الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3227 - السنة الحادية عشرة
الإثنين 18 ربيع الأول 1440 - الموافق 26 نوفمبر 2018
Monday 26 November 2018 - No.3227 - 11 th Year

أطباء ومختصون : «الجراحة الآمنة» نجح نجاحاً باهراً فاق كل التوقعات

د. سلمان الصباح : جمعية الجراحين سعت دائماً إلى تمكين الأطباء في الكويت من الاستفادة من الخبرات العالمية

أشاد أطباء وزارة الصحة بالنجاح الباهر الذي حققه مؤتمر جمعية الجراحين الكويتية ، والذي أقامته الجمعية تحت عنوان «الجراحة الآمنة» ، مؤكدين أن التنظيم جاء على أعلى مستوى ، كما أن الاستفادة من الورش ، والخبرات المتواجدة بالمؤتمر فاق كل التوقعات .

في هذا السياق تمنى الأطباء أن تستمر جمعية الجراحين الكويتية في دفع عجلة التقدم الصحية بهذه الجدية في الأداء ، والاستفادة القصوى من الخبرات التي تواجدت في المؤتمر .

على صعيد متصل أكدت جمعية الجراحين الكويتية على لسان رئيسها الدكتور سلمان الصباح أن الجمعية سعت منذ اللحظة الأولى إلى تمكين الأطباء في الكويت من الاستفادة من الخبرات العالمية ، وصقل مهاراتهم الجراحية ، مضيفا أن المؤتمر تحدث عن الجراحة الآمنة ، للوصول إلى أفضل النتائج الجراحية ، وأكثرها أمانا ، وتحدث عن كل ما هو جديد مع التركيز على درجة الأمان العالية .

وقال الدكتور سلمان إن هناك 3 ورش عمل تمت على هامش المؤتمر إحداها كانت عن المسؤولية الطبية ، والأخطاء الطبية ،والثانية عن كيفية اختيار المعدات الطبية بطريقة آمنة ، والثالثة عن المضاعفات الجراحية ، وقد نجحت جميعها في نقل الخبرات ، وصقل مهارة جراحينا .

وأشار إلى أن المعرض صاحبته غرفة عمليات لكيفية عمل الكشف المسبق لسلامة المرضى ، ومحاضرات أساسية ، وفي إحدى المحاضرات تحدث فيها جون ماتونز المدرب الخاص لمؤسس أبل ،كما تحدث جراح أمريكي عن إجراء عمليات جراحية في أماكن صعبة سواء على قمم الجبال او في المحيطات ، وكانت النقاط من التعليم المستمر 30 نقطة .

واختتم د. سلمان بالقول : إن المؤتمر سيرفع توصياته لوزارة الصحة ، من أجل العمل على سرعة تنفيذها ، ومن ثم تحقيق المؤتمر أهدافه التي يطمح إليها ، ويسعى إلى تنفيذها .

■ المؤتمر سيرفع توصياته لوزارة الصحة لوضعها قيد الدراسة والتنفيذ

دراسة طبية: الإنسان يدرك لحظة «موته» وما بعدها

يحاول الأطباء والعلماء منذ سنوات اكتشاف ما يحصل للإنسان عندما يموت. وفي هذا السياق قالت دراسة نشرها موقع «لايف ساينس» ونقلتها صحيفة «ميرور» البريطانية، إن وعي الإنسان يستمر لفترة من الوقت بعد موته.

وقالت الدراسة «المخيفة» إن الشخص عندما يموت، فإنه يدرك لحظة موته وما بعدها، لأن دماغه يستمر في العمل، بما يمكنه من إدراك ما يدور حوله.

وأوضحت أن وعي الإنسان يتواصل بعد توقف القلب عن العمل تماما، وانهيار القدرة الحركية لكل أعضاء الجسم، ويصبح الشخص الميت حينها «حبيساً» داخل جسده، رغم استمرار الدماغ في عمله ولو لفترة قصيرة.

وقالت الدراسة، إن أشخاصا توقف قلبهم عن العمل بشكل كامل، كانوا واعين لما يدور حولهم، بينما كانوا «ميتين» قبل أن «تتم إعادتهم للحياة»، بمساعدة قلبهم على ضخ الدم مجددا.

وما يثير الفزع أكثر، أن الدراسة تقول إن الأشخاص الذين يفارقون الحياة يمكن حتى أن «يسمعوا الأطباء وهم يعلنون موتهم».

ويفحص الدكتور سام بارنيا المشرف على الدراسة، حالة الوعي بعد الموت وحالات توقف القلب في أوروبا والولايات المتحدة، ويقول إن الأدلة وجدت أن الأشخاص في مراحل الموت الأولى يمكن أن يحتفظوا بشكل من أشكال الوعي.

