



د. الفعلاس: اختتام فعاليات الدورة التدريبية الرابعة للطب المبني على البراهين للمهارات البحثية

أعلن رئيس الدورة التدريبية الرابعة للطب المبني على البراهين ومدير مركز التعليم والتطوير المهني المستر بمعهد الكويت للاختصاصات الطبية (الكيمز) واستشاري الباطنية والصدر بمستشفى الأمير الدكتور فهد أحمد الفعلاس، أعلن عن اختتام أنشطة الدورة بتجاذ كبير مما انعكس على رضى الحضور من الأطباء والطبيبات للتربين في الكيمز.

وهذا الدكتور الفعلاس حضور الدورة، التي امتدت خلال الفترة 13 - 17 ديسمبر 2015 برعاية كريمة من وزارة الصحة منقطة بمعهد الكيمز، مناهم على استكمال متطلباتها من خلال اكتسابهم مهارات خاصة تمكنهم من انقاء الدراسات العلمية القوية من حيث الأداء والناتج. هذا بالإضافة إلى تحقيق مبادئ الممارسة السريرية المستندة على الأدلة العلمية لإنشاء الإطار الأساسي الذي يمكن من معالجة أي مسألة بحثية متعلقة بأساليب التشخيص والعلاج الحديثة، مع التركيز على تصميم البحث العلمي ومصادر الخطأ في الدراسات والأبحاث.

وأضاف الدكتور فهد الفعلاس بأن هذه الدورة والمعروفة بـ (دورة برهان) التي تحمل شعار «تحسين رعاية المرضى عن طريق الرعاية الطبية المبينة على البراهين»



شهد إلى توسع إدراك الأطباء في مجال طرق البحث العلمي ليكونوا على دراية بأساليب الدراسات العلمية، وليستمروا في تطوير أدائهم المهني عن طريق نقد الدراسات البحثية التي تبني عليها الإرشادات العلاجية والمبادئ التوجيهية السريرية.

هذا وقد احتضنت الدورة التدريبية على 18 ساعة تعليمية تمتد على الثلاثة أيام منقسمة بين محاضرات جماعية وورش

عمل متخصصة متعلقة بموضوع المؤتمر. يقدمها نخبة من الأطباء المتخصصين في مجال الرعاية الصحية المبينة على البراهين من وزارة الصحة وجامعة الكويت وجامعة مكماستر الكندية، التي تعتبر من الرواد والمنبع الرئيسي للإرشادات العالمية، كما تشمل الدورة على 36 حلقة دراسية تتم في بيئة تفاعلية بين الحضور.

كما أضاف الدكتور الفعلاس أنه بعد الانتهاء من الكورس المكثف

يمكن المشاركين من التمييز بين الأنواع المختلفة لتصاميم الدراسات البحثية، بما في ذلك الدراسات المستعرضة، ودراسات الحالات والشواهد، ودراسات الجماعات، والدراسات العشوائية للحكمة، بالإضافة إلى التكيف العلمي للتصميم المناسب لدراسة بحثية وذلك لمعالجة مسائل بحثية محددة وتحديد وجود أي تحيز أو عدم دقة في الأبحاث والدراسات ونشائجها، أو في مجموعة بيانات

محددة. مما يعطي القدرة على معالجة هذه القيود بطريقة منهجية ومنطقية. كما تحسن الورشة لدى الحاضرين مهارات تفسير البيانات الأساسية الواردة في الدراسات والأبحاث الطبية، والقدرة على صياغة السؤال البحثي، واستخلاص تصميم الدراسات اللازمة و التي يمكن أن تعالج الأسئلة العلمية ذات الصلة.

هذا وقد تكلت الدورة بإنشاء الرابطة الكويتية للرعاية الصحية المبينة على البراهين. ومن أهم مهام الرابطة ضمان استمرارية تعاون الكوادر في وزارة الصحة وجامعة الكويت والهيئات الصحية في مجال نقد البحث العلمي والرعاية الصحية المبينة على البراهين، بالإضافة إلى مد جسور التعاون مع الهيئات المماثلة إقليمياً ودولياً.

