



كلية معتمدة من الهيئة القومية
لضمان جودة التعليم والاعتماد



النشرة البيئية

عدد اكتوبر 2021

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيسا)

(سكرتير التحرير)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

أ.د/ سحر محمد مرسي

أ.د/ نعمة محمد المغربي

د / صفاء رشاد محمود

د / أسماء كمال

د/ سهرة ذكي عاذر

د/ هبة مصطفى

د / أسماء عطية

حكمة العدد



افتتاحية العدد:

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ،
والصلاة والسلام على معلم البشرية الخير الهادي
إلى صراط الله المستقيم وعلى اله وصحبه وسلم.
أما بعد: نتشرف هيئة التحرير بإصدار العدد الرابع
من المجلة البيئية لشهر أكتوبر 2021 بكلية
التمريض – جامعة أسيوط ولقد كان للصدى الطيب
الذي تركته الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز
في أن نكون أشد حرصاً على إصدار عددنا هذا .
ولقد آثرنا أن نعتمد المنهج نفسه في تنوع
الموضوعات بلغتها وأن نستقطب الباحثين من
خارج الجامعة ، فجاء العدد حافلاً ببحوث خضعت
للتقويم والتحكيم العلميين الدقيقين . ونحسب أنها
ستسهم إسهاماً فاعلاً في تعميق الفكر العلمي
وتأصيل مناهج البحث لدى الدارسين .
ولا يفوتنا أن نكرر هنا أن هذا الجهد لم يكن ليبرى
النور لولا حرص أعضاء هيئة التحرير وعلمهم
الدعوب على إنجازه ووضعهم بين أيادي الدارسين
والباحثين .

موضوعات المجلة :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان فن الإدارة
الناجحة

ثانياً:- علماء أعلام في تاريخ الحضارة الإسلامية ،
غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية،
وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات،
وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة
الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من
اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو علي بن
العباس أول من اجرى عملية جراحية لاستخرج
حصى الكلى واستئصال اللوزتين

ثالثاً:- المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة
الإنسان وكيفية علاجها وبعض الموضوعات
والمعلومات الطبية الهامة في حياة الإنسان،

رابعاً:- تهنئة للسادة أعضاء هيئة التدريس الذين تم
تعينهم وترقيتهم من خلال الربع الثاني من العام
الجاري

خامساً:- وننهي مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة.
وما قدمه في هذا العدد من مقالات ما هو إلا نتاج
المشاركة الفعالة واهتمامنا بالقضايا والمشكلات
البيئية وعرض لبعض نماذج من إبداعات السادة
الزملاء، أملا في نشر الثقافة البيئية . نسأل الله
تعالى أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن
يبسر لنا الاستمرار في عملنا هذا ، فهو الموفق وهو
المعين كما نرحب بمساهمتمكم واشتراككم معنا في
الإعداد القادمة لمجلة البيئة الربع سنوية .

ا.د. مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

مقالة العدد

فن الإدارة الناجحة

يعد فن الإدارة الناجحة سمة إبداعية مميزة لشخصية المدير الناجح، وغالبًا ما يتم إثراء هذه السمة بالتعليم والتدريب والخبرة. ينطوي فن الإدارة الناجحة على تصور رؤية محددة والسعي لتحقيق هذه الرؤية باستخدام موارد المؤسسة بالشكل الأمثل. لكن ما هو فن الإدارة الناجحة؟

ما هي الإدارة الناجحة؟

الإدارة الناجحة هي القيام بكل ما يلزم لتحقيق غايات الشركة وأهدافها، بالتزامن مع تحقيق احتياجات الموظفين من الشركة، سواء على الصعيد المهني أو المالي أو غيرها؛ وذلك باتباع منهجية تم إعدادها سلفًا للخطوات والإجراءات الموضوعية من قبل الشركة، إضافةً إلى ترسيخ قواعد الإدارة الناجحة للوصول إلى هذه الغايات. تعددت الآراء في الإدارة، هل هي فن أم علم، حيث تم تفسير الإدارة من قبل بعض الآراء على أنها فن يجمع مهارات وخبرات اكتسبها الأفراد في القيادة من واقع ممارساتهم اليومية للعمل الإداري والخبرات السابقة في التاريخ الوظيفي للمدير. بينما عدت المجموعات الأخرى أن الإدارة هي علم تم وضعه استنادًا إلى أسس وقوانين ونظريات خاصة بقيادة وتوجيه جهود وأنشطة الموظفين نحو تحقيق أهداف محددة للمؤسسة. يمكن القول بأن الإدارة فن وعلم في آن واحد، وتختلف درجة اقتربها من الفن أو العلم باختلاف نوع وحجم المؤسسات وظروف البيئة المحيطة بها والعاملين في هذه المؤسسات.

