



# صحتنا



## باقعة غسيل الكلى الخاصة بشهر رمضان

٥٠ دينار  
لكل جلسة



د. شاموك شاه  
استشاري أمراض الكلى

الخدمة متوفرة فقط في مستشفى الملك حمد الإرسالية الأمريكية

120 YEARS OF TRUSTED CARE  
سنة من الرعاية  
الموثوق بها

مستشفى الهلال

د. شبينة ناز

طبيبة المسالك البولية

## عادات رمضان قد تسبب مشكلات في المسالك البولية

أكدت طبيبة المسالك البولية في مستشفى الهلال د. شبينة ناز أنه في شهر رمضان تزداد حالات التهاب الجهاز البولي، بسبب الجفاف وعدم التعويض الصحيح للسوائل والماء، الذي يعمل على تنشيط الكليتين والتخلص من أي بكتيريا ضارة قادرة على أن تسبب التهابات متكررة في المسالك البولية. وأوضحت خلال لقاء مع "صحتنا" أن هناك بعض الخطوات التي يمكن للصابغ اتباعها للوقاية من الإصابات بالتهابات المسالك البولية، أو الإصابة بالجفاف الذي قد يسبب تشكل الحصوات في الكلى.

وأشارت د. شبينة ناز إلى أن قسم جراحة المسالك البولية في مستشفى الهلال يقدم رعاية متقدمة لمرضى المسالك البولية وفقاً للمعايير الدولية، إذ يتم تقديم مجموعة كاملة من التشخيصات والعلاج لسرطانات المسالك البولية وأمراض البروستاتا والمسالك البولية بالمنظار وعلاج حصوات المسالك البولية بالليزر والجراحة طفيفة للبروستات وجراحة المسالك البولية الترميمية والمسالك البولية للأطفال.

كما ننصح بتناول نظام غذائي غني بالألياف والخضروات، مع ضرورة عدم الإسراف في تناول اللحوم الحمراء، ومن المهم شرب 8 - 10 أكواب من الماء مع ضرورة عدم شربه مرة واحدة. كما ننصح بتجنب المشروبات المحتوية على الكافيين، لأنها تزيد من إنتاج البول وتؤدي إلى الجفاف.

لذا فإن تناول مزيد من الأطعمة التي تحتوي على مصدر كبير للمياه مثل الحساء والبطيخ والبرتقال والتفاح والخوخ والخيار والجريب فروت سيساعد في الوقاية من الالتهابات البولية، إضافة إلى أهمية ارتداء ملابس فضفاضة، لأن الملابس الضيقة تعزز الارتباط البكتيري وتسبب العدوى.

تدل على وجود مشكلات في المسالك البولية فيجب التوقف عن ممارسة التمارين الشاقة خلال ساعات الصيام مع ضرورة استشارة الطبيب.

### كيف يمكن للصابغ تفادي مشكلات المسالك البولية؟

ننصح الصائمين بالحفاظ على رطوبة الجسم ويمكن تحقيق ذلك بسهولة، فسوائل الجسم تأتي في الغالب من الماء، إذ إن السوائل تشكل 80% في حين أن 20% تكون من الطعام، لذا يجب الحرص على شرب كمية كافية من الماء على الأقل 8 - 10 أكواب من غروب الشمس حتى شروقها، مع ضرورة تجنب الملح أيضًا، الأطعمة السكرية والحارة، إذ إن هذه الأطعمة تسبب جفاف الجسم.

والجفاف يؤدي إلى تغير في درجة الحموضة في البول أكثر على المستوى الحمضي، ويسبب البول الحمضي التهاب المسالك البولية، ما يساعد على تشكل وتكون الحصوات. كما يؤدي الجفاف إلى ترسيب البلورات وتشكيل الحصوات.

### ما الأعراض التي تدل على وجود مشكلة؟

الدوخة والتعب من الأعراض الشائعة، ولكن بشكل أكثر تحديدًا فيما يتعلق بجراحة المسالك البولية فهي انخفاض إنتاج البول، تغير لون البول إلى الداكن، الشعور بحرقان أثناء التبول. لذا في حال كان الإنسان يعاني من أي مشكلة في لون البول أو الإخراج أو أي ألم في البطن، يرجى زيارة الطبيب، كما أنه في حال كان الصائم من ممارسي الرياضة ولاحظ وجود تغيرات على جسمه وظهور أعراض

### ما أكثر أمراض المسالك البولية شيوعًا خلال شهر رمضان؟

تعد أمراض المسالك البولية من أكثر الأمراض شيوعًا في رمضان خصوصًا التهاب المسالك البولية، كذلك المغص البطني الثانوي لحصى الكلى والحالب، ووجود مشكلات القولون الحالب أكثر شيوعًا، وبخلاف أمراض المسالك البولية، فالتهاب المعدة هو مرض آخر يصيب العديد من الصائمين خلال رمضان بسبب تناول الأطعمة الحارة.

### كيف يمكن أن يؤثر عدم شرب الماء على الإنسان؟

إذا صادف شهر رمضان المبارك فصل الصيف فإن معدل الصيام يتراوح ما بين 12 و14 ساعة، وتؤدي ساعات الصيام الطويلة هذه إلى الجفاف،

مستشفى الملك حمد - الإرسالية الأمريكية

## جواهر عبدالله البنخيل

### سوء تغذية المسنين سبب لأمراض الضغط والسكري

أكدت اختصاصية التغذية في مستشفى الملك حمد - الإرسالية الأمريكية جواهر عبدالله البنخيل أن التغذية السليمة مبدأ أساسي للحياة الصحية، وتزداد أهمية التغذية مع التقدم في السن، لذا من الضروري أن يتم الاهتمام بتغذية المسنين، نظرًا لتعرضهم لكثير من التغيرات المرتبطة بالشيخوخة والتقدم في العمر، إذ إن معاناة كبار السن من سوء التغذية قد تعرضهم لمشكلات صحية كثيرة.

وقدمت الاختصاصية جواهر عبدالله البنخيل خلال لقاء مع "صحتنا" مجموعة من النصائح التي يمكن اتباعها في تغذية المسنين للحفاظ على صحتهم، مؤكدة أن عيادة التغذية في مستشفى الملك حمد - الإرسالية الأمريكية تقدم العديد من الخدمات الخاصة بالتغذية، فصحة الفرد تبدأ بنوعية غذائه، إذ يحرص القائمون على العيادة على تقديم الاستشارات الغذائية لمختلف الفئات بمن فيهم كبار السن، عبر وضع خطة نظام غذائي تساعد كبير السن في الحصول على غذاء متوازن، إضافة إلى تقديم خدمات فحوصات الدم الشاملة، قياسات الوزن والطول والجسم، إلى جانب وجود جهاز تحليل دهون الجسم، كما يتم وضع نظام غذائي خاص يتناسب مع حالة كل شخص إضافة إلى تقديم النصائح حسب حالة الشخص.

الفئات المعرضة للإصابة بهذا النوع من الأمراض.

كيف تختلف تغذية كبار السن عن باقي الفئات؟

مع التقدم في العمر تحدث تغيرات عديدة في جسم الإنسان، ومن هذه التغيرات قد يقل معدل الأيض وتقل الكتلة العضلية لدى المسن، وهذه التغيرات التي تحدث يمكن أن تؤثر على طريقة الأكل، نوع الطعام وأيضا النشاط البدني. لذلك يحتاج الجسم إلى سعرات حرارية أقل من الفئات الأصغر سنًا ولكن عناصر غذائية أكثر، للحفاظ على صحة وقوة الجسم.

ما تأثير الغذاء على صحة كبار السن؟

التغذية الصحية جدا مهمة للحفاظ على صحة الجسم وللحفاظ على وزن صحي، ولأن السمنة وزيادة الوزن قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض عديدة مثل ضغط الدم، أمراض القلب وداء السكري النوع الثاني، فمن المهم الاهتمام بغذاء المسنين لكونهم من

ما الخطوات التي يجب اتباعها أثناء وضع جدول لتغذية كبار السن؟

عند تحضير جدول غذائي لكبار السن، يجب التأكد من الحالة الصحية، الروتين المنزلي، كما أن من الضروري معرفة نوعية الأدوية التي يأخذها كبير السن، مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار قدرة كبير السن على تناول الطعام والتأكد في حال وجود أي صعوبة في المضغ أو مشكلة في الأسنان.

هل هناك نظام صحي معين على كبار السن اتباعه؟

ليس هناك نظام غذائي مخصص لفئة معينة، بسبب اختلاف كل جسم واختلاف الاحتياجات من شخص إلى آخر، إلا أن من الضروري أن يحرص كبار السن

أو القائمون على رعايتهم على وضع نظام غذائي متوازن، يحتوي على سعرات حرارية مناسبة للشخص، على أن يكون غنيا بالفيتامينات والمعادن، إذ إن معدل الأيض ينخفض لدى كبار السن وتقل الحركة والنشاط، وبالتالي فإن الإكثار من تناول السعرات الحرارية يؤدي إلى السمنة ما يسبب الكثير من الأمراض.

ما النصيحة التي تقدمونها لكبار السن أو القائمين على رعايتهم بخصوص التغذية؟

من الضرورة والمهم تشجيع كبار السن وتوعيتهم بمدى أهمية التغذية الصحية والنشاط البدني لتعزيز صحتهم، ومشاركتهم في العادات الصحية، وعلى القائمين على رعايتهم الحرص على نوعية غذائهم والرفع من معنوياتهم.

### 1 الأرق ناجم عن أسباب نفسية فقط

ينجم الأرق عن أسباب نفسية، لا سيما ما يتعرض له الشخص من ضغوطات نفسية، غير أنها ليست السبب الوحيد له. فهناك أسباب أخرى؛ منها الألم المزمن وانقطاع النفس أثناء النوم ومتلازمة الساق المضطربة والأعراض الجانبية لبعض الأدوية، فضلا عن عدم ممارسة خطوات النوم الصحي.