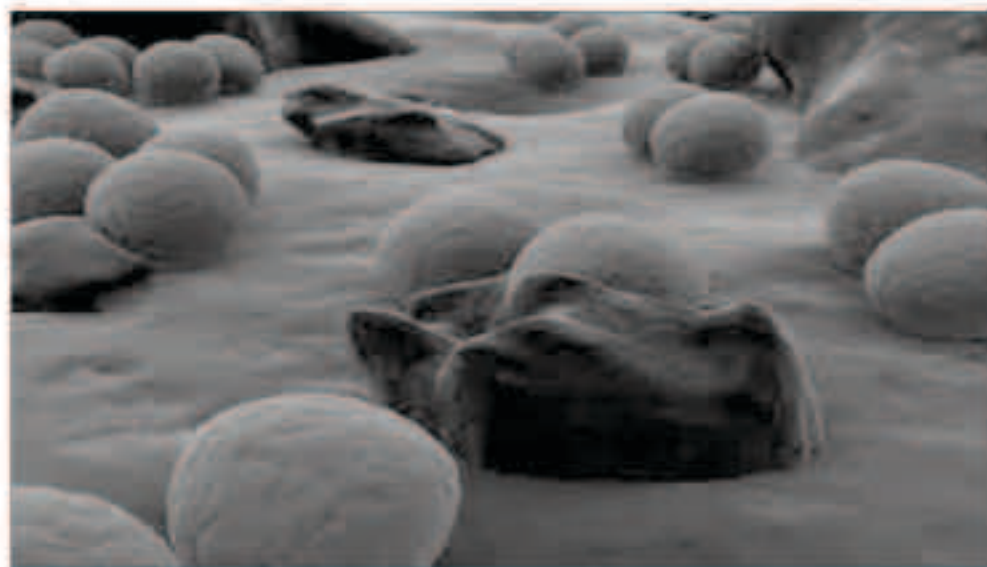
وأخيراً، حضر الدكتور الفعلاس الحضور للاستفادة القصوى من هذه الفرصة واستكشاف متعة التعلم وذلك عن طريق الاستمرارية في تطبيق المفاهيم والتطبيقات المستفادة من الدورة أثناء ممارستهم اليومية في تشخيص وعلاج المرضى الأعزاء. كما وعد جمهور الأطباء أيضاً بمواصلة تقديم أنشطة التطوير المهني والتعليق الطبي المستمر في المستقبل.

فترات، وعدم علاج المرض، قد يؤدي إلى العقم وإلى ظهور أمراض التهابات الحوض، ويمكن أن تنتقل إلى الطفل أثناء فترة الحمل. والسيلان هو ثاني الأمراض المنقولة جنسيا الأكثر شيوعاً في إنجلترا وتواصل الحالات الارتفاع.

وارتفع عدد الإصابات بنسبة 19 بالمئة من 29,419 حالة في عام 2013 إلى 34,958 حالة في العام التالي. وأعرب الدكتور جان كلارك، رئيس الجمعية البريطانية للصحة الجنسية وفيرس نقص المناعة البشرية، عن سعادته بالتأكيد «على أن السيلان يحتاج هذا النهج من العلاج يسبب التطور السريع للمقاومة».

وأضاف لبي بي سي: «نحن في حاجة إلى حماية ما لدينا، ونحن بحاجة إلى تشجيع الصيادلة والممارسين العامين لمتابعة علاج الخط الأول».

وأضاف الدكتور أندرو لي، من الصحة العامة إنجلترا: «التحقيقات مستمرة في عدد من حالات مرض السيلان للمقاومة للمضادات».



تسمى تيسرية السيلان. وتنتشر العدوى عن طريق الاتصال الجنسي، وعن طريق الممارسة بالفم ومن الشرج دون وقاية. ويمكن أن تشمل الأعراض خروج الحويمة الجديدة». وأضاف: «من المهم للغاية عدم استخدام علاج دون المستوى الأمثل».

وينجم هذا المرض عن جرثومة

للصحة الجنسية وفيرس نقص المناعة البشرية من أن بعض الصيديات على الإنترنت تقدم فقط الدواء عن طريق الفم. واستخدام أحد العقارين فقط يجعل من السهل على المرض تطوير المقاومة.

وقع على رسالة ديفين

حذرت مسؤولية طبية بارزة في بريطانيا من أن مرض السيلان قد يتحول إلى مرض غير قابل للعلاج.