مهارات الإدارة الناجحة

تختلف مستويات الإدارة بين مشرفي الفرق والمدراء الفرعيين والمركزيين، إلا أن لكل منهم مسؤوليات في إتقان مهارات الإدارة الناجحة، حيث يتوجب على المدير إتقان المهارات الإدارية ليتمكن من تطبيق فن الإدارة الناجحة على موظفي وأنشطة الشركة، ويجب على مدير المكتب الخاص به على سبيل المثال إتقان هذه المهارات عند إدارة الاجتماعات الناجحة. لنجاح المؤسسات والشركات في تقديم أعمالها، وتسهيل عمل الإدارات في إتقان فن الإدارة الناجحة، هناك أربع مهارات أساسية يجب الاهتمام بها، ووضع الرؤى والاستراتيجيات والقوانين اللازمة في الشركة لتسهيل اكتسابها والعمل من خلالها، ويطلق عليها Ps4 وهي على الشكل الآتي:

1. السلامة النفسية Psychological safety:- يتجلى فن الإدارة الناجحة بتكوين أسس داعمة للسلامة المهنية، والتي أصبحت ثقافة مهمة في الشركات الناجحة، حيث إن المدير الناجح يهتم بشكل كبير بمستويات الأمان ضمن الشركة، والتي يشعر بها كل موظف من موظفي الشركة. ويظهر الأمان المذكور جليًا بشعور الموظف بالثقة الدائمة في السلوك الذي يقوم به، مثل الاعتراف بالخطأ والتصريح عنه علنًا لمعالجته، اقتراح أفكار جديدة دون خوف من رأي المدير أو سخرية الزملاء، التوافق بين القيم والمبادئ لجميع موظفي الشركة، طلب المساعدة دون خوف عند عدم المعرفة وغيرها. يجب على جميع كوادر المؤسسة من إداريين وموظفين ترسيخ أسس ثقافة السلامة النفسية، إلا أن للقائد دور بالغ الأهمية في تأهيل الموظفين لزرع هذه الثقافة بعد ترسيخ الإيمان بها، وهنا تظهر أسس الإدارة الناجحة التي يمتلكها المدير في تأهيل الموظفين للعمل بهذه الثقافة.

2. الغاية Purpose:- تسعى الإدارة الناجحة في المؤسسات إلى تكوين الإحساس لدى كل موظف فيها بأهمية العمل الذي يقوم به مهما كان صغيرًا، وأنه يصب في غاية ومصلحة المؤسسة أيًا كان نوع العمل الذي يتم تقديمه من قبل الموظف. يشعر الموظفون بأهمية عملهم عندما تتضح الغاية من العمل بشكل كامل، وعندما يتم ربط إنجاز المهمة بهدف أعلى قريب المدى. يجب أن يتم تحديد هذا الهدف بشكل يظهر نتائج المهمة التي يقوم بها الموظف، مما يولد دافعًا داخليًا لدى الموظف لتسريع إنجاز المهمة للوصول للهدف بشكل أدق وأسرع، وهذا ما يعد من أهم قواعد الإدارة الناجحة.

3. المسار Path:- ينبغي على المدير توضيح الأدوار المرسومة للموظفين لمعرفة ما هو المطلوب منهم كمخرجات، وما يجب أن يراعوا وجوده كمداخلات قبل البدء بالمهمة التي تم توكيلهم لتنفيذها. ولضمان تنفيذ العمل بشكل جيد، يجب أن ينفذ المسؤول مهارات الإدارة الناجحة في تنظيم حرية الأسلوب الذي يتبعه الموظفون لتأدية المهمات الموكلة إليهم.

4. التقدم Progress:- تظهر عملية التقدم في فن الإدارة الناجحة بواسطة تنمية العلاقات بين الموظفين، وتحسين العلاقة بين الموظف وحبه للعمل الذي يقوم به، إضافةً إلى توضيح القيمة المضافة التي يقدمها هذا العمل من قبل الموظف. يمكن دعم نمو عملية التقدم في الشركة بتشجيع السلوكيات والتصرفات الإيجابية التي تظهر من قبل الموظفين على الأصعدة المختلفة عن الصعيد المهني، دون إغفال أهمية المكافأة على الصعيد المهني في تحسين أداء الشركة. يمكن إحداث نقطة تحول واضحة في سير التقدم في الشركة عند تقديم الامتنان للموظف في حال قيامه بعمل استثنائي، خاصةً في الأوقات الصعبة، وهذا ما يستند إليه المدير لتطوير قواعد الإدارة الناجحة في الشركة.

