



على هامش ختام ندوة الجمعية الكويتية لزراعة الأعضاء

الشطي: الحصول على الاعتراف الدولي وتطبيق جميع المعايير الخاصة بمختبرات تطابق الأنسجة من أهم التوصيات



اختتمت الجمعية الكويتية لزراعة الأعضاء ندوتها بعنوان «التشخيص المخبري لمرضى زراعة الأعضاء والخلايا الجذعية» والتي تعتبر الأولى من نوعها في دولة الكويت.

وحاضر فيها كل من رئيس الجمعية العربية لتطابق الأنسجة والجيئات المناعية والمشرق على مختبر تطابق الأنسجة في مستشفى الملك فيصل التخصصي قادي الزاير و د.مدحت عسكر رئيس قسم زراعة الأعضاء في جامعة بيلور بالولايات المتحدة ورئيس الجمعية الأمريكية لتطابق الأنسجة، والدكتور ميم حسن مدير مستشفى البنك الوطني للأطفال.

وقد قام الدكتور مصطفى الموسوي رئيس الجمعية الكويتية لزراعة الأعضاء بإلقاء كلمة شكر فيها رئيس وحدة المناعة وتطابق الأنسجة في مركز الكويت لمكافحة السرطان ورئيس اللجنة المنظمة للندوة د.ندى الشطي على تنظيم مثل هذه الندوة التي تهدف لتبادل الخبرات عن آخر التطورات في تشخيص مرضى زراعة الأعضاء والخلايا الجذعية وأعلنت رئيس وحدة المناعة وتطابق الأنسجة بمركز الكويت لمكافحة السرطان د. ندى الشطي عن عدة توصيات وأهمها

الحصول على الاعتراف الدولي وتطبيق كافة المعايير الخاصة بمختبرات تطابق الأنسجة، فضلا عن التوجه إلى استخدام أجهزة جينية متطورة للتشخيص المخبري لمرضى زراعة الأعضاء والخلايا الجذعية للحصول

على ادق النتائج بمدة أقل من السابق، بالإضافة إلى تكوين قاعدة بيانات للمرضى الذين يحتاجون إلى زراعة الأعضاء

والخلايا الجذعية. وأفادت بأن وحدة تطابق الأنسجة أنشئت منذ ٣٠ عاما، وكان مقرها في مركز حامد



بالخدمة وتطويرها، وذلك سعيا لتقديم الأفضل في المجال التشخيصي لمرضى زراعة الأعضاء والخلايا الجذعية والأمراض المناعية والتفق رئيس الجمعية العربية لتطابق الأنسجة السيد قادي الزاير ورئيس الجمعية الأمريكية لتطابق الأنسجة الدكتور مدحت عسكر بأن مختبر المناعة وتطابق الأنسجة في مركز يعقوب بيهاني يعد من المختبرات الرائدة في منطقة الخليج والمنطقة العربية من حيث العاملين به من أطباء وفنيين من ذوي الكفاءة وجود أحدث الأجهزة الخاصة بعمل الفحوصات التشخيصية لمرضى زراعة الأعضاء وأن الحصول على الاعتراف العالمي في الخطوة الحتمية المقبلة.

هذا ما تفعله اليوغا في مرضى الشلل الرعاش



«العربية نت» : تشير دراسة جديدة إلى أن أعراض الخلق والاختساب لدى المصابين بمرض الشلل الرعاش (باركنسون) قد تقل عندما يمارسون اليوغا التي تركز على التأمل وتدريب التنفس.

ولإجراء الدراسة التي نشرت في دورية (جاما نيورولوجي)، قسم الباحثون 138 مريضا بالشلل الرعاش إلى مجموعتين شاركت إحداها في برنامج لليوغا يركز على التأمل، فيما تلقت الأخرى برنامجا للتمارين الرياضية التي تركز على تمارين التمدد وتدريب المقاومة لتحسين الحركة واستقرار الحالة الصحية.