### 2 أنت تستخدم 10% فقط من قدرات عقلك

أثبت العديد من العلماء والتجارب أن الدماغ بأكمله تكون نشطة خلال حياة الشخص، فأجزاء الدماغ المختلفة مسؤولة عن أداء جميع وظائف الجسم، والـ 10% من الدماغ لا يستطيع التعامل حتى مع أداء جسمك بالكامل.

صح معلوماتك!

## د. كمال راجح

# العمر ليس العامل الوحيد في نجاح أطفال الأنابيب... وهناك عوامل أخرى مؤثرة



استشاري أمراض النساء والولادة والعقم

« ما الخطوات التي يجب اتباعها بعد اتخاذ قرار محاولة أطفال الأنابيب؟ »

يجب معرفة أن ليس كل حالات تأخر الحمل أو قلة الخصوبة تعني بالضرورة اللجوء لعملية أطفال الأنابيب، وعند الحضور للعيادة نبدأ عملنا مع الزوجين بتقييم الحالة الصحية للزوجين، وقد تكون المشكلة لا تستدعي اللجوء إلى أطفال الأنابيب، فهي إحدى الوسائل المساعدة على حدوث الحمل ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة. وبعض الحالات يكون العلاج بسيطاً عن طريق استخدام علاج دوائي بسيط، أو تكون مشكلة تأخر الإنجاب بسبب أمر عارض يتم التعامل معه. وبالنسبة لعملية أطفال الأنابيب والحقن

أكد استشاري أمراض النساء والولادة والعقم رئيس وحدة الخصوبة وأطفال الأنابيب في المستشفى الملكي التخصصي د. كمال راجح أن ليس كل حالات تأخر الحمل أو قلة الخصوبة تعني بالضرورة اللجوء لعملية أطفال الأنابيب، مشيراً إلى أن هناك بعض الحالات التي يجب على الزوجين معرفتها، والتي يمكن حلها بمعالجة سبب منع تأخر الحمل بصرف بعض الأدوية. ولفت إلى أن مركز الخصوبة بالمستشفى الملكي التخصصي يتميز بوجود طاقم استشاريين متخصصين مؤهلين تأهيلاً عالياً، ويقدمون أفضل علاج وعناية بالخصوبة والإنجاب، إضافة إلى استشارات الخصوبة للأزواج، المشورة الطبية وفحوصات ما قبل الزواج، التلقيح الصناعي داخل الرحم، أطفال الأنابيب، وغيرها من العلاجات.

المجهري تبدأ الخطوات بعد الاستشارة وأخذ التاريخ الطبي لكل من الزوجين وعمل الفحوصات المختبرية اللازمة لهما والموجات فوق الصوتية للزوجة للاطمئنان على وضع الرحم والمبايض، وتتم الفحوصات طبقاً لكل حالة، ثم تأتي الخطوة التالية وهي اختيار خطة العلاج المناسبة ونوع البروتوكول والأدوية المناسبة، والذي يختلف من حالة لأخرى من حيث النوع والجرعة ولاستجابة المبيض عند الزوجة التي تختلف أيضاً حسب الحالة، ثم تبدأ مرحلة التنشيط للتبويض ثم متابعة التبويض إلى أن تصل للعدد والحجم المطلوب، بعدها تغطي الزوجة ما يعرف بالإبرة التفجيرية، وبعدها يتم تحديد موعد لعملية سحب البويضات، وهو إجراء بسيط يتم تحت تأثير مهدئ أو مخدر بسيط وفي نفس الوقت يتم أخذ السائل المنوي من الزوج، حيث يتم اختيار أفضل العناصر الموجودة في الحيوانات المنوية عند الزوج

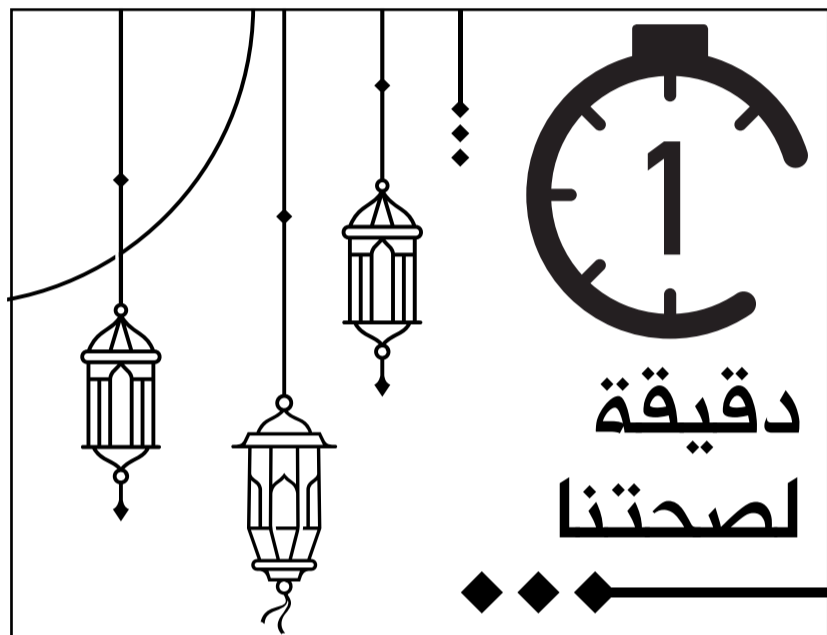
ويتم تلقيح البويضات في المختبر ومتابعة تطور وانقسامات الجنين حتى الوصول إلى المرحلة الأخيرة وهي إرجاع الأجنة في اليوم الثالث أو اليوم الخامس على حسب الحالة، وبعدها بـ 12 يوماً يتم عمل اختبار حمل للتأكد من ثبات الأجنة داخل الرحم ووجود الحمل من عدمه.

« هل تحتاج العملية إلى إقامة في المستشفى؟ »

سحب البويضات إجراء بسيط يتم تحت تأثير مهدئ أو مخدر بسيط يحتاج فقط إلى صيام من 6 إلى 8 ساعات، وزمن العملية لا يزيد عن ربع ساعة، ثم قد تمكث المرأة في المستشفى لمدة ساعتين على الأكثر وبعدها تعود إلى بيتها بسلام، وبالنسبة لعملية إرجاع الأجنة فهي أبسط من سحب البويضات وعادة لا تحتاج إلى تخدير وكل ذلك يتم من دون الحاجة إلى المبيت في المستشفى.

« كم مرة يمكن القيام بإجراء عملية أطفال الأنابيب؟ »

سحب البويضات إجراء بسيط يتم تحت تأثير مهدئ أو مخدر بسيط يحتاج فقط إلى صيام من 6 إلى 8 ساعات، وزمن العملية لا يزيد عن ربع ساعة، ثم قد تمكث المرأة في المستشفى لمدة ساعتين على الأكثر وبعدها تعود إلى بيتها بسلام، وبالنسبة لعملية إرجاع الأجنة فهي أبسط من سحب البويضات وعادة لا تحتاج إلى تخدير وكل ذلك يتم من دون الحاجة إلى المبيت في المستشفى.



المستشفى الملكي التخصصي  
اختصاصية العلاج الطبيعي

## انتصار حسن

### نصائح ذهبية لتجنب ألم العضلات أثناء جلسات تلاوة القرآن



أكدت اختصاصية العلاج الطبيعي انتصار حسن في المستشفى الملكي التخصصي أن هناك بعض الخطوات الذهبية التي يجب اتباعها أثناء تلاوة القرآن خلال شهر رمضان المبارك، لتجنب حدوث مشكلات في الظهر والمفاصل والعضلات، خصوصاً أن جلسة التلاوة قد تستغرق أحياناً قرابة الساعة.

وقالت: ننصح خلال جلسات تلاوة القرآن برفع مستوى المصحف إلى مستوى النظر، ويفضل استعمال اليدين عند القراءة، لتجنب حدوث ألم في منطقة الكتفين والظهر. وأضافت: ننصح بعدم الانحناء إلى الأمام أثناء تلاوة القرآن، مع ضرورة المحافظة على استقامة الظهر خلال الجلسة، ويفضل أيضاً أخذ استراحة كل 15 دقيقة أثناء التلاوة، لتحريك مفاصل الجزء العلوي من الجسم، إذ إن أخذ هذه الاستراحة سيساعد على تحريك العضلات والمفاصل، لذا فإن هذه الاستراحة ستجنب القارئ مشكلات تيبس العضلات والمفاصل بسبب الجلسة الطويلة والمستمرة التي تكون عادة مؤلمة، والتي يمكن تجنبها بأخذ هذه الاستراحة والمحافظة على استقامة الظهر. وتابعت: يفضل وضع كمادات دافئة مباشرة بعد الانتهاء من جلسة التلاوة لتجنب حدوث مشكلات في الظهر أو الكتفين أو المفاصل. ولفتت الاختصاصية انتصار حسن إلى أن المستشفى الملكي التخصصي يقدم خدمات علاج طبيعى متنوعة، إذ يتم تقديم خدمات تخص مشكلات العظام والعمود الفقري، كما يتم تقديم علاج طبيعى إلى الإصابة الرياضية، إضافة إلى خدمات صحة المرأة الخاصة بالعلاج الطبيعي، والمشكلات الأخرى المتعلقة بالمفاصل والعضلات.

4 يمكن معرفة جنس الجنين حسب وتيرة نبضات قلبه تُسمع ضربات قلب الجنين عادةً في الأسبوع الثامن من الحمل، ويتراوح نبض الجنين الطبيعي لكلا الجنسين بين 120 و160 نبضة في الدقيقة، وبذلك لا يمكن معرفة جنسه وفقاً لوتيرة نبضات القلب.

## ياسمين الخشن

### 7 أطعمة تمنع العطش خلال الصيام

أكدت أخصائية التغذية ياسمين الخشن إن هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تمنع شعورك بالعطش خلال فترة الصيام، وذلك إذا قمت بتناولها خلال وجبة السحور، ومن بين هذه الأطعمة التي يمكن أن تمنع شعور العطش هي الخيار، إذ إن الأخير يتكون من 96% من الماء مما يجعله مناسباً كقطع على السحور، إذ إنه يساعد على ترطيب الجسم طوال مدة الصيام.

