إعداد : ياسر السيد

العدد 3169 - السنة الحادية عشرة
الثلاثاء 8 محرم 1440 - الموافق 18 سبتمبر 2018
Tuesday 18 September 2018 - No.3169 - 11 th Year

يهدف إلى خفض معدلات الوفيات لضحايا الحوادث والصدمات

العنزي : اختتمنا الدفعة الأولى من الإصابات البليغة المتقدم للهيئة التمريضية «ATCN»

■ نحرص على توفير أحدث برامج التدريب وورش العمل التي من شأنها إحداث نقلة نوعية في المجال الطبي

■ د. هاشم: البرنامج يهدف إلى خفض معدلات الوفيات لضحايا الحوادث والصدمات

أعلن الرئيس التنفيذي لأكاديمية العلوم الحياتية الصيدلي، محمد ناهس العنزي عن تقديم الأكاديمية ولأول مرة برنامج متخصص للهيئة التمريضية في «الإصابات البليغة المتقدم» Advanced Trauma Care for Nurses (ATCN)) والمعتمد عالميا من الكلية الأمريكية للجراحين، حيث نظمته الأكاديمية بالتعاون مع مركز تدريب المستشفى الأميري وبمشاركة 16 ممرضا وطبيبا من مستشفيات الأميري وابن سينا ومستشفى الأحمدي.

وتحدث الدكتور رائد سيد هاشم اخصائي الطوارئ والإصابات البليغة بمستشفى الأميري عن أهمية البرنامج الذي يهدف إلى خفض معدلات الوفيات لضحايا الحوادث والصدمات عن طريق تطبيق الممارسات الفعلية للإنعاش القلبي ، وكيفية التعامل مع الإصابات الخطرة التي تهدد الحياة ، ومتابعتها في جميع مراحلها منذ بداية الصدمة حتى نقل الحالة إلى المراكز المتخصصة. مؤكداً أن البرنامج يهدف أيضاً إلى تعزيز مفاهيم ومبادئ تقييم المصاب ، ووضع الممارسات الإدارية لمساعدة الطبيب لعلاج وتفادي الصدمة ، والمهارات اللازم توافرها للتعامل مع ضحايا الحوادث للمتخصصين في هذه المجالات كممرضي وحدة العناية المركزة.

وأوضح أن هذا النوع من البرامج أصبح أمرا أساسيا في الغالبية العظمى من دول الخليج ، وفي مقدمتها السعودية التي اعتمدتها منذ عام 1991 ، مشيرا إلى أن جميع الممرضين يجب أن يكونوا ملزمين بالحصول على تلك الدورات لممارسة عملهم ، كما أن الحصول عليها يجب أن يصبح من المؤهلات الرئيسة للتعاقد مع الممرضين وخاصة في العناية المركزة والطوارئ والجراحة.

واختتم العنزي أن الأكاديمية حريصة على توفير أفضل برامج التدريب وورش العمل التي من شأنها إحداث نقلة نوعية في تطبيق الممارسات العالمية في القطاع الطبي ، وذلك من خلال التعاون مع جهات عالمية متخصصة

دراسة: توقف فوراً عن تناول حبة «أسبرين» يومياً

«سكاي نيوز» : توصلت دراسة حديثة، وصفت بـ«المهمة للغاية»، إلى أن تناول الأسبرين يوميا قد يسبب أضرارا لكبار السن الأصحاء، تصل إلى خطر حدوث نزيف داخلي مميت.

ووفقا للدراسة الأمريكية الأسترالية، التي نشرت صحيفة «الغارديان» البريطانية مقتطفات منها، فإن التجارب لم تؤكد فوائد الأسبرين للأشخاص الأصحاء فوق سن السبعين.

وعن نتائج هذه الدراسة الكبيرة، قال الخبراء إنها مهمة للغاية، محذرين من العلاج الذاتي بالأسبرين.

وتضمنت الدراسة الأخيرة مجموعتين، شملت 19 الفا و114 شخصا، فوق 70 عاما في الولايات المتحدة واستراليا كانوا جميعا بصحة جيدة، ولم يعانوا سابقا من مشاكل في القلب، ومُنحوا نصف جرعة يوميا من الأسبرين مدة خمس سنوات.

وبحسب الدراسة، فإن الأقراص لم تقلل من خطر التعرض لمشاكل في القلب أو يثبت عنها أي فوائد أخرى، بل زادت من عدد حالات نزيف المعدة الرئيسي. وزادت مخاطر الوفاة لدى المجموعة التي كانت تتناول الأسبرين بنسبة 5.9 في المئة مقارنة بنسبة 5.2 في المئة لمجموعة ثانية لم تتناول الأسبرين.