وطبعت المسؤولية الأولى في القطاع الطبي في إنجلترا، سالي ديفين، من جميع الأطباء والصيديات للتأكد من أنها تقدم العقاقير الصحيحة لعلاج المرض بعد زيادة معدلات الإصابة بالمرض في مدينة ليدز، وباتي تحذيرها إثر مخاوف من أن بعض المرضى لا يحصلون على كل المضادات الحيوية للتخلص من العدوى، ونبه أطباء متخصصون في الصحة الجنسية إلى أن مرض السيلان يتطور بسرعة في مقاومته للعلاج.

واكتشف الأطباء سالة من المرض شديدة المقاومة للأدوية في شمال إنجلترا في آذار (مارس).

وقالت ديفين في رسالتها: «السيلان قد يتحول إلى مرض غير قابل للعلاج نظراً لاستمرار ظهور مقاومة للمضادات».

ارتفاع حالات في وقت سابق من هذا العام، حذرت الجمعية البريطانية



في الأسابيع الأخيرة من الحمل تمارين اليوغا العادية.

وأوضحت الدراسة التي قام بها الباحثون وشملت في مطبوعة طب النساء والتوليد أن معدل ضربات القلب عند الأجنة ظل طبيعياً أثناء كل التمارين ولم ترد شكاوى من النساء من انخفاض حركة الجنين أو حدوث انقباضات أو تسرب سائل أو نزيف مهبل خلال الأربع والعشرين ساعة اللاحقة لجلسات اليوغا.

وقالت ريتشل بوليس التي قادت فريق الباحثين في المركز الطبي بجامعة جيرزي شور وتعمل حالياً كاختصاصية في طب النساء بمستشفى كوسبر للأطفال في لوييفيل بكتاتكي عبر البريد الإلكتروني «رغم أنها دراسة أولية فإنني توصلت إلى أنه لم تكن هناك تغييرات مضرّة لصحة الأم أو الجنين جراء التمارين الستة والعشرين التي أخضعناها للدراسة».

الطعام بين الفوائد الصحية والأضرار القوية



للبقاء على حالة التحب المستمر، الذي كانت تعاني منه، وتحسين شكلها العام، وعندها ارتكت ما نوع العمل الذي تريد أن تقوم به.

استقالت اميليا في الثامنة والعشرين من العمر من عملها مع الأمير تشارلز، وبدأت تدرس. وعمل ذلك الحين، وهي تشعر أن هذا هو بالفعل ما تريد فعله. ومع تغيير مسار حياتها، عيّرت اميليا نوع تغذيتها وما تتناوله من الأطعمة أيضاً.

وإلى جانب القنابة والتدوين والعبادة، وأصالت اميليا علاقتها مع الناس عن طريق يونيوب ثم استغرام. ونقول اميليا إن العبادة وحدها لا تكفي لأنها أرادت أن تشرح للناس كيف يشترى الطعام، وكيف يطبخونه بطريقة صحية، وهو ما لا يمكن فعله في العبادة. ونقول اميليا إن من الأفضل تغيير الطابع الغذائية تدريجياً، وليس بشكل حاد وحاسم، فالهم أن يوافق الإنسان على المحاولة وعلى تجربة مختلف الوجبات وتجرب قدرته على التكيف مع الأطعمة الجديدة أيضاً.

قالت لنا: ومثل أغلب خبراء الطعام، تعتقد اميليا أن السكر أسوأ ما يمكن تناوله كما تعتبر الحبوب المجردة الرخيصة سيئة للغاية، وهي تنقذ اعتماد الكثيرين على السنوديتشات الجاهزة وعلى الحبوب والمعكرونة.

اميليا تعتقد أن المسؤول عن كل هذا الدهور الصناعيون الذين جردوا الإنسان المعاصر من قدرته على شراء الغذاء الصحي وطبخه وتناوله. وتقول اميليا في كتابها: «قبل خمسين عامًا، كان الكل يعرف كيف يجيز الطعام بالاعتماد على وصفات أساسية لتغذية العائلة، ثم جاء أصحاب مصانع الأغذية وقالوا لنا: انتم مشغولون جداً ولا تستطيعون الطبخ ثم إن تحضير الطعام امر صعب، ويطلب وقتاً طويلاً، نحن سنهيئ لكم أطعمة جاهزة لتخونها».