أما الزبادي فهو أحد الأطعمة الغنية بالكالسيوم والفيتامينات والخمائر والبكتيريا النافعة التي تعمل على تحسين الهضم وإراحة المعدة والقضاء على الحموضة. وذكرت أن الموز يعد من الأطعمة التي ينصح خبراء التغذية بتناولها على السحور، إذ يحتوي الموز على نسبة كبيرة من البوتاسيوم الذي يقلل الشعور بالعطش خلال نهار رمضان. ويعد الخس من الأطعمة التي تمنع العطش، إذ إنه يحتوي على 96% من الماء ما يساعد على ترطيب الجسم وتقليل الإحساس بالعطش خلال فترة الصيام. ونصحت اختصاصية التغذية ياسمين الخشن بتناول التمر على وجبة السحور، إذ إنه يعد الجسم بالسكريات والدهون والحديد

والكالسيوم، إضافة إلى تناول سلطة الخضار، التي تعد غنية بالعناصر التي تحتوي على الماء ما يجعلها مشبعة، كما أنها تزيد من ترطيب الجسم. ومن الأطعمة التي ينصح بتناولها لتجنب الشعور بالعطش هو المشمش المجفف، فهو غني بالكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين e، كما أن كل 30 غراماً منه يحتوي على غرام من البروتين وغرامين من الألياف وكمية ضئيلة من الدهون. ودعت للانتعاد عن الأطعمة التي تسبب الشعور بالعطش خلال فترة السحور خصوصاً المشروبات، لأن الإفراط في أكلها يجعلها تتخزن في الجسم في شكل جليكوجين الذي يحتفظ بالماء، مع ضرورة الانتعاد عن الحلويات بسبب طريقة تفاعل السكر داخل خلايا الجسم.



اختصاصية تغذية



## علامات تدل على نقص التغذية عند طفلك

تعتقد بعض الأمهات أن تناول الأطفال إلى أي نوع من الأطعمة قد لا يعرضه إلى سوء تغذية، إلا أن المقصود بسوء التغذية عند الأطفال هو عدم الحصول على العناصر الأساسية من الطعام، ما يشكل أعراضاً مرضية خطيرة جداً على صحة الطفل، خصوصاً ما قبل عمر السنتين، فيؤثر على النمو والتطور البدني والعقلي، وهناك بعض العلامات التي تدل على نقص التغذية من أهمها:

يعاني الطفل المصاب بنقص التغذية من القلق والاكتئاب اللذين يبدآن من الدماغ ويتحفظان بنقص التغذية، إذ إن البروتين الحيواني ضروري جداً لاحتوائه على الحامض الأميني الذي يمتصه الجسم أسرع من الحامض الأميني الموجود في البروتين النباتي. وقد يعاني الطفل من فرط الحركة، إذ يعود فرط الحركة إلى عدم قدرة الدماغ على ترتيب المعلومات والمحافظة على الهدوء في نفس الوقت. والأطفال الذين يعانون من فرط الحركة أشارت بعض الدراسات إلى وجود مشكلات هضمية لديهم غالبيتها بسبب الوجبات السريعة. والتأخر في الكلام وقد يعود سبب التأخر

في الكلام إلى نقص فيتامين ب 12، ومن المهم عدم إعطاء الطفل جرعات من هذا الفيتامين من دون مراجعة الطبيب والتأكد من نقصه لدى الطفل، ومن الأغذية الغنية بهذا الفيتامين التي يمكن تقديمها للطفل هي لحم البقر والسلمك والدجاج ومنتجات الألبان والبيض.

جفاف البشرة والشعر وقد يعود هذا إلى نقص فيتامينات A - D - E - K2. قد يعاني الطفل من تكرار نزلات البرد، فالغذاء المتنوع والصحي يقوي الجهاز المناعي ويبقى من نزلات البرد المتكررة لذا على الأهل الحرص على تقديم أغذية متنوعة. يعاني الطفل المصاب بنقص التغذية

من تقلبات المزاج، لذا ينصح بأخذ أوميغا 3 فهو مهم جداً لموازنة المزاج وهو متوافر في سمك السلمون والساردين. إصابة الطفل بالسمنة لا تدل على أنه طفل صحي، بل إن الطفل قد يكون مصاباً بنقص في التغذية، خصوصاً إذ إن كان من محبي تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على مكونات غذائية قد لا تؤدي إلى الشبع بل العكس، فقد تشعر الطفل بالجوع، وهذا ما أكدته الدراسات الأميركية، فجسم الإنسان يشعر بالافتقار والشبع عندما يتناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن والبروتين، وما يحتاجه الجسم من عناصر متكاملة والإحساس بعدم الاكتفاء هو بسبب افتقار الوجبات السريعة لهذه المواد.

3 قد يصيبك السرطان بسبب استخدام المايكروويف الدراسات الحديثة تؤكد أن أجهزة المايكروويف لا تُسبب الإصابة بالسرطان، حيث تقوم أليتها بإنتاج إشعاع يسخن جزيئات الماء الموجودة داخل الطعام، ما يجعله دافئاً، وهذا لا يُغيّر الطعام أو يجعله مسرطناً، ولكن الشيء الوحيد الذي يجب مراعاته هو استخدام الأطباق التي يمكن وضعها في المايكروويف..

صح معلومتك!



## “دبليو جيم”... أول مركز نسائي صحي وترفيهي وثقافي

أكدت صاحبة مركز دبليو جيم فاطمة العالي أن المركز يتميز بتخصيص مساحة واسعة تتمتع فيها المرأة بالخصوصية التامة، حيث يتم توفير خدمات متنوعة تحت سقف واحد. والفكرة من إنشاء نادي دبليو هي توفير مركز نسائي صحي وترفيهي وثقافي، إذ إن المركز يمنح المرأة مطلق الخصوصية لقضاء وقت مريح وممتع، فالمركز عبارة عن ناد صحي، مقهى وصالون تحت سقف واحد مخصص لتغطية احتياجات المرأة الرياضية والصحية والتجميلية.



بدا من برنامج دعم المؤسسات الذي يقدمه للمشروعات المبتدئة وأيضا برامجه الأخرى في دعم الموظفين البحرينيين، لافتة إلى أن “تمكين” ساعد مركز دبليو في تكوين وتأسيس إدارة بحرينية بالكامل بكفاءة عالية للمركز، إضافة إلى أن افتتاح المركز تزامن مع جائحة كورونا، ولذلك فإن الدعم الحكومي ودعم “تمكين” ساعد مركز دبليو في الاستمرارية.

التجميلية من ماركات عالمية معروفة وعالية الجودة. ومن باب دعم المشروعات البحرينية تم توفير مساحات مخصصة لعرض المنتجات البحرينية المميزة في الصالون. ولفتت العالي إلى أن مركز دبليو استطاع النجاح والتميز بالخدمات التي يوفرها منذ انطلاقه، مبينة أن “تمكين” كان له دور كبير في ولادة هذا المركز، فهو الداعم الأول من خلال البرامج التي يقدمها لدعم المشروعات البحرينية.

بخدمات الصالون التجميلية. ويتميز المركز أيضا بساعات العمل الطويلة خلال اليوم، والتي تخدم المرأة العاملة وربة المنزل، وأيضا بالمساحات الواسعة لتجعل جميع الخدمات تتم براحة أكثر، مع وجود مساحة خارجية للتمرين والأكل بخصوصية تامة، كما يقدم العديد من الخدمات الترفيهية والبرامج، والفعاليات المتجددة في كل المواسم والمناسبات. إضافة إلى ذلك يوفر الصالون تشكيلة واسعة من المستحضرات والمنتجات

وفريدا، فهو يضم أيضا صالونا نسائيا يقدم جميع الخدمات التي تحتاجها المرأة من تصفيف الشعر، العناية بالأظفار، المكياج والحمام المغربي والمساج، وتقدم الخدمات على أيدي موظفات متخصصات ومحترفات. وأكدت أنه منذ تأسيسه سعى المركز إلى توفير راحة تامة للمرأة، بحيث تستطيع أن تقضي يوماً كاملاً في جميع المرافق ابتداء من النادي الصحي إلى تناول الطعام في المقهى وأخيراً الاستمتاع

ويتوافر أيضا في النادي غرفة للسونا والجاكوزي ومنطقة خارجية للتشمس بخصوصية تامة، وتتميز أيضا بوجود مقهى في المركز يقدم وجبات صحية تشمل الوجبات الأساسية، والقهوة والمشروبات والحلويات الصحية، وهو ما يساعد مشتركات النادي على الاستمتاع بوجبة صحية وقضاء الوقت في مكان مريح مع الصديقات والزميلات بخصوصية تامة. وقالت: يعد “دبليو” مركزا مميزا

وأضافت أن مركز دبليو مجهز بالكامل بجميع الأجهزة الرياضية التي قد تحتاجها المرأة، ويتضمن خدمات متعددة من ضمنها منطقة واسعة لأداء تمارينها الخاصة باستخدام أكثر من 50 جهازا من أحدث الأجهزة الرياضية من صنع الشركة الإيطالية العريقة تكنو جيم، وأيضا يتم توفير الحصة الرياضية الجماعية المتنوعة التي تتناسب مع احتياجات المرأة، إضافة إلى وجود تدريب شخصي مع متدربات محترفات.

طبيب استشاري ورئيس مختبر، أستاذ مشارك لعلم المناعة بكلية الطب، جامعة الخليج العربي، مستشفى السلام التخصصي

### د. إيمان فريد

## تحليل معلمي مهم لكل من يعاني من الإسهال المزمن ولمرض التهاب الأمعاء

إن تحليل البروتكتين (Calprotectin)، الذي يحتاج إلى عينة براز، ذو أهمية لكل من يعاني من أعراض الإسهال المزمن، الذي يعد مؤشرا لوجود التهاب في الجهاز الهضمي.



