

لمريض يبلغ من العمر 79 عاماً

# الغانم : أجرينا عملية بروتاتنا ناجحة باستخدام تقنية هوليوم



أعلن الدكتور محمد الغانم اختصاصي المسالك البولية ورئيس وحدة المسالك البولية بمستشفى جابر للقوات المسلحة - والمركز الكندي الطبي أنه وفريقه نجحوا في إجراء عملية لمريض يبلغ من العمر 79 عاماً يعاني من تضخم البروستاتا مزمن قديم - ولم يكن مؤظفيا على العلاج - وأضاف أنه بعد فترة زمنية

تكونت آلام ، واكتشفنا بعد إخضاعه للسونار عددا كبيرا من الحصوات داخل المثانة البولية ، وهذه الحصوات تكونت في المثانة البولية ، وذلك بسبب تضخم البروستاتا الكبير الذي أدى إلى عدم نزول البول بسهولة ، مشيراً إلى أنه من أعراض البروستاتا الذهاب لدورة المياه بكثرة ، خصوصاً ليلاً ، وصعوبة في التبول ،

وضغط تدفق البول ، ولكن المضاعفات الأخطر تبقى في أنها قد تؤدي بالإهمال إلى الفشل الكلوي - وبين أن هذا المريض تم اكتشاف مرضه ، وأدخل إلى غرفة العمليات سريعاً ، وتمت العملية بنجاح بالغ بتقنية الليزر ، وتم كشط البروستاتا عن طريق تقنية الليزر هوليوم ، وتمت إزالة القسطرة بعد يوم

ونصف اليوم من تركيبها ، وتدفع البول للمريض ونجحنا في ذلك بفضل الله ، خصوصاً أن المريض يعاني من سكر مرتفع ، وضغط - وقد سبق وأجرى عملية قلب مفتوح - ووجه د. الغانم النصيحة إلى كل من يعاني من أي شيء في البروستاتا بسرعة إجراء الكشف ، وعمل التجايل الطبية اللازمة ، مؤكداً أن اكتشاف

المرض مبكراً يساعد على سرعة الشفاء - ويمنع المعاناة من مضاعفات المرض. المدير بالذکر أن تضخم البروستاتا من الأمراض المنتشرة بين كبار السن ، وتحتاج إلى علاجات ، وأحياناً إلى عملية لإزالة الحصوات إن كانت بها ، ومع ظهور التقنيات الحديثة ، خصوصاً تقنية الليزر أصبحت هذه العمليات سهلة ويسيرة -

## لماذا نشعر بالإرهاق أثناء العمل وكيف نتغلب عليه؟



«العربية» : هل سالت نفسك يوماً «لماذا أشعر بالتعب والإرهاق من العمل بالمكتب رغم أنني لا أبدأ مجهوداً بدنياً سوى الكتابة بإصابعي على لوحة المفاتيح، ولا يساورني نفس الشعور إذا ذهبت ليوم إجازة على الشاطئ أو النادي أو حتى التسوق لساعات في أحد المولات؟»

وهل سالت نفسك عن السبب وراء هذا التناقض وكيف يمكن التغلب عليه؟

بحسب البحث العلمي الذي نشرت نتائجه صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن إجهاد العمل لا ينطوي على أي نشاط بدني على الإطلاق، ولكن لم يتوصل العلماء بشكل دقيق للسبب في أن عقولنا يمكن أن تجعلنا نشعر بأننا متعبون للغاية.

في إطار دراسة عن الإرهاق الذهني، قام عالم النفس بجامعة جورج واشنطن، دانيال ليبيرمان، وهو أيضاً مؤلف كتاب «جزء المزيد» باستعراض نظريات العمل التي تكمن وراء الإرهاق، وأورد بعض النصائح بما يجب القيام به عند الشعور بالإرهاق.

إن المخ عبارة عن عضو معقد يحوي العديد من المناطق المصممة للتعاون مع بعضها البعض، واعتماداً على نوع الوظيفة اللازمة، فإن مختلف الدوائر تخاطب بعضها بعضاً، بما يشمل أي وظائف تتراوح بين الحفر بالفأس، أو تحرير مستندات ورقية.