وقال بارنيا لموقع «لايف ساينس» إن أشخاصا نجوا من السكتات القلبية، تمكنوا لاحقا من توصيف ما حدث حولهم بعد أن توقفت ضربات قلبهم بشكل كامل.

وأضاف أن هؤلاء: «يتحدثون عن مشاهدة الأطباء والممرضين وهم يعملون، ويصفون وعيهم التام لكل المحادثات، ورؤيتهم للأشياء من حولهم التي قد لا تكون مألوفة بالنسبة لهم من قبل.»

وشرح بارنيا اللحظة التي يعتبر فيها الشخص ميتا بشكل رسمي، فقال : « في اللحظة التي يتوقف فيها القلب عن النبض، عمليا تلك هي لحظة الموت». رغم أن آخرين يجادلون بأن الموت يكون في لحظة موت الدماغ وليس توقف القلب عن العمل.

وتسعى «دراسة بارنيا لما يجري في الدماغ بعد أن يتوقف قلب الشخص عن العمل، وفيما إذا كان الوعي يستمر بعد ذلك والفترة التي تستمر خلالها حالة الوعي، من أجل تطوير إجراءات إنعاش القلب وحماية الدماغ من الأضرار التي تصيبه، من أجل محاولة إعادة عمل القلب، بحسب «سكاي نيوز عربية».

هل تغنينا التكنولوجيا الرقمية عن الطبيب تماماً؟

غالباً ما يُقال إن «الحاجة أم الإختراع» أما بالنسبة لجوناثان روثبيرغ فقد كان إحباطه أثناء الجلوس في غرف الانتظار بالمستشفى هو الدافع نحو كونه «أبا» لفكرة جديدة.

كانت ابنته تعاني من مرض «التصلب الدرني» الذي يسبب ظهور درنات على كليتيها، الأمر الذي كانت تحتاج معه فحوصات متكررة بالموجات فوق الصوتية التي تستغرق وقتا طويلا وزيارات متعددة من وإلى المستشفى. أما هو فقد كان مقتنعا بأن هناك وسيلة أسهل من ذلك. كما كان لدى روثبيرغ بالفعل سجل حافل من الاختراعات، فإليه يعود الفضل في سبق تنظيم فحوصات الحمض النووي عالية السرعة باستخدام التكنولوجيا الرقمية، ما مكّن أعداد أكبر من الناس من الوصول الى شفراتهم الجينية.

لكنه هذه المرة كان على قناعة بأن التكنولوجيا يمكنها أن توفر وسيلة أسهل وأرخص لإجراء فحوصات الموجات فوق الصوتية.

قبل ذلك بسنوات قليلة، كان روثبيرغ قد اخترع جهاز Butterfly IQ (الفراشة لاختبار معدل الذكاء)، وهو جهاز يمكن وضعه في جيب معطف القائم على عملية الفحص كما يمكن توصيله بجهاز أيفون عادي. ويعتمد في عمله على آلاف المجسات الدقيقة التي لا يتجاوز قطرها شعرة إنسان مثبتة على شريحة إلكترونية بحيث تحاكي في عملها الأسلوب ذاته الذي يتبعه الخفاش لتحديد موضع الأشياء، ما يجعلها قادرة على بناء صورة لجسم إنسان من الداخل إلى الخارج، أو فحص نمو الجنين في الرحم، أو قياس حجم الكبد أو تقييم الورم.

الإعلانات

وقال جوناثان روثبيرغ إن هدفه يتمثل في جعل هذه الخدمة الطبية في متناول الجميع من خلال طرح هذا الجهاز في الأسواق بسعر مخفض يبلغ 2000 دولار ووضع قدرة تشخيص الأمراض في أيدي الناس العاديين.

وأضاف: «رؤيتنا لا تقتصر على تمكين العاملين في مجال الخدمات الطبية، لكننا نرغب في أن يكون لأي شخص في أي مكان نافذة على جسم الإنسان من الداخل.»

وتابع: «إذا كان الثيرمومتير (جهاز قياس درجة الحرارة) قد بدأ استخدامه كجهاز طبي متخصص وأصبح الآن في كل بيت، لماذا لا يتكرر السيناريو نفسه مع جهاز الفحص بالموجات فوق الصوتية؟»

وأشار إلى أن « الأمر ذاته ينطبق على أجهزة الكمبيوتر الضخمة التي حلت محلها الهواتف الذكية. فاختراعات مثل تلك تعد بتغيير جذري في الخدمة الصحية حيث يمكن تمديد تلك الخدمات التي تحتفظ بحق تقديمها المستشفيات والمتخصصون لتصبح متاحة للطواقم الطبية العادية وحتى المرضى».