### ما هو تحليل كالمبروتكتين (Calprotectin)؟

الكالمبروتكتين (Calprotectin) هو تحليل مناعي معلمي برازي، وما يميزه هو أن النتيجة المرتفعة تعني وجود التهاب في الجهاز الهضمي، وهو علامة على نشاط الخلايا المناعية (العدلات neutrophils) في الجهاز الهضمي، وهذه الخلايا تنشط في حالات الالتهابات.

ومهم أن نوضح أهمية عمل هذا التحليل بالطريقة الكمية، حيث تعطى نتيجة رقمية وليس “سالبا/ موجب”، ما يدل على تصنيف شدة الحالة. كذلك يجب سرعة توصيل العينة إلى المختبر، فالتأخر يؤثر على دقة التحليل.

إن النتيجة السلبية لهذا التحليل تستبعد وجود مرض التهاب الأمعاء (Inflammatory Bowel Disease) خصوصا عندما تتشابه أعراض المرض مع أعراض مرض القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome)، لذا فإن اختبار كالمبروتكتين

خطورة الإصابة به في حال إصابة أحد الأقارب من الدرجة الأولى، مثل الأبوين أو الابن أو الأخ.

تدخين السجائر: يُعد تدخين السجائر أهم عامل من عوامل الخطورة الذي يُمكن السيطرة عليه، فالإقلاع عن التدخين يمكن أن يُحسّن الصحة العامة للسبيل الهضمي فضلا عن الفوائد الصحية الأخرى.

### الخلاصة

فيما يتعلق بفائدة التشخيص، فإن النتيجة السلبية لتحليل كالمبروتكتين في عينة البراز مفيدة لاستبعاد مرض التهاب الأمعاء والحالات الالتهابية الأخرى. في المقابل، تتوافق نتيجة الكالمبروتكتين المرتفعة مع وجود التهاب الجهاز الهضمي، ما يتطلب مزيدا من التقييم، حيث أن الارتفاع ليس محددًا لمرض واحد.

أو بكتيريا، تُسبب الاستجابة غير الطبيعية للجهاز المناعي مهاجمته للخلايا الموجودة في السبيل الهضمي أيضًا. ولقد ارتبطت طفرات جينية عدة بمرض التهاب الأمعاء، ويبدو أيضًا أن للوراثة دورًا في شيوع المرض أكثر بين الأشخاص الذين لديهم أقارب مصابون بالمرض. ومع ذلك، فإن معظم المصابين بمرض التهاب الأمعاء ليس لديهم هذا التاريخ العائلي.

### عوامل الخطر:

• العمر: تُشخص حالة معظم الأشخاص المصابين بمرض التهاب الأمعاء قبل بلوغهم سن الثلاثين. لكن بعض الناس لا يُصابون بالمرض حتى الخمسينات أو الستينات من عمرهم.

• العرق أو الأصول: على الرغم من أن مرض التهاب الأمعاء أكثر شيوعًا لدى أصحاب البشرة البيضاء، فإنه يمكن أن يصيب الأشخاص من أي عرق.

• التاريخ العائلي المرضي: تزداد

ونزيف المستقيم وألم البطن والإرهاق وفقدان الوزن. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يكون مرض التهاب الأمعاء مجرد مرض خفيف. وبالنسبة إلى آخرين، قد يتطور إلى مرض منهك يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات شديدة. لذا تختلف أعراض مرض التهاب الأمعاء حسب شدة الالتهاب ومكان حدوثه. وقد تتراوح الأعراض ما بين البسيطة والحادة. ومن المحتمل أن تكون هناك فترات ينشط فيها المرض، تليها فترات من الهدوء.

### الأسباب:

ما زال السبب الدقيق وراء الإصابة بمرض التهاب الأمعاء غير معروف. في السابق، كان يشتبه في النظام الغذائي والتوتر، لكن أثبتت الدراسات الحديثة أن هذه العوامل قد تفاقم مرض التهاب الأمعاء فقط ولكنها لا تُسبب الإصابة به. ومن الأسباب المحتملة وجود خلل في الجهاز المناعي، فعندما يحاول الجهاز المناعي مقاومة فيروس

الهضمي. وهناك نوعان لمرض التهاب الأمعاء: التهاب القولون التقرحي Ulcerative Colitis • مرض كرون Crohn's Disease على الرغم من تصنيف كليهما على أنهما مرض التهاب الأمعاء، إلا أن لكل منهما خصائص فريدة.

### خصائص مرض التهاب الأمعاء:

• التهاب القولون التقرحي: تشمل هذه الحالة الإصابة بالتهاب وتقرحات على طول بطانة الأمعاء الغليظة (القولون) والمستقيم.

• مرض كرون: يتسم هذا النوع من مرض التهاب الأمعاء بحدوث التهاب في بطانة السبيل الهضمي، غالبًا ما يشمل الطبقات العميقة من السبيل الهضمي، وغالبًا يصيب الأمعاء الدقيقة.

### أعراض ومؤشرات المرض:

عادةً ما تقترن الإصابة بالتهاب القولون التقرحي ومرض كرون بظهور أعراض مثل الإسهال

في البراز يعد خيارا غير جراحي لتقييم الحالة، ما قد يلغي الحاجة إلى أخذ عينة (الخزعة biopsy) التي تحتاج إلى تدخل بالمنظار endoscopy، عند المرضى الذين يعانون من القولون العصبي. كذلك يطلب أطباء الجهاز الهضمي من مرضاهم الذين تم تشخيصهم سابقا بمرض التهاب الأمعاء عمل هذا التحليل على فترات لمعرفة مدى الاستجابة للأدوية والعلاجات المعطاة.

### متى يجب عمل التحليل؟

إذا لاحظت تغيرًا مستمرًا في عادات التغوط، خصوصا وجود الإسهال المزمن، أو إذا كان لديك أي من علامات وأعراض مرض التهاب الأمعاء.

### وما هو مرض التهاب الأمعاء؟

مرض التهاب الأمعاء هو مصطلح يشير إلى الاضطرابات التي تشمل التهاب الأنسجة المزمن في السبيل الهضمي، وهو مرض التهابي مزمن يؤثر على الجهاز

أخصائي طب الأطفال - مستشفى الهلال

## د. شيجو توماس: احذروا مضاعفات التهاب اللوزتين عند الأطفال



يتعرض كثير من الأطفال لالتهاب اللوزتين، وعند ظهور الأعراض قد يتجاهل البعض هذه الأعراض مما قد يعرض الطفل إلى مضاعفات، وأكد أخصائي طب الأطفال في مستشفى الهلال د. شيجو توماس بأن إهمال علاج الطفل الذي يصاب بالتهاب اللوزتين بشكل متكرر قد يسبب التهاب اللوزتين أيضاً التهاب النسيج الخلوي اللوزي، بالإضافة إلى ضعف عام في جسم الطفل، بسبب فقدان الشهية. وقال: "إن التهاب اللوزتين من أكثر الأمراض الشائعة عند الأطفال وخصوصاً في السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل". وذكر بأن مستشفى الهلال خصص قسم خاص لطب الأطفال، وذلك لعلاج جميع أمراض الأطفال، بالإضافة إلى تحديد وتقييم وإدارة التهابات الحلق المختلفة، بالتعاون الوثيق مع قسم الأنف والأذن والحنجرة، للتأكد من أن المرضى القادمين مع مثل هذه الحالات يتم علاجهم بشكل مناسب والحفاظ على صحتهم، وجاء ذلك خلال لقاء مع "البلاد".

## ما أهمية وجود اللوزتين؟

اللوزتين هما العقدتان اللمفتان اللتان تقعان على كل جانب من الجزء الخلفي من الحلق لوزة على كل جانب. وتشكل اللوزتين جزءاً مهماً من جهاز المناعة. وتحدث عدوى اللوزتين أساساً عن الفيروسات أو البكتيريا ويمكن أن يحدث التهاب اللوزتين الفيروسي بسبب كائنات حية مثل الفيروس الغدي، وفيروس إبشتاين بار، وغيرها من الفيروسات، في حين يحدث التهاب اللوزتين الجرثومي بشكل رئيسي بسبب المكورات العقدية.

ما هي أعراض التهاب الحلق التي يمكن يصيب بها الأطفال؟

تتمثل الأعراض الرئيسية في التهاب الحلق وصعوبة البلع وتهيج الحلق الذي يمكن أن يسبب السعال، كما يمكن أن يسبب التهاب اللوزتين أيضاً أعراض الحمى التي قد تتراوح أحياناً مع قشعريرة، وقد تظهر أعراض أكثر شدة مثل صعوبة التنفس في الحالات الأكثر شدة.

## ما هي مضاعفات إهمال علاج التهاب اللوزتين عند الأطفال؟

يمكن أن تؤدي مضاعفات إهمال العلاج إلى التهاب الأذن وتشكيل خراج اللوزتين الذي يسبب ألماً شديداً في الحلق وصوتاً مكتوماً. ويمكن أن يسبب التهاب اللوزتين أيضاً التهاب النسيج الخلوي اللوزي، وهي

حالة تنتشر فيها العدوى إلى الأنسجة المحيطة مسببة ما يسمى التهاب النسيج الخلوي اللوزي.

ويذكر بأنه تم الإبلاغ أيضاً عن حالات نادرة قليلة أدى فيها التهاب إلى تمزق اللوزتان المصابة مما سبب التهابات في الرئتين.

## متى ينصح باستئصال اللوزتين عند الأطفال؟

ينصح باستئصال اللوزتين، للمرضى الذين تكررت لديهم نوبات المرض بشكل متواصل في غضون عام، وينصح بإجراء العملية في العمر الخمس حتى السبعة أعوام من عمر الطفل.

كما يُنصح باستئصال اللوزتين أيضاً

للمرضى الذين يعانون من حالة تسمى انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهي حالة تسبب فيها اللوزتان انسداداً لمجرى الهواء، خاصة أثناء النوم.

## ماذا يحدث للطفل في حال تم استئصال اللوزتين؟

اللوزتان جزء من جهاز المناعة. لكن إزالتها لن تؤثر في حياة الطفل أو البالغين. ومن المؤكد أن استئصال اللوزتين سيمنع التهاب اللوزتين، ولكنه يمكن أن تحدث أعراض أخرى مثل التهاب الحلق ونزلات البرد والتهابات الحلق.

