

درهم وقاية خير من قنطار علاج



تحقيق: راندا جرجس

يعيش الإنسان حياته متأملاً الاحتفاظ بصحته حتى آخر يوم في عمره «فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء»، ولكن لا يستطيع الجميع تحقيق هذا الهدف والوصول للعيش بجسم آمن خالٍ من الأمراض، ويأتي ذلك من عدم الحذر والوقاية والاستهانة بالإصابة بأي عارض ما، ومن مبدأ الوقاية خير من العلاج، يشارك بعض الأطباء والاختصاصيون بنصائحهم، في إطار وقاية العيون والقلب والعظام.

عن الحفاظ على العين، يقول الدكتور صفاء العلي استشاري طب وجراحة العيون، زميل كلية الجراحين الملكية البريطانية: «خلق الله - سبحانه وتعالى - الإنسان وكل أعضاء جسمه في أحسن تقويم، ومنها نعمة البصر التي لا تعوض، وقد زود الله العين بمقومات لإدامتها حتى نهاية العمر وبدون أي عوامل خارجية أو مشاكل مستمرة الحدوث، فالعين السليمة لا تحتاج للفحص الدوري إلا كل 6 أشهر أو عام كامل، ويكون فقط للاطمئنان إلى عدم وجود مشاكل طارئة، فجميعنا نعلم أنه مع مرور الوقت والتقدم في العمر تحدث تغيرات في الجسم، وعلى إثرها يجب زيارة طبيب العيون المختص للمتابعة.

كما نرى انتشار ظاهرة خاطئة تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، وهي لجوء الكثير من البشر من جميع الأمراض، لتصفح الإنترنت؛ للبحث عن الإجابة عن تساؤلاتهم واستفساراتهم حول حالاتهم المرضية، فمثلاً إذا أخذنا أمراض العيون كمثال، نجد الإجابة أن استخدام النظارات الشمسية، وطرح الكثير من الوصفات النباتية وتناول الفيتامينات والأطعمة مثل الجزر والجوز واللوز، هي الحل الأمثل للشفاء، ولكن كل هذا كلام خاطئ، فلكل داء دواء ولا نستطيع التعميم».

وأكد د. صفاء، أن الوقاية تبدأ من الالتزام بمراجعة الطبيب المختص؛ لأن العين عضو شديد الحساسية، وعلينا اتخاذ كامل الاحتياط في التعامل معها، وعلى المريض الذهاب فوراً للطبيب إذا شعر بأي عارض غريب أو ظهور نتوءات أو تورم وأكياس لم تكن موجودة من قبل، كما أنه بعد سن 45 قد يكون هناك حاجة لعمل نظارة طبية للقراءة أو المشي، وفي بعض الأحيان تكون العين عرضة للإصابة بأمراض مختلفة مثلاً كالمياه البيضاء.

ومن زاوية أخرى أوصى د. صفاء بضرورة متابعة عيون أطفالنا منذ اليوم الأول من الولادة، والتأكد من سلامة العينين من الكادر الطبي الذي يقوم بفحص الأطفال حديثي الولادة ومن بعدها متابعته جيداً؛ لأن هناك أعصاباً تربط العين بالمخ تنمو في السنين الأولى من عمر الإنسان، كالحول أو وجود قصر أو طول في الرؤية أو استجماتيزم، وتكون المتابعة حتى سن السابعة أو الثامنة أو ببداية دخولهم المدرسة، فقد يمكن أن يكون هناك عوامل وراثية من الأب أو الأم، ولذلك يجب الأخذ بإرشادات الطبيب والمتابعة لهذه المرحلة بالتحديد، والتأكد من عدم وجود أي خلل؛ لأنه لا مجال لتصحيح أي عيب إن وجد بعد هذه المرحلة، والتي قد تؤدي لضعف البصر.

وأضاف د. صفاء أن العين مرآة الجسم، وأغلب أمراض الجسم أو المضاعفات جرّاء تناول أي علاج تبدأ أولاً بالظهور عن طريق العين، وتترك أثراً سلبياً عليها، مثل تناول أدوية الكورتيزون طويلة المدي التي تستلزم استطلاع رأي الطبيب المختص بالحالة، أو استخدام أدوية الأمراض الجلدية كالمراهم والكريمات، كما أن طبيب العيون يمكن من خلال الفحص أن يكتشف أمراضاً جسمية بالمريض قبل أن يكتشفها الاختصاصيون الآخرون مثل أمراض الدماغ، والأمراض الجلدية، وأمراض سرطان الدم، وداء السكري.... إلخ.