وقال البروفيسور جون ماكنيل من جامعة موناش الأسترالية: «هذا يعني أن الملايين من كبار السن الأصحاء في جميع أنحاء العالم الذين يتناولون جرعة منخفضة من الأسبرين دون سبب طبي، يفعلون ذلك بلا داع».

وأضاف أن هذه النتائج ستساعد الأطباء الذين ظلوا غير متأكدين بشأن ما إذا كان عليهم التوصية بتناول الأسبرين للمرضى الأصحاء.

بينما وصف البروفيسور بيتر رولويل، من جامعة أكسفورد البريطانية، وهو خبير بارز في صنع الأدوية، النتائج بـ«الحاسمة»، محذرا من أن العلاج الذاتي بالأسبرين في غياب مؤشر طبي واضح «أمر لا يُنصح به». وينصح أي شخص أخذ جرعة منخفضة من الأسبرين لفترة طويلة بعدم التوقف السريع، لأن ذلك قد يسبب أيضا مشاكل.

وعلقت جون رين من وكالة تنظيم منتجات الرعاية الصحية والطبية في المملكة المتحدة، على الدراسة قائلة: «أي معلومات هامة جديدة قد تؤثر على التوازن وفوائد ومخاطر الأسبرين ستراجع بعناية، وستطلب المشورة العلمية المستقلة إذا اقتضت الحاجة ذلك».

لتحسين دورتك الدموية .. اتبع هذه الطرق الطبيعية

ترتبط الحالة الصحية بحالة تدفق الدم إلى كل أعضاء جسم الإنسان، الذي يحتوي على جهاز الدورة الدموية، والذي يتكون من القلب وأوعية دموية يصل طولها الإجمالي إلى حوالي 100.000 كيلومتر.

وعندما تكون الدورة الدموية ضعيفة، فإنها تبطئ أو تعوق تدفق الدم، مما يعني عدم حصول خلايا وأعضاء الجسم بالتبعية على كل الأكسجين والمواد الغذائية، التي تحتاجها للنمو ولأداء وظائفها، وفقا لما نشره موقع «WebMD».

علامات ضعف الدورة الدموية

يشعر الشخص بالبرد أو الخدر في اليدين والقدمين إذا لم تصل كمية كافية من الدم إلى الأطراف. وإذا كان الشخص من ذوي البشرة الفاتحة، يظهر على الساقين مسحة زرقاء. يمكن أن يؤدي ضعف الدورة الدموية أيضا إلى جفاف البشرة وهشاشة الأظافر وسقوط الشعر، بخاصة شعر الساقين والقدمين. وفيما يلي عدد من الوسائل الطبيعية لتحسين الدورة الدموية في الجسم:

1 – الإقلاع عن التدخين

إن النيكوتين، وهو العنصر النشط في السجائر والسجائر الإلكترونية والتبغ بأنواعه، يسبب الضرر لجدران الشرايين، ويكثف الدم بما يؤدي إلى تعثر تدفقه ووصوله بكميات مناسبة لأعضاء الجسم. ويجب الامتناع عن تدخين أي سجائر أو أنواع تبغ لتلافي الإصابة بهذه الحالة ومضاعفاتها.

2 – ضبط ضغط الدم

يمكن أن يتسبب الارتفاع في ضغط الدم إلى تصلب الشرايين، وهي حالة تحد من سهولة تدفق الدم. لذا، يجب مراعاة ضبط قياس ضغط الدم والسيطرة، بحيث لا يرتفع عن 120 على 80 أو أقل، ولكن يُنصح باستشارة الطبيب عن أفضل القياسات التي تتسق مع عمر الحالة الصحية لكل شخص.

قياس ضغط الدم

3 – الماء والسوائل

يمثل الماء تقريبا حوالي نصف حجم الدم، لذلك يحتاج الشخص لإبقاء جسمه رطبا للحفاظ على استمراره في الحركة. وينصح بتناول 8 أكواب من الماء يوميا. ويمكن أن تزيد كمية شرب الماء إذا كان الجو حارا أو عند ممارسة الرياضة.

4 – الحركة في المكتب

يسبب الجلوس لساعات في كل مرة أضرارا للدورة الدموية وكذلك للعمود الفقري، وعضلات الساق. ويؤدي ضعف عضلات الساقين إلى تباطؤ في تدفق الدم يتفاقم إلى الإصابة بجلطات. إذا كان الشخص ممن تقتضي طبيعة عملهم الجلوس لفترات طويلة بالمكتب، فيجب عليه أن يحاول الوقوف لبعض الوقت والتحرك حول المكتب من وقت لآخر. ربما يستغرق الأمر بعض الوقت لكي يعتاد هذا السلوك، لكن الوقوف على القدمين يساعد على تشغيل الصمامات الموجودة في عروق الساق، وإرسال الدم إلى القلب.