واستمر البرنامج لمدة 8 أسابيع وكان كل المشاركين في الدراسة من المرضى القادرين على الوقوف والمشي دون عصي أو الاستعانة بمشايات.

وخلفت الدراسة إلى أن فاعلية اليوغا في تحسين الخلل في الوظائف الحركية كانت بذات درجة فاعلية التمارين الرياضية.

لكن من مازسا اليوغا قلت لديهم بشكل ملحوظ أعراض الخلق والاختساب ومدى وعيهم بالصعوبات المترتبة على إصابتهم بالمرض. كما عبر المرضى المشاركون في مجموعة اليوغا عن تحسن

قدرتهم على الاضطلاع بالأنشطة اليومية رغم مرضهم. وتقول كبيرة الباحثين في الدراسة جوجو كوك من جامعة هونغ كونغ: «قبل إجراء الدراسة كنا تعلم أن التمرينات العقلية والجسدية مثل اليوغا وتدريب الإطالة تحسن الحالة الصحية

الجسدية لمرضى باركنسون، لكن الفائدة التي تعود على صحتهم العقلية والنفسية لم تكن معروفة». وأضافت عبر البريد الإلكتروني: «خلصت تلك الدراسة إلى أن اليوغا المعتمدة على التأمل تخفف من المشكلات النفسية وتحسن من نوعية الحياة إضافة إلى

تخفيف الأعراض الحركية». لكن من عيوب الدراسة هو أن الكثير من المشاركين لم يكملوا التجربة لنهايتها. كما أشار الباحثون إلى أن النتائج قد تختلف مع مرضى باركنسون الذين يعانون من صعوبات حركية أشد وطأة ولم تشملهم الدراسة. ونهبت كاثرين جاستس،

المتخصصة في العلاج الطبيعي في مركز هين لبرعاية الصحية في متيابوليس في ولاية مينيسوتا الأميركية، إلى أن مرضى باركنسون يتعين عليهم توخي الحذر من مخاطر الوقوع والإصابة بسبب الأوضاع التي قد يتخذونها أثناء ممارسة اليوغا.

في دراسة قدمتها لجامعة الكويت

المطيري: أخصائيو العلاج بالعمل يساعدون أطفال الداون

على ممارسة أنشطة حياتهم اليومية باستقلالية

■ مساعدة

أطفال متلازمة

الداون تبدأ منذ

ولادتهم

هذه التخصص هو أحد المهن الطبية المساعدة التي تعمل على مستوى الأفراد والمجتمعات بهدف تمكين أطفال الداون من ممارسة حياتهم اليومية باستقلالية.

وأشارت المطيري إلى أن أخصائيي العلاج بالعمل يستطيعون مساعدة أطفال الداون منذ بداية حياتهم. فعندما يكون الطفل رضيعا يساعد الأخصائي في تعليم الأم الوضعيات الصحيحة للطفل وأسابيل التغذية حيث أنه من الصعب تقذية الرضيع المصاب بمتلازمة داون بسبب ارتخاء وضعف عضلات الحدين واللسان والشفاه، وموضحة بأن الأخصائي يعمل أيضا على مساعدة أطفال الداون في تطوير المهارات الحركية الكبرى كالجلوس والمشي «ففي هذه المرحلة يسعى الأخصائي إلى تطوير حركات الشراع واليد التي تعتبر أساسا لتعزير المهارات الحركية الدقيقة في الأصابع واليدين لاحقا. إن ضعف وتوتر العضلة لدى طفل الداون بعد تحديا أمام تطوير هذه المهارات مما يبين أهمية تدخل العلاج بالعمل لمحاولة تفادي أية مشاكل قد تطرا مستقبلا».

