



# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

اقرأ في  
سلامتك

- الصحة النفسية .. اساس الحياة السعيدة
- المشاعر الايجابية ..
- ماذا يجب ان نأكل ..
- مرض السكري .. الصديق المزمّن ..



تحميل اعداد  
مجلة سلامتك

العدد 28  
حزيران 2026

## 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  
 ضراغام 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 الامارات للطباعة والنشر  
 لاصال - بصرة - تقاطع الحويصة - مغلل دائرة الكوربة  
 07722228768 - 07822228768





رئيس التحرير

## تأثير الصحافة والإعلام على الصحة

طبيعة الإنسان أنه يهتم بصحته، وعادة يتخذ الناس قرارات تتعلق بصحتهم بناءً على شيء قرأوه، أو سمعوه، أو شاهدوه. عنوان أو خبر صحفي أو بصمة صوتية قد يثير الخوف والهلع أو القلق عند الناس، وربما مقطع قصير قد يمنح الطمأنينة. إشاعة واحدة قد تنتشر أسرع من الحقيقة نفسها.

هكذا أصبح الإعلام اليوم أكثر من مجرد ناقل للأخبار؛ لقد أصبح جزءاً من تشكيل القنوات ويؤثر في اتخاذ القرارات على كافة المستويات الشخصية والمجتمعية. فصحة المجتمع والفرد ومشاعره وسلوكياته وقراراته أصبحت مرهونة بالأخبار والمعلومات المتناقلة في وسائل الإعلام. نحن في الطب نعرف جيداً معنى > الجرعة المناسبة للدواء < ..

فالدواء إذا قلّ لم يُفد، وإذا زاد قد يتحول إلى ضرر.

والمعلومات أيضاً لها جرعاتها. فالكلمة الصادقة المتوازنة قد ترفع الوعي، وتشجع الناس على الوقاية، وتدفع مريضاً إلى طلب العلاج في الوقت المناسب. أما التهويل والعناوين المثيرة والمعلومات غير الدقيقة، فقد تزرع القلق والتشوش والخوف في نفوس الناس.

وفي كثير من الأحيان، لا يلجأ كثير من الناس إلى الطبيب، بل إلى هواتفهم. يبحثون عن تفسير، أو طمأنينة، أو إجابة سريعة.

وهنا تتضاعف مسؤولية الصحفي والإعلامي، لأن أثراً يُنشر لم يعد إعلامياً فقط، بل أصبح أثراً صحياً ونفسياً واجتماعياً أيضاً.

إن الصحافة الصحية الحقيقية ليست تلك التي تخيف الناس، بل التي تساعد على الفهم، وتمنحهم القدرة على اتخاذ قرارات أفضل لحياتهم وصحتهم.

إنها صحافة تجمع بين الدقة والرحمة، وبين الحقيقة والوعي الصحي.

في «مجلة سلامتک» نؤمن أن نشر الثقافة الصحية ليس ترفاً، بل ضرورة لحماية المجتمع.

ونؤمن أيضاً أن الكلمة الواعية يمكن أن تكون شريكاً للطبيب في العلاج، وبناء إنسان أكثر وعياً وطمأنينة.

فبعض الكلمات... قد تشبه الوصفة الطبية تماماً.

## أهمية البرامج الإرشادية

# في حل المشكلات التي تواجه الطلبة



أ.د. هناء عبد النبي العبادي  
جامعة البصرة



أهمية العمل على جعل الطلبة متوافقين سعداء في مدارسهم أو جامعتهم، وفي أسرهم، وفي المجتمع الكبير، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية، وجوب تقديم خدمات رعاية النمو النفسي السوي في مراحل الطفولة والمراهقة والشباب، حتى يؤدي ذلك إلى حياة متوافقة سعيدة في الرشد.

يعد الإرشاد النفسي من الأمور المهمة في المجتمع فهو عملية قد يحتاجها أي فرد في مرحلة من المراحل، أو في موقف من المواقف التي يحتاجها أي فرد في مرحلة من المراحل، أو في موقف من المواقف التي يمر بها في حياته، وطلبة المدارس والجامعات من أهم الفئات التي تحتاج إلى الإرشاد النفسي، وتتم عملية الإرشاد النفسي الصحيحة وفق برنامج إرشادي مخطط ومنظم.

ويعرف البرنامج الإرشادي بأنه ممارسة إرشادية منظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقييماً، والمستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الاتجاهات النظرية يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها

وأجراءاتها، وفق جدول زمني متابع في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الأيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها .

السؤال المهم الذي يطرح ما أهمية البرامج الإرشادية في المدارس والجامعات وجميع المرافق التربوية والتعليمية، أن الحاجة إلى برامج التوجيه والإرشاد في الأماكن التعليمية والتربوية مهمة بالنسبة للأعتبارات الآتية:

- ضرورة إتباع المنهج الإنمائي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في التوجيه والإرشاد.

- أهمية العمل على جعل الطالب متوافقاً سعيداً في مدرسته وجامعته وفي أسرته، وفي المجتمع الكبير، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية. وجوب تقديم خدمات الرعاية النمو النفسي السوي في مراحل الطفولة والمراهقة والشباب، حتى يؤدي ذلك إلى حياة متوافقة سعيدة في الرشد.

- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى الطلبة، مثل المشكلات الانفعالية، ومشكلات التوافق. ومشكلات السلوك العامة، ومشكلات الأطفال، اليومية في الغذاء والاخراج والكلام والنوم..... الخ ومشكلات الشباب جنسياً وصحياً وأنفعالياً وأجتماعياً....

- ضرورة مساعدة الطلبة في اجتياز المراحل النمو الحرجة في حياتهم، وما قد يحدث أثناءها من مشكلات.



## برامج تعديل السلوك:

تنفذ بغرض علاج بعض أنواع السلوك السلبي الذي يعبر عن اتجاهات سلبية تعود بالضرر على الطالب ومن حوله مثل: التعثر الدراسي، التدخين أدمان الانترنت، العنف بأنواعه...

## فوائد البرنامج الإرشادي المدرسي والجامعي للطلبة:

- تزويد الطلبة ببعض المهارات السلوكية للطلبة.
- المساهمة في حل مشكلات الطلبة (النفسية، التربوية، الاجتماعية، الخلقية...)
- مساعدة الطلبة المتأخرين دراسياً.
- اكتشاف ورعاية الموهوبين من الطلبة.
- مساعدة المسترشدين على فهم وتحليل إمكاناته وأسستعدادته وقدراته وميوله والفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته لمساعدته في اتخاذ القرارات لتحقيق الصحة النفسية.
- تحقيق التوافق في مجالات الحياة المختلفة (الشخصية، التربوية، والمهنية، والأسرية، والأجتماعية... الخ) بحيث يستطيع أن يعيش سعيداً.

## أ / مرحلة المراهقة.

### ب/ الصحة النفسية.

### ج/ أهمية العمل التطوعي.

### د/ مخاطر الأدمان والتدخين.

هـ/ أهمية المدرسة والجامعة والمواد الدراسية والأنشطة واليوم الدراسي ومتطلبات المنهج والمساهمين في العملية التربوية.

و/ الوقاية من وقوع بعض السلوكيات المنافية للأخلاق في المدارس والجامعات.



## البرامج الإرشادية التنموية :

البرامج التي تهدف الى تنمية جوانب أو أحد جوانب النمو في شخصية الطالب تحقيقاً لمبدأ "تنمية الأماكن البشرية وخاصة فيما يخص الجوانب المعرفية مثل:

( الاستذكار، مهارات التفكير، مهارة حل المشكلات، تنمية بعض القدرات ..)

- أهمية حل المشكلات النفسية - أولاً" بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتطور عندما لا تجد الحلول أو المساعدة في حلها في الوقت المناسب.

- ضرورة التغلب على المشكلات التربوية الخاصة مثل مشكلات المتفوقين والضعف العقلي والتأخر الدراسي ومشكلات اختيار نوع الدراسة والتخصص ومشكلات نقص المعلومات عن الدراسة المستقبلية ومشكلات النظام وسوء التوافق التربوي والتسرب.

- أهمية الإرشاد الأسري وأتصال المدرسة والجامعات والكليات بالأسرة وحل المشكلات الأسرية التي تؤثر على الطالب وتقديم خدمات التربية الأسرية.

## ويبقى التساؤل المصيد ماهي أنواع البرامج الإرشادية:

### البرامج الإرشادية الوقائية:

البرامج الإرشادية الوقائية تهدف الى إرشاد الطلبة وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة، وكذلك بالبيئية النفسية المحيطة بهم في المنزل والمدرسة والمجتمع بصفة عامة مثل:



# اكتئاب ما بعد الولادة



د. آمال ياسين يوسف  
كلية الطب - جامعة البصرة

## كيفية تحسين أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

- التحقق من أن الأم تحصل على رعاية ودعم كافيين في المنزل
- تحصل على قسط كاف من النوم
- التحدث مع أمهات مررن بالتجربة نفسها.
- يجب على الأم أن تكون لطيفة مع نفسها.
- التحدث إلى الزوج والأصدقاء أو العائلة حول مساعدتهم على فهم ما تشعر به المرأة وما الذي يمكنهم فعله للدعم.
- قبول الأم المساعدة من الآخرين مثل: المساعدة في رعاية الطفل، أو القيام بمهام أخرى مثل: الأعمال المنزلية والطهي والتسوق.
- القيام بأنشطة لتعديل المزاج مثل: المشي، والقراءة، أو السباحة بماء دافئ.
- تناول وجبات صحية ومنتظمة، وعدم البقاء لفتترات طويلة دون طعام.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- واخيرا العلاج النفسي (العلاج من خلال الحوار مع أخصائي نفسي).

الحمل؛ مما ينتج عنه اكتئاب يشبه اكتئاب قبل الدورة الشهرية.

\* مواجهة مشاكل في الحمل السابق أو الولادة أو القلق أو وجود مشاعر سلبية متعلقة بالحمل، ويكون أيضا نتيجة التعب الشديد بعد الولادة، قد يستغرق الأمر أسابيع حتى تستعيد قوتها الطبيعية وطاقاتها، أما بالنسبة للأم التي أنجبت بالولادة القيصرية قد يستغرق فترة أطول وهذا يعرضها للاكتئاب أيضا.

\* إذا كان الحمل غير مخطط له أو غير مرغوب فيه، فقد يؤثر ذلك على شعورها تجاه الحمل والجنين ويعرضها للاكتئاب.



\* نقص الدعم من الآخرين العائلة والأصدقاء وأحداث تغير في نمط الحياة أو الانتقال إلى سكن آخر أو مرض أحد أفراد العائلة أو الوفاة قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة بشكل كبير.

\* الإصابة المسبقة بالاكتئاب أو أي أمراض نفسية مع وجود تاريخ عائلي بالإصابة بالاكتئاب.

\* مع الضغوطات الحياتية وجود مشاكل زوجية أو مالية.

\* الإنجاب في سن مبكرة. النساء اللاتي تعرضن للاكتئاب خلال الحمل هن أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

مع بداية الأسبوع السادس تبدأ المرأة الحامل بالشعور بمشاعر مختلطة من الاكتئاب، والانفعال، والقلق، والفرح بسبب الاضطرابات الهرمونية التي قد تستمر إلى ما بعد الولادة.

تصاب العديد من الأمهات بالكآبة في الأيام الأولى بعد الولادة حوالي 2-3 أيام من الولادة، ويكون مؤقتا لدى الكثير من النساء، وعادة ما تتحسن في غضون أيام قليلة أو أسبوع إلى أسبوعين دون أي علاج.

فتشعر المرأة بالحزن، وفقدان المتعة والاهتمام ونقص التركيز، وقد يكون مصحوبا بالشعور بالذنب ونقص تقدير الذات، ويؤثر المرض على التصرفات والمشاعر؛ مما يسبب الكثير من المشكلات العاطفية والجسدية والتي بدورها تؤثر على عمل أنشطتها اليومية.

بعض الحالات المتقدمة قد تتعرض الأم بعد الولادة إلى الكآبة النفسانية التي غالبا ما تبدأ بعد حوالي 1-3 أسابيع بعد الولادة لمدة تصل إلى عام وتكون أكثر شدة، فيزداد عندها التغير في المزاج وقلق وحزن وبكاء بدون سبب وفقدان الشهية للاكل وصعوبة في النوم وفي هذه الحالة تتطلب التحدث إلى الطبيب المختص.

## أسباب اكتئاب ما بعد الولادة

ليس هناك سبب محدد، بل قد يحدث نتيجة لعدة عوامل وتشمل:

- \* التغيرات في هرمونات الأم بعد الولادة حيث تنخفض مستويات هرمون الأستروجين والبروجسترون بشكل حاد في الساعات التي تلي الولادة، ليعود الجسم إلى وضعه الطبيعي قبل

# أهمية الصحة والدعم النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة



أ.م.د. رفيف عبدالحافظ محمد تقي الرياحي  
جامعة البصرة / كلية التربية للبنات  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
rafeef2007@yahoo.com

## مقدمة:

الصحة هي جزء لا يتجزأ من النمو الصحي لكل طفل، ولكن عندما يتعلق الأمر بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، تزداد أهمية الرعاية النفسية بشكل كبير. يواجه هؤلاء الأطفال تحديات إضافية قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية، مما يجعل من الضروري توفير بيئة داعمة تساعدهم على النمو والتكيف.

## مفهوم الصحة للأطفال

الصحة تعني القدرة على التعامل مع التحديات والمواقف المختلفة بطريقة سليمة، وهي تشمل الشعور بالراحة النفسية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والشعور بالأمان.

أما بالنسبة للأطفال، فالصحة مهمة لنموهم العاطفي والاجتماعي.

## التحديات النفسية التي يواجهها الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة يواجهون تحديات يومية تختلف عن أقرانهم، سواء كانت تحديات جسدية، عقلية، أو حسية.

هذه التحديات يمكن أن تؤدي إلى شعورهم بالانفصال، القلق، أو حتى الاكتئاب إذا لم يحصلوا على الدعم المناسب.

## أهمية الصحة والدعم للأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة

الصحة النفسية ليست فقط جزءاً من الرعاية الصحية، بل هي أساس التطور الاجتماعي والعاطفي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

عندما يحصل الطفل على الدعم النفسي المناسب، فإنه يكون أكثر قدرة على التكيف مع العالم من حوله، ويصبح قادراً على مواجهة التحديات بثقة.

العوامل المؤثرة على الصحة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة  
التأثيرات البيئية والاجتماعية

البيئة المحيطة بالطفل لها دور كبير في تعزيز أو تدهور صحته النفسية. إذا كان الطفل يعيش في بيئة داعمة تشجعه وتفهم احتياجاته، فإنه سيكون أكثر استقراراً نفسياً.

## التأثيرات العائلية

دور الأسرة محوري في تقديم الدعم النفسي للأطفال.

يحتاج الآباء إلى فهم احتياجات أطفالهم النفسية، وتوفير بيئة آمنة تتيح لهم التعبير عن مشاعرهم دون خوف.

## كيفية تعزيز الصحة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

الأساليب العلاجية والدعم النفسي العلاج النفسي والتأهيل هما من أهم الوسائل التي تساعد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تحسين صحتهم النفسية.

من خلال جلسات العلاج النفسي، يتم تدريب الأطفال على كيفية التعامل مع التحديات النفسية والتعبير عن مشاعرهم بطرق صحية.