قواعد الإدارة الناجحة

لإثبات نجاح الأداء ضمن عمليات إدارة الشركة، لا بد للمدير أو القائد من امتلاك مفاتيح الإدارة الناجحة للوصول بالشركة نحو أفضل أداء ممكن. تتجلى أهم خطوات الإدارة الناجحة بالعناصر الآتية:

أولاً: امتلاك الرؤية:- تمثل الرؤية أساس الإدارة الناجحة، حيث يتم توجيه الشركة والعاملين فيها بواسطة خطة تم وضعها استنادًا للرؤية الموضوعية إضافةً إلى تحديد اتجاهات العمل، مع التأكيد على أن الرؤية الصحيحة تجنب الفشل

في تنفيذ الخطة التي تعمل الشركة استناداً إليها؛ نظراً لتوفر آليات وإجراءات مخطط لها سلفاً، وجاهزة للتعامل مع الأخطاء وفق الرؤى والتوقعات الموضوعية.

ثانياً: مشاركة الرؤية مع الآخرين:- تساعد مشاركة الرؤية مع الآخرين على نمو وتطوير طرق القيادة في الشركة، حيث إن المشاركة تعزز قبول الكادر الوظيفي لتنفيذ القرار كونه جزءاً منه، كما تساعد هذه المشاركة في تذليل الصعاب، وإتاحة المجال لطرح المقترحات المفيدة. فترتبط مشاركة الرؤية مع الآخرين بوضع خطط لتنفيذ رؤى المؤسسة وإدخالها حيز التنفيذ، سواءً كانت الخطط لتحسين العمل أو لمواجهة أزمة، مع التأكيد على أن فن الإدارة الناجحة مرتبط باتخاذ القرارات الحاسمة والسليمة ومتابعة سير عمليات تطبيق هذه القرارات.

ثالثاً: التخطيط ووضع أهداف واضحة قابلة للقياس:- التخطيط أهم خطوات الإدارة الناجحة، حيث يتم تحديد مدى إمكانية تحقيق الأهداف على المدى البعيد استناداً للتخطيط الاستراتيجي، كاستراتيجيات الشركة في تواجدها بالأسواق خلال عدة سنوات. وعلى المدى القريب استناداً للخطط التشغيلية، كوضع الميزانية السنوية أو خطة العمل الشهرية. يعد وضع أهداف قابلة للقياس من أهم قواعد الإدارة الناجحة، حيث لا يمكن معرفة أداء الشركة دون وضوح الأهداف، والقدرة على قياس الوصول لهذه الأهداف، لتحديد الأخطاء وتصويبها في حال وجودها، بغاية الوصول إلى الأهداف المقصودة ضمن المدة التي تم التخطيط لها، وضمن التكاليف المالية المخصصة لتنفيذها.

رابعاً: إدارة الوقت:- عملية إدارة الوقت في تنفيذ مهام الشركة أحد أسس الإدارة الناجحة، وهي من المهارات الأساسية التي يجب على المدير امتلاكها، كونها تمثل جوهر نجاح المؤسسة. تظهر الإدارة الناجحة للوقت من خلال السعي الدائم لتسريع زمن الإنجاز، مع الحفاظ على نفس مستوى الجودة. تدعم الإدارة الناجحة للوقت اتخاذ القرارات السليمة في الوقت المناسب، وهذا ما يوفر على المؤسسة تكاليف إضافية، ويتيح فرص الاستثمار بمشاريع جديدة خلال فترات أقصر زمنياً.

