



عدد المرضى المراجعين لحوادث الأنف والأذن في 2018 بلغ 70 ألفاً

د.السيحان : انتهاء ورشة العمل الخاصة بجراحات مناظير الجيوب الأنفية البسيطة والمتقدمة وقاع الجمجمة بنجاح



صرح د مطلق السيحان رئيس اقسام الأنف والأذن والحنجرة ورئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى زين والصباح عن انتهاء ورشة العمل الخاصة بجراحات مناظير الجيوب الأنفية البسيطة والمتقدمة ومناظير قاع الجمجمة والتي شهدت نجاحاً منقطع النظير مع حضور لافت لـ مختلف الأطباء من القطاع الحكومي والخاص والتي تم فيها استضافة استشاري زائر والسّي قام بإجراء عدد من العمليات الجراحية لمرضى كويتيين وتم نقلها في بث حي تفاعلي للأطباء.

وعلى صعيد آخر أشار السيحان في تصريحه إلى أن الإحصاءات الخاصة بمستشفى زين والصباح خلال عام ٢٠١٨ شهدت عددا كبيرا من المراجعين وإجراء أعداد كبيرة من العمليات الجراحية وأنها كانت على النحو التالي :-

- شهدت حوادث الأنف والأذن والحنجرة استئصال حوالي ٧٠ ألف مراجع منهم ٤٥ ألف مريض كويتي

- عدد المراجعين للعيادات الخارجية لأذن والأنف والحنجرة بالفترة الصباحية ٣٢٦٠٤ وعدد المرضى الكويتيين المترددين على العيادات المسائية بمستشفى زين بلغ ١٠٨٤٤ ، أما بالنسبة لعيادات الأنف والأذن خارج مستشفى

زين والتابعة لمس الم الأنف والأذن بالمستشفى في مختلف العيادات سواء بمستشفى مبارك والأميري ومستوصفات الصقر التخصصي والبرموك والرميثة والسالمية والزهاء وصباح السالم فقد بلغ إجمالي المراجعين فيها حوالي

تم استضافة عدد من الأطباء الاستشاريين الزوار الذين قاموا بإجراء 110 عملية كبرى خلال هذا العام
واقام ايضا اثنا بمستشفى زين نظرا للتطور التقني والجراحي الذي تشهده مختلف التخصصات الدقيقة للأنف والأذن والحنجرة تم تبني منهج خاص بنا وهو إقامة الورشات الجراحية وذلك للتعليم الطبي المستمر ورفع وصلل خبرات الأطباء العاملين بالمستشفى وايضا نشر هذه الخبرات العالية على كل اطباء الأنف والأذن العاملين في القطاع الطبي في كويتنا الحبيبة وايضا للتعرف على مختلف الخبرات العالمية مثل ورشة جراحات متلازمة الشيخير والاختناق التنفسي أثناء النوم وورشة مناظير الجيوب الأنفية وقاع الجمجمة وايضا مؤتمراتنا الخاص بالجراحات الترميمية والتجميليه للوجه والأنف والأذن. كما اثنا يصدر عدد العديد من ورش العمل جراحية لزراعة الفوقعة خلال عام 2018. وبين السيحان انه الفترة القادمة.