وفي حين أن التعب الجسماني يمكن أن يساعدنا على النوم أثناء الليل، إلا أن الإرهاق الذهني يمكن أن يؤدي إلى العكس فعلاً، مما يجعل من الصعب الاستمرار للنوم والاستغراق فيه.

ويشرح دكتور ليبيرمان الأمر قائلاً: «لقد تطور عقل وجسم الإنسان لتحقيق توازن وللعمل معاً. وفي العمل المكتبي، يكون الموظفون مستقرين تماماً ولا يستخدمون إلا عقولهم، مما يتسبب في حالة عدم توازن كيميائي يجعل الإنسان أقل كفاءة في معالجة الطاقة، ويجعله مستنزفاً ومتعباً».

ويضيف أن التطور يسر لنا الكثير مما يجعلنا نشعر بالاستنزاف والتعب في العمل.

يذكر أن المخ البشري يفكر في إطار فئتين، هما: الموارد المتوفرة لدينا، والموارد التي لا نملكها.

ويشرح دكتور ليبيرمان مثلاً لتبسيط الفكرة: «إذا كنت ترغب في الحصول على ثمرة خوخ، فليدرك هذا الفكرة في خيالك، ومن أجل جعلها حقيقة فإنك تحتاج إلى دوافع، والتخطيط المتوفرة لديها، وفي كل هذا فإنك تستخدم دوائر

المخ للحصول على ما لم تكن تملكه. ويضيف: «في الحياة الحديثة، يعتمد الإنسان على دوائر عصبية في المخ، مثل تلك التي تنشط عندما يتصور جوعاً، طوال الوقت».

ويوضح قائلاً: «عندما تجلس على مكتب، فإنك تجبر نفسك باستمرار على القيام بمهمة لا تملك إلى القيام بها، ومن ثم يكون الأمر مرهقا للغاية ويستنزف طاقتك».

تؤكد الكثير من الدراسات والأبحاث أن الجلوس على مكتب طوال اليوم هو أمر سيئ في جميع الأحوال، حيث إن التركيز المكثف من ثاني أكسيد الكربون في البيئات المكتبية يتسبب في صعوبة التركيز، فضلاً عن أسباب أخرى مثل التلوث الداخلي من السجاد والمفروشات التي ينبعث منها «الفورمالديهايد» وغيرها من المواد الضارة، وكذلك الإضاءة الصناعية وبخاصة الفلورسنت التي تترك الجسم وتضلل الإحساس بالليل والنهار والوقت.

ويوضح دكتور ليبيرمان أن «الأجسام تكون أكثر نشاطاً وحيوية عندما تتزامن مع التوقيعات، من خلال الإضاءة الطبيعية، مع الإيقاع اليومي». ويقتراح أن يتم تحسين حالة المكاتب بحيث يتوافق توازن طبيعي فيها من خلال تنقية الهواء وأن يكون هناك نوافذ تطل على حديقة أو مشهد طبيعي أو مساحات واسعة على الأقل لرؤية بعض الطبيعة، حتى يمكن أن يتوقف المخ المجرد للحظة، لأن معظم يوم العمل هو عبارة عن حالة من حالات «العزل الاجتماعي».

ويشرح دكتور ليبيرمان أنه عندما يتفاعل الإنسان اجتماعياً فإن المخ يعطي الأوامر لإفراز «الدوكسينوسين»، وهو الهرمون الذي يعطي شعوراً جميلاً عند أداء أي عمل شاق أو صعب.

ويقول دكتور ليبيرمان إننا يمكننا ترديد حروف الهجاء من الألف إلى الياء بسهولة وبأسرع ما يمكن. وكذلك

يمكننا العد من 1 إلى 10 بنفس السهولة والسرعة. ولكن إذا حاولت التبدل بينهما كان تقول «1» ثم «2» إلى آخر الحروف ستجد صعوبة وستغرق وتتوقف عن المحاولة سريعاً.