## دور الآباء في دعم نفسية الطفل

الآباء هم الدعامة الأساسية في حياة الأطفال.

من خلال التواصل المفتوح مع الطفل وفهم احتياجاته، يمكن للآباء تقديم الدعم العاطفي والنفسي الذي يحتاجه الطفل لينمو بصحة نفسية جيدة.

## دور المراكز المختصة في تعزيز نفسية الطفل

المراكز المختصة مثل "مركز خطوة" تلعب دوراً مهماً في تقديم الدعم النفسي والعلاجي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

توفر هذه المراكز بيئة مهنية تساعد الأطفال على التعامل مع التحديات النفسية بطريقة صحية.

أهمية الدعم المجتمعي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

المؤسسات المجتمعية، مثل المدارس والنوادي، تلعب دوراً مهماً في توفير بيئة شاملة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، تتيح لهم فرصة التفاعل والمشاركة مع أقرانهم بطريقة تعزز من صحتهم النفسية.

التوعية المجتمعية حول أهمية الصحة النفسية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تساعد على تقليل التمييز، مما يساهم في تعزيز الدعم النفسي لهؤلاء الأطفال.

أهمية اللعب والأنشطة الترفيهية في تحسين الصحة النفسية.

اللعب والأنشطة الترفيهية لها تأثير كبير على تحسين الصحة النفسية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. من خلال اللعب، يتعلم الأطفال مهارات اجتماعية جديدة ويسعدون بوقتهم، مما يعزز من شعورهم بالسعادة والراحة النفسية.

من خلال توفير بيئة داعمة والتوجه إلى المراكز المختصة عند الحاجة، يمكن التعامل مع المشاكل النفسية الشائعة مثل القلق أو الاكتئاب بطرق صحية وفعالة.

تشمل الاستراتيجيات الفعالة أيضاً تعزيز التواصل المفتوح مع الطفل، توفير بيئة آمنة، وتشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره بطرق صحية. كما أن التحفيز الإيجابي له تأثير كبير على تعزيز الصحة النفسية. عندما يشعر الطفل بأنه محبوب ومدعوم، فإنه يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات بثقة.



د. جهود عبدالصمد مولان  
استشارية طب الأسرة

تشير دراسات متعددة الى الارتباط المؤكد بين زيادة تناول الدهون المتحولة وخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية فقد وجد أن زيادة نسبة ٢% من الطاقة المتناولة من الدهون المتحولة يرتبط بزيادة تقدر ب ٢٣% من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

## الدهون المتحولة:

عامل خطر لأمراض

القلب الوعائية

والسرطان والسكري

التاجية والمخاطر الصحية الأخرى.

أصبح من الضروري زيادة الوعي حول التأثيرات الصحية الضارة للدهون المتحولة على مستوى المجتمعات كما يتطلب الأمر زيادة تنفيذ الدراسات حول تلك المخاطر خصوصا في الدول النامية التي تزداد فيها معدلات الإصابة بأمراض القلب الوعائية لغرض وضع الخطط والأجراءات للحد من استهلاك الدهون المتحولة والتي تنفذ من قبل منظمة الصحة العالمية ومنظمة الغذاء والدواء.

إذ يتوجب على مصانع الأغذية استخدام بدائل صحية عن الدهون المتحولة في منتجاتها الغذائية كما يتوجب وضع ملصقات تتضمن محتوى الأغذية من الدهون المتحولة على عبء الأغذية.

بسبب أضرارها الصحية توصي منظمة الصحة العالمية بتقليل استهلاك الدهون المتحولة الى أقل من ١% من مجموع الطاقة المتناولة.

تشير بعض الدراسات الى العلاقة بين تناول الدهون المتحولة وزيادة معدلات الإصابة بسرطان الثدي وسرطان القولون كما أثبتت دراسة واحدة تقريبا الارتباط بين تناول الدهون المتحولة وزيادة معدلات الإصابة بالسكري غير أن الألية الجزيئية لتأثيرها ماتزال غير معروفة ولكن هناك الدلائل على تأثير الدهون المتحولة على الأيض داخل الخلايا الدهنية في الجسم.

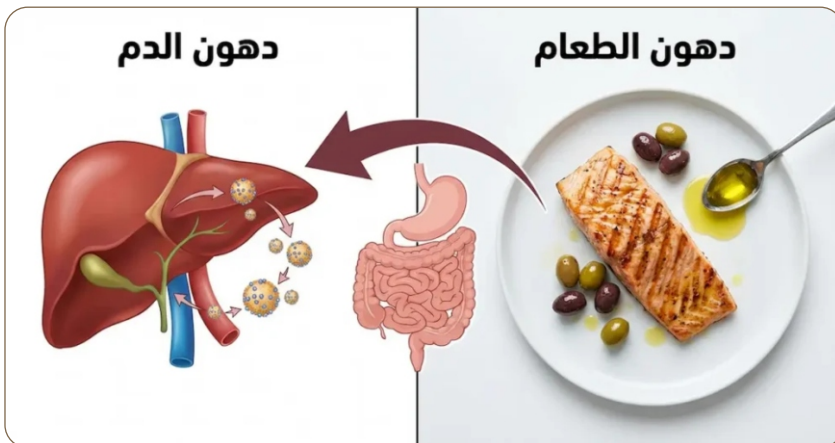
لايزال التأثير المشترك للدهون المتحولة مع المكونات الغذائية الأخرى والأدوية إضافة الى العوامل البيئية بحاجة الى دراسة أكثر لفهم العلاقة بين الدهون المتحولة وأمراض القلب

تعتبر الدهون المتحولة (Trans-fatty acids) أحد أنواع الأحماض الأمينية غير المشبعة (unsaturated fatty acids) التي تحتوي على الأقل أصرة واحدة مزدوجة في ترتيب التحول. تصنع الدهون المتحولة من خلال عمليات صناعية بواسطة الهدرجة الجزئية وإزالة روائح الزيوت النباتية وتسخين الزيوت بدرجة حرارة عالية.

بالرغم من أن الدهون المتحولة صالحة للأكل فقد وجد أن تناولها يزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب التاجية عن طريق زيادة مستوى الكوليسترول الضار (LDL) وتقليل مستوى الكوليسترول الجيد (HDL) ورفع مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.

تستخدم الدهون المتحولة في الأطعمة المصنوعة تجاريا للحصول على قوام شبه دهني وزيادة صلاحية الأطعمة المصنوعة مثل المارجرينا والرقائق، الوجبات السريعة المقلية بغير زارة، البان كيك والأومليت وغيرها من الأطعمة التي تحضر في المطاعم.

تختلف محتويات الأطعمة من الدهون المشبعة من نوع الى آخر كما يصعب أحصاء تناوله في مختلف دول العالم.





د. جمال عبدالزهرة المحمداوي  
استشاري الطب النفسي

فقدان  
الاهتمام  
بالأنشطة  
اليومية، حيث  
قد يشعر  
الشخص  
بانعدام الرغبة  
في القيام  
بأشياء كان  
يستمتع بها  
سابقاً مثل  
القراءة،  
مشاهدة التلفاز  
، الحديث مع  
الاهل

والأصدقاء، كذلك، القلق والتوتر الزائد قد يعاني الفرد من قلق مستمر أو توتر مضطرب دون سبب واضح، إلى جانب ذلك، تظهر تغيرات في النوم والشهية، مثل الأرق أو النوم الزائد، إضافة إلى تغيرات في الشهية تؤدي إلى فقدان أو زيادة الوزن.

الإرهاق وصعوبة التركيز أيضاً يعدان من العلامات الواضحة لتدهور الصحة النفسية، حيث يشعر البعض بالإرهاق الدائم وصعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات.

للحفاظ على صحة نفسية جيدة، يجب أن نحرص على اتباع بعض النصائح البسيطة مثل التحدث مع الآخرين حول مشاعرك يساعد بشكل كبير في تخفيف الضغوطات النفسية. كما أن ممارسة الرياضة لها دور مهم في تحسين المزاج والشعور بالسعادة، الحصول على قسط كاف من النوم يعزز من قدرة الجسم والعقل على التعامل مع الضغوطات اليومية، إضافة إلى التغذية السليمة التي تساهم في تحسين الصحة العامة والنفسية. يجب الإلتزام في طلب المساعدة إذا شعرت أنك بحاجة إلى دعم نفسي، فالتحدث مع طبيب أو استشاري نفسي قد يكون خطوة مهمة نحو التعافي.

الصحة النفسية ليست رفاهية بل هي جزء أساسي من العناية الذاتية والعيش بصحة ورفاهية. بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية، نحث الجميع على جعل الصحة النفسية أولوية في حياتهم، والتواصل مع الآخرين وطلب المساعدة عند الحاجة، نتمنى لكم جميعاً دوام الصحة النفسية والعاوية.



في العاشر من تشرين الأول من كل عام، يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة النفسية، وهي فرصة لتسليط الضوء على أهمية العناية بالصحة النفسية وتعزيز الوعي بأثرها الكبير على جودة حياة الأفراد، في عصرنا الحالي، أصبحت الصحة النفسية محط اهتمام بالغ نظراً لدورها الحيوي في دعم رفاهية الإنسان وقدرته على مواجهة التحديات اليومية.

الصحة النفسية ليست مجرد غياب للأمراض النفسية، بل هي حالة من التوازن النفسي والعقلي التي تمكن الفرد من التمتع بحياته والمشاركة الفعالة في المجتمع فإن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يعيشون حياة أكثر سعادة ورضاً، ويكونون قادرين على بناء علاقات اجتماعية قوية ويحققون إنتاجية أعلى في حياتهم المهنية والشخصية.

للصحة النفسية الجيدة فوائد كبيرة على حياة الإنسان، فهي تساعد في تحسين جودة الحياة، حيث يتمكن الأفراد من التعامل مع الضغوطات اليومية بشكل أكثر فعالية، مما يزيد من شعورهم بالسعادة والرضا الشخصي، كما تساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية، إذ تقوي الروابط مع الآخرين سواء على مستوى الأسرة أو الأصدقاء، مما يوفر دعماً مهماً في أوقات الضغوط والتحديات. إضافة

## الصحة النفسية أساس الحياة السعيدة والإنتاجية

إلى ذلك، فإن الصحة النفسية الجيدة تزيد من إنتاجية الأفراد، حيث يحققون إنجازات أكبر في حياتهم المهنية والدراسية بفضل القدرة على التركيز والتفكير الإبداعي.

على الرغم من أهمية الصحة النفسية، إلا أنها قد تتأثر بعوامل متعددة مثل الضغوطات النفسية والاجتماعية، فمن بين أبرز العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الصحة النفسية الشعور المستمر بالحزن أو

# العلاج الاشعاعي

## نبذة عن الانواع والاستخدامات الطبية



- الدكتورة هديل ماجد علي
- اختصاص اورام واشعة علاجية
- مدير مركز البصرة للعلاج الاشعاعي
- عضو الجمعية العراقية السريرية للاورام
- عضو الجمعية الاوربية السريرية للاورام
- عضو الجمعية الاوربية والامريكية للاشعاع

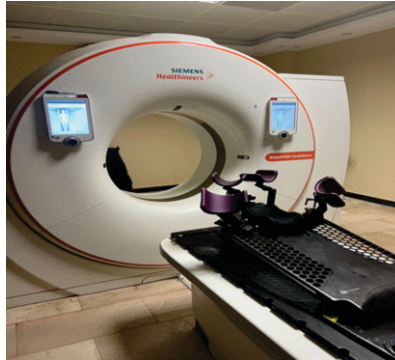
### • كيفية عمل الاشعاع :

• السرطان هو حالة مرضية تبدأ فيها الخلايا في جزء محدد من الجسم بالنمو والتكاثر بلا ضوابط، والذي يؤدي لتكوين كتل ورميه العلاج الاشعاعي يعمل بطريقتين مستقلة :

١- الطريقة المباشرة : عمل فواصل صغيرة في الحامض النووي داخل الخلايا وتوقف هذه الفواصل الخلايا السرطانية عن النمو والانقسام وتؤدي الى قتل الخلية.

٢- الطريقة غير مباشرة : تشمل تشكيل جذور حرة التي تؤدي الى قتل الخلايا السرطانية.

خارجي بالنسبة للمريض)، يعتبر الاكثر شيوعا واستخداما.  
٢- المعالجة الكثبية ( زرع البذور المشعة)



٣- العلاج بالاشعة الايضية النووية ( سائل او كبسول )  
• ٥٠-٦٠% من حالات الامراض السرطانية تحتاج العلاج الشعاعي في مرحلة معينة.

\* العلاج الاشعاعي : هو الاستعمال الطبي الأشعة المؤينة كجزء من علاج الاورام السرطانية والاورام الحميدة، حيث يستخدم حزم طاقة عالية ومكثفة للقضاء على الخلايا المريضة وغالبا ما تكون اشعة سينية ولكن ممكن استخدام اشعة غاما، وانواع اخرى من الطاقة كالجسيمات الثقيلة المشحونة، البروتونات والالكترونات العالية الطاقة.

\* انواع الاشعة العلاجية: الاشعة العلاجية تستخدم تقنيات مختلفة :

\* انواع الاشعة العلاجية : الاشعة العلاجية تستخدم تقنيات مختلفة :

١- العلاج بالاشعة الخارجية - ( حيث مصدر الاشعاع يكون

• الاستخدامات العلاجية للاشعاع:  
١- العلاج الشعاعي قد يستعمل  
كعلاج اساسي للسرطان / جذري.  
**neadjuvant, adjuvant**

٢- المساعد.

٣- علاج وقائي **Palliative**

٤- مسكن وملطف.

\*مراحل العلاج الشعاعي تتلخص  
بسته مراحل:

المرحلة الاولى : الاستشارة  
الطبية مع تقييم تشخيصي كامل  
للحالة والحاجة للاشعاع.

المرحلة الثانية : الممرضات  
التطابقي، يتمثل بعمل ممرضات  
حلزوني بجهاز خاص ووضعية  
تطابق وضعية المريض الخاصة  
بالعلاج.

١- جهاز الممرضات التطابقي / مركز  
البصرة للعلاج الاشعاعي .

• المرحلة الثالثة : التخطيط  
العلاجي، حيث يعمل الطبيب  
الاختصاص على الخطة العلاجية  
لضمان وصل ١٠٠% من الجرعة  
للمنطقة المستهدفة مع حماية  
الاعضاء السليمة.

• المرحلة الرابعة : التخطيط  
الفيزيائي، حيث يعمل اختصاصي  
الفيزيائي على الخطة العلاجية  
لاعطاء افضل النتائج للمريض.

• المرحلة الخامسة : الجلسات

الاشعاعية اليومية، ماعدا الجمعة  
والسبت ٢ / جهاز المعجل الخطي  
للعلاج الاشعاعي / مركز البصرة  
للعلاج الاشعاعي.

• المرحلة السادسة: التقييم  
المستمر خلال فترة الاشعاع  
والتقييم النهائي.