وأشار الدكتور أسامة صالح طه اختصاصي جراحة العظام والكسور والمفاصل، إلى كيفية وقاية العظام قائلاً، إن الجهاز الحركي هو المسؤول عن النشاط الجسدي، والحركة بالنسبة للإنسان هي الأساس في استمرارية الحياة والسعي من أجل الرزق، ومن أساسيات المحافظة على الصحة، والحركة إما سعيّاً لمنفعة وإما تجنباً لضرر ما، وتتم بمشاركة وتكامل أجهزة وأعضاء متخصصة كالجهاز الهيكلي «العظمي» والجهاز العضلي، وكذلك الجهاز العصبي الذي ينظم وينسق نمط الحركة المطلوبة، حيث يوجد في جسم الإنسان 206 عظام و 600 عضلة، وينقسم إلى

1- الجهاز الحركي ويتكون من الجهاز الهيكلي العضلي، ومن خلال عمل العضلات والعظام والمفاصل بينهما والسيطرة عليهما من قبل الجهاز العصبي، يتمكن الجسم من الحركة، ويتكون الجهاز الحركي من هيكل محوري وهو الجمجمة، والعمود الفقري، والقفص الصدري، وعظام الأطراف العليا والسفلى ومفاصلها، والهيكل الطرفي.

2- الجهاز العضلي هو المحرك لأجسامنا، فالعضلات هي التي تولد القوة الميكانيكية والحركة للجسم، وتتولد من خلال قدرة العضلات على التخلص والانبساط للحصول على حركة متناغمة فعالة ونشيطة، يجب أن تتعاون كافة أجهزة الجسم في تحقيق هذا الهدف وهو الحركة التي تميز الإنسان عن الجماد، ومن أهم هذه الأجهزة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، والجهاز الهيكلي «العظمي» والجهاز العضلي، لذلك يجب علينا أن نعمل ومن فترة مبكرة من أجل

المحافظة على صحة هذه الأجهزة؛ لكي نستطيع أن نبقي فعالين ونشيطين، وأن نؤدي كافة احتياجاتنا اليومية حتى بعد وصولنا إلى أعمار متقدمة، ولا نصبح عالة على الآخرين، أو نصل إلى حال نحتاج فيه إلى مساعدة لنتمكن من الحركة.

وأبان د. أسامة أنه واعتماداً على حكمة تقول، إن درهم وقاية خير من قنطار علاج، وأن أمراض العظام تعدّ من

الأمراض التي تحتاج وقتاً في العلاج والتعافي، ولذلك هناك بعض الإرشادات التي تساعدك على الحفاظ على جهازك

الحركي وتمنع عنه الكثير من الأمراض والمشاكل الشائعة كالكسور وأمراض الفقرات والمفاصل وضعف العضلات والعظام والهشاشة.

فهناك بعض النقاط الأساسية والمهمة في المحافظة على الجهاز الحركي وهما:-

- 1- اهتمام المرأة بتغذيتها أثناء الحمل وممارسة الرياضة والابتعاد عن التدخين والكحول، وأن يكون غذاؤها غنياً بالفيتامينات والبروتين وبالتحديد الأغذية الغنية بالكالسيوم والماغنسيوم والفسفور.
 - 2- تطعيم الأطفال ضد مرض شلل الأطفال وبقيّة الأمراض الانتقالية والمعدية.
 - 3- إشاعة ثقافة ممارسة الرياضة في المجتمع والبدء بها منذ الصغر.
 - 4- الاهتمام بالتغذية الصحية والابتعاد عن العادات السيئة في الأكل، والتركيز على الغذاء الذي يحتوي على البروتين والفيتامينات والكالسيوم والماغنسيوم وغيرها.
 - 5- تجنب السلوكيات الخاطئة في الجلوس أو المشي أو القيام بممارسات لا تتناسب مع قدرة الجهاز الحركي على التحمل، كحمل الأشياء الثقيلة أو ممارسة الرياضات العنيفة التي لا تتناسب مع الفئة العمرية.
 - 6- التعرض لأشعة الشمس لفترات مناسبة؛ لكونها مصدراً أساسياً لفيتامين(د).
 - 7- تجنب الإجهاد العضلي الشديد.
 - 8- النوم المبكر وعدم السهر.
 - 9- الامتناع عن التدخين وعدم الإسراف في الأكل تجنباً للسمنة.
 - 10- تجنب القلق والتوتر والانفعال وتعلم كيفية السيطرة على الغضب.
 - 11- النظرة إلى الحياة بطريقة إيجابية ومحاولة خلق أجواء تحيطك بالسعادة والإيجابية وحب الحياة.
 - 12- الاهتمام بالسلامة العامة في مواقع العمل تجنباً للحوادث.
 - 13- مراجعة الطبيب المختص عند الشعور بأية أعراض مختلفة عن الطبيعي في جهازك الحركي.
- وحول كيفية وقاية الأوعية القلبية أشار الدكتور غسان نكد مختص الأمراض القلبية التدخلية إلى أن هناك اختبار مستوى الكالسيوم في الأوعية القلبية، وهو فحص مستوى الكالسيوم في شرايين القلب، والاختبار المستخدم للكشف عن رواسب الكالسيوم الموجودة في البلاك المسبب لتصلب الشرايين، وهذه هي الطريقة الأكثر فعالية للكشف المبكر لتكلس الشرايين التاجية الذي يؤدي إلى تصلب الشرايين، قبل ظهور الأعراض، وقد تم الاعتراف بنسبة الكالسيوم التاجي، باعتباره مؤشراً مستقلاً قوي التنبؤ لمشاكل في القلب في المستقبل، ومفيداً في إجراء تغييرات نمط الحياة وتوجيه الرعاية الوقائية للحد من المخاطر.
- كما يستخدم طبيب القلب، نتيجة فحص مسح الكالسيوم في القلب؛ لتقييم خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية في المستقبل. إذا تواجد الكالسيوم، فسيقوم الكمبيوتر بإنشاء «النسبة» التي تقدّر مدى مرض الشريان التاجي استناداً إلى عدد و كثافة اللويحات المتكلسة في الشرايين التاجية.
- فحص مستوى الكالسيوم في الأوعية القلبية يستغرق بضع دقائق، ولا يتطلب حقن اليود في الوريد.
- واستكمل د. غسان أن التصوير المقطعي، والمعروف باسم الأشعة المقطعية، ويجمع مع المعونة من جهاز كمبيوتر بين عدة صور أشعة سينية لإنتاج وجهات النظر مستعرضة من الجسم. التصوير المقطعي للشرايين التاجية للقلب هو مع صبغ داخل الأوعية الدموية لتصوير وتقييم الأوعية القلبية (الشرايين CT اختبار التصوير الذي يستخدم تقنية التاجية)

