلبتنا أن يستمتعوا بحياتهم الجامعية واضعين بنظر الاعتبار حاجة البلد العزيز وحاجة مجتمعهم لهم والى خدماتهم وابداعاتهم، وهم هم قادة المستقبل وهم صناع المجد العراقي الجديد.

### هكذا كانت بدايتي

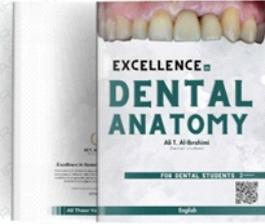
نعود الى الطالب المبدع علي ثائر الذي أكد: في البدء أشكر جامعة الكنوز على تشجيعها واحتضانها لي وأقول بدأ حبي في المرحلة الإعدادية لطب الأسنان وجراحة الوجه والفكين، فقرأت الكتب

علي ثائر ياسين الابراهيمي طالب طب أسنان في المرحلة الرابعة في جامعة الكنوز في محافظة البصرة، التقته وحوارته مجلة (سلامتك) ليتحدث عن النظام الجديد لترقيم الأسنان الذي ابتكره، وكيف كانت بداياته وشغفه بدراسة طب الأسنان.

### جامعة الكنوز تحرص على رعاية الطلبة المبدعين

قبل أن نبدأ الحوار معه، كان لنا هذا اللقاء مع رئيس جامعة الكنوز الاستاذ المساعد الدكتور مقداد الحجاج، ليحدثنا عن الطالب علي وعن منجزه الكبير فقال:

نحن في جامعة الكنوز وانطلاقاً من أمانة التعليم الجامعي المطلوب، نحرص أيضاً على تعزيز وتطوير مهارات وابداعات وقابليات طلبتنا وتطويرها والنهوض بها، وفي كل مراحل دراستهم الجامعية إذ إننا نرصد كل حالة نرى فيها فكرة مميزة ومثمرة أو إنجازاً أو ابتكاراً لدى طلبتنا المبدعين يخدم المسيرة العلمية لبلدنا العزيز وفي شتى المجالات، لتأخذ بهذه الإبداعات ونعمل على تنميتها لديهم ونطورها ونحرص على تقويمها وتقييمها،



هذا النظام قد تم تطويره من قبل الاتحاد الدولي لطب الأسنان (FDI) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، وقد اعتمد عليه كمعيار دولي، حيث ساهم اعتماد نظام FDI على نطاق واسع في توحيد المصطلحات المستخدمة في وصف الأسنان، مما سهل التواصل بين أطباء الأسنان حول العالم وتبادل المعلومات والخبرات، ولكن الصعوبات فيه هي وجود العديد من الأنظمة المختلفة المستخدمة في مختلف البلدان والمناطق، مما قد يؤدي إلى الالتباس وعدم الوضوح في التواصل بين أطباء الأسنان من مختلف الثقافات، وكذلك الاختلاف في الترقيم حيث تختلف أنظمة الترقيم في طريقة تحديد موقع كل سن، مما يتطلب من الطبيب أن يكون على دراية بجميع الأنظمة المستخدمة أيضاً مع التطور المستمر في طب الأسنان وظهور تقنيات جديدة، قد تحتاج أنظمة الترقيم إلى التحديث والتطوير لتشمل هذه التطورات، ثم ان ترقيمها عن أنظمة الأسنان الدائمة، مما يزيد من التعقيد.

### حدثنا أكثر عن أهمية النظام الجديد الذي ابتكرته لترقيم الأسنان؟

يعتمد هذا النظام على مبادئ رياضية أساسية، ويهدف إلى توحيد وتبسيط عملية تحديد الأسنان، ويتمتع هذا النظام بمجموعة من المزايا التي تجعله مختلفاً عن الأنظمة التقليدية كالبساطة والوضوح، فهو يعتمد على رموز وعلامات رياضية بسيطة وسهلة

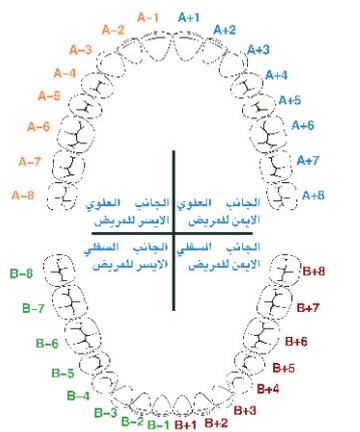
النظام بعض الصعوبات في التطبيق.