• التأثيرات الجانبية:

على العكس من طريقة العلاج  
الكيميائي ( قتل الخلايا  
السرطانية، الذي قد يصاحب تلف  
خلايا الجسم السليمة ) سريعة  
الانقسام ) مما يؤدي الى الاثار  
الجانبية للعلاج الكيميائي ( فان  
العلاج الاشعاعي، علاج موضعي  
يسستهدف مكان الورم، والاثار  
الجانبية غالبا ماتقتصر على  
المناطق القريبة من الورم ( اثار  
جانبية موضعية )، تحدث الاثار  
الجانبية الحادة اثناء العلاج، اما  
المزمنة بعد أشهر وحتى سنوات  
بعد انتهاء الاشعاع.

تعتمد التأثيرات الجانبية للاشعاع  
على الجزء المعرض للاشعاع  
ومقدار الجرعة اليومية  
والاجمالية من الاشعاع ومدته  
بالاضعاع الى الحالة الطبية  
العامة للمريض وغيرها من  
العلاجات المقدمة بنفس الوقت.

معظم التأثيرات الجانبية الحادة  
مؤقتة ويمكن السيطرة عليها  
وتختفي تدريجيا بمجرد انتهاء

العلاج وتشمل تهيج الجلد ، فقدان  
الشعر أو وظائف الغدة اللمفاوية  
عن معالجة اورام الراس، مشاكل  
ففي التبول عند معالجة اورام  
الحوض وغيرها.

قد تظهر بعض التأثيرات الجانبية  
المتأخرة لاحقا اعتمادا على  
منطقة الجسم المعالجة مثل  
التليف، الاسهال، فقدان الذاكرة  
وغيرها، لكن مع اعتماد الطرق  
الحديثة والتطور في العلاج  
الاشعاعي .

فان اغلب التأثيرات الجانبية  
المتأخرة انعدمت.

\* الاستخدامات الاخرى للاشعاع :  
يسستخدم العلاج الاشعاعي في  
علاج بعض الاورام الحميدة  
المتميزة بنمو الخلايا السريع غير  
مسيطر عليه..

( لاتعتبر خبيثة وليسست لها  
القابلية على الانتشار والهجرة )  
مثال على ذلك :

## Acoustic neuroma

ورم العصب السمعية

اورام الدماغ والورم السحائي

## Meningioma

الاورام الرباطية

## desmoid tumor

ندبة سميكة وبارزة )

## Keloid

ندبة الجدر



# الكشف المبكر عن سرطان البروستات يرفع من نسبة الشفاء منه



د. علاء عبدالزهره

اختصاص جراحة و امراض المسالك البولية وتمتيت الحصى والعقم

اصابته به، وثالثا فان الوزن الزائد والغذاء الغني بالدهون يرفع احتمال الاصابة بسرطان البروستات.

الكشف المبكر: ان الفحص الدوري يساعد في الكشف المبكر عن السرطان وبالتالي الحصول على نتيجة افضل عند علاجه.

والفحص للتحري عن المرض يبدأ في عمر الخمسين عاما اما في حالة وجود تاريخ عائلي من الإصابة بالمرض او كون الشخص من ذوي البشرة السمراء فيفضل بدء الفحص بعمر ٤٠ او ٤٥ عاما.

ويشمل الفحص اخذ التاريخ المرضي للشخص، اجراء الفحص الشرجي اليدوي، وفحص الدم المسمى مستضد البروستات النوعي

## PSA

وهو فحص دم متوفر في كثير من المختبرات الحكومية والاهلية واصبح منذ اكتشافه في ثمانينات القرن الماضي من الركائز الاساسية في برامج الكشف المبكر عن سرطان البروستات.

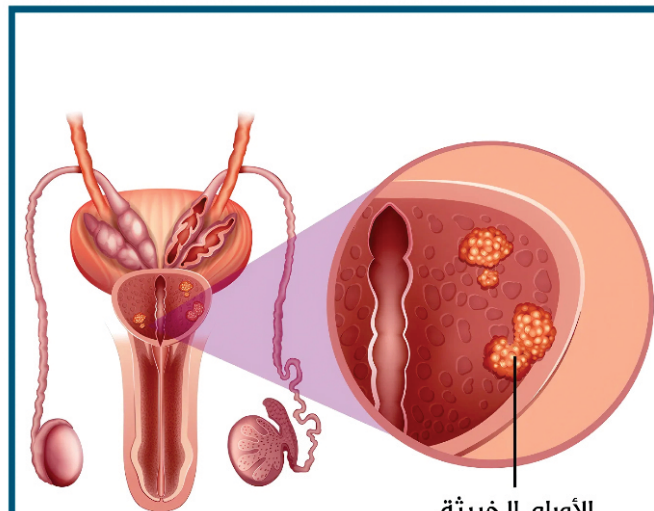
يعد سرطان البروستات من اكثر السرطانات شيوعا حول العالم ويختلف انتشاره من منطقة لاخرى.

فوفقا للاحصائيات تتراوح نسبة الاصابة بالمرض من ٦ الى ٨ حالة لكل ١٠٠ شخص وتسجل الولايات المتحدة الأمريكية وحدها حوالي ٢٢٥ الف حالة جديدة سنويا.

وفي الدول المتقدمة حيث تتوفر برامج الكشف المبكر عن العدد من السرطانات والامراض يتم عادة الكشف عن سرطان البروستات في مراحل المبكرة مما يرفع من نسبة الشفاء من المرض.

اما في الدول النامية حيث لا تتوفر برامج الكشف او لا تؤخذ بالجدية الكافية فغالبا

مايتم الكشف عن المرض بعد ان يكون قد اذاب الشحم واكل اللحم ودق العظم، وهو في هذه الحال ابعد مايكون عن هدف الشفاء.



البروستاتا المتضخمة

الأورام الخبيثة

عوامل الخطورة للإصابة بالمرض تتخلص في ثلاث نقاط وهي تقدم العمر، التاريخ العائلي للشخص حيث ان وجود اصابات بين اقاربه ترفع احتمال



د. فراس عبدالقادر جاسم  
كلية التمريض جامعة  
البصرة

## مواجهة الإنفلونزا الموسمية في البيئة المدرسية في العراق

٢. حملات التوعية الصحية في المدارس حول غسل اليدين، استخدام المناديل، وارتداء الكمامات عند الحاجة.

٣. تحسين البيئة المدرسية من خلال التهوية الجيدة وتقليل كثافة الطلاب عند الإمكان.

٤. متابعة الحالات المرضية والإبلاغ عنها، وعزل الطلاب المصابين مؤقتًا للحد من انتشار العدوى.

٥. تدريب الكادر المدرسي على التعرف على الأعراض الأولية للإنفلونزا واتباع إجراءات الوقاية والتدخل المبكر.

مواجهة الإنفلونزا الموسمية في المدارس العراقية تتطلب جهودًا متكاملة تجمع بين التطعيم، التوعية، تحسين البنية التحتية، ومتابعة الحالات الصحية. هذه الإجراءات لا تحمي الطلاب والمعلمين فحسب، بل تساهم أيضًا في الحد من انتشار الأمراض المعدية في المجتمع، وضمان استمرار العملية التعليمية دون انقطاع. الاستثمار في هذه الاستراتيجيات يعزز الصحة العامة ويعد الطلاب لمستقبل صحي وآمن...

وتجنب الضغط على المرافق الصحية.

### التحديات

تواجه المدارس عدة عقبات في مواجهة الإنفلونزا الموسمية منها:

١. الاكتظاظ في الصفوف الدراسية، ما يصعب تطبيق إجراءات التباعد أو التحكم في انتشار العدوى.

٢. نقص برامج التطعيم الموسمي المنتظمة لجميع الطلاب والمعلمين، بسبب محدودية الموارد.

٣. ضعف التوعية الصحية بين الطلاب والمعلمين حول إجراءات الوقاية الأساسية مثل غسل اليدين وارتداء الكمامات.

٤. قلة البنية التحتية والموارد الوقائية، بما في ذلك المعقمات، التهوية المناسبة، ومرافق العزل للحالات المشتبه بها.

**استراتيجيات مواجهة الإنفلونزا لتقليل انتشار الإنفلونزا في المدارس، يمكن اتباع الإجراءات التالية:**

١. التطعيم السنوي لجميع الطلاب والمعلمين قبل موسم الشتاء، لضمان تكوين مناعة جماعية.

تعتبر الإنفلونزا الموسمية من أكثر الأمراض المعدية انتشارًا بين الأطفال والمراهقين، وتشكل البيئة المدرسية بيئة مثالية لانتقال العدوى بسبب كثافة الطلاب والتواصل اليومي بينهم. في العراق، يواجه النظام الصحي تحديات إضافية تتمثل في ضعف التوعية الصحية، نقص برامج التطعيم الموسمي، والاكتظاظ في الصفوف الدراسية.

ومن هذا المنطلق، فإن حماية الطلاب والمعلمين من الإنفلونزا تعد أولوية صحية وتعليمية لضمان استمرار العملية التعليمية بفعالية.

### أهمية مواجهة الإنفلونزا في المدارس

تؤدي حالات الإنفلونزا إلى غياب الطلاب والمعلمين، ما يؤثر مباشرة على التحصيل الدراسي وجودة التعليم. كما يمكن أن تتسبب في مضاعفات صحية للأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة أو ضعف المناعة، بما في ذلك العدوى البكتيرية الثانوية والتهاب الرئة. لذلك، تمثل السيطرة على انتشار الإنفلونزا في المدارس خطوة أساسية لحماية صحة المجتمع



علي أيوب  
طالب كلية الطب

قادرة على اكتشاف سرطان الثدي في صور الماموغرام بدقة تفوق الخبراء بنسبة ١٠٪.

وفي كوريا الجنوبية، اعتمدت بعض المستشفيات أنظمة تحليل آلية للـ **CT** و **MRI** لتسريع التشخيص وتقليل الأخطاء البشرية.

كما أطلقت جامعة ستانفورد مشروع 'CheXNet' وهو نموذج تعلم عميق يستطيع تشخيص ذات الرئة (Pneumonia) في صور الصدر خلال ثوان معدودة.

٢. في طب العيون

في إنجلترا، وافقت هيئة الـ **NHS** على استخدام برنامج من تطوير شركة **DeepMind** لتشخيص أمراض الشبكية مثل اعتلال الشبكية السكري والتنكس البقعي.

وقد حقق البرنامج دقة تجاوزت ٩٤٪، مما ساهم في اكتشاف الحالات الخطيرة مبكراً وانقاذ آلاف المرضى من العمى.

# هل سيستبدل الذكاء الاصطناعي الطبيب ام يجعله أعظم؟

مرحلة جديدة من الطب: الطب المدعوم بالذكاء الاصطناعي.

ثانياً: أمثلة تطبيقية على الذكاء الاصطناعي في الطب.

١. في الأشعة التشخيصية. تُعد الأشعة من أولى المجالات التي استفادت من الذكاء الاصطناعي. ففي عام ٢٠٢٠، طوّرت شركة **Google Health** خوارزمية

في السنوات الأخيرة، أصبح الذكاء الاصطناعي (**Artificial Intelligence**) أحد أكثر المفاهيم تداولاً في العالم الطبي. لم يعد الأمر مجرد خيال علمي أو أحاديث مستقبلية، بل تحول إلى واقع ملموس غير طريقة تشخيص الأمراض، ووضع الخطط العلاجية، وحتى إدارة المستشفيات.

إنها ثورة هادئة، تسير بخطى ثابتة داخل أروقة الطب الحديث، لتعيد تعريف العلاقة بين الطبيب، المريض، والآلة.

أولاً: الذكاء الاصطناعي... من الفكرة إلى التطبيق

الذكاء الاصطناعي هو قدرة الأنظمة الحاسوبية على محاكاة التفكير البشري، من تحليل واستنتاج وتعلم ذاتي.

في المجال الطبي، يستند إلى تحليل كميات هائلة من البيانات الطبية (**Big Data**) لا يمكن لأي إنسان التعامل معها بمفرده.

بدأ الاهتمام الحقيقي بتطبيق الذكاء الاصطناعي في الطب منذ

العقد الأخير، عندما أثبتت الخوارزميات قدرتها على تشخيص صور الأشعة بدقة توازي، بل أحياناً تتفوق على دقة الأطباء الاختصاصيين. ومن هنا بدأت



• هل يجوز تدريب الخوارزميات على بيانات لم يوافق أصحابها على استخدامها؟

هذه الأسئلة جعلت الأخلاقيات الطبية تدخل في حوار جديد مع التكنولوجيا، إذ بات المطلوب اليوم وضع أطر قانونية واضحة توازن بين التقدم العلمي وحقوق الإنسان.

سادساً: مستقبل الذكاء الاصطناعي في الطب.

يتوقع الخبراء أن العقد القادم سيشهد انتشاراً أوسع للتقنيات الذكية، بحيث يصبح الذكاء الاصطناعي جزءاً من كل مرحلة في حياة المريض:

من التشخيص المبكر عبر الهواتف الذكية، إلى الروبوتات الجراحية التي تعمل بدقة ميكرونية، وصولاً إلى أنظمة تحليل الجينوم التي تتنبأ بالأمراض قبل ظهورها.

لكن الأهم من كل ذلك هو أن يبقى الإنسان "الطبيب والمريض" في قلب العملية الطبية، لأن الذكاء الاصطناعي بلا ضمير، ولا يستطيع أن يمنح المريض الطمأنينة التي لا تقاس بالمعادلات.

### الخاتمة

الذكاء الاصطناعي ليس بديلاً للطبيب، بل هو امتداد لعقله وذراعه.

إنه يختصر المسافة بين المعلومة والقرار، وبين المرض والتعافي.

ومع كل خطوة جديدة في هذا المجال، يتأكد أن الطب في جوهره لم يتغير: إنه فن خدمة الإنسان، مهما اختلفت الأدوات.

لكن الذكاء الاصطناعي جعل هذا الفن أكثر دقة، وأقرب إلى الكمال..

رابعاً: تجارب الدول والمؤسسات الرائدة

• الولايات المتحدة: تُعد الرائدة في دمج الذكاء الاصطناعي في الطب السريري، خصوصاً في مراكز مثل "Mayo Clinic"

و "Cleveland Clinic" حيث تُستخدم خوارزميات للتنبؤ بمضاعفات العمليات الجراحية ومتابعة المرضى بعد الخروج من المستشفى.

• الصين: أطلقت مشروع "AI Doctor"، وهو نظام افتراضي يجري مقابلات طبية أولية مع المرضى عبر الإنترنت، لتخفيف الضغط عن المستشفيات.

• الهند: طوّرت شركات ناشئة أدوات ذكاء اصطناعي للكشف المبكر عن أمراض القلب في المناطق الريفية الفقيرة، بتكلفة



منخفضة وجودة عالية.

• الشرق الأوسط: بدأت الإمارات والسعودية بإدخال برامج ذكاء اصطناعي في تحليل الأشعة وتوثيق السجلات الطبية الإلكترونية، ما قلل الأخطاء الإدارية ورفع كفاءة الخدمة.

خامساً: الجانب الأخلاقي والجدلي ورغم هذا التقدم الكبير، فإن الذكاء الاصطناعي لا يخلو من جدل.

### من أهم التساؤلات المطروحة:

• من يتحمل المسؤولية في حال أخطأ النظام في التشخيص؟

• كيف نضمن حماية بيانات المرضى؟

٣. في علم الأورام

في مركز "Memorial Sloan Kettering" الأمريكي، تم

دمج نظام "Watson for Oncology" من IBM

لمساعدة الأطباء في اختيار العلاج الأنسب لمرضى السرطان.