ما هي النصيحة التي تقدمها إلى الأهل؟

عند ظهور الأعراض ربما تظن الأم أن طفلها يعاني من التهاب في الحلق أو نزلة برد وتجاهل الذهاب للطبيب، الأمر الذي يجعل الطفل أكثر عُرضة لمضاعفات كثيرة، لذا دائماً يجب اللجوء إلى الطبيب وذلك للتأكد من عدم وجود التهاب، كما ننصح باستئصال اللوزتين إذا صاحب الالتهاب خراج في اللوزتين أو تسبب في ضعف الطفل لدرجة كبيرة، أو أدى لشعور الطفل بنغزات في القلب أو التهاب رئوي ففي هذه الحالة لا بد من استئصالهما بعد شهر من علاج الخراج.

## د. هالة رضي:

## أسباب مجهولة قد تقف وراء طنين الأذن



أكدت طبيبة الأذن والأنف والحنجرة د. هالة رضي بأن طنين الأذن هي من المشاكل الشائعة التي يعاني منها العديد، وعلى الرغم من كونها مشكلة طبية مزعجة للمريض، إلا إن المسبب الرئيسي قد يكون بسيطاً أو مجهول المنشأ إلا أنه يمكن علاجه بعلاج المسبب الرئيسي.



وقالت: "إن هناك مجموعة من الأسباب الواضحة التي يمكن رؤيتها أثناء جلسة التشخيص كوجود شمع في الإذن، شعر، أجسام غريبة، أو وجود التهابات في الأذن الوسطى بسبب الزكام، وقد يكون بسبب صمغ موجود وراء الطبلبة". وأضافت: "في حالة كان المريض يعاني من أحد الأسباب المذكورة فالطنين في هذه الحالة يكون

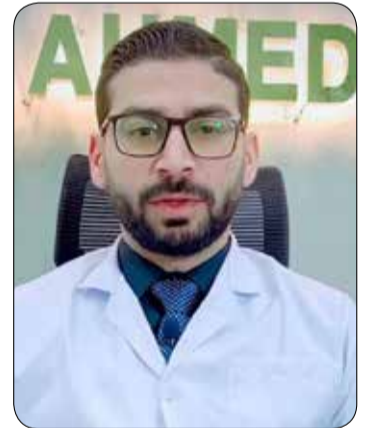
مؤقت، إذ يكون لفترة معينة من الزمن وتختفي الأعراض بعلاج المسبب الرئيسي". وتابعت د. هالة رضي "قد تكون هناك أسباب غير واضحة خلال جلسة التشخيص، فبعد فحص الأذن الداخلية والوسطى وإجراء فحص السمع والرنين المغناطيسي وبعد التأكد من عدم وجود سبب رئيسي لهذا الطنين، نبحث كأطباء

عن الأسباب الأخرى والتي تكون مجهولة المنشأ". وأضافت: "هناك أسباب مجهولة لها علاقة بطنين في الأذن ولا تكون هناك مشاكل ظاهرية، فقد يشنكي بعض ممارسي الرياضة في الصالات الرياضية من هذا الطنين بسبب وجود ضغط على عضلات الرقبة وقد يكون هناك ضغط على الشرايين والأوردة التي تغذي الأذن

، إضافة إلى أن تيبس العضلات قد يسبب حدوث هذه المشكلة، إلى جانب أن العمل في بيئة صاخبة كالعمل في المصانع وسط الآلات، والتعرض إلى ذبذبات عالية يسبب حدوث هذا الطنين، كما أن التعرض إلى الحوادث التي يتعرض فيها السائق إلى ارتطام من الخلف قد يؤدي إلى الإصابة بطنين" وأكدت "على المريض أن يكون صريحاً خلال جلسة التشخيص، خصوصاً أن علاج الطنين سهل فهو محصور بين إعطاء المريض محفزات إلى الدورة الدموية لمنطقة لأذن الداخلية خصوصاً أن أغلب النظريات تؤكد بأن شح وصول الدورة الدموية وشح وصول الأكسجين إلى الشعيرات الحسية الموجودة في الأذن له علاقة بصوت الأذن، لذا فإن استخدام المحفزات يساعد على عودة حركة الشعيرات الحسية المستولة عن الصوت، كما يمكن استخدام مجموعة من الفيتامينات وخصوصاً فيتامين (ب) ، وينصح أيضاً بأخذ عشبة الجنكة إذا أثبت قدرتها على علاج الطنين، إضافة إلى أنه بعض العقاقير والتي أثبتت فعاليتها يمكن وصفها للمرضى.

## د. أحمد زكي

## 10 أطعمة تفتح الشرايين وتمنع الجلطات



أكد د. أحمد زكي بأن هناك بعض الأكلات والمشروبات التي تساهم في الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض، إذ إن هناك بعض الأطعمة التي تساهم في فتح انسداد الشرايين، ولها تأثير على القلب. وأوضح بأن انسداد الشرايين يزيد من مخاطر السكتات القلبية والدماغية وأمراض القلب وغيرها من الأمراض الخطيرة، لذا يجب اتباع نظام صحي متوازن الإكثار من تناول هذه الأطعمة التي تحمي قلبك، مشيراً إلى أن هناك بعض الأطعمة التي ينصح الأطباء بتناولها لمحاربة انسداد الشرايين. ومن هذه الأطعمة

■ الثوم والذي لديه قدرة فعالة في علاج انسداد الشرايين ومنع تكون الترسبات على جدرانها، لذا يجب أن تتناول الثوم النيء بشكل منتظم إذا كنت تعاني من مشكلة انسداد الشرايين.

■ الأفوكادو والذي يعمل على تقليل الكوليسترول الضار وإزالة بلاك الشرايين، كما أنه غني بفيتامين E، الذي يمنع أكسدة الكوليسترول، بالإضافة إلى البوتاسيوم الذي يقلل ضغط الدم، ويقي من أمراض القلب.

■ الرمان يمنع السكتات الدماغية والقلبية، ويقي من انسداد الشرايين

وبعلاجها. ■ سمك السردين فهو يحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تقلل من الكوليسترول الضار ومستويات الدهون الثلاثية، وتحد من التهاب الأوعية الدموية، وتشكيل جلطات الدم في الشرايين لعلاج الانسداد.

■ العدس مصدر جيد للبوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تمنع الترسبات على الشرايين وتعالج انسدادها، كما أن له القدرة على توسيعه بالشكل الصحي للجسم والقلب.

■ الشمندر الأحمر من الأطعمة الفعالة

في علاج انسداد الشرايين، حيث إنه يحتوي على مضادات أكسدة تساهم في تحسين بطانة الأوعية الدموية وتقويتها، كما يعمل على توسيع الشرايين وعلاج انسدادها، وعصير الشمندر الخيار الأول لمرضى القلب.

■ الشوكولاتة مفيدة لصحة القلب بشرط تناولها بشكل غير مفرط، لأن الشوكولاتة تحتوي على مغذيات للقلب كمركات الفلافونويد والميثيل التي تساعد في علاج انسداد الشرايين خاصة الشريان التاجي وهو الشريان الرئيس المغذي للقلب.

■ البرتقال فهو يحتوي على مغذيات

طبيعية لصحة القلب والأوعية الدموية، والألياف التي تمتص الرواسب من الدم ولا يؤدي إلى ترسيبها في الشرايين.

■ اللوز فهو خيار رائع لعلاج انسداد الشرايين وتجنب حدوثه، لما يحتويه على نسب عالية من الدهون غير المشبعة الأحادية، وفيتامين هـ والألياف والبروتينات والمغنيسيوم وكلها تقوي من انسداد الشرايين وتحمي القلب.

■ الكركم مضاد لالتهابات والأكسدة، ويحمي من ترسيب الأوعية الدموية وانسداد الشرايين.



## صح

## معلوماتك!

## 3 الرضاعة الطبيعية تسبب تساقط الشعر

أثناء الحمل يرتفع هرمونا الأستروجين والبروجسترون مما يقلل من تساقط الشعر ويجعله أقوى. ولكن بعد الولادة يقل مستوى هذين الهرمونين مما يسبب تساقط الشعر، لذا فإن الرضاعة الطبيعية بريئة من هذا الاتهام.

## 4 الكركديه سائحاً يرفع ضغط الدم وبارداً يخفضه

خرافة، لا أساس لها شاعت بين المرضى، فالكركديه يعمل على تخفيض ضغط الدم، بارداً كان أو ساخناً، وهذه الخرافة رغم ما تبدو عليه من قلة الأهمية في نظر البعض، إلا أنها قد تؤدي إلى نتائج كارثية فضغط الدم من الأمراض القاتلة التي يجب التعامل معها بحذر.



## باقعة غسيل الكلى الخاصة بشهر رمضان

هدية  
لكل جلسة



د. شاموك شاه  
استشاري أمراض الكلى

الخدمة متوفرة فقط في مستشفى الملك حمد الإسبانية الأمريكية

120 YEARS OF TRUSTED CARE  
سنة من الرعاية  
المولوق بها

### لقاء

## صيدلية المسقطي

# أكثر من 6 عقود من التميز والتفرد

تعد صيدلية المسقطي من أهم مشروعات ريادة الأعمال الرائدة في البحرين، وكانت بدايتها متواضعة خلال أربعينات القرن الماضي، وقد حققت على مر السنين نموًا ملحوظًا وأصبحت الآن واحدة من الصيدليات الرائدة في المملكة، إذ إن صيدلية المسقطي مستمرة منذ أكثر من 6 عقود في استيراد وتوزيع وتسويق مجموعة واسعة من المنتجات لتلبية طلب قطاع الرعاية الصحية.



أصبحت نسبة الصيدالة البحرينية 20% من مجموع الصيدالة العاملة في صيدليات المسقطي. وقال: ساعدنا "تمكين" في تطوير مشروعاتنا بشراء الآلات، إضافة إلى تخصيص موازنة لتطوير المخازن وغيرها، لذا لعب "تمكين" دورا في نجاح صيدليات المسقطي.