خامساً: تنفيذ السياسات والإجراءات:- يمتاز المدير الناجح بالقدرة على اتخاذ القرار المناسب بما يتوافق مع قدرات الشركة، والوقت الذي تحتاجه الشركة للتنفيذ. حيث تتجلى وظائف وممارسات المدير تحت إطار فن الإدارة الناجحة بالقدرة على استخدام المعطيات المتوفرة بشكل سليم، والتنبؤ بالنتائج استناداً لهذه المعطيات. يوفر الالتزام اليومي بالسياسات والإرشادات الموضوعية فائدة كبيرة في اتخاذ القرارات ضمن الحدود الموضوعية من أجل ضبط حسن سير العمليات التشغيلية والإدارية لتحقيق أهداف المؤسسة. لتقييم البيانات، إضافة إلى تنظيمها وإدارتها مكاناً مهماً ضمن خطوات الإدارة الناجحة، حيث يجب استعمال البيانات الداخلة أو الخارجة لتقييم أداء العاملين، المُعدّات وتقييم ما تم إنتاجه في المؤسسة، أو من أجل المقارنة مع الأهداف المطلوب تحقيقها. الموظف أحد أهم العناصر والأسس التي تقوم عليها الإدارة الناجحة. حيث يتم تطبيق مفهوم الإدارة الناجحة بواسطة توجيه وإرشاد الموظفين، ومحاولة سد احتياجاتهم المتعلقة بالعمل مثل توفير البيئة المناسبة، والتعامل معهم على أنهم المورد الأكثر أهمية في إطار العملية الإدارية، ومساعدتهم في أمورهم الشخصية في حال قدرة الشركة على ذلك.

أسس هامة في فن الإدارة الناجحة

يعتمد فن الإدارة الناجحة على وضع خطوات وأسس إدارية تشمل تنفيذ مجموعة من الإجراءات الهامة في بيئة العمل، هذه الخطوات والأسس دليلاً لتوجيه عمل الشركة. ومن أهم أسس فن الإدارة الناجحة:

1. نمط المدير:- يختلف أسلوب الإدارة من شخص لآخر من حيث المهارات، وعدد الموظفين ضمن نطاق إدارته في القسم إضافة إلى آليات تنفيذ العمل. لهذا يجب أن يتوفر لدى كل مدير مهارات خاصة بإدارة موظفي كل قسم وقيادتهم والتعاون معهم لتحقيق نجاح القسم والذي يعد خطوة نحو نجاح الشركة.

2. الدراية الكافية بمجالات الإدارة:- ينبغي على المدير حتى يكون مديرًا ناجحًا لفريقه ومسؤولياته أن يركز على احتياجات الشركة المطلوب الوصول إليها من خلال فريق العمل، سواءً كانوا إداريين أو ميدانيين أو مراقبين، وتوصيف نمط العمل هل هو تخطيطي أم تنفيذي.

3. الحفاظ على الموظفين المتميزين وتعزيز انتمائهم للشركة:- من أسس الإدارة الناجحة هو الحفاظ على الموظفين المتميزين، وعدم التخلي عنهم حرصاً على استقرار العلاقة بين الوقت وكمية الإنجاز، حيث أن تأهيل موظف جديد عملية صعبة تحتاج إلى تدريب وإنفاق مالي ووقت إضافي للحصول على موظف قادر على أداء المهام بشكل جيد. يتمتع المدير الناجح بصفات وأساليب تساعد على انتماء الموظفين إلى المؤسسة التي يعملون بها بشكل تلقائي، وتبرز قدرة المدير في البحث عن أفكار متميزة تحقق الفائدة للمؤسسة ولجميع الموظفين. تعزز الإدارة الناجحة انتماء الموظفين عبر اختيار المتميزين منهم، والذين يسعون إلى تطوير المؤسسة وإنجاز المهام وتحقيق التطور الشخصي للموظف ضمن الشركة.

4. إدارة الوقت:- تسعى الإدارة الناجحة إلى تقليص الوقت الذي يتم فيه إنجاز المهام في المؤسسة إلى الحد الأدنى، وابتكار استراتيجيات للتحكم بهذا الوقت بأسلوب ذكي، وذلك يترافق مع السعي الدائم لتسريع زمن الإنجاز مع الحفاظ على نفس مستوى الجودة بهدف تنفيذ عدد أكبر من الخدمات وتحقيق مبالغ مالية أكبر كإيرادات.

5. الثقة المتبادلة:- أهم أسس الإدارة الناجحة هي الثقة المتبادلة بين الموظفين والإدارة، حيث يؤدي فقد هذه الثقة إلى إضعاف قدرات الإدارة في الوصول لأهداف وغايات الشركة. يتميز المدير الناجح بقدرته على بناء الثقة في جو العمل والحرص على متانة الروابط بينه وبين الموظفين.