يقوم النظام بمراجعة ملايين المقالات الطبية وسجلات المرضى السابقة ليقتراح الخطة المثلى بناءً على الدليل العلمي والبيانات الشخصية لكل مريض.

وقد أظهرت التجارب أن هذا الدمج قلل من الأخطاء العلاجية بنسبة ملحوظة ورفع نسبة الاستجابة لدى بعض المرضى.

٤. في التنبؤ بالأمراض ومراقبة المرضى.

تستخدم مستشفيات عدة في الولايات المتحدة واليابان أنظمة ذكاء اصطناعي لمتابعة المرضى داخل العناية المركزة، حيث تراقب العلامات الحيوية وتتنبأ بحدوث صدمة أو توقف قلب قبل ساعات من وقوعها، مما يمنح الطاقم الطبي وقتاً ثميناً للتدخل المبكر.

ثالثاً: الأثر الحقيقي على الأطباء والمرضى.

رغم المخاوف من أن يحل الذكاء الاصطناعي محل الطبيب، إلا أن الواقع أظهر أنه يساند الطبيب ولا يستبدله.

فهو يساعد في تقليل ضغط العمل، وتحسين دقة التشخيص، وتقصير زمن الانتظار، مع إتاحة وقت أكبر للطبيب كي يتفاعل إنسانياً مع المريض.

من جهة أخرى، منح الذكاء الاصطناعي الأطباء الشباب فرصة لتعلم أسرع، من خلال الأنظمة التعليمية التفاعلية التي تُحلل الحالات السريرية وتقارنها ببيانات ملايين المرضى في ثوانٍ معدودة.





د. نوار هشام الكامل  
اختصاصية طب الأسرة

يمكن ان يساهم في تقليل الضغط على المستشفيات الحكومية وتحسين رضا المريض وتوسيع فرص الحصول على خدمات صحية امنة وذات جودة. ان نجاح هذا النظام يعتمد على التعاون بين الحكومة والقطاع الصحي الخاص لتحقيق الأهداف المرجوة.

#### دور طبيب الاسرة في الضمان الصحي

يؤدي طبيب الاسرة دورا محوريا في نجاح نظام الضمان الصحي اذ يعد نقطة الاتصال الأولى بين المريض والمنظومة الصحية تتميز خدمات طب الاسرة بالشخصية المالية والاستمرارية حيث يهتم بصحة الفرد والاسرة في مختلف المراحل العمرية مع التركيز على الوقاية والكشف المبكر والعلاج والمتابعة طويلة الأمد.

من الأدوار المهمة تنظيم الإحالة الطبية للمريض الى الاختصاص المناسب مما يساهم في الاستخدام الأمثل للموارد الصحية وتقليل الضغط على المؤسسات التخصصية.

وفي الختام يمثل الضمان الصحي في العراق خطوة مهمة نحو بناء نظام صحي أكثر عدالة وكفاءة يلبي احتياجات المجتمع العراقي ويرتقي بمستوى الرعاية الصحية.

## الضمان الصحي في العراق:

### خطوة نحو تحسين الخدمات الصحية

#### أهداف الضمان الصحي

- 1- تحسين إمكانية الوصول الى الخدمات الصحية.
- 2- تقليل النفقات الصحية المباشرة على المواطن.
- 3- تعزيز العدالة الاجتماعية في الحصول على العلاج.
- 4- رفع جودة الخدمات الطبية من خلال تنظيم العلاقة بين المؤسسات الصحية والمستفيدين.
- 5- تشجيع المنافسة الإيجابية بين مقدمي الخدمات الصحية لتحسين الأداء والكفاءة.

#### خدمات الضمان الصحي

يركز الضمان الصحي على توفير حزمة من الخدمات الأساسية تشمل الرعاية الصحية الأولية، رعاية الأمومة والطفولة ورعاية الأمراض المزمنة إضافة الى الفحوصات الطبية والمختبرية، الاستشارات العلاجية والعمليات الجراحية وفق ضوابط معينة، كما يساهم النظام في تعزيز الوقاية والكشف المبكر عن الأمراض من خلال برامج التوعية الصحية والفحوصات الدورية.

الأمومة والطفولة ورعاية الأمراض المزمنة إضافة الى الفحوصات الطبية والمختبرية، الاستشارات العلاجية والعمليات الجراحية وفق ضوابط معينة، كما يساهم النظام في تعزيز الوقاية والكشف المبكر عن الأمراض من خلال برامج التوعية الصحية والفحوصات الدورية إضافة الى الإحالة الى الأطباء الاختصاصيين عند الحاجة.

ينظر الى الضمان الصحي على انه خطوة استراتيجية نحو اصلاح القطاع الصحي في العراق كما انه

يعد الضمان الصحي من الركائز الأساسية لتطوير الأنظمة الصحية الحديثة في مختلف دول العالم اذ يهدف بشكل رئيسي الى توفير الرعاية الصحية للمواطنين وتقليل الأعباء المالية المرتبطة بالعلاج والرعاية الطبية فمع ارتفاع تكاليف الخدمات الصحية والادوية أصبح وجود نظام ضمان صحي فعال ضرورة لضمان حصول جميع المواطنين على الرعاية المناسبة دون أن يشكل المرض عبئا اقتصاديا كبيرا على الفرد او الاسرة.

#### مفهوم الضمان الصحي

هو نظام مشروع غير ربحي يهدف الى تحقيق اهداف استراتيجية كبرى على المستوى الصحي والمالي والتنموي فضلا على انه يحث على التكافل الاجتماعي من خلال بناء منظومة صحية متكاملة وشاملة لجميع فئات المجتمع دون تمييز وتتكفل الدولة العراقية بتحمل الجزء الأكبر لتكاليف الرعاية الصحية الأساسية للمريض.

تكمن أهمية الضمان الصحي في تعزيز العدالة الاجتماعية من خلال توفير الخدمات الصحية لمختلف فئات المجتمع.

#### الضمان الصحي في العراق

شهد العراق خطوة مهمة نحو تطبيق نظام الضمان الصحي من خلال اصدار قانون الضمان الصحي الذي يهدف الى انشاء نظام صحي أكثر كفاءة واستدامة.

ويسعى النظام الى اشراك المؤسسات الصحية الحكومية والاهلية المتعاقدة في تقديم الخدمات للمشمولين بالضمان بما يحقق التوازن بين جودة الخدمة وتكلفتها.



د. رجاء أحمد محمود  
استشاري طب المجتمع

نشوء سلالات بكتيرية لا تستجيب للعلاج. هنا تتحول البيانات البحثية إلى سلوك وقائي ينقذ أرواحاً في المستقبل دون أن يشعروا.

إن دورنا كاستشاريين في طب المجتمع هو أن نبقي هذه البوصلة العلمية متجهة دائماً نحو الإنسان.

فالبحث العلمي ليس ترفاً أكاديمياً، بل هو المرأة التي تعكس لنا مواطن الخلل، والمصباح الذي يبين لنا طريق الوقاية.

تذكروا دائماً، أن كل معلومة صحيحة نتبناها اليوم، وكل استشارة طبية نلتزم بها، هي مساهمة فعلية في تحسين تلك الأرقام لتصبح حكايات أكثر صحة وعافية لنا ولأبنائنا.

## Public Knowledge and Beliefs on Antibiotics Use and Self-Medication in Basra"

المعرفة والمعتقدات العامة حول استخدام المضادات الحيوية والتطبيب الذاتي في (البصرة)

في هذا المقال، أدعوكم لرحلة قصيرة خلف هذه الأرقام، لنكتشف معاً كيف تتحول البيانات البحثية إلى درع صحي يحمينا جميعاً، ولماذا يُعتبر بحثنا العلمي هو البوصلة التي توجهنا نحو مستقبل أكثر عافية.

لنتأمل معاً مثلاً من واقعنا البحثي؛ ففي دراسة أجريتها حول أنماط استخدام المضادات الحيوية في مدينة البصرة، لم تكن الأرقام مجرد نسب مئوية في جداول، بل كانت تعكس سلوكاً يومياً يؤثر على مستقبلنا الصحي جميعاً.

حيث أنه خلف رقم (٧٤%) من الأشخاص الذين يتناولون المضادات الحيوية دون استشارة طبية (\*)، هناك حكاية قناعة مغلوبة بأن المضاد هو الحل السريع لكل وعكة، وهناك خطر مستتر يسمى مقاومة المضادات الحيوية؛ حيث تتحول هذه الأدوية المنقذة للحياة إلى أسلحة معطلة أمام بكتيريا تزداد شراسة مع كل استخدام خاطئ.

هذا البحث يخبرنا أن المعرفة هي السلاح الأول؛ فعندما يفهم الفرد أن المضاد لا يعالج الفيروسات، هو لا يحمي نفسه فقط، بل يحمي مجتمعه من



## خلف الأرقام

## حكايات بشر

هل تساءلتم يوماً ما الذي تعنيه الإحصاءات الصحية التي نسمعها يومياً؟

في هذا المقال، نفوس معاً في نتائج أبحاثنا الميدانية في جامعة البصرة، لنكتشف كيف تتحول البيانات الجافة إلى درع يحمي عائلاتنا.

كما يسعدني مشاركتكم هذه الرؤية حول دور طب المجتمع والبحث العلمي في صناعة غدٍ أكثر عافية.

في أروقة المؤسسات الصحية بمختلفها وبين صفحات السجلات الطبية المزدحمة، قد تبدو الأرقام للوهلة الأولى مجرد رموز جافة أو إحصائيات صامتة.

لكن بالنسبة لنا في طب المجتمع، كل رقم هو نبض حياة، وكل نسبة مئوية هي قصة إنسان؛ أب يأمل في غدٍ بلا ألم، أو طفل يستحق حماية قبل وقوع الداء.

نحن لا نجمع البيانات لنملاً بها الرفوف، بل نجمعها لنبني بها جسوراً من الوقاية. فعندما نرصد انخفاضاً في مؤشر مرضي، نحن في الحقيقة نعلن عن انتصار صامت لآلاف العائلات التي لم تضطر لزيارة المستشفى. وعندما نحلل ارتفاعاً في ظاهرة صحية، نحن نندق ناقوس الخطر لنحمي مجتمعنا قبل أن تتحول الأرقام إلى أوجاع ملموسة.

# المشاعر الإيجابية

مقدمة



د.د. سارة إبراهيم أحمد الرشيد  
جامعة البصرة

المشاعر الإيجابية هي الحالات النفسية التي يشعر فيها الفرد بالسرور، الرضا، أو التفاؤل، وهي تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية والجسدية. تعتبر المشاعر الإيجابية من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين جودة الحياة، وتحفيز الأداء الشخصي والاجتماعي.

من الأمثلة على المشاعر الإيجابية:  
السعادة، الحب، الأمل، الامتنان، الفرح، والطمأنينة.

الشخص على بناء علاقات صحية وداعمة مع الآخرين، سواء في العائلة أو في العمل أو بين الأصدقاء.

الأشخاص الذين يعبرون عن مشاعر إيجابية يميلون إلى جذب الآخرين إليهم.

5- المرونة النفسية: الأفراد الذين يختبرون مشاعر إيجابية بشكل منتظم يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط والصعوبات الحياتية.

هذا يعزز من قدرتهم على التعامل مع الأوقات الصعبة بروح من التفاؤل والأمل.

كما أن الأشخاص الذين يشعرون بالفرح والسرور عادةً ما يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب.

3- زيادة الأداء الشخصي: المشاعر الإيجابية تحفز الفرد على العمل بشكل أفضل وتساعد على مواجهة التحديات.

الأفراد الذين يشعرون بالسعادة أو الرضا يكونون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة وأكثر إنتاجية.

4- تعزيز العلاقات الاجتماعية: المشاعر الإيجابية تعزز من قدرة

## أهمية المشاعر الإيجابية

1- تحسين الصحة النفسية: الأشخاص الذين يختبرون مشاعر إيجابية بشكل منتظم يميلون إلى الشعور بتوازن نفسي أكبر، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب أو القلق.

2- تعزيز الصحة الجسدية: أظهرت الدراسات أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الجهاز المناعي، مما يساعد في تعزيز القدرة على مقاومة الأمراض.



## أنواع المشاعر الإيجابية

١- السعادة: الشعور بالرضا العام عن الحياة والتجارب اليومية. السعادة غالباً ما تكون نتيجة لتحقيق الأهداف الشخصية أو التفاعل مع الآخرين.

٢- الحب: من أقوى المشاعر الإيجابية التي يمكن أن يشعر بها الإنسان.

الحب يمكن أن يكون حياً للعائلة، للأصدقاء، أو لشريك الحياة، وهو يساهم في تعزيز العلاقات الإنسانية.

٣- الأمل: التفاؤل بمسقبل أفضل، والذي يعزز من قدرة الشخص على الاستمرار في السعي لتحقيق أهدافه رغم التحديات.

٤- الامتنان: الشعور بالعرفان لما يملكه الشخص في حياته، سواء كان ذلك في العلاقات أو الإنجازات أو حتى الأشياء الصغيرة اليومية.

٥- الفرح: حالة من السرور والبهجة التي تنتج عن حدث معين أو من تفاعل إيجابي مع العالم المحيط.

٦- الطمأنينة: الشعور بالراحة الداخلية والسكينة، وهو حالة من التوازن النفسي التي تساهم في تقليل التوتر والقلق.

## تأثير المشاعر الإيجابية على الحياة اليومية

١- زيادة التفاؤل: عندما يشعر الشخص بمشاعر إيجابية، يصبح أكثر تفاؤلاً بشأن المستقبل، مما يساعده على اتخاذ خطوات أكثر جرأة لتحقيق أهدافه.

٢- تحسين الإنتاجية: الأشخاص الذين يعيشون في حالة من السعادة أو الرضا لديهم دافع أكبر للعمل وتقديم أفضل ما لديهم في مختلف جوانب حياتهم.

٣- المرونة النفسية: المشاعر الإيجابية تساعد الأفراد على البقاء مرنين في مواجهة التحديات، مما يمكنهم من التعافي بسرعة من الانتكاسات.

٤- تعزيز الإبداع: عندما يكون الشخص في حالة من الفرح والسرور، يكون أكثر إبداعاً وقدرة على التفكير.

## كيفية تعزيز المشاعر الإيجابية

١- ممارسة الامتنان: تدوين الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها يمكن أن يساعد في تعزيز المشاعر الإيجابية.

الدراسات أظهرت أن الامتنان يمكن أن يحسن المزاج ويزيد من الشعور بالسعادة.

٢- الاهتمام بالعلاقات

الاجتماعية: بناء شبكة من العلاقات الداعمة يمكن أن يوفر بيئة مثالية لتعزيز المشاعر

بشأن الماضي أو المستقبل، يميلون إلى الشعور بمشاعر إيجابية أكثر.

٦- القيام بأنشطة تجلب الفرح: كل شخص لديه أنشطة يحبها وتجعله سعيداً، مثل القراءة، ممارسة هواياته.

القيام بهذه الأنشطة بشكل منتظم يعزز من المشاعر الإيجابية.

## الخاتمة

المشاعر الإيجابية هي جزء أساسي من الحياة الصحية والمتوازنة.



من خلال تعزيز هذه المشاعر في حياتنا اليومية، يمكننا تحسين صحتنا النفسية والجسدية، وزيادة قدرتنا على التكيف مع تحديات الحياة.