وتابع: "تمكين" شريك أساس في تطوير القطاع الصحي الخاص، فدعمهم المستمر إلى هذا القطاع يشجع على إقامة المشروعات، إذ لا يقتصر على دعم الأجر والدعم المالي، فهم يقدمون أيضا الاستشارات والبرامج التدريبية.

رائد المسقطي أن من أبرز الصعوبات التي تواجهها الصيدلية ولكنها لم تقف عائقا أمام قصة نجاحنا هي أن سوق مملكة البحرين صغيرة، إلا أن الصيدلية وضعت الخطة المناسبة للتميز والتفرد بابتكار طرق لكسب شريحة من الناس، مع التزامنا بالأنظمة والقوانين الصادرة من الجهات المعنية، التي دائما ما تصب في مصلحة المواطن.

وقد كان "تمكين" شريكا في قصة نجاح صيدلية المسقطي، إذ أكد رائد المسقطي أن "تمكين" قدم دعما كبيرا إلى صيدليات المسقطي بتقديم دعم إلى رواتب الموظفين البحرنيين، حتى

البحرين. وأضاف: استطعنا مواكبة آخر التطورات التي حدثت على مر السنين، فقد كان وما زال هدفا مواكبة كل ما هو جديد، خصوصا أن قطاع الصيدلة يعد قطاعا ذا مسؤولية مجتمعية وهو من القطاعات الحيوية، لذا فإن صيدليات المسقطي أخذت على عاتقها المسؤولية المجتمعية في توفير مختلف المستلزمات الطبية التي يحتاجها جميع أفراد المجتمع.

وحققت صيدلية المسقطي نجاحا باهرا واستطاعت أن تتغلب على العديد من الصعوبات التي واجهتها، إذ ذكر

انطلقت صيدلية المسقطي برؤية "نحن نهتم بصحتك" حتى أصبحت شريكا نشطا في تطوير الرعاية الصحية في مملكة البحرين. وقال مدير تطوير الأعمال في صيدليات المسقطي رائد المسقطي: صيدلية المسقطي بدأت من سوق المنامة قبل عقود من الزمن، في الوقت الذي كان هناك عدد قليل من الصيدليات، وقد استطاعت صيدلية المسقطي مواكبة التطورات الصحية التي شهدتها القطاع الصحي في مملكة البحرين خصوصا في ظل تطور الأنظمة الصحية، حتى أصبحت تمتلك الآن عددا من الفروع في مختلف مناطق

### تغذية

## اختصاصي التغذية

# د. أحمد الغريب: متى يتوقف جسمك عن حرق الدهون؟

يتوقف الجسم عن حرق الدهون عندما يبدأ الإنسان باتباع عادات غذائية خاطئة أو بسبب إصابته ببعض الأمراض، وتُعرف هذه الحالة بـ "ثبات الوزن"، إلا أن هناك سببا رئيسا قد يؤدي إلى توقف حرق الدهون في الجسم لمدة تتراوح ما بين 3 و10 أيام.

الشهية والرغبة في تناول كميات كبيرة من الطعام. وأشار إلى أنه توجد علاقة وثيقة بين مقاومة الجسم للأنسولين وزيادة الوزن ومن ثم توقف الجسم عن حرق الدهون، لأنها تؤثر على بعض الهرمونات وعلى عملية الأيض وتؤدي إلى تباطؤها.

وشدد على أهمية الابتعاد عن تناول السكريات بكثرة، خصوصا أن درجة حرق الدهون تعتمد على مدى مقاومة الأنسولين عند المريض نفسه، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن.

حرق الدهون لفترة بسيطة، في حين أن تناول السكريات سيوقف عملية الحرق لمدة طويلة. وتابع: عملية الحرق التي ستكون بعد تناول السكريات هي خسارة العضلات فقط وليس الدهون كما يعتقد العديد من الناس.

وأضاف: تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات يعد من أبرز أسباب توقف الجسم عن حرق الدهون، لأنها لا تعوض عقلك عن السرعات الحرارية التي يحتاج إليها، بل تحفز الجسم على إفراز مستويات عالية من الأنسولين ومن ثم فتح

وقال اختصاصي التغذية د. أحمد الغريب: يلجأ بعض متبعي الحميات الغذائية إلى تناول السكريات كيوم مفتوح، في حين أن هذه السكريات قد تؤدي إلى وقف عملية حرق الدهون في الجسم لمدة تتراوح ما بين 3 و10 أيام بناء على مدى مقاومة الأنسولين لدى الشخص.

وأضاف: هناك أسباب أخرى قد تسبب توقف عملية حرق الدهون في الجسم عند الإنسان كتناول المشروبات أو البقوليات أو الأجبان، لكن عند تناول هذه الأطعمة ستتوقف عملية



### صحة نفسية

## د. أحمد كمال

# كيف تتغلب على شعورك بالحزن؟

قال د. أحمد كمال: إن الشعور بالحزن هو استجابة عاطفية طبيعية للأحداث الصعبة في الحياة. وعلى الرغم من كونه شعورا طبيعيا، فإن التخلص منه قد لا يكون سهلا في كثير من الأحيان.

على الهدوء والبعد عن ضجيج الحياة وتساورها، كما أنه يساعد على التركيز، لذا ننصح بممارسة ممارسة التأمل، خصوصا أنه لا يحتاج لساعات وإنما 15 دقيقة كافية لتحقيق الاستفادة منه.

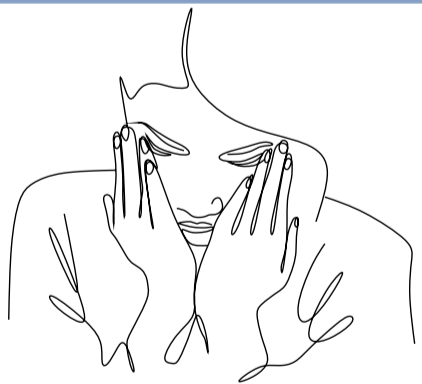
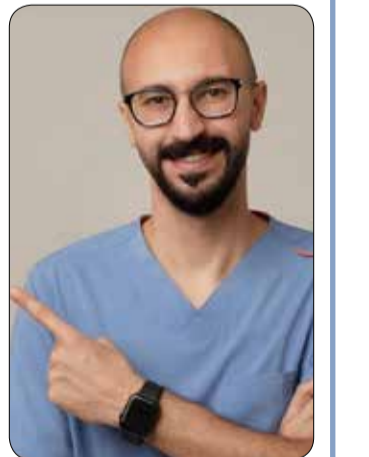
وأضاف: من المهم التحدث مع الأشخاص المقربين في حال الشعور بالحزن، إذ إن ذلك يساهم في تفريغ الطاقة السلبية. ومن الطرق التي تساعد على التخلص من الطاقة السلبية هي الاحتضان، إذ إن هناك دراسات نفسية

ودعا د. أحمد إلى الخروج لمكان آخر في حال شعور الإنسان بالحزن، إذ إن محاولة تغيير المكان الذي اعتاد عليه ورؤية ناس وأماكن جدد لها تأثير مباشر على تغيير المزاج.

وقال: على الإنسان تقبل المشاعر التي يعيشها، فكلما تقبل الإنسان وضعه الحالي وظروفه الذي يمر بها كلما هدأت نفسه، ومن أهم الطرق التي ستساعده في التغلب على الشعور بالحزن هي ممارسة التأمل الداخلي، الذي يساعد

وأضاف: الحزن عاطفة إنسانية أساسية، لذا يجب أن نتفاعل مع الحزن بحذر ولا نقوم بدفن هذا الشعور، فقد تنتج عن ذلك أعراض مثل القلق والاكتئاب.

ومن الطرق التي طرحها للتعامل مع مشاعر الحزن هي البكاء، مشيرا إلى أن البعض يظن أن البكاء ضعف، ولكن الحقيقة النفسية هي أن البكاء وعي وذكاء عاطفي لتفريغ الطاقة السلبية والمشاعر المضطربة.



اجتماعية عدة تبين أن الاحتضان لمدة 20 ثانية متواصلة لشخص تحبه يكون ذا تأثير فعال للتخلص والتفريغ من الطاقة السلبية.

وتابع: من المهم تشتيت النفس بفعل أشياء إيجابية، لأن من السهل التركيز على المشاعر السلبية والتغاضي عن المشاعر الإيجابية، لذا من المهم كتابة الذكريات السعيدة أو المريحة، إذ يمكن أن يؤدي هذا التذكير إلى الشعور بالإيجابية مرة أخرى.

## تناول وجبة فطور كبيرة

تعتمد وجبة الفطور على احتياجات الأشخاص بحسب أجسامهم. فالطعام يكون مفيدا فقط حين تريد أن تأكل حقا. لهذا السبب، في حال كنت من الأشخاص الذين لا يستطيعون تناول الطعام في الصباح، فلا تعذب نفسك. يمكنك أن تشرب كوبا من الماء فقط.

## حبوب الشباب تقتصر على مرحلة المراهقة

حبوب الشباب تتأثر جدا بالعامل النفسي ولا تقتصر فقط على سن المراهقة، ولكنها قد تمتد في الثلاثينات والأربعينات وأكثر لأنها مرتبطة بالتوتر والقلق.

معلوماتك!

صح





استشارية طب الفم والأسنان

## د. أمل السمك

## هذه الأسباب تقف وراء فشل علاج العصب

أكدت استشارية طب الفم والأسنان د. أمل السمك أن هناك العديد من حالات علاج العصب التي تحتاج إلى إعادة جلسات؛ بسبب فشل العلاج، مشيرة إلى أن الفشل يكون واردا في بعض الحالات.



العصب أو خلع الضرس، قائلة: من الأفضل إعادة علاج العصب، فخلع السن خيار غير محبب وغير مرغوب فيه، إلا أن جلسة علاج العصب يجب أن تكون على يد أطباء متخصصين وخبراء لعلاج العصب بطريقة صحيحة واحترافية.