أساليب الإدارة الناجحة

يتم تطوير وإدارة فريق عمل بشكل جيد على أساس أن فريق العمل هو من أهم عناصر نجاح أي مؤسسة، فلا يقتصر دور المديرين في الإشراف على الموظفين فقط، بل يتعدى ذلك إلى اتخاذ القرارات الصحيحة التي تؤثر على نجاح المؤسسة وموظفيها، بالإضافة إلى إدراك وتطبيق المهارات التي ترتقي إلى فن الإدارة الناجحة. يمكن للمدير الناجح اتباع مجموعة من الأساليب للوصول إلى إرساء أسس الإدارة الناجحة للقسم أو المؤسسة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

أولاً: الإدارة اللامركزية:- يتجسد فن الإدارة الناجحة بقدررة الفريق الإداري على أداء مهامه بمرونة، والبت بالقرارات دون العودة للإدارة المركزية، على أن يتم إعلام الإدارة المركزية بنتائج العمل الذي تم إنجازه. وهذا يمثل سرعة أكبر في إنجاز المهام دون غياب رقابة الإدارة المركزية عن النشاطات التي تحصل في الفروع.

ثانياً: تفويض الشخص المناسب:- تم تعريف التفويض على أنه إعطاء الموظفين أصحاب الكفاءات القدرة على اتخاذ القرارات اللازمة لعمل الشركة، كل حسب نطاق إشرافه وتخصصه الوظيفي، وذلك استناداً لقواعد الإدارة الناجحة في عمل الشركات. يستطيع المدير تفويض الأشخاص لتشكيل فريق إداري مختص دون الرجوع إليه للبت بقضايا الشركة وفق تخصص الموظف، على أن لا تتداخل التفويضات الممنوحة للموظفين وتسبب نوع من الصدمات ضمن نطاق تفويض كل منهم.

ثالثاً: تأهيل كوادر الشركة:- يعتمد فن الإدارة الناجحة على التأهيل الوظيفي للفرق بشكل مستمر، يجب على المدير امتلاك مهارات الإدارة الناجحة التي تساهم بشكل مستمر في تطوير الفرق نحو الأفضل. فبعد تأهيل كوادر الصف الأول لعمل الشركة، لا بد من العمل على تطوير كوادر الصف الثاني بالمتابعة والتدريب لاستثمار الوقت بطريقة مثلى، وذلك دون أي ضياع في موارد الشركة.

رابعاً: مصفوفة الاستجابة:- يستطيع المدير امتلاك مفاتيح الإدارة الناجحة بواسطة بناء مصفوفة الاستجابة التي تحدد الأشخاص المعنيين بعمل معين ضمن الشركة، حيث يمكن تصنيف الموظفين من خلال المصفوفة إلى أربع أنواع:

المسؤول عن العمل Responsible: يتم تعيين الموظف الذي سيقوم بالعمل ضمن هذه الفئة، حيث يتم الرجوع إلى المسؤول عن العمل عند أي سؤال عن طريقة التنفيذ والبنود اللازم تسليمها وفق عمل الشركة.

المشرف على المهمة أو المهام Accountable: يكون الموظف مسؤولاً عن الموافقة والتوقيع على أداء المهمة من قبل المسؤول عن العمل. تتصف هذه الفئة بأنها إشرافية بحتة، ويجب على المشرف متابعة جميع المسؤولين عن العمل في الأنشطة المرتبطة بمهمة معينة.

المستشار Consultant: يجب على الموظفين المصنفين برتبة استشاريين في المصفوفة تقديم جميع المعلومات اللازمة قبل أداء المهمة، خاصة على صعيد المتطلبات الفنية والإدارية واللوجستية. كما يتم الرجوع إلى المستشارين عند مواجهة أي مشكلة في أداء المهمة.

المطلع Informed: من الضروري إعلام الأشخاص المهتمين بأداء مهمة معينة بجميع الأحداث التي تطرأ على أداء هذه المهمة، خاصة بما يتعلق بالقرارات التي تم اتخاذها أو نسبة الإنجاز من المهمة المسجلة، دون إعطاء هؤلاء الأشخاص حق المشاركة في اتخاذ القرار أو الاستشارة في أداء المهمة، تم جمع الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الصفات تحت مسمى المطلعون في مصفوفة الاستجابة.

في الختام، قدرة المديرين على ترسيخ قواعد الإدارة الناجحة في الشركة الأساس المتين الذي يشكل مصدر القوة للنجاح وامتلاك مزايا تنافسية، حيث تتنوع فنون هذه الإدارة بين فن إدارة الأشخاص، أو فن إدارة الأعمال أو فن إدارة الشركات. ويمكنك توظيف استشاري أعمال محترف عبر موقع مستقل، أكبر منصة عمل حر عربية، لبناء منظومة وظيفية متلائمة مع الإدارة الحديثة.