يعتمد تعزيز المشاعر الإيجابية على تبني أساليب حياة صحية، مثل ممارسة الامتنان، الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة التي تمنحنا السعادة.

في النهاية، المشاعر الإيجابية تمنحنا القدرة على العيش بشكل أكثر سعادة ورضاً، مما يعزز من جودة حياتنا.

الإيجابية.

التواصل مع الأصدقاء والعائلة يعزز من مشاعر الحب والقبول.

٣- ممارسة الرياضة: النشاط البدني لا يساعد فقط في تحسين الصحة الجسدية، بل يفرز أيضاً هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يعزز المشاعر الإيجابية.

٤- التأمل واليقظة الذهنية: ممارسة التأمل أو تمارين التنفس تساعد في تقليل التوتر والقلق، مما يساهم في تعزيز الشعور بالطمأنينة والراحة الداخلية.

٥- التركيز على اللحظة الحالية: الأشخاص الذين يركزون على اللحظة الحالية، بدلاً من القلق



مرتضى علي العمري  
اختصاص دقيق ليزر في الطب  
التقليدية.

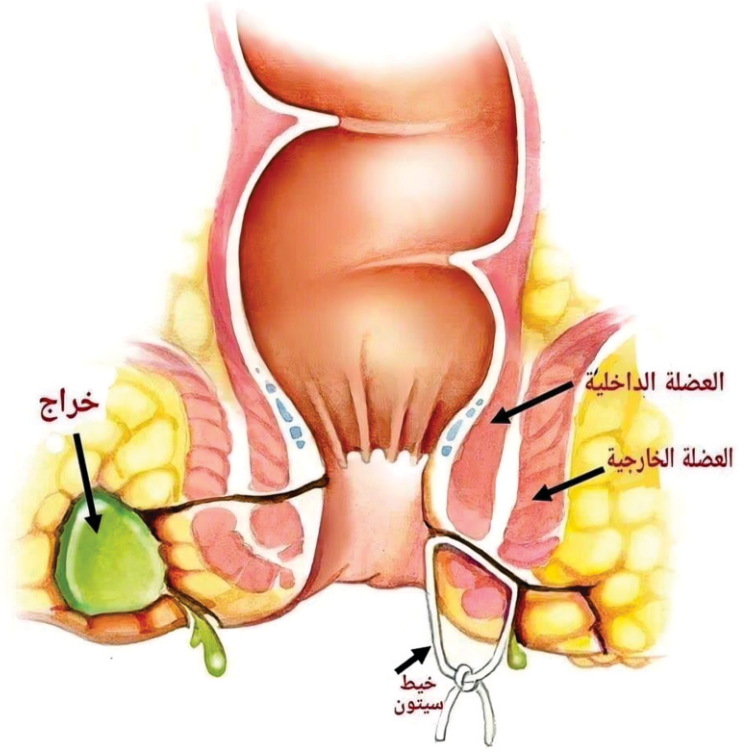
ففي العيادة اليومية. كما أن المريض يستطيع العودة إلى عمله خلال أيام قليلة مقارنةً بالأسابيع التي يحتاجها بعد الجراحة التقليدية.

إضافةً إلى ذلك، فإن نسبة الألم بعد العملية محدودة جدًا، مع ندرة حدوث النزف أو الالتهاب، وانخفاض معدل النكس بشكل ملحوظ عندما يُنقذ الإجراء بطريقة صحيحة وبأيدي خبيرة.

تؤكد الدراسات الحديثة أن فعالية الليزر في علاج الناسور العصعصي ترتبط بخصائصه الفيزيائية الدقيقة، إذ يوقر طاقة حرارية متجانسة دون تلامس مباشر، مما يقلل العدوى الجرثومية ويحافظ على التروية الدموية اللازمة للشفاء السريع.

كما يُنصح بمتابعة المريض بعد العملية بفترة تمتد من ثلاثة إلى ستة أشهر للتأكد من اكتمال الانغلاق وعدم تشكل فتحات جديدة.

إنّ العلاج بالليزر يمثل تحولًا نوعيًا في معالجة الناسور العصعصي، إذ يجمع بين الكفاءة الجراحية العالية والنتائج التجميلية الممتازة، ويعكس تطور الطب باتجاه تقنيات أقل ألمًا وأكثر إنسانية، لتوفير شفاء أسرع وجودة حياة أفضل للمريض.



## علاج الناسور العصعصي بالليزر:

## تقنية جراحية حديثة وواعدة

الناسور بعد تنظيفه وتجريف الأنسجة الميتة، ثم تشغيل الليزر بطاقة حرارية محددة تؤدي إلى إغلاق القناة من الداخل من خلال التبخير الحراري لجدرانها.

ينتج عن ذلك انكماش الأنسجة اللينة وتحفيز التئام الطبقات العميقة تدريجيًا من الداخل إلى الخارج.

أكثر الأطوال الموجية استخدامًا في هذا المجال هي ١٤٧٠ نانومتر، نظرًا لامتصاصها العالي في الماء والدهن، ما يمنحها قدرة انتقائية على الإغلاق دون ضرر بالأنسجة السليمة المجاورة.

من أبرز مميزات هذا الأسلوب الجراحي أنه طفيف التداخل، لا يحتاج إلى شق واسع أو خياطة، ويجرى عادة تحت تخدير موضعي

يُعدّ الناسور العصعصي من الحالات الجراحية الشائعة التي تصيب منطقة أسفل الظهر عند عظم العصعص، ويحدث غالبًا نتيجة انسداد بصيلات الشعر وتكوّن خراج مزمن يؤدي إلى تشكل قناة تحت الجلد.

وقد كانت المعالجات التقليدية تعتمد على الاستئصال الجراحي الواسع وما يرافقه من ألم وفترة نقاهة طويلة واحتمال مرتفع لعودة الإصابة.

إلا أن التطور في التقنيات الطبية، ولا سيما في مجال الليزر، قد أتاح خيارًا علاجيًا أكثر دقة ولطفًا، وهو العلاج بالليزر

### Laser Pilonidotomy

تعتمد هذه التقنية على إدخال ليف بصري رفيع داخل مسار



د. وائل الشهابي  
استشاري جراحة الاذن والانف  
والحنجرة

- بعد شهرين ...  
- الورم في تقدم والعلاج الاشعاعي لم يفلح في ازالته  
- دكتور ممكن قلع الحنجرة الآن  
- نعم وان كان القلب يحمّل مضاعفات بسبب ان الاشعاع تسبب بتثبيط الكثير من الانسجة واضعف قدرتها على الشفاء فلنجري لك فحص بوزترونسي لمعرفة فيما لو كان الورم قد انتقل لمكان اخر  
بالفحص تبين ان الورم وصل الى خارج الحنجرة وان الاستئصال لم يكن ممكنا  
بقي على العلاج الكيميائي الى ان توفي  
العبرة ان الانسان لا يجب ان يدخل هذا النفق المظلم بل ان يتبرك التدخين وان تسبب له التدخين باي شيء فعليه ان يستمع لنصيحة الطبيب والا فانه سيصل متأخرا وحينها لا ينفع الندم..

صايرة جبيرة!  
- فتحة من رقبتني! واتنفس منه؟  
- احتمال كبير حجي لان بالبداية ما قلت لك لان الورم صغير لكن بعد كبر الورم اصبح الاحتمال اكبر فلازم اخذ موافقتك عليه  
خرج من عندي .....

بعد شهر استعديت للطواريء  
لرجل مختنق ولا حل امامه الا اجراء تفويه للرغامي لانقاذ حياته، بدأ يكتب في ورقة بعد اجراء فتحة الرغامي وعدم قدرته على الكلام  
- دكتور متى نغلق هذه الفتحة؟  
- لا يمكن غلقها لان حياتك معتمدة عليها.  
- ما الحل اذا؟

- اخذنا عينة من الورم المتقدم ومنتظر نتيجة الزرع!  
- بعد اسبوعين نتيجة الزرع ورم خبيث!  
- دكتور هل بالامكان ان اخذ علاج اشعاعي  
- لا انت الان مؤهل لعملية رفع الحنجرة! لان الورم ما يفيده العلاج الاشعاعي!  
- مستحيل دكتور ارفع حنجرتي راح اروح للاشعاع.

جاء يمشي بابتسامته العريضة وعقاله العربي فوق رأسه كأنه عرف ديك يتفاخر به، يتبختر بمشيته ويسلم بقوة على يد من يقابله ليثبت قوته البدنية التي يثق بها ويعتمد عليها كثيراً في ابراز قوته.

- السلام عليكم دكتور قالها وصوته الاجش وبجته واضحه.  
- تفضل عزيزي اجبته مبتسما.  
- دكتور انا ما بيه شي! بس شوية صوتي شربت ماي بارد وجنت تعبان وصار عندي حشرجة بالصوت! والّا أنا بكل صحة وعافية.  
- بعد الفحص ... وجود ورم على الحبال الصوتية.

- دكتور هذا شنو؟ قالها بخوف وتردد.  
- حجي انت مدخن؟ سألته بتركيز  
- نعم دكتور... ثلاث باكيئات باليوم وصارلي ٢٥ سنة!  
- حجي هاي ورمه عالحوال الصوتية نحتاج لها ناظور!  
- دكتور احنه ابختك انطيني حبيبات خل اروح.  
- لا حجي ميصير تروح لازم ناظور واخذ عينة لانك مدخن.

- ميخالف دكتور..  
- خرج ولم يعد الا بعد شهر ولديه مشكلة في التنفس وصعوبة في البلع وشرقة قوية.

- دكتور ميخالف سويلي ناظور!  
- تمام حجي بس اكو خطورة احتمال احتاج اسوي فتحة بالرغامي لتنفس منه لان الورمة

# سرطان الحنجرة العلم القصة



# الإضطرابات الجسدية الشكلية:

## حين يتكلم الجسد بلسان النفس



علي أيوب - طالب طب

مسـتمرة، تتراوح بين الألم والدوخة والضعف والكحة وضيق النفس والخدران وغيرها، دون أن يُعثر على تفسير عضوي يوازي حجم المعاناة.

الفحوصات غالباً طبيعية، والأشعة سليمة، والتحليل مطمئنة، لكن المريض لا يشعر بالتحسن، لأنه في الحقيقة لا يشـتكي من عضو مريض، بل من دماغ أنهكه التوتر والقلق، فصار يفسر الإشارات الجسدية بصورة مضخمة ومربكة.

وهمية، بل على العكس تماماً: الأعراض حقيقية، تشـعر بها الأعصاب، وتختبرها الحواس، لكن جذورها ليست في الأنسجة بل في عمق التجربة النفسية. وهنا يكمن جمال هذه الحالات وصعوبتها في أن واحد: إنها اضطرابات تقع عند تقاطع العلم والإنسان، بين الطب المخبري وبين التجربة الشخصية العميقة.

حين يبـالغ الدماغ في سماع دقائق الجسد الاضطرابات الجسدية الشكلية هي حالات يعاني فيها الإنسان من أعراض جسدية

منذ فجر التاريخ، وقف الإنسان حائراً أمام الجسد حين يشـتكي دون أن نرى أثراً لمرض، وحين يئن دون أن نجد في المختبر صورة تُفسر وجعه.

كان القدماء يقولون إن "النفـس إذا ضاقت تنطق الأعضاء"، واليوم، ورغم تقدم الطب وتشريح الدماغ وفهم مسارات الأعصاب، لا يزال هذا القول يحمل شيئاً من الحقيقة.

فهناك لحظات يقف فيها الجسد باعتباره مرآة صامتة لـنفـس لم تعد قادرة على الحديث، فيتكلم عنها عبر ألم، كحة، ضيق نفس، رجفة، أو حتى شلل مؤقت.

**وهنا، ندخل عالم الاضطرابات الجسدية الشكلية**

**(Disorders Somatoform)**

العالم الذي تختلط فيه الحدود بين النفس والجسد، ويصعب فيه التمييز بين المرض العضوي والوجع الذي تصنعه الروح.

هذه الاضطرابات لا تعني أن المريض "يمثل" أو أن أعراضه



وفي هذا الإطار تأتي أهم أنواع هذه الاضطرابات، وأبرزها:

### أولاً: اضطراب الأعراض الجسدية (Somatic Symptom Disorder)

في هذا الاضطراب، يصبح الجسد ساحة صراع داخلية.

قد يبدأ الأمر بألم بسيط في البطن، إرهاق في الصدر، أو شد عضلي عابر.

لكن الدماغ، المرهق أو القلق، يضخم الإحساس ويحوّله إلى تجربة تستنزف حياة المريض. يأتي المريض عادةً متعباً ومرهقاً، لا يشتركي من عرض واحد، بل من سلسلة من الأعراض التي تنتقل وتشتد وتخف أحياناً: صداع يطرق رأسه بين حين وآخر، ألم معدة مزمن يرافقه بلا رحمة، ضيق نفس يثقل صدره، ألم في الصدر يزرع القلق في قلبه، دوخة تضعفه، تعب عام يعيقه عن أداء أسس الأعمال، وإحساس غريب لا يعرف كيف يصفه.

والمريض يشعر بكل هذه الأعراض شعوراً حقيقياً، فهي ليست تمثيلاً أو ادعاءً.

تجده قد أجرى فحوصات متكررة، وراجع أطباء من تخصصات مختلفة، وكلهم يقولون له:

> تحاليلك طبيعية... لا يظهر في جسدك ما يبرر هذه المعاناة <

ومع ذلك، لا يقتنع هو، لأن الألم موجود، وحياته اليومية متأثرة، نومه مضطرب، وقلقه يزداد مع كل لحظة ألم. إنه يعيش بين جسد يعاني ونفس تشعر بالارتباك، فلا يجد غير الألم لغةً للتعبير عما في داخله.

ما يميز هذا النوع هو الاهتمام الزائد بالعرض ذاته، لا من باب التمثل أو ادعاء المرض، بل لأن الإحساس فعلي، مؤلم، ضاغط، يتدخل في تفاصيل الحياة اليومية، ويجعل المريض يعيش في حالة ترقب دائم لأي تغير جسدي مهما كان بسيطاً.

ثانياً: قلق المرض

### Illness Anxiety Disorder

هنا، لا يكون العرض الجسدي هو البطل، بل الخوف منه. يعيش المريض في حالة قلق دائم من أنه مصاب بمرض

خطير، رغم أن جسده لا يعطي إشارات قوية على ذلك. يفتحص نفسه باستمرار، يراقب نبضه، يقرأ عن الأمراض، ويربط كل إحساس صغير بمرض مهم.

إنه خوف متجذر، لا يقلل من واقعيته أن الفحوصات مطمئنة. وهنا نقول إن المشكلة ليست في عضو يعاني، بل في عقل يراقب الجسد بتوتر مبالغ، فيضخم كل إشارة كهربائية أو نبضة أو ألم وقتي.

ثالثاً: الاضطراب التحوّلي

### conversion disorder

حين تتحوّل الأزمة النفسية إلى عرض عصبي:

الاضطراب التحوّلي (المعروف حديثاً باسم الاضطراب العصبي الوظيفي

### Functional Neurological Disorder FND

بعد واحداً من أكثر الاضطرابات الجسدية الشكلية إثارة للدهشة، ليس لأنه يقدم أعراضاً شديدة بالضرورة، بل لأنه يكشف العلاقة الخفية بين الدماغ والنفس، بين ما نشعر به وما يظهر على أجسادنا.