5 – ممارسة اليوغا

إن بعض تمرينات اليوغا يمكن أن تؤدي إلى تحسين جريان الدم، وبالتالي، يصل الأكسجين إلى الخلايا وأعضاء الجسم. وكذلك تفيد اليوغا في انضباط معدلات ضخ الدم في الشرايين وعودته من خلال الأوردة من القلب إلى النصف السفلي من الجسم وبالعكس.

6– الاستلقاء على الأرض

إذا لاحظ الشخص انتفاخ الكاحل أو القدمين يمكنه أن يجرب وضع اليوغا المعروف باسم viparita karani. إنها طريقة سهلة لإرسال الدم في الاتجاه الآخر. يقوم الشخص بالاستلقاء على الأرض أو على حصيرة اليوغا، ويقترب بكتفه الأيسر أو الأيمن من الجدار، ثم يدير الجسم بلطف حتى يتمكن من وضع القدمين على الجدار. وبعدها يقوم بفرد الذراعين مع وضع باطن اليدين إلى أسفل للحفاظ على التوازن.

7 – تقوية القلب

إن معنى كلمة «ايروبيك» هو «بالأكسجين». فعندما يركض الشخص أو يركب الدراجة أو يمارس رياضات المشي أو السباحة، يحصل الشخص على المزيد من الأكسجين وينقله الدم إلى العضلات. ويفيد ضخ الدم أثناء ممارسة الأيروبيك في تقوية عضلة القلب ويخفض ضغط الدم.

8 – تمرين القرفصاء

يساعد هذا الشكل من التدريب على تقوية ضخ الدم في الأوعية الدموية ويساعد أيضا على خفض نسبة السكر في الدم وفي تخفيف آلام الظهر. يراعى خلال ممارسة هذا التدريب أن يكون الظهر مستقيما وأن يتم ثني الذراعين لتحقيق التوازن عند معاودة الجلوس.

9 –نباتات أكثر ولحوم أقل

يجب تناول الكثير من الفواكه والخضراوات، والابتعاد عن الدهون المشبعة، التي توجد في اللحوم الحمراء والدجاج والجبن، وغيرها من المصادر الحيوانية.

كما يجب الابتعاد عن تناول الكثير من الملح، حيث سيساعد ذلك في الحفاظ على وزن الجسم في المعدلات الجيدة صحيا بالإضافة إلى الحصول على قياسات مناسبة للكوليسترول وضغط الدم، وحماية الشرايين والأوعية الدموية بصفة عامة.

10 –تمشيط الجسم

يمكن تحريك الدم بالجسم في الاتجاه الصحيح، قبل الاستحمام مباشرة، باستخدام فرشاة جسم بشعيرات صلبة. يتم تدليك الجسم، وبخاصة مناطق الجلد، بفضل البدء من القدمين صعودا لأعلى بحركات طويلة على امتداد الساقين والذراعين. أما عند منطقة البطن وأسفل الظهر يتم التمشيط بحركات دائرية.

11 – حمام دافئ

يعتبر الحمام الدافئ، رغم كونه حلا مؤقتا، وسيلة رائعة لتنشيط الدورة الدموية، حيث يساعد الماء الدافئ على تحسين أداء الشرايين والأوردة من خلال توسيع نطاقها قليلا، مما يسمح بمرور المزيد من الدم. كما يمكن تناول الماء الساخن الشاي لنفس الغرض.

دراسة تكشف خطر العمل ليلا على المرأة

«روسيا اليوم» : توصل علماء جامعة مونتريال إلى أن العمل في الورديات الليلية ضار جدا بصحة النساء، لأن إهمال النوم والعمل في الفترة الليلية يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

وتستند استنتاجات العلماء إلى دراسة شملت 13 ألف امرأة في أوروبا وأستراليا وأمريكا. ويرى العلماء أن السبب يكمن في اضطراب «الإيقاعات اليومية»، أي تقلبات مختلف العمليات البيولوجية في الجسم التي تجري في أوقات دورية معينة، ارتباطا بوقت النهار والليل وفترة النوم واليقظة.

ووفقا لهذه الإيقاعات، تجري في الجسم معظم عمليات الأيض وإفراز الهرمونات. ويمنع اضطراب نظام النوم إفراز هرمون الميلاتونين الذي يتمتع بتأثير مضاد للأورام.