ويقول دكتور ليبيرمان إن الدراسات أثبتت أن المخ البشري يرهق ويستنزف عند تعدد المهام، أو عند استهلاك طاقة المخ ذهانيا وإيجاباً في نفس الوقت بين أكثر من أمر مثل التبدل بين الحروف والأرقام سيؤدي إلى الشعور بالإرهاق والتعب سريعاً.

ويعطي دكتور ليبيرمان نصيحة للعاملين بداخل مكاتب، الذين يصنفهم بأنهم يعملون في عالم غير واقعي، بأن يقوموا في بداية اليوم، بتحديد المهام التي يجب عليهم إنجازها، أو على الأقل يمكن تحقيق توازن بين المهام المراد تحقيقه والواقع اليومي». ويقتراح أن يتم تحسين حالة المكاتب بحيث يتوافق توازن طبيعي فيها من خلال تنقية الهواء وأن يكون هناك نوافذ تطل على حديقة أو مشهد طبيعي أو مساحات واسعة على الأقل لرؤية بعض الطبيعة، حتى يمكن أن يتوقف المخ المجرد للحظة، لأن معظم يوم العمل هو عبارة عن حالة من حالات «العزل الاجتماعي».

ويشرح دكتور ليبيرمان أن «الأجسام تكون أكثر نشاطاً وحيوية عندما تتزامن مع التوقيعات، من خلال الإضاءة الطبيعية، مع الإيقاع اليومي». ويقتراح أن يتم تحسين حالة المكاتب بحيث يتوافق توازن طبيعي فيها من خلال تنقية الهواء وأن يكون هناك نوافذ تطل على حديقة أو مشهد طبيعي أو مساحات واسعة على الأقل لرؤية بعض الطبيعة، حتى يمكن أن يتوقف المخ المجرد للحظة، لأن معظم يوم العمل هو عبارة عن حالة من حالات «العزل الاجتماعي».

ويشرح دكتور ليبيرمان أنه عندما يتفاعل الإنسان اجتماعياً فإن المخ يعطي الأوامر لإفراز «الدوكسينوسين»، وهو الهرمون الذي يعطي شعوراً جميلاً عند أداء أي عمل شاق أو صعب.

ويقول دكتور ليبيرمان إننا يمكننا ترديد حروف الهجاء من الألف إلى الياء بسهولة وبأسرع ما يمكن. وكذلك

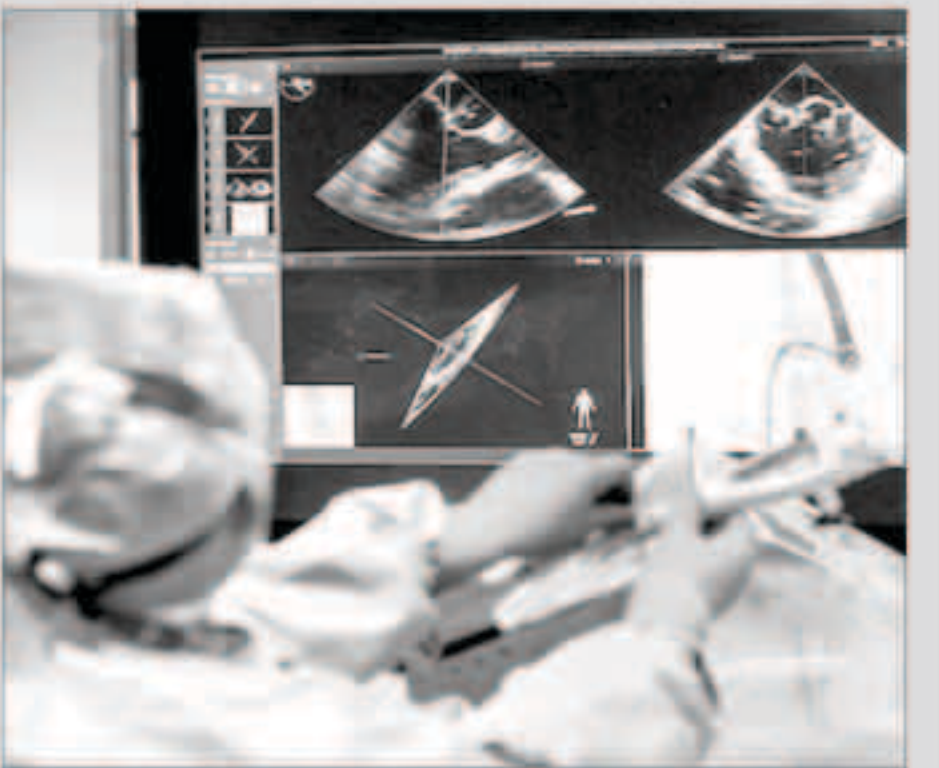
«24» : يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من مرض قصور القلب الحاد الذي يؤدي إلى خلل كبير في تدفق الدم إلى جميع أنحاء الجسم، والذي يمكن أن تخلف الأدوية التقليدية من أعراضه بشكل مؤقت. ويجهد الباحثون والعلماء لإيجاد حل يساعد على الشفاء من هذا المرض الخطير الذي يزهق أرواح ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم سنوياً. وضمن الجهود المستمرة التي يبذلها العلماء، تمكن فريق من الباحثين مؤخرًا من ابتكار أداة صغيرة يمكن تثبيتها داخل القلب،