هذا الاضطراب يمثل التحويل بكل معنى الكلمة.

لكن، تحويل ماذا؟ وإلى ماذا؟

يسمى بهذا الاسم لأنه في هذا الاضطراب يقوم الإنسان بتحويل الصراع النفسي، الضغط الداخلي، أو المشاعر غير المعالجة، إلى عرض جسدي عصبي:

• القلق الشديد يتحول إلى رعشة أو رجفة.

• الخوف الداخلي يتحول إلى فقدان الصوت.

• الضغط النفسي يتحول إلى ضعف أو شلل وظيفي.

• الصراع النفسي يتحول إلى نوبة تشبه الصرع.

• الحزن المكبوت يتحول إلى مشية غير طبيعية.

هكذا تتحوّل الأزمة النفسية مباشرة إلى شكل جسدي محسوس.

ويما أن الدماغ هو المترجم بين النفس والجسد، يظهر هذا التحويل في مناطق مسؤولة عن الحركة، الإحساس، التوازن، الوعي، الصوت، وحتى الرؤية. بعد أن استعرضنا الأنواع الثلاثة من الاضطرابات الجسدية الشكلية - اضطراب الأعراض الجسدية

### Somatic (Symptom Disorder،

وقلق المرض

### Illness Anxiety Disorder

والاضطراب التحوّلي

### Disorder Conversion

يصبح واضحاً أن الرابط المشترك بينها هو الترابط الوثيق بين النفس والجسد، وأن أعراضها حقيقية، لكن جذورها غالباً نفسية أو عاطفية، وليست ناتجة عن تلف عضوي.

### تعامل المريض مع نفسه

يجب أن يدرك المريض أولاً أن:

- أعراضه حقيقية ولا يُتهم بالتمثيل أو الكذب.
- الجسد ليس عدوّه، بل وسيلة للتعبير عن التوتر النفسي.
- فهم العلاقة بين الإحساس النفسي والأعراض الجسدية هو الخطوة الأولى للسيطرة على الحالة.

### يُنصح المريض بـ:

- 1) التثقيف حول حالته: معرفة نوع الاضطراب وكيفية ظهوره.
- 2) العلاج النفسي والسلوكي: مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الذي يساعده على إعادة تفسير الإشارات الجسدية.
- 3) تنظيم الحياة اليومية: النوم الكافي، التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة الخفيفة، وتقنيات الاسترخاء والتنفس.
- 4) متابعة طبية منتظمة: للطمأنة دون الإفراط في الفحوصات الطبية، حتى لا يزداد القلق.
- 5) التدرج في مواجهة الأعراض: تقبل الأعراض والتعامل معها بهدوء بدل الهلع أو التركيز المبالغ فيه..

# إزالة الوصمة الاجتماعية الناجمة عن إدمان المخدرات



حسني محمد حسين العلي  
طبيب المجتمع

الندامة، والفرانس الإعادة، وردُّ المظالم واستحلال الخصوم، وأن تعزم على أن لا تعود وأن تذيب نفسك في طاعة الله تعالى كما رببتا في المعصية، وأن تذيبها مرة الطاعة كما أذقتها حلاوة المعصية"

والدور الحكومي هنا يكمن بتفعيل السياسات الحكومية في دعم علاج المدمنين ومعالجة التحديات التي يواجهونها وتنشيط دور المتطوعين والارتكاز الى البحث العلمي في فهم إدمان المخدرات ومعالجته.

واخيراً التوجيه والإرشاد والتعليم والتدريب في دعم علاج المدمنين واستضافتهم في برامج تلفزيونية وإعلامية لتحفيز المدمنين الآخرين على طلب المساعدة.

والخلاصة أن إزالة الوصمة الاجتماعية عن المدمنين تتم بتقديم شرح تفصيلي للقيم الدينية والاجتماعية، والتأكيد على دور المجتمع في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لعلاج المدمنين، وتشجيعهم على طلب المساعدة والشفاء.

٢) تقديم الدعم العاطفي وتشجيعه على ترك الإدمان وطلب العلاج.

٣) البقاء على اتصال وثيق مع الأخصائيين النفسيين لمتابعة حالة المدمن.

وأما دور المجتمع هو التواصل مع المدمنين ومساعدتهم على الشعور بالانتماء كبرنامج (الرعاية اللاحقة) في العراق الذي يقدم دعماً نفسياً للمدمنين بعد خضوعهم لبرامج العلاج، مما يساهم في تقليل الانتكاسات. هذه الآية الكريمة تشير إلى أن الله تعالى برحمته يقبل التوبة وأن التوبة والإيمان والعمل الصالح يمكن أن يؤدي إلى الفلاح والنجاح.

كذلك الترويج للقيم الدينية التي تدعو للرحمة والمغفرة.

قال الله تعالى: "فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَغَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ" (القصص: ٦٧) وهذه الآية الكريمة تشير إلى أن الله تعالى برحمته يقبل التوبة وأن التوبة والإيمان والعمل الصالح يمكن أن يؤدي إلى الفلاح والنجاح.

قال رسول الله محمد (صلى الله عليه وآله وسلم): إذا تاب العبد توبة نصوحاً أحببه الله وستر عليه.

قيل: وكيف يستر عليه؟

قال: ينسي ملكيه ما كانا يكتبان عليه، ويوحى الله إلى جوارحه وإلى بقاع الأرض أن اكنمي عليه ذنوبه، فيلقى الله تعالى حين يلقاه وليس شيء يشهد عليه بشيء من الذنوب"

قال أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب (عليهما الصلاة والسلام): إن التوبة يجمعها ستة أشياء: على الماضي من الذنوب

إدمان المخدرات: هو حالة مرضية نفسية وبيولوجية يتميز بها الشخص بعد القدرة على التحكم في استخدام المخدرات والمؤثرات العقلية.

ومن أسبابها الفقر، الصراعات، سهولة الوصول إلى المخدرات (ورخصها في بعض الأحيان) والضغط الاجتماعي وضعف البنية النفسية والأسرية والعقائدية لدى الشخص.

والوصمة الاجتماعية: هي النظرة السلبية التي يواجهها المدمنون من قبل المجتمع لاستخدامهم المخدرات، وتؤدي إلى العزلة والشعور بالخجل ومقاومة معاناة المدمنين وصعوبة وصولهم إلى العلاج المناسب بسبب إجهادهم عن طلب المساعدة خوفاً من العار

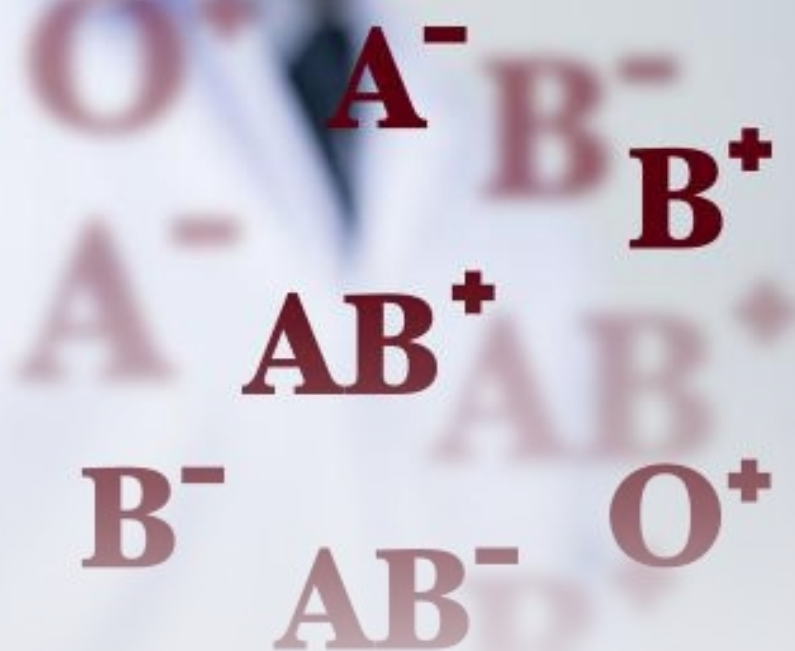
ويعتبر الإفصاح عن الإدمان تحدياً كبيراً بسبب الوصمة التي يواجهها المدمنون في محيطهم العائلي والاجتماعي وهنا تبرز التوعية بتثقيف المجتمع حول قضايا الإدمان، لخلق فهم أعمق حول الأسباب والحلول الممكنة مما يغير النظرة السلبية تجاه المدمنين وتنشج على دعمهم ومساعدتهم لتقبل العلاج وتجاوز مشاعر الخجل والعار وعليه فبرامج إعادة التأهيل أثبتت نجاحها في تحسين صحة المدمنين النفسية

وإن القبول الاجتماعي لها يكثر عدد المدمنين الملتجئين للعلاج ويوفر بيئة صحية تحسن حالة المدمن النفسية والعاطفية. والأسرة هنا الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها المدمن في محاولته التعافي من خلال:

١) الاستماع الفعال للمدمن وفهم مشكلته دون إصدار أحكام.



د. زينب حسين طاهر  
استشارية طب الاسرة



## اهمية فحص المقبلين على الزواج

وكذلك يتم فحص فصائل الدم لمعرفة كونها متطابقة او لا وكون الزوجين بحاجة الى مشورة .

يتم فحص الفيروسات في الدم مثل فيروس المسؤؤل عن مرض التهاب الكبد كما يتم فحص مرض نقص المناعة المكتسبة و فحص مرض السفلس .

من اهم الامور التي يستفيد منها المقبلون على الزواج هو الحصول على المشورة النفسية والطبية من قبل الطبيب المعالج .

الاشخاص الذين لديهم احتمالية الاصابة بمرض السكري يتم اعطاؤهم المشورة الطبية من ناحية التغذية الصحية وتغيير نمط الحياة .

بالنسبة للمواطن الذي لديه ارتفاع في نسبة خضاب الدم والزوجة يتم اعطاؤه المشورة الطبية فيما يخص الاقلاع عن التدخين تجنب الاكثار من اللحوم الحمراء ويمكن التبرع بالدم في بعض الحالات .

ان فحص المقبلين على الزواج له اهمية قصوى ونصح جميع المواطنين بعمل الفحص قبل حصول الزواج لتجنب المشاكل الصحية وتلافيها .

وكذلك يساعدنا على تشخيص بعض الامراض الوراثية .

فحص السكر التراكمي : وهو من الامور المهمة التي.

تساعدنا على اكتشاف ما قبل الاصابة بداء السكري واتخاذ الاجراءات الاحترازية لتجنب ارتفاع السكر في الدم من خلال اتباع حمية غذائية ومتابعة نسبة السكر في الدم اثناء الصيام وبعد اخذ وجبة تحتوي على نسبة معينة من السكريات لغرض معرفة نوع السكري ونسبة مقاومة الانسولين بالدم ويمكن احالة المريض الى طبيب الباطنية لغرض متابعة الحالة .

اجراء فحص الترحيل الكهربائي لمعرفة امراض الدم الوراثية والتي تشمل :

بيتا ثلاثيميا ، فقر الدم المنجلي ، اشتباه الفا ثلاثيميا ، دلتا ثلاثيميا و **b E, Hb O , Hb C**

ان من اهم امراض فقر الدم الوراثية هو مرض فقر الدم البحرى والمنجلي ومعظم المفحوصين يكون حاملاً للصفة بدون دراية سابقة ولا يكتشف الامر الا بعد اجراء فحص المقبلين على الزواج .

من الاجراءات المهمة التي يجب على كلا الجنسين المقبلين على الزواج هو اجراء فحوصات مختبرية و سريرية لغرض معرفة اذا ما كان الخطيبان لديهم مشاكل صحية وبالتالي اعطاء المشورة المناسبة .

ومن المهم اجراء هذه الفحوصات قبل الزواج ( قبل العيش معا في بيت الزوجية ) لكون هناك الكثير من الامراض الوراثية و الانتقالية التي يجب التعامل معها طبيا قبل حصول الزواج وللأسف نلاحظ الكثير من المراجعين يجرون الفحص بعد الزواج وفي حالات معينة تكون الزوجة حاملاً وفي مثل هذه الظروف يكون الفحص غير مفيد و غير مؤثر على اتخاذ القرار المستقبلي الصحيح .

لهذا يكون دور الاطباء والعاملين في المجال الصحي والاعلاميين مهما فـي تثقيف المجتمع وتوعيته على اهمية فحص ما قبل الزواج من اهم الفحوصات الروتينية التي يتم اجراؤها :

فحص صورة الدم : ( CBC )

ويساعد هذا الفحص على معرفة اذا كانت هناك مشاكل في الدم مثل فقر الدم او زيادة في نسبة الدم





د. هشام حسين عبدالرؤف

# كيس الصفن الحاد

## Acute Scrotum

حالة طارئة في المسالك  
البولية تتميز بالألم أو تورم  
أو تحسس للألم بشكل مفاجئ

وذلك أساساً للتمييز بين حالات الطوارئ الجراحية (مثل التواء الخصية) والحالات الطبية (مثل التهاب البربخ أو الخصية) الموجات فوق الصوتية (US) (السونار): يعتبر وسيلة التصوير الأولية والمفضلة في حالات كيس الصفن الحاد نظراً لتوافرها وسرعتها وعدم تدخلها الجراحي ولا يوجد فيها الإشعاع الضار.

### الأسباب الشائعة

التواء الخصية  
التواء البربخ أو التواء الزائدة  
الخصوية التهاب البربخ أو  
الخصية

### الاصابة

الفتق الإربي المختنق أو  
المحتبس  
النهج السريري:  
التاريخ المرضي  
الفحص السريري  
التصوير

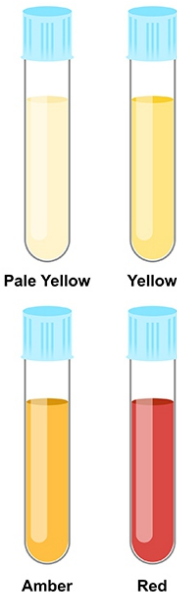
يُعد التصوير ضرورياً عندما  
يكون التشخيص غير مؤكد،

كيس الصفن الحاد هو حالة طارئة في المسالك البولية تتميز بالألم أو تورم أو تحسس للألم بشكل مفاجئ في كيس الصفن وغالباً ما يكون مصحوباً باحمرار أو أعراض عامة مثل ارتفاع درجة الحرارة.

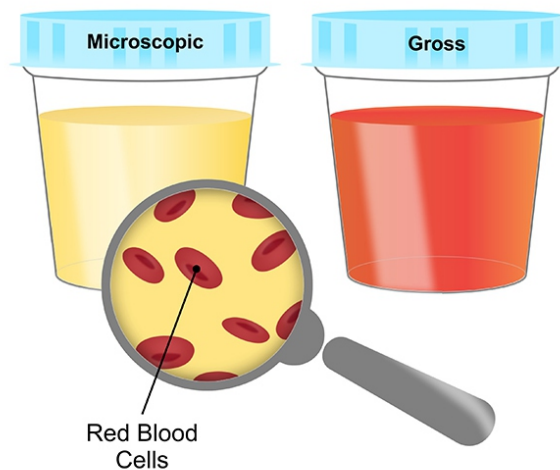
ويُعد حالة طارئة، لأن بعض الأسباب (خاصة التواء الخصية) قد تتطلب تدخلاً جراحياً فوراً للحفاظ على سلامة ووظيفة الخصية.