وذكرت أن هناك أسبابا أخرى تقف وراء فشل علاج العصب من أهمها عدم تلبيس السن بعد الانتهاء من جلسات العلاج، إذ يرفض البعض وضع التلبيسة، ما قد يعرض السن إلى الكسر. وأكدت د. أمل السمك أن هناك خيارات مطروحة بعد فشل علاج العصب، إما إعادة علاج

تنظيفها، إذ إن هناك قنوات جانبية ورئيسية، وقد يكون عدم الوصول إلى القناة الجانبية أحد أسباب فشل علاج العصب، إضافة إلى أن عدم التنظيف بطريقة صحيحة وعدم استخدام المحاليل المعقمة بطريقة صحيحة وبالمدة المحددة لها قد يؤدي إلى فشل العلاج.

العصبية أو الجذور منحنية أو معوجة فقد يكون من الصعب تنظيفها من الداخل، إذ من الصعب إزالة البكتيريا في هذه الحالة، فقد تبقى البكتيريا، ما يؤدي إلى فشل العلاج بسببها. وتابعت: من الأسباب التي تؤدي إلى فشل علاج العصب عدم الوصول إلى كل القنوات وعدم

وقالت د. أمل السمك: إن هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء فشل علاج العصب، من أهمها عدم رؤية الطبيب لجميع القنوات العصبية، إضافة إلى أن بعض القنوات العصبية أو الجذور قد تكون منحنية. وأضافت: في حال كانت القنوات

طبيب الجلدية

## د. حسن خلف: الضغوطات النفسية تفاقم من حدة بعض الأمراض الجلدية

يعد الجلد من أكثر أعضاء الجسم تأثرا بالحالة النفسية. ويوصف الجلد عادة بأنه مرآة للجسم تعكس التغيرات التي تصيب الأعضاء الداخلية المختلفة، بما فيها الجهاز العصبي والحالة النفسية. وفي هذا الصدد أكد طبيب الجلدية د. حسن خلف أن الضغط النفسي يؤدي إلى زيادة هرمون الكورتيزول، وهذا الهرمون يؤدي إلى تقليل المناعة، ما يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الجلدية من أكثر الأمور التي تؤثر على الحالة النفسية للمريض.



العامل الوراثي والخلل الجيني والاضطرابات النفسية والحزن والقلق والتوتر وغيرها. كما أن الضغط النفسي يزيد من حدة الأكزيما، إذ إن هرمونات الضغط والإجهاد الشديد تتسبب برد فعل في صورة التهابات في الجلد، ما يؤدي بدوره إلى زيادة التوتر وتزداد نوبات الأكزيما حدة. ومن الأمراض الجلدية التي تزيد حدتها بسبب الضغط النفسي أشار د. حسن خلف إلى أن مرض الشري هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب الجلد، وتتميز بظهور طفح جلدي على هيئة احمرار بحكة قد تكون شديدة، ويستمر الطفح لساعات عدة ثم يختفي ليعاود الظهور من جديد في مكان آخر. وتستمر الحالة هكذا لفترة أيام، وقد تأخذ مسارا مزمنا حيث تمتد إلى شهور أو سنوات.

وقال: ترتبط بعض الأمراض الجلدية بالضغط النفسي الذي يعاني منه الإنسان، إذ إن بعض الأمراض الجلدية تزيد حدتها إذ زاد الضغط النفسي والإجهاد في علاقة مترابطة بينهما. وذكر أن من المشكلات الجلدية التي تزداد بزيادة الضغط النفسي هي حب الشباب، فالأخير مرض هرموني يصيب عادة الشباب في سن المراهقة والبلوغ. ومع ذلك لا يوجد حدود زمنية أو عمرية فاصلة ونهائية لهذا المرض الذي قد يظهر قبل الزواج أو بعده، في سن المراهقة أو سن العشرينات، وقد يظهر في سن متأخرة أيضا. ولقد ثبت علميا أن حالات التوتر العصبي والقلق والاضطراب النفسي تساعد على تهيج البشرة وزيادة بثور حب الشباب، لذا ينصح بالتعامل مع حالات الاضطراب النفسي؛ للسيطرة أيضا على مشكلة حب الشباب.

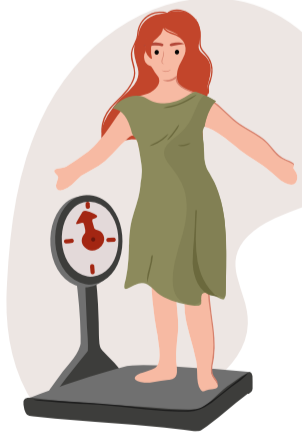
ولفت إلى أن الضغط النفسي أيضا قد يزيد من حدة الصدفية، وهو مرض جلدي مزمن غير معد يتميز بظهور بقع حمراء اللون مختلفة في الحجم والشكل ومغطاة بقشور بيضاء لامعة، ومن أكثر المناطق التي تصاب بالصدفية هي الكوعان والركبتان والجزع الخارجي من الساعدين والساقين وفروة الرأس، وقد ينتشر المرض ليشيخ أي جزء من الجسم. وهناك نظريات كثيرة عن أسباب مرض الصدفية من أهمها

وفي الختام نصح د. حسن خلف بتخفيف الضغط النفسي عند الإنسان لتجنب زيادة هرمون الكورتيزول، ما يؤدي إلى قلة المناعة وزيادة حدة بعض الأمراض الجلدية التي يمكن التحكم بشدتها من خلال تخفيف الضغط النفسي والإجهاد، مؤكدا أنه في حال عدم التخفيف من هذا الضغط فإن المشكلات الجلدية لن تخف حدتها.

## 5 نصائح للتخلص من 5 كيلو من وزنك

أكد خبراء تغذية أنه لا ينبغي أن يتمحور الوصول إلى الوزن المثالي حول "برنامج" أو "نظام غذائي" محدد، وإنما يجب أن يكون أسلوب حياة يمكن تحقيقه مع عادات غذائية صلبة وطرق صحية للتخلص من الإجهاد والتوتر وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وأوضح خبراء التغذية أن هناك نصائح صحيحة تساعد الإنسان بشكل أفضل على التخلص من الوزن الزائد على الفور، إذ إن هناك بعض الخطوات التي تساعد على خسارة 5 كيلوغرامات من الوزن، ومن أهم هذه النصائح:

1. كوب شاي أسود أو أخضر: ينصح خبراء التغذية بتناول كوب من الشاي الأسود أو الأخضر أو الصيني الأسود قبل الوجبات، فجميعها تحتوي على الأحماض الأمينية (الثيانين)، التي تعزز الاسترخاء واليقظة.
2. التنفس بعمق قبل الأكل: يمكن أن يؤدي أخذ 10 أنفاس عميقة قبل الوجبات إلى تنشيط نظام "الاسترخاء" (أو الجهاز السمبتاوي) في الجسم، ما يساعد على اتخاذ قرارات أكثر ذكاءً بشأن ما يتم تناوله وبشكل أبطأ، إلى جانب هضم الطعام بشكل أكثر كفاءة.
3. تناول للفول السوداني قبل الوجبات: يحتوي الفول السوداني على بروتين أكثر من أي مكسرات أخرى، وهو أيضًا مصدر جيد للألياف والدهون الجيدة، وأكثر من 30 من الفيتامينات والمعادن الأساسية، وكلها تعتبر عوامل مهمة في إنشاء نظام غذائي صحي على المدى الطويل. يكون مستدامًا لجميع أنماط الحياة تقريبًا، لذا ينصح بتناول حفنة من الفول السوداني قبل 30 دقيقة من الوجبة لدعم جهود فقدان الوزن.
4. زيادة حصة البروتينات: زيادة كمية البروتين يمكن أن تساعد في تسريع جهود إنقاص الوزن عن طريق تقليل الرغبة الشديدة وكبح الشهية وزيادة قدرة الجسم على حرق الدهون.
5. تقليل منتجات الألبان: إن الجبن والحليب كامل الدسم والزبدة والقشدة الحامضة تحتوي على سعرات حرارية إضافية غير ضرورية. بل بمجرد استهلاك نصف كمية الحليب المعتاد إضافتها إلى القهوة، سيتم ملاحظة فرق واضح في وزن الجسم.



## صح معلوماتك!

1 مرض الزهايمر يحدث فقط لكبار السن

مرض الزهايمر قد يصيب أيضا الأشخاص في سن أصغر وتحديدا في الأربعينات والخمسينات، وعلى الرغم من أن معظم الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بمرض الزهايمر يبلغون من العمر 65 عاما فما فوق، لكن سنويا يتم تشخيص مرضى بالزهايمر أعمارهم أقل من 65 عاما.

2 تشحم الكبد يؤدي إلى الإصابة بالتشمع

الحالتان مختلفتان تماما، فالتشمع الكبدي ينتج عن سوء التغذية أو عن بعض الأمراض كالسكري، أما التشمع، وهو الأخطر، فسببه الإدمان على الكحول والإصابة بالالتهابات الكبدية المزمنة.

3 أكل السمك مع شرب الحليب يسبب البرص

هذه الفكرة قديمة وانتشرت ولكن لا أساس لها من الصحة، فالبرص مرض جلدي له أسباب جينية واستقلابية ومناعية عدة.

4 جفاف فروة الرأس سبب في قشرة الرأس

إذا كانت بشرتك جافة فيمكن أن تسبب التقشر والحكة وحتى تقشر الجلد. لكن وجود فروة رأس دهنية يمكن أن يكون عاملا رئيسا أيضا؛ لأن خميرة الملاسيزية، تلك المرتبطة بالتهاب الجلد الدهني، والتي تتغذى على الزيت على بشرتك وفروة رأسك، تجعل هذه الحالة أكثر احتمالية عندما يكون لديك فروة رأس أكثر دهنية.