وأوضحت المطيري بأن بعض تصرفات أطفال الداون والتي تتعلق بشموهم الحسي قد تثير قلق الوالدين كان يضع الطفل العايب في فمه بشكل متكرر مما قد يزيد خطورة الاختناق، مبيئة بأن الطفل قد يواجه مشاكل في تقدير القوة اللازمة للتعامل مع الأشياء بيديه فقد يمسك بعض الأشياء بقوة أكبر من القوة المحتاجة وأن بعض أطفال متلازمة الداون يعانون في بعض أنواع الروتين مثل غسل أو مشط شعر بسبب مشاكل في نوعهم الحسي لذلك يقترح الأخصائي طرقا لمساعدة الطفل في التعامل مع هذه المشاكل.

وبيئت المطيري بأنه بعد أن يطور الطفل المهارات الحركية الكبرى فالتركيز يبدأ في هذه المرحلة على تطوير المهارات الدقيقة والتي تعد من أصعب مراحل تطور النمو لدى جميع الأطفال بالأخص منهم أطفال الداون «ويعود السبب في ذلك إلى صعوبات النمو ونقص الأصابع. عندما يواجه الطفل مشاكل في تطور المهارات الدقيقة فإن ذلك قد يؤثر على حياته اليومية فيقوم الأخصائي بالتدخل العلاجي من خلال اللعب. أما عندما يبدأ طفل الداون في الذهاب إلى المدرسة يكون التركيز غالبا على تطوير مهارات النطق والتواصل لديه وتمكينه من إتقان المهارات الدقيقة المتعلقة بالمدرسة كالكاتبه واستخدام

القصص». وختمت المطيري مؤكدة على أنه «قد يبدو أطفال الداون مختلفين لكنهم يريدون أن يعاملوا بنفس الطريقة التي يعامل بها جميع الأطفال... باحترام وصدق».

5 مشاكل تسبب الإجهاد

في العمل



تتمثل في عدم تقدير رب العمل لجهودهم المبذولة في العمل، فإذا كنت من بين هؤلاء، حاول أن تفكر بإيجابية وتقترب من رب العمل، إضافة إلى تقديم المبادرات التي تصب في مصلحة العمل، وإقهار مدى حرصك على أداء عملك على أكمل وجه.

زيادة الوزن في الكثير من الأحيان يسبب الجلوس لفترات طويلة في مكان العمل بزيادة وزن الموظف ما يعرضه لمشاكل صحية عديدة، ومن هنا تكمن الحاجة لأن يأخذ الموظف استراحات قصيرة والقيام بنشاط حركي كإجراء الاتصالات الهاتفية في حالة المشي، وتخصيص وقت لممارسة التمارين الرياضية في الجيم في أوقات الفراغ.

الأم الظهر والرقبة معالجة الأم الظهر والرقبة، لا بد من تصحيح وضعية الجلوس، حيث يصبح بالجلوس بشكل مستقيم وتخفيف التوتر، والقيام بتمارين دورية مشيا على الأقدام، إضافة إلى التنفس بشكل صحيح.

مع البريد الإلكتروني في الكثير من الأحيان يمثل بريدك الإلكتروني بعدد كبير من الرسائل التي يجب الرد عليها، لذا حاول أن تختار الرسائل الأهم وقم بالرد عليها على دفعات مع أخذ استراحات قصيرة.

عدم الحصول على تقدير رب العمل في بعض الأحيان يواجه الكثير من الأشخاص مشكلة

«24»: لا أحد منا يستطيع العيش دون ممارسة العمل الذي يحبه ويشعره بقيمته واستقلاليته المنادية، غير أن العمل لو فتر طويل قد يشكل ضغطا كبيرا على المرء ويؤدي إلى إصابته بالإجهاد الذي يؤثر على صحته على المدى البعيد.

وللتعامل مع الإجهاد الناجم عن العمل أوردت صحيفة مرور البريطانية، مجموعة من المشاكل التي يواجهها المرء بسبب العمل وطرق التعامل معها، على النحو التالي:

العجز عن التعامل مع حجم العمل إن أفضل طريقة لمعالجة هذا الأمر هي ممارسة التمارين الرياضية التي تخلصك من الإجهاد وتساهم في زيادة نشاطك وتحسين إنتاجيتك.