## HEMATURIA (Blood in Urine)

### URINE COLORS



### HEMATURIA



## التقنية:

محول خطي (مجس) عالي التردد

تصوير بتدرج رمادي (غير ملون) لتقييم شكل الخصية دوبلر ملون وقوي لتقييم التروية الدموية للخصية.

## مقارنة مع الخصية المقابلة

### دواعي الاستعمال:

الاشتباه في التواء الخصية أو التواء الزائدة الخصوية.

التهاب البربخ أو الخصية

رضوض الخصية

كتل أو ورم دموي في كيس الصفن

الاشتباه بوجود فتق أربي مختنق

تختلف نتائج الفحص بالموجات فوق الصوتية حسب الحالة وكما يلي:

الحالة

السونار غير الملون

دوبلر ملون

التواء الخصية

خصوية متضخمة، ناقصة الصدى، غير متجانسة

غياب أو انخفاض ملحوظ في تدفق الدم داخل الخصية؛ احتقان تفاعلي محتمل في الأنسجة المحيطة

التهاب البربخ / التهاب الخصية

تضخم البربخ أو الخصية، نقص صدى الدم

قابلية الخصية للحياة.

مفيد جدا في تصوير الأنسجة الرخوة.

## التصوير المقطعي المحوسب (المفراس)

لا يُوصى به عادةً لأمراض الصفن الأولية.

يمكن استخدامه في حالات الصدمات إذا كان هناك اشتباه في إصابة مصاحبة في الحوض أو البطن.

## مبادئ التصوير الرئيسية

يعد التقييم باستخدام الدوبلر أمراً بالغ الأهمية للتمييز بين الالتواء (غياب التدفق) والعدوى (زيادة التدفق).

تشخيص حساس للوقت: في حالة الاشتباه في الالتواء، ينصح بالاستكشاف الجراحي الفوري؛

لا تؤجل التصوير إذا كان الشك السريري مرتفعاً.

تحسن المقارنة مع الخصية المقابلة دقة التشخيص.

يعد التصوير بالموجات فوق الصوتية أمناً وفعالاً لجميع الأعمار، بما في ذلك حديثي الولادة والمراهقين..

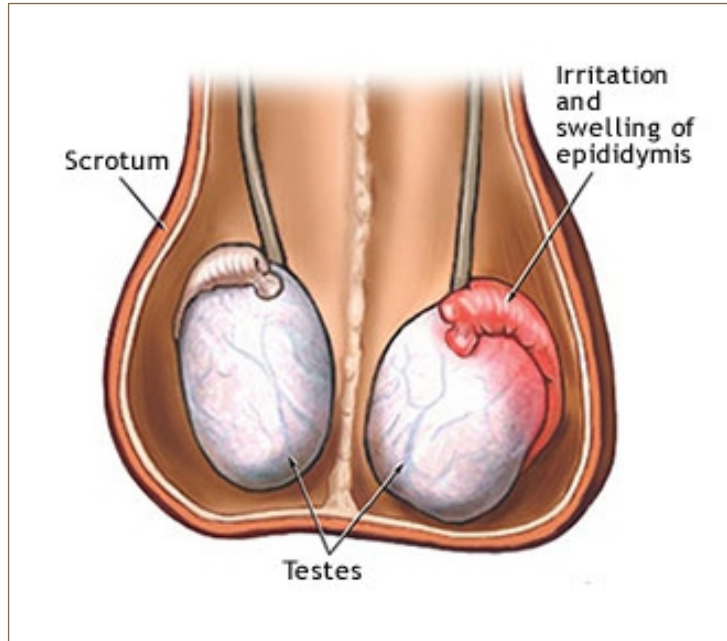
زيادة تدفق الدم (احتقان الدم)

## التواء الزائدة الخصوية

عقدة صغيرة مضطربة الصدى، مع تكلس في بعض الأحيان تدفق طبيعي للخصية؛ قد يلاحظ احتقان حول الزائدة الملتهبة.

## صدمة/تمزق الخصية

نسيج صدى غير متجانس، عدم انتظام في محيط الخصية، خط كسر عادة ما



يكون التدفق محفوظاً ما لم يحدث احتشاء..

## التصوير المغناطيسي - التصوير الثانوي

نادراً ما يُستخدم في الحالات الحادة نظراً لمحدودية توافره.

مفيد في الحالات الغامضة أو ما بعد الصدمة لتقييم

# فوائد البروبيوتيك على صحة الإنسان



د. قتيبة عبدالكريم قاسم  
دكتوراه صيدلة

كما تشير بعض الأدلة العلمية إلى أن البروبيوتيك قد تلعب دوراً في تحسين بعض المؤشرات الأيضية مثل تنظيم مستويات الدهون في الدم وتحسين حساسية الجسم للأدوية، مما قد يساعد في تقليل مخاطر بعض الأمراض المزمنة. ويشكل عام، تمثل البروبيوتيك عنصراً غذائياً مهماً يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة العامة وتحسين وظائف الجهاز الهضمي ودعم الجهاز المناعي، مما يجعل إدراجها ضمن النظام الغذائي المتوازن خطوة

أنواع المخلاتات المخمرة، كما تتوفر على شكل مكملات غذائية تحتوي على سلالات محددة من البكتيريا النافعة.

وقد أظهرت دراسات عديدة أن لهذه الكائنات الدقيقة فوائد متعددة، أبرزها تحسين صحة الجهاز الهضمي من خلال المساعدة في تنظيم حركة الأمعاء وتقليل بعض الاضطرابات الهضمية مثل الإسهال المرتبط باستخدام المضادات الحيوية أو بعض حالات الإمساك والانتفاخ.

كما يمكن أن تساهم في تخفيف أعراض بعض الاضطرابات المزمنة مثل متلازمة القولون العصبي.

إضافة إلى ذلك، تلعب البروبيوتيك دوراً مهماً في دعم الجهاز المناعي، إذ تساهم في تعزيز نشاط الخلايا المناعية وتنظيم الاستجابة الالتهابية في الجسم. وقد أظهرت بعض الأبحاث أن استهلاكها بشكل منتظم قد يساعد في تقليل خطر الإصابة ببعض العدوى، خاصة التهابات الجهاز التنفسي والهضمي. وتشير دراسات حديثة أيضاً إلى وجود علاقة بين صحة الأمعاء والصحة النفسية من خلال ما يُعرف بمحور الأمعاء والدماغ، حيث قد تؤثر البكتيريا النافعة في الحالة المزاجية ومستويات التوتر.

تعد البروبيوتيك من الموضوعات التي حظيت باهتمام علمي متزايد خلال السنوات الأخيرة بسبب دورها المهم في الحفاظ على صحة الإنسان وتعزيز التوازن الميكروبي داخل الجسم.

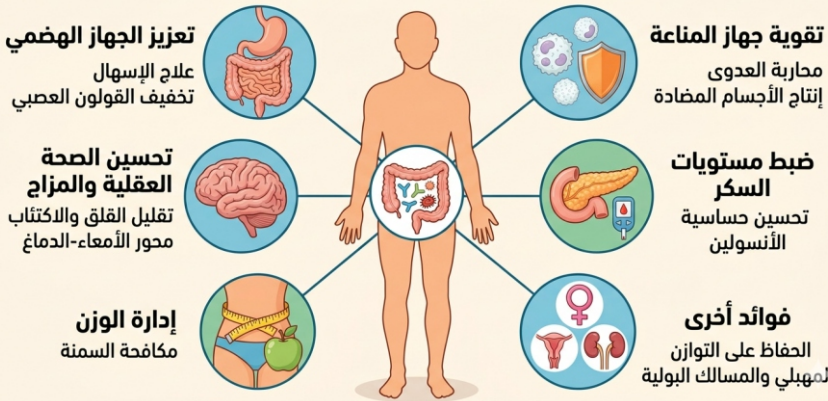
وتشير البروبيوتيك إلى كائنات حية دقيقة نافعة، غالباً ما تكون من أنواع معينة من البكتيريا أو الخمائر، يتم تناولها بكميات مناسبة لتقديم فوائد صحية للمضيف.

يعيش في جسم الإنسان عدد هائل من الكائنات الدقيقة التي تُعرف بالميكروبيوم البشري، ويتركز الجزء الأكبر منها في الجهاز الهضمي حيث تلعب دوراً مهماً في الهضم وامتصاص العناصر الغذائية وتنظيم

الجهاز المناعي وإنتاج بعض الفيتامينات الضرورية. وعندما يحدث خلل في التوازن بين البكتيريا النافعة والضارة في الأمعاء فقد تظهر مجموعة من المشكلات الصحية، الأمر الذي يجعل البروبيوتيك وسيلة مفيدة للمساعدة في إعادة هذا التوازن.

توجد البروبيوتيك بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة المخمرة مثل اللبن الزبادي والكفير وبعض

## فوائد البروبيوتيك على صحة الإنسان





د. أمل سلمان الزوار  
أخصائية التغذية العلاجية

خاصة بالنسبة للأطفال والحوامل فهي تحتوي على الكربوهيدرات ونسبة عالية من البروتين والفيتامينات والمعادن وحمض الفوليك.

٧. مجموعة الدهون

وتشمل زيت الزيتون والزبدة الحيوانية والزيوت النباتية والمكسرات والافوكادو، يوصى بأخذها باعتدال لأنها عالية السعرات والابتعاد عن الزيوت النباتية المهدرجة والاعتماد على الزيوت الطبيعية خاصة زيت الزيتون البكر والمكسرات والافوكادو.

كذلك يوصى بممارسة الرياضة وخاصة المشي نصف ساعة يوميا خمسة أيام في الاسبوع والابتعاد عن التدخين والقلق والنوم المبكر على الأقل ٨ ساعات يوميا.

# ماذا يجب أن نأكل؟

الفيتامينات والمعادن وعلى نسبة جيدة من السوائل.

٤. مجموعة الفاكهة

وتشمل التفاح والموز والبرتقال والكيوي والمشمش وغيرها، تحتوي على السكريات التي تمد الجسم بالطاقة وتحتوي على الالياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الاكسدة مما يعزز صحة الجهاز المناعي وكذلك صحة الجسم والشعر والبشرة.

٥. مجموعة الالبان ومشتقاتها

وتشمل الحليب واللبن والزبادي والاجبان تحتوي نسبة عالية من البروتين وكذلك النشويات وتحتوي الكالسيوم وفيتامين د الضروري لصحة العظام والاسنان. كوب واحد من الحليب كل صباح يعتبر وجبة غذائية متكاملة فهو يحتوي على (النشويات والبروتين والدهون والفيتامينات والمعادن).

٦. مجموعة البقوليات

وتشمل الفاصولياء والعدس والحمص والبقلاء والماش، تعتبر البقوليات من أفضل الاطعمة

تعددت الأنظمة الغذائية على مر العصور والازمان سواء كانت للسمنة أو النحافة فهناك الصيام المتقطع وأنظمة الكيتو ونظام قليل الكربوهيدرات وغيرها، ولكن مهما تعددت الأنظمة الغذائية يجب أن تحتوي على كل المجاميع الغذائية السبعة من أجل الحفاظ على صحة الجسم والحصول على كل العناصر الغذائية اللازمة للنمو والمناعة والنشاط وبناء وتجديد خلايا الجسم.

١. مجموعة النشويات

وتشمل الخبز والارز والمعكرونة والبرغل والبطاطا، فوائدها تمد الجسم بالطاقة اللازمة وتحتوي على بعض الفيتامينات والمعادن ونسبة قليلة من البروتين.

٢. مجموعة اللحوم

وتشمل اللحوم الحمراء والدجاج والسمك والبيض، تحتوي على البروتين اللازم لبناء وتجديد خلايا الجسم والعضلات وتحتوي نسبة من الدهون وبعض الفيتامينات والمعادن.

٣. مجموعة الخضروات

وتشمل الخيار والطماطم والخس والجزر واللفت وغيرها، تحتوي على الالياف الغذائية اللازمة لصحة الجهاز الهضمي وتحتوي على





د. انتصار جاسم البيضاني  
اختصاصية أمراض النسائية  
والتوليد

# مخزون المبيض

## بين الحقيقة الطبية وسوء الاستخدام التجاري



### اولا انتظام الدورة الشهرية

ثانيا / التبويض

ثالثا / صحة الرحم وقنوات فالوب

رابعا / العوامل الذكورية وهي السبب في كثير من الحالات

### متى يكون مخزون المبيض مهما فعلا ؟

اولا / التخطيط لتأجيل الحمل

ثانيا/ تقييم الاستجابة لعلاجات التنشيط

ثالثا / في حالات العمر المتقدم نسبيا

### رسالة لك سيدتي

رقم التحليل لا يحدد مصيرك .. التشخيص يحتاج الى تقييم كامل وليس ونتيجة واحد .. مخزون المبيض مؤشر مهم لكن ليس حكما بالاعداد على الخصوبة.

الاستخدام المبالغ فيه لهذا المفهوم قد يحول اداة طبية مفيدة الى وسيلة ضغط تجاري... التوازن بين العلم والانسانية هو مايجب ان يحكم قرارات علاج العقم وليس الاستعجال.

في السنوات الاخيرة ... اصبح مصطلح مخزون المبيض من اكثر المصطلحات تداول في عيادات الخصوبة ومراكز اطفال الانابيب وغالبا مايقدم للنساء باعتباره العامل الحاسم في فرص الحمل... بل و احيانا يستخدم لاثارة القلق ودفعهن نحو اجراءات طبية مكلفة. هل يتم تضخيم العامل على حساب فهم اعمق لاسباب العقم.

### ماهو مخزون المبيض؟

يشير مخزون المبيض الى عدد البويضات المتبقية لدى المرأة وجودتها ومع التقدم في العمر ينخفض هذا المخزون بشكل طبيعي... خصوصا بعد سن ٣٥ عام.

### يقاس مخزون المبيض عادة عبر

ولا: تحليل الهرمون المضاد لمولر

ثانيا: فحص عدد الجريبات بالموجات فوق الصوتية . رغم اهمية مخزون المبيض الا انه ليس العامل الوحيد ولا الالهام دائما في حدوث الحمل .

فال كثير من النساء ذوات المخزون المنخفض يمكنهن الحمل بشكل طبيعي خاصة اذا كانت جودة البويضات جيدة , كما ان انخفاض المخزون لا يعني بالضرورة العقم بل قد يشير الى قلة عدد البويضات وليس انعدام فرصة الحمل.

### ماذا يقول الطب الحديث ؟

الطب الحديث في مجال النسائية والتوليد يؤكد ان التقييم شاملا عن طريق.





أحمد حميد قاسم الخالدي  
طب / مرحلة سادسة

# مرض السكري الصديق المزمن

مرض السكري (الصديق المزمن) : أحد أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً في العالم، ويُعدّ من الأمراض المزمنة، أي أنه لا يوجد علاج نهائي له، ويجب على المريض الالتزام بالعلاج والوصايا التي يوصيه بها طبيبه الخاص.

باختصار، السكري

هو ارتفاع مستويات السكر في الدم نتيجة لعدم قدرة الجسم على التحكم فيها بسبب نقص أو انعدام إفراز هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم السكر.

ينقسم مرض السكري إلى نوعين رئيسيين:

١- النوع الأول: يحدث نتيجة انعدام إفراز الأنسولين، ويظهر غالباً عند صغار السن، يحتاج المريض مدى الحياة إلى حقن الأنسولين لتعويض نقصه، إذ لا يفرز الجسم الأنسولين إطلاقاً.