### ماهي أبرز هذه الصعوبات في النظامين؟

في البدء وقبل الاجابة لابد أن نذكر أن أنظمة تسمية الأسنان أمر بالغ الأهمية في مجال طب الأسنان، فهي تسمح للأطباء والباحثين بالتواصل فيما بينهم لتحديد موقع السن وهي تمثل لغة تواصل علمية ومهمة جداً، وهنا نقول أن لكل نظام مميزاته وعيوبه وخصائصه، ولكن بسبب التطور التكنولوجي والعلمي هنالك حاجة الى استحداث نظام جديد يواكب التطورات

الحفظ، مما يسهل على الطلاب وأطباء الأسنان فهمه وتطبيقه، وكذلك الأساس الرياضي فهو يركز على مبادئ رياضية دقيقة، مما يضمن عليه طابعاً علمياً ويفتح آفاقاً جديدة للبحث والتطوير في مجال طب الأسنان وأيضاً التوافق مع التوجهات الإلكترونية حيث يمكن برمجة هذا النظام بسهولة في برامج الحاسوب، مما يسهل استخدامه في التوثيق والتواصل بين أطباء الأسنان وبهذا يمثل هذا النظام إضافة نوعية للطب العربي، ويعزز مكانة الباحثين العرب في هذا المجال وهذا النظام يقسم الضم إلى

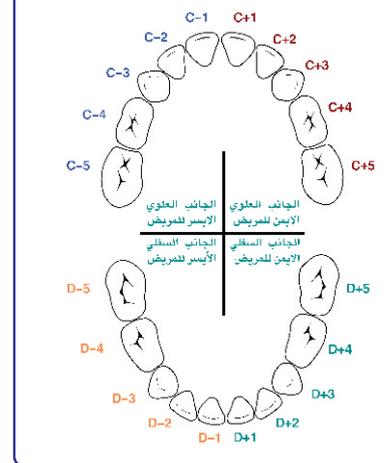
### نظام الترقيم للأسنان الدائمة



نصفين نصف علوي ( يرمز له بالحرف A للأسنان الدائمة و C للأسنان اللبنية) ونصف سفلي يرمز له بالحرف B للأسنان الدائمة و D للأسنان اللبنية).

ثم يقسم كل نصف إلى قسمين أيمن وأيسر تحدد الإشارة الموجبة (+) والسالبة (-) الجانب الأيمن والأيسر على التوالي.

### نظام الترقيم للأسنان اللبنية



التكنولوجية الحديثة، فلو اخذنا نظام (بالممر) لترقيم الأسنان على سبيل المثال، وخاصة مع ظهور الحواسيب كانت رموزه لا تتوافق مع لوحات المفاتيح الإلكترونية ونتيجة للصعوبات التي واجهها هذا النظام تبنت الجمعية الأمريكية لطب الأسنان رسمياً نظام الترقيم العالمي (FD) في عام ١٩٦٨ وكان



انطلاق فعاليات المؤتمر العلمي الدولي الثالث للعلوم الطبية في جامعة الكونوز

## جامعة الكونوز في البصرة تعقد مؤتمرها العلمي الدولي الثالث للعلوم الطبية بمشاركة عربية واجنبية

### كتب - سعدي السند:

وقد نظمت الجامعة جلسة حوارية مع عدد من المبتكرين المشاركين لمناقشة إنجازاتهم العلمية والابتكارات التي تخدم تطور العالم المعاصر، وخلصت الجلسة إلى مجموعة من التوصيات التي من المؤمل طرحها على الجهات العليا المختصة لتقديم الدعم اللازم لها.

وتنوعت محاور المؤتمر، الذي أقيم في قاعة الرتاج بجامعة الكونوز، لتشمل الطب العام، طب الأسنان، الصيدلة، التقنيات الطبية والصحية، الأحياء المجهرية، والعلوم الأساسية.

وقد تم عرض ومناقشة بحوث متخصصة ضمن هذه المحاور، مما يعكس التوجه الأكاديمي نحو تطوير هذه التخصصات الحيوية.