شخصية العدد

علماء مسلمون غيروا وجه العالم

الأول تتناول الأمور العامة وأمزجة الأعضاء، والثانية والثالثة تختصان في تشريح وظائف الأعضاء، والرابعة تهتم في ذكر القوى والأفعال والأرواح، والخامسة تشمل الأمور التي ليست طبيعية، والسادسة في الأمراض والأعراض، والسابعة في الدلائل العامة على الأمراض والعلل، والثامنة في الاستدلال على الأمراض الظاهرة للحس وأسبابها وعلاماتها، والتاسعة تحوي ذكر الدلائل وأسبابها وعلاماتها. وأما الجزء الثاني فيشتمل على كل من: المقالة الأولى في الصحة العامة، والثانية في الأدوية، والثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثامنة: خصصها لعلاج الأمراض ومداواتها، والتاسعة للجراحة، وأما العاشرة فهي لصنع المعجنات والدهونات والأشربة والأكحال وغيرها. وبعد كتاب "الملكي" من أوائل الكتب المترجمة من العربية إلى اللاتينية؛ فقد ترجمه قسطنطين الإفريقي عميد مدرسة الطب في سالرنو الإيطالية، سنة 1078 ميلادية ونسبه إلى نفسه. وقد انتشر الكتاب في الغرب انتشاراً مدهلاً، وصار كتاباً منهجياً في جميع المدارس الطبية في هذا الوقت وبعد عدة سنوات جاء الباحث المعروف ستيفن الأنطاكي وشكك في قدرة قسطنطين على إنتاج مثل هذا العمل، فبحث عن مصدر هذا العمل حتى وجده وأعاد ترجمته ونسبه إلى صاحبه الأصلي علي بن العباس وذلك في عام 521 هجرية الموافق عام 1127 ميلادية. وقد تمت طباعته عام 1492 و1523 بالبندقية. أهدي ابن العباس كتابه الملكي إلى الأمير عضد الدولة، وكتابه هذا يعتبر أكثر منهجية وأكثر من موسوعة موجزة من كتاب أبو بكر الرازي المسمى بالحاوي وأكثر عملي من كتاب ابن سينا المسمى بالقانون والذي حل محله. مما يدل على مقدرة علي بن العباس العقلية الفاحصة لكل ما قرأه واطلع عليه، ومما يدل أيضاً على تبحره ومكانته الفائقة في المجال الطبي، وكذلك على منهجه الذي اعتمد عليه إزاء الدراسات السابقة عليه، أنه قد انتقد كثيراً من المؤلفين السابقين عليه، وخاصة ما ألفه اليونانيون في هذا المجال، ولم يكن هذا الانتقاد منطلقاً من التنسفي لكل ما كتبه القدماء، بل كان انتقاداً بالأدلة العلمية الصحيحة والعقلية المقبولة وجاءت أبرز انتقاداته للسابقين في قوله: "لم أجد بين مخطوطات قدامى الأطباء ومحدثهم كتاباً واحداً كاملاً يحوي كل ما هو ضروري لتعلم فنّ الطب؛ فأبقرط يكتب باختصار، وأكثر تعابيره غامضة بحاجة إلى تعليق، ما وضع جالينوس عدة كتب لا يحوي كل منها إلا قسمًا من فنّ الشفاء، ولكن مؤلفاته طويلة النفس، وكثيرة التردد، ولم أجد كتاباً واحداً له يصلح كل الصلاح للدراسة، وأما أنا فإني سأعالج في كتابي كل ما يلزم للحفاظ على الصحة وشفاء الأمراض، والمستلزمات التي يجب على كل طبيب قدير مستقيم أن يعرفها"

يذكر تاريخ الحضارة الإسلامية بأسماء المئات بل الألوف من العلماء الذين نجحوا في تغيير وجه الحياة بما قدموه للبشرية من اختراعات وابتكارات استفادت منها جميع العلوم والمعارف وبعضها لازال يستخدم حتى الآن.

علي بن العباس .. أول من أجرى عملية جراحية لاستخراج حصى الكلى واستئصال اللوزتين محطات مهمة في حياته:-

تعلم علي بن العباس صناعة الطب على يد أبي ماهر موسى بن سيار. واتصل بعضد الدولة البويهية، الذي كان أحد الولاة المهتمين بالطب وأسس مستشفى في شيراز، كما أسس مستشفى آخر ببغداد اسمه البيمارستان العضدي، واشتغل به ابن العباس واشتهر علي بن العباس كطبيب بارع في علاج الأمراض المتوطنة والمستعصية على العلاج لفترات طويلة، وكان متفرداً بين علماء عصره وحتى يومنا هذا بسبب إلمامه بكافة النواحي النظرية التي يحتاجها أي طبيب من المعرفة والعلم والدراية بما كتبه الأولون في هذا المجال، وبجانب ذلك حرصه على ما يسمى في الواقع العلمي اليوم باسم "المنهج العلمي" القائم على التجربة والاستقصاء والملاحظات ومن ثم النتائج.