ويبدي رواد الثورة الرقمية استعدادهم لتسخير قوة البيانات المخزنة إلكترونيا وفوائد الأجهزة التي يمكنها مراقبة صحة الفرد كل لحظة في كل يوم، لكنهم في نفس الوقت في مواجهة تحديات كبيرة لاتساع نطاق الخدمات الصحية.

وفي الوقت الذي يسود فيه تفاؤل واسع النطاق بشأن إمكانية أن تساعد التكنولوجيا في توفير الرعاية الصحية بشكل أكثر فعالية، هناك أيضا محاذير كحال الانبهار بتطورات الخيال العلمي التي تبدو جيدة على أغلفة المجلات ولكن ما يزال مطلوبا منها أن تقدم نتائج مؤكدة.

وقالت ليديا درامرايت، المتخصصة في تحليل البيانات الطبية في جامعة كامبريدج: «هناك الكثير من الأحلام، فلننظر على سبيل المثال إلى هذه الأداة الذكية التي طورتها، لكن دون تقييم استخدامها».

وأضافت أنه رغم ذلك، وجدت بعض التقنيات المتطورة، التي ربما كانت تبدو في البداية وكأنها حيل للتلاعب، طريقها الى المقدمة في المجال الطبي واختبرت فاعليتها من خلال التجارب في المستشفيات.

واستشهدت «بالواقع الافتراضي» كمثال لتوضيح رؤيتها، إذ توفر تكنولوجيا الواقع الافتراضي القدرة على خلق عوالم بديلة للانغماس بها، تهدف في الأساس الى جعل العابك تتضمن قدر أكبر من التشويق. ولكن قبل أكثر من عشر سنوات، أدرك الباحثون في جامعة واشنطن بسياتل أنه بالإمكان أن تقدم هذه التكنولوجيا المزيد.

وكان الملازم سام براون، الذي تعرض لحروق شديدة في أول جولة عمل له في أفغانستان، من أوائل المرضى الذين جربوا تكنولوجيا الواقع الافتراضي، إذ أكد أن ارتداء نظارات واقية ومشاهدة مناظر طبيعية شتوية شبه كارتونية حيث بإمكانه أن يقذف طيور البطريق بكرات الثلج يمكن أن يساعد في تشتيت انتباهه عن الألم الطاحن الذي يستشعره عند تغيير ضماداته كل يوم.

ولأن هذه التكنولوجيا تتيح لك التحكم بكل المحفزات البصرية في محيط ثلاثي الأبعاد، فهي بالتأكيد تفسح المجال أمام المرضى ليتخيلوا أنفسهم في مكان آخر. كما يساعد التفاعل الأولي على جذب انتباههم والقيام بأعمال ربما يفضلون الابتعاد عنها في عالم الواقع.

وتدرس الشركات الآن تطبيقات أوسع نطاقا للاستفادة من تقنية الواقع الافتراضي، أبرزها مواجهة أنواع الرهاب المختلفة، والعلاج السلوكي والجسدي، وإعادة تمثيل سيناريوهات قتالية لمساعدة الجنود والمجندات على التغلب على اضطرابات ما بعد الصدمة.

ويمكن استخدام الواقع الافتراضي في المستشفيات والمدارس الطبية لتعزيز تدريب الأطباء بما يسمح لهم بمراقبة عمليات جراحية معقدة عن قرب مثل عمليات فصل التوائم.

وقال ميكي ليفي، أحد مؤسسي شركة VRHealth الإسرائيلية الحاصلة على خمس موافقات لتطبيقات في مجال الواقع الافتراضي من إدارة الغذاء والعقاقير الأمريكية، إن الاختراع الجديد قد يوفر المال لقطاع الخدمة الصحية من خلال المساعدة في الإسراع في وتيرة الشفاء، وجعل المرضى كبار السن يتحركون أكثر، وربما يقلل الاعتماد على المواد الأفيونية في مجال تخفيف الألم.

كما يتوقع أن تحدث التكنولوجيا التي يمكن ارتداؤها، مثل نظارات الواقع الافتراضي، تغييرا جذريا في مستقبل الرعاية الصحية إلى حد بعيد. ويعود الفضل في ذلك إلى الفرص التي تتيحها لجمع وتحليل البيانات.

ومع تنامي صيحة ارتداء الأساور والساعات، وفي المستقبل الأجهزة الصغيرة التي يمكن زرعها أو بلعها لمراقبة الإشارات الحيوية الصادرة عنا، يرجح أن يتوافر لنا كما هائلا من البيانات كمرضى وأطباء.