تساعد على إصلاح الصمام التاجي في القلب، وتحسين وظائفه، وبالتالي تقليص معدلات الوفاة لدى مرضى قصور القلب الحاد. وبعد أن قاموا بتجربة سريرية على مجموعة من المرضى، وجد الأطباء بأن الأداة قلصت بشكل كبير نسبة الأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية طبية عاجلة، حيث تحسنت صحتهم إلى حد بعيد وباتت أعراض المرض في أدنى حدودها لديهم. واعتبرت النتائج التي تم الإعلان عنها في مؤتمر طبي في سان دييغو، ونشرت في مجلة نيو إنغلاند الطبية،

مشجعة ومرضية مقارنة مع توقعات الباحثين. وقال الدكتور هوارد هيرمان، مدير قسم طب القلب التداخلي في جامعة بنسلفانيا الأمريكية «إنه تقدم كبير في مجال علاج قصور القلب الحاد. تأمل بأن نستطيع تطوير الأداة بشكل يمكننا من علاج المرضى بشكل كامل في المستقبل».

يذكر إن مبتكري الجهاز، يسعون حالياً للحصول على موافقة إدارة الدواء العالمية لعلاج أمراض القلب، للبدء بإفادة منه في علاج قصور القلب الحاد.

## عملية ثورية لتصغير حجم المعدة



«24» : ابتكر العلماء طريقة جديدة لفكسارة الوزن، عن طريق خياطة المعدة ببعض الغرز، دون الحاجة إلى أية جروح، ويمكن للمريض العودة إلى العمل في غضون أيام. وبعد العملية الثورية، ينخفض حجم المعدة إلى الثلث أو ثلاثة أرباع حجمها الأصلي، مما يجعل المريض يشعر بالشبع بسرعة، ويتم تخفيض الأشخاص الذين يخضعون لهذه العملية، بأن الإفراط في تناول الطعام، سيؤدي إلى إتلاف الغرز الرقيقة، لتعود المعدة إلى حجمها الأصلي.

ولأن نجاح العملية يعتمد جزئياً على قيام المريض بمحاولة السيطرة النفسية على الرغبة في تناول الطعام، فقد تكون أكثر نجاحاً من الطرق الأخرى على المدى الطويل، حسبما يقول الجراحون. وتشير الدراسات إلى أن غالبية المرضى الذين يخضعون لهذه العملية، يفقدون ما لا يقل عن 60% من وزهم الزائد، أي ما يعادل 20 كيلوغرام في المتوسط، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

استئصال المعدة، يتوقف لجمع أجزاء من جدار المعدة، و مع العملية الجديدة، والمعروفة باسم جراحة تجميل المعدة بالمنظار، لا يتم قطع أو إزالة المعدة، لذلك يتم تجنب هذه المضاعفات. وبدلاً من ذلك، يتم استخدام الغرز لجعل أجزاء من جدار المعدة،