بدائل السكر.. لا فوائد صحية كثيرة لكن لا ضرر منها

لم تتوصل مراجعة بحثية لبدائل السكر الصناعية والطبيعية إلى أدلة قوية على أنها تعود على الجسم بفوائد صحية كثيرة إلا أنها لم نجد ضرراً من استخدامها.
وأجريت الدراسة المنشورة في الدورية الطبية البريطانية بطلب من منظمة الصحة العالمية بهدف تطوير إرشادات لاستخدام بدائل السكر للتحلية مثل أسبرتام وستيفيا.
من جهته، قال كبير الباحثين ومدير معهد الأدلة الطبية بجامعة فرايبورغ في ألمانيا، يورج ماريول، إنه «للأسف ليست لدينا بيانات كافية للتقييم الكامل للفوائد والأضرار المحتملة لبدائل السكر».
وأوضح ماريول في رسالة بالبريد الإلكتروني أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا الصدد إما صغيرة أو مختصرة، وتابع «نحتاج إلى أبحاث أكثر وأفضل حول هذا الموضوع».
وجمع ماريول وزملاؤه الأبحاث التي تناولت تأثير بدائل السكر الصناعية على نواح صحية مهمة كالوزن ومستويات السكر في الدم، واستقروا في نهاية المطاف على 56 دراسة، بينها 35 تجربة سريرية. كما أظهرت بعض الدراسات الصغيرة أن بدائل السكر قد تحسن

قليلاً مؤشر كتلة الجسم الذي يقيس الوزن بالنسبة للطول وكذلك السكر في الدم.
ولفتت دراستان إلى أن تحسناً طفيفاً للغاية طرأ على مستويات السكر في الدم لدى المشاركين، وعندهم 174 شخصاً، عند استخدام بدائل السكر.
من جانبه، قال الدكتور عزيز الخطيب، وهو طبيب للقلب في مركز ديترويت الطبي التابع لمستشفى هاربر في ولاية ميشيغان الأمريكية، إنه «بالنسبة للسواد الأعظم من الناس ربما لا توجد أي فوائد صحية لبدائل السكر. أما من يستهلكون كميات مفرطة من السكريات خاصة المشروبات المحلاة بالسكر فإن استخدام مصدر التحلية الخالي من السعرات الحرارية هو البديل الأقل إضراراً بالصحة».
ولفت الخطيب إلى أن إحدى الاستراتيجيات الأفضل لخسارة الوزن هي الإكثار من شرب الماء. وأضاف في رسالة عبر البريد الإلكتروني: «أظهرت إحدى الدراسات أن التحول من المشروبات الخالية من السكر إلى الماء ساعد النساء على خسارة الوزن. وباستهلاك هذه البدائل تكون قد تجاوزت عقبة رئيسية على طريق الأكل الصحي وهي إدمان السكر» ، بحسب ما نقل «الغربية نت» .



مراجعة بحثية: لا فوائد صحية كثيرة لبدائل السكر لكنها غير مضرّة

وعندهم 174 شخصاً، عند استخدام بدائل السكر.
وقال الدكتور عزيز الخطيب وهو طبيب للقلب في مركز ديترويت الطبي التابع لمستشفى هاربر في ولاية ميشيغان الأمريكية «بالنسبة للسواد الأعظم من الناس ربما لا توجد أي فوائد صحية لبدائل السكر. أما من يستهلكون كميات مفرطة من السكريات خاصة المشروبات المحلاة بالسكر فإن استخدام مصدر التحلية الخالي من السعرات الحرارية هو البديل الأقل إضراراً بالصحة».
وأضاف إحدى الاستراتيجيات الأفضل لخسارة الوزن هي الإكثار من شرب الماء.
وأضاف في رسالة عبر البريد الإلكتروني: «أظهرت إحدى الدراسات أن التحول من المشروبات الخالية من السكر إلى الماء ساعد النساء على خسارة الوزن. وباستهلاك هذه البدائل تكون قد تجاوزت عقبة رئيسية على طريق الأكل الصحي وهي إدمان السكر» ، بحسب «رويترز» .



وكذلك السكر في الدم، وأشارت دراستان إلى أن تحسناً طفيفاً للغاية طرأ على مستويات السكر في الدم لدى المشاركين،

وأظهرت بعض الدراسات الصغيرة أن بدائل السكر قد تحسن قليلاً مؤشر كتلة الجسم الذي يقيس الوزن بالنسبة للطول

مهمة كالوزن ومستويات السكر في الدم. واستقروا في نهاية المطاف على 56 دراسة بينها 35 تجربة سريرية.