هناك نوعان من أنواع التقييم في الأشعة المقطعية المستخدمة في تشخيص مرض الشرايين التاجية:

● أولاً: اختبار مستوى الكالسيوم في الأوعية القلبية وتم شرحها

وهو اختبار غير تداخلي للقلب، يخضع حالياً للتطور السريع (CTA) ● ثانياً: تصوير الأوعية التاجية الطبقي المبرمج

والتقدم، ويتم إنتاجه بشكل عالي الدقة، وصور ثلاثية الأبعاد للقلب والأوعية الدموية الكبرى، وللشرايين التاجية لتحديد ودائع الترسبات الدهنية (لويحات) أو الكالسيوم في الشرايين التاجية؛ لأنه اختبار غير تداخلي، فتصوير الأوعية التاجية يمكن أن يتم بوقت أسرع بكثير من قسطرة القلب، ويحتمل أن يكون أقل خطورة و أقل إزعاجاً (CTA) الطبقي المبرمج للمريض، وكذلك أقل في وقت الاستشفاء.

ينمو في الاستخدام، فإن تصوير الأوعية التاجية عبر عملية CTA وأشار د. غسان إلى أنه على الرغم من أن اختبار الـ CTA القسطرة القلبية لا يزال أفضل في الكشف عن تضيق الشرايين التاجية، والذي قد يتطلب التدخل القائم على القسطرة باستمرار، القدرة على استبعاد CTA (مثل الدعامات) أو الجراحة (مثل عملية القلب المفتوح، ومع ذلك يظهر الـ CTA تضيق كبير من الشرايين التاجية الرئيسية، هذه التقنية الجديدة أيضاً يمكنها الكشف عن «البلاك الناعمة»، أو مسألة تراكم الدهون في جدران الشرايين التاجية التي لم تصلب بعد، مما قد يؤدي إلى مشاكل في المستقبل من دون تغيير هو الأكثر فائدة لتحديد ما إذا كانت الأعراض من الآلام في الصدر، قد تكون CTA نمط الحياة والعلاج الطبي. الـ CTA ناجمة عن انسداد الشريان التاجي، وخاصة في الأفراد الذين قد يكونون معرضين للخطر، مثل هؤلاء الذين لديهم تاريخ عائلي من أحداث القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، والمدخنين، أو الذين لديهم ارتفاع الكوليسترول. ومع ذلك، لا CTA. يزال هناك الكثير من الجدل حول وقت وجوب استخدام

في أمراض الشرايين التاجية، واستناداً إلى تضافر جهود CTA وأوضح د. غسان، ضرورة التطبيق السريري لاستخدام CTA: 9 مجتمعات طبية التخصص، تم تصنيف المؤشرات التالية بما يتناسب مع

- الكشف عن أمراض الشرايين التاجية في المرضى الذين يعانون أعراضاً دون سوابق مرض قلب، إما أعراضاً غير حادة وإما حادة في المرضى الذين يعانون مخاطر قلبية منخفضة أو متوسطة.
- الكشف عن أمراض الشرايين التاجية في المرضى الذين يعانون فشلاً في وظيفة القلب، وليس لديهم أمراض مسبقة في الشرايين التاجية.
- تقييم الشرايين التاجية قبل بعض أنواع الجراحات القلبية.
- المرضى الذين لديهم اختبار جهد للقلب طبيعي مع استمرار الأعراض أو مخاطر متوسطة النتيجة في اختبار الجهد
- المرضى الذين يعانون اختبارات تصوير الإجهاد ملتبسة.
- تقييم أعراض جديدة، أو تفاقم في الأعراض القديمة، مع وجود دراسة تصوير إجهاد ماضية طبيعية.
- تقييم المخاطر بعد إعادة فتح الشرايين جراحياً أو عبر عملية القسطرة القلبية