# صحتنا

الأحد 30 أبريل 2023 - 10 شوال 1444 - العدد 5311 البلاد 03

## صحة نفسية

## الاستشاري مناف القحطاني

## الضغط النفسي يحفز الإصابة بالحزام الناري

أكد استشاري الأمراض المعدية والوبائيات بالمستشفى العسكري عضو الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا مناف القحطاني أن هناك فرضية تزعم أن الضغط النفسي قد يكون محفزاً للإصابة بفيروس الحزام الناري، إذ إن ضعف جهاز المناعة يمكن أن يعيد تنشيط الفيروس.



والطفح الجلدي الذي يتخذ شكل شريط أو حزام عريض على الجانب الأيمن أو الأيسر من الجسم أو الوجه، لذا يطلق عليه الحزام الناري. وأكد أن فيروس الحزام الناري لا يعد من الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة، إلا أن بعض الأعراض والمضاعفات الخطيرة قد تنتهي بالوفاة إذ ترك من دون علاج خصوصاً للمرضى الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا والنساء والحوامل والمصابين بأمراض ضعف الجهاز المناعي إضافة إلى أصحاب

وأوضح أن الإصابة بالحزام الناري لا تقتصر على كبار السن، إذ إن العدوى تكون أكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا، إلا أن أي شخص يمكن أن يصاب به، ويشمل ذلك الأطفال. وقال: إن عوامل الخطورة المؤدية إلي تنشيط الفيروس تشمل التقدم في العمر، ضعف الجهاز المناعي، والتوتر النفسي. وأوضح أن أعراض المرض تتمثل في الحكة



## موضوعات طبية

## طبيب العائلة

## د. ماثيو غولدمان

## أمراض صحية قد تكون وراء الشعور بالعطش المستمر

أكد طبيب العائلة ماثيو غولدمان أن هناك بعض الأسباب التي تنذر بوجود مشكلة في حال كان الإنسان يعاني من العطش بصورة مستمرة، مشيرًا إلى الإنسان عند شعوره بالعطش المستمر سيعاني من جفاف الفم، ما يعني عدم إفراز الغدد اللعابية ما يكفي من اللعاب لإبقاء الفم رطبًا. وحينها وإضافة إلى الشعور بالعطش، قد يُعاني المرء من زيادة لزوجة لعابه، ونفس برائحة كريهة، وصعوبة في المضغ والكلام والبلع، وتغير مذاق الأطعمة.



ويكون نتيجة عدم شرب كمية الماء اللازمة، أو الإسهال، أو القيء، أو التعرق المفرط، أو ارتفاع حرارة الجسم، أو الإفراط في ممارسة الرياضة البدنية. وعن أسباب شعور الإنسان بالعطش المستمر، أكد أن هناك احتمالا للإصابة بمرض السكري، فزيادة التبول والعطش المفرط علامتان قد تنبئان بظهور مرض السكري من النوع الثاني. ويمكن أن تكون هذه أيضا أعراض ارتفاع السكر في الدم.

ونتيجة لذلك، يعاني الإنسان من زيادة التبول وفقدان السوائل الزائدة، ما يزيد من حدة العطش. وقال: هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تسبب آثارا جانبية مثل العطش، خصوصا مضادات الالتهاب ومضادات الاكتئاب

وعلى الرغم من أن الشعور بالعطش قد يكون بسبب عدم شرب الماء الكافي، أو التدخين، أو كأحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، أو مشكلات الشيخوخة، إلا أنه أحيانا ينذر بوجود بعض الأمراض مثل السكري. وقال غولدمان: يمكن أن تكون هناك أسباب متعددة تجعلك تشعر بالعطش فجأة، وبعضها أكثر جدية من البعض الآخر، إذ إن العطش آلية دفاعية. هي طريقة جسمك لإعلامك بأن مستويات السوائل لديك غير متوازنة. وأضاف أن الأسباب الرئيسة للشعور بالعطش تشمل جفاف الجسم الذي

## صح معلوماتك!

## 1 الصيام المتقطع يزيد من مستويات التوتر

الصيام لمدة قصيرة لا يؤدي إلى إجهاد الجسم ولا يؤثر على مستويات الكورتيزول، وهو الهرمون المرتبط بالإجهاد. في الواقع، يمكن أن يساعد الصيام على الحفاظ على مستويات منخفضة من الكورتيزول، الأمر الذي ينظم الجهاز المناعي ويحفز في الحفاظ على مستويات ضغط الدم وحرارة الدهون في الجسم.

## 2 النظارة الطبية تسبب صداعا حتى وإن كانت القياسات صحيحة

النظارة تسبب صداعا في حالتين: إذا كان الشخص يرتديها لأول مرة فقد تسبب في صداع ودوار وغثيان قد يستمر من أسبوعين إلى 3 أسابيع، والحالة الثانية إذا كانت المقاسات خاطئة أو الانحراف عال سواء كان انحرافا طبيعيا أو مرضيا كالقرنية المخروطية.

## 3 ارتداء القبعة يسبب تساقط الشعر

أكدت الدراسات أن بصيلات شعرك لن تتضرر من ارتداء القبعات. ولكن إذا كانت قبعتك متسخة، فيجب عليك إما غسلها أو تغييرها، إذ يمكنها أن تسبب لك التهابا في فروة الرأس، ما قد يؤدي إلى تساقط الشعر.

## 4 الشخير ليس ضارا دوما وأبدا

قد يكون الشخير غير مؤذ، لكنه قد يكون علامة على اضطراب توقف التنفس أثناء النوم، وهو يتسبب في استرخاء جدران الحلق وتضييقه أثناء النوم، ويمكن أن يؤدي لتوقف التنفس لفترة وجيزة.

## تجميل

## علي الحداد

## أطعمة تساعد على تقوية الأظافر.. فاحرص على تناولها يوميا



أكد اختصاصي التغذية علي الحداد أن صحة الأظافر تعتبر مؤشرا أساسيا على الصحة العامة، إذ يستخدمها الأطباء لمعرفة مستوى صحة الإنسان، فإذا كان الإنسان يعاني من سوء في التغذية فسيظهر ذلك على الأظافر من خلال بهتان لونها أو تشققها أو مظهرها السيئ.

الضعيفة، إذ تحتوي بذور عباد الشمس على معادن مثل المنغنيز والنحاس، الضرورية لتكوين وإنتاج النسيج الضام في العظام والغضاريف، وبالتالي فهي تساعد على تقوية الأظافر أيضًا.

وأكد أن البروكلي يعد خيارا جيدا لتقوية الأظافر، إذ يحتوي على الكالسيوم، وفيتامين أ، وفيتامين ب 6 والمعادن اللازمة لتقوية الأظافر والعناية بها، فالبروكلي من الخضروات المليئة بالبروتينات والأحماض الأمينية المفيدة للأظافر والجسم عموماً.

بالبروتينات، ما يجعل تناوله مفيدا في مجال تنشيط إنتاج الكيراتين ويساعد في تقوية الشعر والأظافر، وتعزيز نموه أيضا. وأضاف: كما تساعد المكسرات بأنواعها المختلفة على تقوية الأظافر، إذ إن تناول وجبة خفيفة من المكسرات والبذور يساعد على الحصول على جرعة كبيرة من الدهون الصحية المهمة للغاية لصحة الأظافر، فاللوز يعتبر مصدرا مهما للبروتين والمغنيسيوم، وبذور عباد الشمس هي أيضًا غذاء مثالي للأظافر

وأوضح أنه يمكن العناية وتقوية الأظافر من خلال مجموعة من الأطعمة التي لن تنعكس فقط على صحة الأظافر، ولكن على نضارة البشرة وحيوية الشعر أيضًا. وعن الأطعمة التي تساعد على تقوية الأظافر قال الحداد: يعد البيض من أهم الأطعمة لتقوية الأظافر، إذ تتكون الأظافر بشكل أساس من الكيراتين، وهو نوع من البروتين تصنعه أجسامنا، أما تصنيعه فمرتبط بما نحصل عليه من بروتينات عبر نظامنا الغذائي. ويعتبر البيض من أكثر الأطعمة غني

## تغذية

## أسوأ 5 أطعمة نتناولها يوميا دون إدراك أضرارها

يعد النظام الغذائي جزءًا أساسيًا من الصحة الجيدة، لكن مع مرور الوقت وفي حال تناول أطعمة غير صحية باستمرار من المحتمل أن يدفع الجسم الثمن، وهناك بعض الأطعمة التي يتناولها الإنسان من دون معرفة أضرارها على المدى البعيد. وهناك قائمة ببعض أسوأ الأطعمة التي يتناولها الكبار والصغار، وقد يكون ذلك بشكل يومي دون إدراك لأضرار هذه الأطعمة، وتشمل القائمة بعض الأطعمة التي يجب أن نتخلى عنها أو على الأقل محاولة التخفيف منها؛ من أجل الحفاظ على صحة جيدة.

## النقانق

تحتوي النقانق واللحوم المصنعة عموماً على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وتحتوي على كميات كبيرة من الملح إضافة إلى المواد المضادة مثل النترات والنترت. الدجاج المقلي

يمكن أن يؤدي تناول الدجاج المقلي المليء بالدهون المشبعة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يحتوي على أكوام من الملح التي يمكن أن تزيد من ضغط الدم عند تناولها بكميات زائدة. وتحتوي اثنتان فقط من أفخاذ الدجاج المقلي على ما

يقرب من 500 سعر حراري، و2,5 غرام من الملح وكميات عالية من الدهون المشبعة.

## حبوب الإفطار

بعض حبوب الإفطار مدعمة بالمواد المغذية ولا تحتوي على نسبة ومن الأفضل الابتعاد عنها.

عالية من السكر ما يجعلها خيارًا جيدًا لتناول الإفطار كجزء من نظام غذائي متوازن. ومع ذلك، فإن بعضها يشبه إلى حد كبير الحلوى؛ لأنها تحتوي على كميات عالية من السكر وحتى قطع الشوكولاتة، ومن الأفضل الابتعاد عنها.

## غرانولا

تعتبر الغرانولا خيار إفطار صحيا، لكن الحقيقة هي أن الغرانولا يمكن أن تحتوي على الكثير من السكر والزيت إضافة إلى الملح في بعض الحالات.