لم تتوصل مراجعة بحثية لبدائل السكر الصناعية والطبيعية إلى أدلة قوية على أنها تعود على الجسم بفوائد صحية كثيرة إلا أنها لم نجد ضرراً من استخدامها.
وأجريت الدراسة المنشورة في الدورية الطبية البريطانية بطلب من منظمة الصحة العالمية بهدف تطوير إرشادات لاستخدام بدائل السكر للتحلية مثل أسبرتام وستيفيا.

وقال يورج ماريول كبير الباحثين ومدير معهد الأدلة الطبية بجامعة فرايبورغ في ألمانيا، «للأسف ليست لدينا بيانات كافية للتقييم الكامل للفوائد والأضرار المحتملة لبدائل السكر».

وأضاف ماريول في رسالة بالبريد الإلكتروني أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا الصدد إما صغيرة أو مختصرة، وتابع «نحتاج إلى أبحاث أكثر وأفضل حول هذا الموضوع».
وجمع ماريول وزملاؤه الأبحاث التي تناولت تأثير بدائل السكر الصناعية على نواح صحية

المشروبات الغازية و«سر العبوة الزجاجية» .. العلم يقدم التفسير



كما أوضح أن العبوات البلاستيكية وتلك المصنوعة من الألومنيوم بها مواد كيميائية تؤثر على طعم المشروب الغازي وتغير منه قليلاً، لكنه أشار إلى عدم وجود تأثيرات ضارة على صحة المستهلك، أما السبب الثاني فهو أن المحوّنات الغازية المخربة الموجودة في المشروبات، تُفقد بسرعة أكبر في العلب المصنوعة من البلاستيك أو المعدن عنها في الزجاج، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

ورغم أن للمشروب لا يتغير بعض الخطر عن طريقة التعليب، فإن موقع «ماي ريسبيز» أكد أن هناك سببين علميين يفسران أفضلية المذاق بالنسبة للمشروبات الغازية من الزجاج مقارنة بالعبوة البلاستيك والمعدن.
وقال الموقع المختص بأخبار التغذية، إن السبب الأول هو أن الزجاج لا يؤثر أبداً على طعم المشروبات الغازية، مما يعني أن المذاق الحقيقي يكون في العلب الزجاجية فقط.

يفضل الكثيرون تناول المشروبات الغازية من القنينة الزجاجية، على شربها من العبوات البلاستيكية أو المعدنية، ويرون أن هناك فرقاً واضحاً في الطعم لصالح الزجاج. ويعتقد البعض أن المسألة «إحصائية» فقط، وأن شكل العبوة الزجاجية التقليدي، لا سيما إن كانت مملّجة، هو ما يدفع الكثيرين للإقبال عليها، لكن يبدو أن السبب وراء الطعم الأفضل علمي أكثر مما هو شكلي.

التغذية السليمة لمرضى الروماتيزم



أسبوعياً، وتعد منتجات الحبوب الكاملة الجسم بمعدن مهمة، بينما يمكن تغطية حاجة الجسم من الكالسيوم بتناول الخضروات كالبروكلي والكرات. وبالنسبة لمحتلجات الألبان، فإنه ينبغي على مرضى الروماتيزم اختيار الأنواع قليلة الدسم، بحسب ما نقل «24» .

كما لا يجوز تناول اللحوم مرتين أسبوعياً. وبالمثل ينبغي الإقلال من البيض. وبخلاف ذلك، تعد الأسماك الدهنية مفيدة لاحتوائها على الأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تتمتع بتأثير مضاد للالتهابات. لذا ينبغي على المرضى تناول السلمون والماكريل والرنجة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات

أكدت مجلة «سنويورين راتجيبير» الألمانية على أهمية التغذية السليمة لمرضى الروماتيزم، حيث تؤدي بعض الأغذية إلى تفاقم المتاعب، في حين تساعد أغذية أخرى على تخفيفها.
وأوضحت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه ينبغي مثلاً الابتعاد عن الدهون الحيوانية لأنها تتسبب في تفاقم المتاعب،