اميليا فريز، مدونة ومؤلفة صحية عمرها أربعون عامًا، لديها حساب على إنستغرام يتابعه الكثيرون، ولديها وصفات مهمة عن كيفية تناول الطعام الصحي وبطريقة صحية. درست اميليا علم التغذية لأربع سنوات، وهي عضو في الجمعية البريطانية للعلاجات الغذائية التطبيقية. ولها كتاب عنوانه كل ونغزلي وأشرق، وأضحت سنوات تعامل مئات الزبائن عن طريق الغذاء.

فتحت اميليا عيادة في البداية ثم بدأت بعدها خدمات نقل الأطعمة إلى المنازل، كما أصبحت مدونة كي تصل إلى الأشخاص الذين لا تستطيع الوصول اليهم.

وأدى التدوين إلى نشرها الكتاب في عام 2014 وبيعت منه 200 ألف نسخة، خاصة وأن أحدث بائلتها ويدعى سام سمث نشر صورته على إنستغرام وهو يحمل الكتاب بيده وكتب العبارات التالية، «قبل ثلاثة أسابيع التفتت امرأة غيرت حياتي بشكل كامل اسمها اميليا فريز، وقد ساعدتني على خفض وزني في غضون أسبوعين وغيّرت علاقتي بالطعام، أهم ما خرجت به من هذه التجربة ليس فقدان الوزن بل شعور عميق بالسعادة».

تغير الحياة طالت سمعت اميليا هذه العبارة من الآخرين «غيرت حياتنا» ولكنها تقول إن الامر لا يتعلق بوضع جداول ووصفات لتناول الطعام بطريقة ناعمة ومفيدة بل بعلاقة الإنسان بالاكل.

نشأت اميليا في نورتهامبرلاند مع والدتها، وهي تاجرة تحفيات، ووالدها، وهو طبيب يبطري ثم درست في شوكاسل.

وفي العشرينات من عمرها حصلت على عمل جيد، وهو مساعدة لأمير ويلز. كان هذا العمل ممتازاً، ولكنه كان ممعياً جعلها لا تستطيع تناول الطعام بشكل جيد لأنها كانت دائماً على عجل فتصطحبها صديقتها بزيارة خبيرة في التغذية

هرمون جديد يمكنه كبح جموح الرغبة للحاوى



كشفت دراسة حديثة أجراها علماء من جامعة ابوا الأميركية عن هرمون يفرزه الكبد يمكنه كبح شعور الأشخاص بالرغبة في تناول السكريات، وأن ذلك الهرمون الذي يطلق عليه اسم FGF21 يفرز في الكبد عند حدوث ارتفاع بمستويات الكربوهيدرات.

وأشار العلماء إلى أن الهرمون يسير بعدما في مجرى الدم ويرسل إشارة إلى الدماغ، ما يعمل بالتبعية على كبح الشعور بالمثل لتناول السكريات والخلويات. وأوضح الباحثون أن ذلك الكشف من الممكن أن يساعد في تحسين الحميات الغذائية ومساعدة المرضى الذين يعانون من داء البول السكري أو من مشكلة البدانة.

ونقلت صحيفة الدابلي ميل بهذا الخصوص عن دكتور ماتيو بوتوف، الباحث المشارك في الدراسة وأستاذ علم الصيدلة المساعد، قوله: «هذه أول هرمون يفرزه الكبد نعلم أنه يقوم بتنظيم عملية تناول السكر على وجه التحديد». وكانت الدراسات السابقة قد سعت لاستكشاف الطريقة التي تؤثر بها بعض الهرمونات على الشهية.

لكن لم يكن لتلك الهرمونات أي دور في تنظيم أي نوع من أنواع المواد الغذائية الكلية، مثل الكربوهيدرات، البروتينات أو الدهون، وكانت فقرزها أعضاء أخرى غير الكبد. وأكد العلماء أنه ما تزال هناك حاجة لإجراء مزيد من البحوث لتحديد المسارات العصبية التي تحدد تنظيم قدرة هرمون FGF21 على إدارة تفضيلات المغذيات الكلية.