ويهدف المؤتمر بشكل رئيس إلى تعزيز دور المؤسسات العلمية الطبية في خدمة المجتمع، وتبادل الخبرات والمعارف لتطوير منظومة التعليم الطبي، بالإضافة إلى تسليط الضوء على أهمية البحث العلمي في مواجهة التحديات وطرح الحلول الممكنة.

وتضمن المؤتمر في اليوم الثاني جلسات متنوعة من البحوث العلمية التي شارك فيها عدد من الباحثين من داخل العراق وخارجه

وفي ختام المؤتمر قدم رئيس الجامعة الأستاذ المساعد الدكتور مقداد الحجاج كلمة أكد فيها أن الهدف الأسمى من المؤتمر هو أن نلتقي ونتحاور في الأمور التي تهم الواقع البحثي والعلمي مشيراً إلى التوصيات التي خرج بها المؤتمر التي سيكون لها الأثر الكبير في تعزيز الواقع الأكاديمي والبحثي ودعم براءات الاختراع ليكون لها تطبيق على أرض الواقع مستقبلاً..

عقدت جامعة الكونوز في البصرة مؤتمرها العلمي الدولي الثالث للعلوم الطبية، والذي استمر على مدى يومين، بمشاركة واسعة من عدد من الباحثين الذين يمثلون تسع دول عربية وأجنبية وتحت شعار: بالبحث العلمي نرتقي بالعلوم الطبية.

في كلمة الافتتاح، أكد الأستاذ المساعد الدكتور مقداد الحجاج، رئيس جامعة الكونوز، وبحضور عدد من الشخصيات الرسمية والأكاديمية في محافظة البصرة، على حرص الجامعة على توفير بيئة محفزة للنقاش العلمي البناء، وفتح آفاق واسعة للتعاون البحثي، بما يواكب التحديات الصحية المتزايدة في عالمنا المعاصر.

وأضاف الحجاج أن الجامعة تؤمن بأن البحث العلمي يمثل الركيزة الأساسية لتطور المجتمعات، وأن التعاون العلمي العابر للحدود هو السبيل الأمثل لمواجهة التحديات الصحية الراهنة والمستقبلية.

وأشار الحجاج إلى أن جامعة الكونوز تؤمن إيماناً عميقاً راسخاً بأهمية البحث العلمي في تطوير الخدمات المقدمة للمرضى ومساهمة البحث العلمي في التطور الحاصل في جميع القطاعات الصحية

كما ألقى المهندسة الاستشارية تريزا جاسم رضا، رئيسة جمعية المخترعين والمبتكرين العراقيين الدولية، كلمة هنأت فيها الجامعة على تنظيم هذا الحدث العلمي المتميز، مشيدةً بالمعرض المقام على هامش المؤتمر لبراءات الاختراع، والذي أقيم بالتعاون مع الجمعية، وضم أيضاً عروضاً للشركات الطبية والصيدلانية.

# الإخلاقيات الطبية



د. عبد السلام صالح سلطان  
اختصاصي الأمراض  
الباطنية

## والتحديات في الممارسة الصحية المعاصرة

في المجال الطبي ضرورياً لتحسين القيمة والنتائج في الرعاية الصحية.

يجب أن يركز العاملون على تلبية احتياجات المرضى من خلال تبادل المعلومات والعمل بشكل جماعي.

### قيمة الرعاية الصحية

لا ينبغي أن تُقاس جودة الرعاية الصحية بعدد المرضى أو الإجراءات الطبية، بل بالنتائج الجيدة والكفاءة في تحقيقها. إن قياس النتائج والتكاليف يتيح تحسين الأداء وتعلم المؤسسات من بعضها البعض.

### الاستقلالية الذاتية

تعتبر الاستقلالية الذاتية للأطباء أحد العوائق أمام التغيير في الرعاية الصحية.

يجب على العاملين في المجال الطبي أن يقبلوا التغيير في نوعية الرعاية وأن يتبنوا العمل الجماعي والتعاون لتحسين الجودة.

### تعزيز الأخلاقيات الطبية

يجب أن نركز على أهمية الأخلاقيات الطبية في ظل التحديات الحالية التي تواجه المهنة.