الإنجازات العلمية:

حقق علي بن العباس الكثير من الإنجازات العلمية التي جعلته من أبرز أطباء عصره وحتى الآن أول من وصف عملية الشق الجراحي لاستخراج الحصاة من الكلى، أول من قام باستئصال اللوزتين، أول من أوصى باستعمال القسطرة لإخراج البول من المثانة، أول من قال بان ما يدفع الجنين إلى الخروج من بطن الام هو انقباض عضلات الرحم، عالج بنجاح الغدد للمفاوية (الدرني)، عالج أم الدم "الأنورسما" جراحياً، وصف علاجاً لمشاكل العظام مثل الخلع والكسر والجبيرة، وصف علاجاً لالتهاب اللوزتين، أول من أشار إلى صعوبة شفاء المريض بالسل الرئوي بسبب حركة الرئة، من أوائل الباحثين عن التقيد بتقاليد الصنعة وآدابها، من أوائل قالوا بوجود صلات بين الشرايين والأوردة؛ وفي ذلك إشارة إلى وجود الأوعية الشعرية

الكتاب الملكي:-

اشتهر ابن العباس بكتابه المسمى (كامل الصناعة الطبية الضرورية) والمشهور باسم (الكتاب الملكي) والذي لازال مخطوطاً حتى الآن. وأشار في أول كتابه أن الدافع إلى تأليفه وبيان أهميته فقال: "أحببت أن أصنّف لخزانته كتاباً كاملاً في صناعة الطب". ثم قال: "وما سمعته فهو: (الملكي) كامل الصناعة الطبية، وهو جامع كامل لكل ما يحتاج إليه المتطبّب" ويتكون كتاب (كامل الصناعة الطبية) من جزأين متكاملين؛ كل منهما يحتوي على عشر مقالات؛ فالمقالة الأولى من الجزء

وفاة علي بن العباس :- لم يذكر المترجمون تاريخاً محدداً لوفاة ابن العباس، كما اختلف في تحديد ذلك عدد من المؤرخين، إلا أن أغلبهم رجح أنه توفي في حوالي سنة 400 هجرية- والموافقة لسنة 1010 ميلادية

من أشهر أقواله:

وضع ابن العباس مجموعة من الأسس الطبية والأخلاقية تناقلها عنه جميع مؤرخي العلوم الطبية بكل إعجاب وتقدير منها على سبيل المثال:

يجب الاعتماد على تقويم صحة المريض؛ إذ (الوقاية خير من العلاج).

يجب معالجة المريض بالغذاء قبل اللجوء إلى الأدوية. يجب التركيز على الأدوية المفردة وتجنب المركبة قدر الإمكان.

عدم تناول الأدوية الغريبة المجهولة. النبض رسول لا يكذب، ومنادٍ أحرص يُخبر عن أشياء خفية بحركاته الظاهرة.

القلب والعروق الضواريب تتحرك كلها حركة واحدة، على مثال واحد في زمن واحد.

من أراد ان يكون طبيباً ناجحاً يجب عليه العمل في المستشفيات

"الطبيب والمريض والمرض ثلاثة، فمتى كان المريض يقبل من الطبيب ما يصف له ويتوقى ما ينهيه عنه، كان الطبيب والمريض محاربين للمرض، واثنان على واحد يغلبانه ويهزمانه، وإن كان المريض لا يقبل من الطبيب ما يصفه له ويتبع شهواته، كان المرض والمريض محاربين للطبيب، وواحد لا يقوى على محاربة اثنين".

ينصح الأطباء ألا يكون هدفهم طلب المال بل الأجر والثواب، وألا يُعطوا دواءً قتالاً ولا يصفوه، ولا يدلوا عليه أو ينطقوا به، ولا دواءً للنساء لإسقاط الأجنة، وأن يكون الطبيب رفيق الكلام، طاهراً، بعيداً عن كل نجس وفجور، وبعيداً عن اللهو وشرب النبيذ، صافي النية في نظراته للنساء، وألا يُفشي سراً، وأن يكون رحيماً وعفيفاً مع الفقراء.