٢- النوع الثاني: يحدث نتيجة لقلة إفراز الأنسولين بسبب إرهاق خلايا البنكرياس المسؤولة عن إفرازه، يظهر غالباً عند كبار السن والأشخاص ذوي الوزن الزائد، هنا لا يزال الجسم قادراً على إفراز الأنسولين ولكن بكميات غير كافية، ويُعالج عادةً بتغيير نمط الحياة وبعض الأدوية أو الأنسولين كذلك بحسب ما يراه الطبيب مناسباً.

## عوامل الخطورة

تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري عدة عوامل، أهمها: السمنة، قلة النشاط البدني، التاريخ العائلي للإصابة بالسكري، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الدهون في الدم، التدخين والتقدم في العمر.

## أعراض السكري

من أهم العلامات التي قد تنبئ بالإصابة: العطش الشديد، التبول المتكرر، فقدان الوزن غير المبرر، التعب المستمر، التئام الجروح ببطء، وتشوش الرؤية.

معرفة هذه هذه

الأعراض مهم جداً لأن الكشف المبكر عن السكري يسهل خطة العلاج ويمنع حدوث المضاعفات.

## دور المريض في العلاج

المريض هم الركيزة الأساسية في إدارة مرض السكري.

حيث أن الطبيب يرسم الخطة العلاجية، والمريض يلتزم بها لضمان حياة طبيعية، فالوقاية من مرض السكري أهم من علاجه.



وذلك من خلال : الحفاظ على وزن صحي، ممارسة النشاط البدني المنتظم، تناول وجبات متوازنة منخفضة السكريات والدهون، تجنب التدخين، ومراقبة مستوى السكر بانتظام.

## العلاج وإرشادات هامة

• تعديل نمط الحياة والنظام الغذائي: تناول وجبات صغيرة ومتوازنة يتم فيها التركيز على الألياف والخضار والفاكهة، تقليل الحلويات والمشروبات الغازية، وممارسة الرياضة بشكل يومي.

• النوع الأول: يتم علاج النوع الأول بحقن الأنسولين كما ذكرنا وكما يصفها الطبيب لك .

• النوع الثاني: هذا النوع يتم علاجه عن طريق أدوية تُصرف بحسب ما يراه الطبيب مناسباً كذلك.

## نصائح مهمة للمريض:

• لا تستخدم أدوية وصفها الطبيب لشخص آخر أبداً لأنها ليست مناسبة لحالتك حتى وإن كانت لمرض السكري.

• الالتزام بجراحات وتوقيتات الأنسولين التي يوصيك بها الطبيب كذلك يجب أن لا يترك المريض وجباته ولا يأخذ الأنسولين بدون أكل .

• عدم الانخداع بالمرجوعين لبعض الأدوية والأعشاب زاعمين أنها الحل السحري للتخلص من مرض السكري..

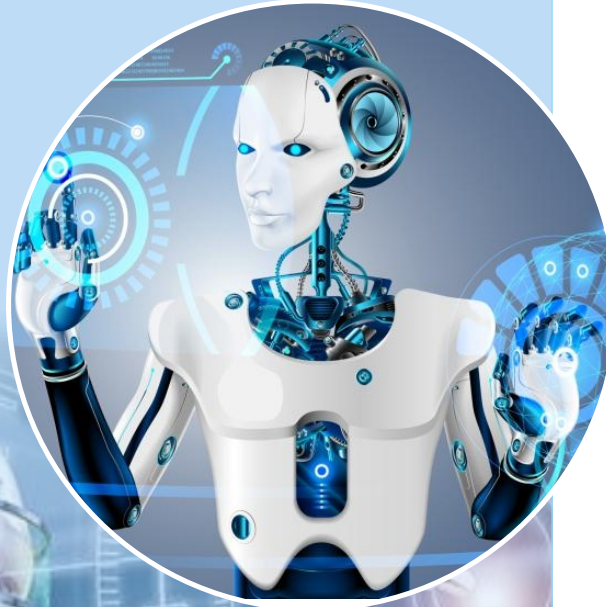
مع الالتزام بهذه الإرشادات، يمكن لمريض السكري أن يعيشوا حياة طبيعية، ويقللوا من حدوث المضاعفات الخطرة لمرض السكري كأمراض القلب، الكلى، العيون، والشرايين.

نتمنى السلامة والعافية لجميع مرضانا



رياب حسين مشجل الخزعلي  
طالبة تمريض

## الروبوتات في الطب



في المستقبل، الأجهزة الذكية والروبوتات والبرمجيات الذكية ستكون جزءاً من جسم الإنسان أو متصلة به، لمراقبة الصحة، التشخيص المبكر، وإدارة العلاج بشكل لحظي.

التمريض في هذا النظام يصبح حلقة وصل بين المريض والآلة، لتقديم الرعاية الشخصية الدقيقة.

هذا النوع من الرعاية يتجاوز الطرق التقليدية، ويعتمد على البيانات الحية والتفاعل المستمر بين الإنسان والتكنولوجيا.

### ٢. (The Reasons)

الأسباب

زيادة الأمراض المزمنة: مثل السكري، ضغط الدم، وأمراض القلب، تتطلب متابعة مستمرة.

#### الحاجة للرعاية الشخصية:

كل مريض يختلف في استجابته للعلاج، والذكاء الصناعي يستطيع التنبؤ بما يحتاجه كل فرد.

#### تقدم التكنولوجيا: أجهزة قابلة

للارتداء، مستشعرات حيوية، روبوتات طبية، وتحليل البيانات الكبيرة (Big Data) أصبح ممكن.

#### تحسين جودة الحياة: متابعة

دقيقة تمنع المضاعفات وتقلل زيارات الطوارئ والمستشفيات.

### ٣. التأثيرات الإيجابية:

تحسين الصحة العامة والمراقبة المستمرة للوظائف الحيوية.

الكشف المبكر عن التغيرات المرضية.

تقليل الأخطاء الطبية البشرية.

بـرامج وقائية للمجتمع لتقليل الاعتماد الكلي على التكنولوجيا. متابعة مستمرة من الممرض لتقليل الأخطاء التقنية والمضاعفات المحتملة.

## ٨. The Diagnosis (التشخيص)

يعتمد على البيانات الحية من المستشعرات والأجهزة. استخدام الذكاء الصناعي لتحديد التغيرات الدقيقة في الوظائف الحيوية. التكامل بين التقييم التمريضي التقليدي والفحص الرقمي. التشخيص أسرع وأكثر دقة مع تقليل الأخطاء البشرية.

## ٩. Vision The Future (رؤية المستقبل)

**المستشفيات الذكية:** حيث يتم دمج الإنسان والروبوتات والأجهزة الذكية بالكامل.

**التمريض الرقمي:** ممرضون متدربون على قراءة البيانات الرقمية وتحليلها.

**الوقاية الذكية:** أجهزة تمنع الأمراض المزمنة قبل ظهور الأعراض.

**تجربة المريض:** رعاية شخصية بالكامل، أقل زيارة للمستشفيات، أكثر استقلالية وراحة.

**التحليل التقليدية:** الدم، البول، والصور الشعاعية عند الحاجة، مع دمج نتائجها مع البيانات الرقمية.

## ٦. The Nursing Care and Treatment (الرعاية التمريضية والعلاج)

### دور الممرض:

قراءة البيانات الحية من الأجهزة الذكية. متابعة العلامات الحيوية وتنبيه الطبيب عند أي تغير خطير. تقديم النصائح للمريض حول تعديل أسلوب الحياة بناءً على التحليلات.

### التدخل التمريضي:

متابعة العلاج الدوائي حسب توصيات الجهاز الذكي. تثقيف المريض على استخدام الأجهزة والروبوتات بأمان. دعم المريض النفسي للتعامل مع التغيير التكنولوجي.

### العلاج التفاعلي:

الروبوتات تساعد في التمارين العلاجية، التغذية، أو تقديم الدواء بدقة عالية. الممرض يشرف على التفاعل لضمان الأمان وجودة الرعاية.

### ٧. الهدف:

استخدام أجهزة التحليل الذكي لمنع الأمراض قبل ظهورها. التعليم الصحي للمريض حول التوازن بين التكنولوجيا والرعاية الذاتية.

### التأثيرات السلبية المحتملة:

قلق المريض من البيانات المستمرة. اعتماد زائد على الأجهزة. مشاكل نفسية من فقدان الخصوصية أو السيطرة الذاتية على الصحة.

### ٤. السلبيات

**فشل الأجهزة:** مثل توقف المستشعرات أو الأعطال التقنية.

**أخطاء الذكاء الصناعي:** خطأ في التفسير أو التوصية بالعلاج.

**القضايا الأخلاقية:** الخصوصية، الأمان الرقمي، وموافقة المريض على جمع البيانات.

**اعتماد المريض المضطرب على الأجهزة:** قد يقلل من وعيه الذاتي تجاه جسمه وحالته الصحية.

## ٥. The Investigations (الفحوصات والتحقيقات)

أجهزة قابلة للارتداء: مثل أساور قياس معدل ضربات القلب، ضغط الدم، مستويات الأكسجين.

**أجهزة مزروعة:** مستشعرات تتبع السكر، ضغط الدم، أو نشاط القلب.

**التحليل الذكي للبيانات:** تحليل مستمر للوظائف الحيوية عبر الذكاء الصناعي للتنبؤ بالمشاكل الصحية قبل ظهور الأعراض.



# في لقاء مع الدكتورة بتول عامر الجاسم اختصاصية جراحة المسالك البولية كيف نميز بين الحقيقة والوهم في أمراض المسالك البولية ؟

أجرى اللقاء :  
سعدى السند



البولية في مستشفى المواني في محافظة  
البصرة  
يقال ان شرب كميات كبيرة جدا من الماء يحمي  
الكليتين من الامراض ... بماذا تعلقين دكتورة ؟

الجواب : شرب كميات كافية ومتوازنة من الماء  
ضروري لصحة الكليتين لكن الافراط في شرب  
المياه والسوائل قد يسبب في ارهاق الكليتين  
ويخل في توازن الاملاح وايضا قد يسبب في  
التسمم المائي . يجب التوازن بين شرب الماء  
وكمية فقدان الماء عن طريق التعرق والتعرض  
لاشعة الشمس وهذا يختلف من شخص لآخر  
حسب نوع عمله ومجهوده البدني .

من الضروري جدا أن يكون هناك دائما توضيح  
للحقائق من أهل الاختصاص في الشأن الطبي  
على سبيل المثال ووضعها أمام عامة الناس  
ليميزوا بين الحقيقة والوهم وليتعرفوا على  
الحقيقة الطبية

ويفندوا الخرافات لأنها قد تؤخر الحصول على  
العلاج المناسب وتزيد من تفاقم المشااكل  
الصحية .

وفي هذا العدد الجديد الثامن والعشرين من  
مجلة (سلامتك) نسلط الضوء على الجهاز  
البولي ونتحدث عن معلومات شائعة هل هي  
صحيحة أم خرافة من خلال حوارنا مع الدكتورة  
بتول عامر الجاسم / اختصاص جراحة المسالك

**\* الجواب :** ليس للنظافة علاقة بالاصابة بعدوى المسالك البولية من عدمها ومع ذلك لابد من الحرص الدائم على النظافة واخذ كافة الاحتياطات اللازمة لها.

**\* والنساء فقط يصبن بالتهابات المثانة ؟**

**الجواب :** رغم ان النساء يصبن بالتهابات المثانة اكثر من الرجال لكن الرجال ايضا يصابون بهذه الالتهابات.

**\* ويقال ان الطماسة سبب رئيسي في تكوين الحصوات ؟**

**الجواب :** قد تزيد احتمال تكوّن الحصى عند من لديهم استعداد او تاريخ مرضي للحصوات اذا تم تناولها بكثرة بسبب احتوائها على الاوكسالات لكن بكميه قليله جدا بالمقارنه مع السبانخ والمكسرات.... فأكل الطماسة باعتدال لايسبب الحصوات .

**\* يقال دكتورة بأن الاعشاب تذيب الحصى وهي آمنة للاستخدام ؟**

**الجواب :** الاعشاب لا تذيب الحصى فعليا لكن تعمل كمدرر تساعد على نزول الحصوات وليس كل انواع الاعشاب آمن وبعضها قد يحتوي على مركبات سامة للكلى او قد يتفاعل مع الادوية .  
و ايضا الاعشاب قد تساعد في الوقاية او التخفيف لكنها ليست علاجا نهائيا للحصى والطبيعي لا يعني آمنا دائما .  
والافضل استشارة الطبيب قبل استخدام اي منتج عشبي .

**\* هناك ألم يحدث أسفل الظهر ويقال أن سببه مشاكل في الجهاز البولي ؟**

**الجواب :** أغلب آلام أسفل الظهر سببها عضلي او هيكلية ولكن التهابات المسالك البولية وايضا التهابات النسائية قد تسبب آلاما في أسفل الظهر ودائما تكون معها اعراض ثانيه كحرقه الادرار وسرعه في التبول مع آلام أسفل البطن وتشخص عن طريق اجراء فحص الادرار والفحص السريري.

**\* لون الإدرار الداكن يعني وجود التهابات ؟**

**الجواب :** غالبا ... لون البول الداكن بدون وجود اعراض اخرى هو بسبب قلة شرب الماء والسوائل وزيادة فقدان السوائل غالبا في فصل الصيف او تناول بعض الاطعمة او المكملات الغذائية او الادوية التي تغير لون الادرار ولكن ايضا توجد اسباب مرضية كالجفاف الشديد وامراض الكبد وتكسر كريات الدم الذي ترافقه دائما اصفرار في العينين والجلد.

**\* يقال ان عصير التوت البري يعالج الالتهابات ويمنع تكوين الحصوات ؟**

**الجواب ...** التوت البري لا يمنع تكوين الحصوات ولا يعالج التهاب المسالك البولية لكن يقي المسالك البولية من حدوث الالتهاب خاصة في النساء .

**\* وهناك قول شائع بأن كل حصوات المسالك البولية مؤلمة ؟**

**الجواب :** عدم وجود الآلام لاتعني عدم وجود الحصوات او التخلص من الحصوات الموجودة وبعض الحصوات تكون صغيرة جدا او تكون في اماكن داخل الكلى ولا تسبب انسدادات ولا تسبب اي آلام .

**\* والتهابات المسالك البولية ناتجة عن قلة الاهتمام بالنظافة الشخصية ؟**



مستشفى الكوثر التعليمي



AL KAWTHER  
— HOSPITAL —

# رؤية أوضح لحياة أفضل

تصحيح النظر بالليزر

تقنيات متطورة لنتائج دقيقة وآمنة



**دقة عالية**

أحدث تقنيات الليزر  
لأفضل النتائج



**آمن وموثوق**

إجراءات معتمدة  
وأعلى معايير الأمان



**تعافي سريع**

عودة سريعة لحياتك  
اليومية



**رعاية شخصية**

استشارات وفحوصات  
مصممة لك



## Femto Smile Pro

تصحيح البصر ب 9 ثواني فقط



استغني عن النظارات  
والعدسات



رؤية واضحة  
بجودة عالية



نتائج دقيقة  
ومستقرة



راحة أكبر  
وثقة أعلى

البصرة الجزائر



للحجز: 07844447722