وبدأ الحديث عن ضرورة الالتزام بالنظام اليومي منذ القرن التاسع عشر. وفي القرن العشرين، أظهرت نتائج دراسات علمية جدية أجريت في الاتحاد السوفيتي وألمانيا والولايات المتحدة واليابان وفي الهند، أن الفائدة الصحية وإنتاجية العمل كانت أعلى عند الالتزام بالنظام اليومي الطبيعي.

10 مؤشرات على قصور في عمل الكليتين

«24» : تعمل الكليتان على تصفية الدم من السموم والعناصر الغذائية الفائضة عن حاجة الجسم، وعند وجود أي خلل في عملهما، يمكن للسموم أن تتراكم في الدم، مسببة اضطرابات في الجسم، قد تنتهي بالموت.

وفيما يلي، مجموعة من المؤشرات، التي تدل على قصور الكليتين، بحسب موقع ماي هيلثي فايب الإلكتروني:

1 –الأرق

الوظيفة الرئيسية لكليتك هي التخلص من السموم داخل جسمك، وعند وجود أي خلل في عملهما، تبقى معظم السموم في الدم، وبمرور الوقت ستتراكم السموم، ما يؤدي إلى مشاكل خطيرة في النوم.

2 – التعب والصداع

من وظائف الكلية الأخرى إنتاج الإيروثروبيتين من فيتامين د، الضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء، وفي حال تدهور عمل الكليتين، سينخفض معدل إنتاجها، ما يؤدي إلى انخفاض كمية الأوكسجين المتدفقة إلى مختلف الأعضاء، ويسبب شعورا بالضعف والإعياء والصداع.

3 –فقر الدم

يحدث فقر الدم عندما ينخفض عدد خلايا الدم الحمراء السليمة في الجسم. وتحمل خلايا الدم الحمراء الأكسجين إلى جميع أنسجة الجسم، وبالتالي فإن انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء يشير إلى أن كمية الأكسجين في الدم أقل ما ينبغي أن تكون عليه، وهي حالة شائعة بين الذين يعانون مرض الكلى المزمن.

4 –البشرة الجافة

عندما يتراكم حمض البول، يمكن أن يسبب بقعا على الجلد تؤدي إلى الشعور بحكة، وهذا الطفح هو من الأعراض الغامضة التي يمكن أن تحدث بسبب عدد من العوامل. لكن تلك التي تنتج عن خلل في عمل الكلى تكون أعمق ولا يساعد العلاج الموضعي في التخفيف منها.

5 –رائحة النفس الكريهة

ينتج عن تراكم السموم في الدم نتيجة ضعف عمل الكليتين رائحة نفس كريهة، وطعم مزعج في الفم، وقد يجد المريض أن بعض المأكولات بلا طعم، خاصة اللحوم، ما يتسبب في فقدان جزئي للشهية، الذي يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن.

6 – ضيق النفس

يُعزى قصر التنفس إلى اضطراب مستوى الحموضة في الدم الناتج عن مشاكل في الكليتين، ما يضع عبئا على الجهاز التنفسي.

7 –انتفاخ اليدين والأقدام

يمكن أن يؤدي انخفاض وظائف الكلى إلى احتباس الصوديوم في الجسم، فيتسبب في تورم القدمين والكاحلين، واليدين، ويمكن أن يكون تورم الأطراف السفلية أيضا علامة على أمراض القلب وأمراض الكبد.

8 – آلام الظهر

الفشل الكلوي يمكن أن يؤدي إلى آلام حادة في الظهر، ويمكن أن تؤثر على الجزء الأمامي من منطقة الفخذ أو الورك.

ويمكن أن تكون ناتجة عن الكيسات في الكلى، وهي عبارة عن أكياس كبيرة مملوءة بالسوائل تتشكل على الكلى.

9 – الحمى

يمكن أن تكون الحمى من أعراض التهابات الكلى، وهو نوع شائع من عدوى المسالك البولية، ويحدث عندما تصيب البكتيريا المثانة أو الإحليل غالبا، وتنتشر إلى إحدى الكليتين مسببة الحمى.

10 – انتفاخ العينين

من العلامات المبكرة على تلف نظام تصفية الكليتين، زيادة نسبة البروتين في البول، ما قد يؤدي إلى انتفاخ حول منطقة العين، ويمكن تفسير هذا الانتفاخ بتسرب كمية كبرى من البروتين في البول بدل الاحتفاظ به وتوزيعه في جميع أنحاء الجسم.