ينبغي أن يختلف تناول موضوع الأخلاقيات الطبية عن الماضي، بحيث يُنظر إليه من منظور الحاجة اليومية في التعامل مع المرضى والمجتمع.

من الضروري أن يكون لدى العاملين دليلاً أخلاقياً يستندون إليه في قراراتهم الطبية.

### الختامة

إن تعزيز الأخلاقيات الطبية وتكاملها مع المهنة يُعد خطوة أساسية نحو تحسين الرعاية الصحية ورفع مستوى المهنة وممتهنيها.

يجب أن يُنظر إلى الأخلاقيات كجزء لا يتجزأ من الممارسة الطبية، لضمان تقديم رعاية صحية ترضع مصلحة المرضى والمجتمع في المقدمة.

تعتبر مهنة الطب من المهن التي تتميز بأبعادها الثلاثة: المعرفي، السلوكي، والأخلاقي.

يُعد البعد الأخلاقي روح المهنة، حيث يعكس قيمتها الإنسانية والفنية في المجتمع.

إن العناية بهذا البعد لا تقل أهمية عن اكتساب المعرفة والمهارات العملية، بل قد يتجاوز تأثيره ليغطي على الجوانب الأخرى سواء بشكل إيجابي أو سلبي.

### تطور الأخلاقيات الطبية

تتطور فلسفة الطب وعلومه باستمرار، مما ينعكس على الممارسات الطبية اليومية.

يتطلب هذا التطور تحديث مفاهيم الأخلاقيات الطبية والسلوك المهني للعاملين في المجال الطبي لتعزيز صورة المهنة في المجتمع. تُعتبر الأخلاقيات الطبية في المؤسسات الصحية جزءاً أساسياً من عملية تطوير الملاكات الصحية لتقديم رعاية صحية مسؤولة تلتزم بالمعايير الأخلاقية.

### التحديات في الرعاية الصحية

يواجه الطب الحديث تحديات كبيرة نتيجة للتطور التقني وزيادة تكاليف الرعاية.

تتجلى هذه التحديات في التفاوت بين احتياجات المرضى وقلة الموارد المتاحة، وتأثير قوى السوق على أنظمة الرعاية الصحية.

يواجه العاملون في المجال الصحي صعوبة في الوفاء بالتزاماتهم تجاه المرضى، مما يتطلب إعادة صياغة الالتزامات المهنية والتركيز على أولوية مصالح المرضى.

### العمل الجماعي في المجال الطبي

يتطلب تحسين الأداء في المؤسسات الصحية العمل الجماعي والتنسيق العالي بين التخصصات المختلفة. يُعتبر التعاون بين العاملين



للاستفسار

07811141555

07710999002



# جامعة الكوز

جامعة الكوز  
صرح حضاري  
وانجاز علمي



مؤسسة تعليمية معترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية القانون

كلية الصيدلة

كلية طب الأسنان

كلية الادارة والاقتصاد

كلية التقنية الهندسية

كلية التقنيات الصحية والطبية

المحاسبة

ادارة الاعمال

ادارة المشاريع النفطية

هندسة تقنيات الحاسوب

هندسة تقنيات الاجهزة الطبية

هندسة تقنيات ميكانيك القوى

تقنيات صناعة الأسنان

تقنيات المختبرات الطبية

تقنيات التجميل بالليزر

قسم الهندسة الكيماوية وتكرير النفط

كلية العلوم

قسم تقنيات التصميم الداخلي

علوم الامن السيبراني

علوم التحليلات المرئية

جامعة الكوز بكياتها واقسامها العلمية عمل دؤوب واصرار على التميز والتطوير في خدمة التعليم ورفد المجتمع بالكفاءات العلمية المتميزة

جامعة الكوز مسيرة حافلة بالتميز والريادة والتزام دقيق بتقديم تعليم عالي الجودة وتعزيز البحث العلمي وخدمة المجتمع بكل تفان واخلاص

نتطلع الى مستقبل زاهر تسطر فيه جامعة الكوز اسمها بين الجامعات الرائدة محلياً ودولياً

تبقى جامعة الكوز منارة للعلم وموطناً للإبداع والابتكار

البصرة - حي الزيتون - قرب جسر القبلة / مقابل الطب العدلي - مدخل مذكر المنهل