ويتوقع برتالان ميسكو، محرر موقع، ذي ميديكال فيوتشريست، المتخصص في التكنولوجيا الطبية المتطورة، أن يؤدي طوفان البيانات الذي يتاح للمريض عبر هذه التكنولوجيا الحديثة إلى تقويض هيكل الخدمة الطبية وفقا لما يراه.

وقال ميسكو: «عندما تنتشر الأجهزة قابلة للارتداء سيكون بالإمكان الاعتماد عليها في تنبيهنا مثلما تفعل أضواء التحذير في السيارة عند حدوث أي مشكلة».

ويرى أيضا أن القوة التي ستتيحها تلك الأجهزة «ستخرج عيادة الطبيب من برجها العاجي لتستقر بين يدي المرضى».

وأضاف أن «الهرمية ستتحول الى شراكة. سيتغير دور المريض من عضو مُغيّب إلى عضو فعال وقوي يرغب في تولي إدارة مرضه».

ومع انتشار هذه التكنولوجيا ووضعها في الصورة الأكبر إلى جانب التطبيقات التي توفر استشارات طبية، مثل BabyIon في المملكة المتحدة وAda في ألمانيا و PAGD في الصين، قد تنتقل خدمات الرعاية الصحية ليس فقط إلى خارج العيادة بل خارج نطاق الأطباء لتكون بين يدي المرضى وحدهم في بعض الأحيان، وفقا لميسكو.

كيف تواجه اكتئاب الشتاء؟

مع حلول فصل الشتاء يعاني البعض من مشاعر سلبية مثل الحزن والكآبة فيما يعرف باكتئاب الشتاء «Winter blues»، فكيف يمكن مواجهتها؟

قالت البروفيسورة الألمانية كنيجينجا ريشتر إن الأجواء السائدة في فصل الشتاء والمتمثلة في قصر النهار والظلام الدامس والسماء الملبدة بالغيوم تتسبب في إصابة بعض الأشخاص باكتئاب يعرف باسم اكتئاب الشتاء.

وأوضحت الطبيبة النفسية أن اكتئاب الشتاء هو أحد أنواع الاكتئاب، وهو عبارة عن اضطراب عاطفة موسمي «Seasonal affective disorder» يهاجم بعض الأشخاص في أواخر الخريف وأوائل الشتاء، بينما يختفي بحلول الصيف.

ومن جانبه أشار البروفيسور الألماني أولريش هيغيرل إلى أن أعراض اكتئاب الشتاء تختلف عن أعراض الاكتئاب الحقيقي، حيث يعاني المرء من زيادة الشهية والوزن بدلا من فقدان الشهية والوزن.

كما ينام المريض مدة أطول من المعتاد بدل المعاناة من صعوبات النوم، وتتمثل الأعراض المشتركة بين النوعين في الحزن والكآبة والشعور بالتعب والإرهاق.

وبدورها أشارت أخصائية العلاج الطبيعي الألمانية هانا فريدل إلى مواجهة اكتئاب الشتاء بالتعرض لضوء النهار، الذي يلعب دورا حاسما في الحالة المزاجية، إذ يعمل على إفراز هرمونات عديدة لها تأثير كبير على المشاعر والأحاسيس.

ويمكن أيضا اللجوء إلى ما يعرف بالعلاج بالضوء، ويمكن التخلص من المشاعر السلبية بالتعرض لمصباح خاص يشع ضوءا قويا وساطعا بعد الاستيقاظ مباشرة ولمدة 60 دقيقة يوميا.

ويعمل الضوء على رفع مستوى الطاقة وتحسين المزاج.

وتعد الرياضة سلاحاً فعالاً لمحاربة اكتئاب الشتاء، خاصة الجري في أحضان الطبيعة. ويمثل تعتبر التغذية السليمة من الأسلحة المهمة بتناول الأطعمة، التي تساعد على تحسين المزاج مثل الشوكولاتة والموز، والبلح، والتين، والأناناس، والأفوكادو، والمكسرات، ورقائق الشوفان، والأسماك، وفول الصويا، والأرز غير المقشر.

وتسهم التوابل أيضا في تنشيط الأيض، ومن ثم تحسين المزاج، خاصة الفلفل الأسود، والفلفل الحار، والقرفة والزنجبيل.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن تحسين المزاج أيضاً بجلسات التدليك، واستنشاق العطور، والاستماع للموسيقى المحببة، والنظر إلى الألوان الزاهية والمبهجة، بحسب «24».