حثُّ الأطباء على تذكُّر الأعراض التي تعترى المريض.

حثُّ الطبيب على ضرورة مداولة أمور المرضى مع زملائه وأساتذته حدائق الأطباء



الطبيب الفاضل علي بن العباسي

أول من استخدم القسطرة لإخراج البول من المثانة

أول من عالج الغدد اللمفاوية بنجاح

وصف عملية الشق الجراحي لاستخراج الحصاة من الكلى

أول طبيب يقوم باستئصال اللوزتين

معلومة تهتمك هل تعلم؟

اللون الذي لا يستطيع المصاب بعمى الألوان تمييزهم هما اللون الأحمر واللون الأخضر.

الطائرات تدهن فقط باللون الأبيض، لعكس حرارة الشمس الساقطة على سطح الطائرة، كما أن اللون الأبيض يساعد الطائرات على فقد الحرارة الزائدة بعد اصطفاها وانتهاء الرحلة.

المطاط المستخدم لصناعة إطارات السيارات لونه أبيض، وما يعطيه اللون الأسود هو إضافة مادة أسود الكربون التي تزيد من قدرة الإطار على تحمل السخونة.

لم يتم اختيار ألوان إشارة المرور بشكل عشوائي، فتم اختيار اللون الأحمر للوقوف لأن له أكبر طول موجي تسمح لسائقي السيارات برؤيته من مسافات بعيدة، وجاء اللون الأصفر للتنبيه لأن طول الموجي أصغر من اللون الأحمر، ولكن أطول من اللون الأخضر الذي يعطي إشارة للحركة.

حافلات الطلاب تتخذ اللون الأصفر ليكون لون يستطيع الطلاب الصغار تمييزه من بين الحافلات الأخرى.

جسم الإنسان يتكون من 60 بالمائة من الماء. الكبد هو أكبر عضو في جسم الإنسان وهو العضو الوحيد الذي يمكنه ان يحول البروتينات إلى مادة الجلوكوز أو السكر.

يتم التخلص من كريات الدم الحمراء بعد انتهاء عمرها داخل الكبد والطحال.

الإثني عشر هي المسئولة عن هضم المواد الدهنية، أما المعدة فهي مسئولة عن هضم المواد البروتينية.

عدد عضلات جسم الإنسان يبلغ 650 عضلة. الإنسان يستخدم عند الكلام 44 عضلة.

الإنسان يستخدم 200 عضلة ليقوم بحركة واحدة فقط. عدد العظام في جمجمة الإنسان يبلغ 22 عظمة.

أكثر من نصف العظام الموجودة في جسم الإنسان موجودة في الكف والقدم.

الأجزاء الداخلية لعظام الإنسان خفيفة ورخوة، بعكس الجزء الخارجي.

عظام الشخص البالغ تمثل حوالي 14% من الوزن الكلي للجسم.

الوجه البشري مكون من 14 عظمة. لا يوجد عظام مكتملة النمو عند الولادة سوي عظمة واحدة في الأذن.

أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى، وكيفية عمل القلب، هو العالم المسلم ابن النفيس.

أول من اكتشف الخيوط الجراحية واستخدمها هو العالم المسلم أبو بكر الرازي.

أول من اخترع الآلة الحاسبة هو عالم فرنسي يدعى يُدعى "بليز باسكال".

أول من اخترع عوج الثقاب هو الإيطالي (فالورا).

أول من اخترع التلسكوب، هو (جاليليو).

أول من وضع الأرقام العربية، واخترع الصفر هو (محمد بن موسي الخوارزمي).

أول من شخص الشلل النصفى، هو ابن سينا.

أول من استخرج حامض الكبريتيك واكتشف الصودا الكاوية، هو شيخ الكيميائيين المسلمين (جابر ابن حيان).

أول من وضع الرموز الجبرية، هو علي بن محمد القلصاوي.

أول من اخترع بندول الساعة، هو علي بن عبد الرحمن الصدي.

تمت زراعة أول قلب صناعي عام 1969 م.

الأنيمومتر هو جهاز قياس سرعة الرياح.

يستخدم جهاز ريختر أو السيسموجراف لقياس قوة الزلازل.

البولاريمتر هو جهاز يستخدم في عملية قياس استقطاب الضوء.

علم الجيوفيزياء؛ هو علم بطبيعة الأرض، حيث يدرس كل ما يخص كوكب الأرض من حيث التكوين والحركة والخصائص الفيزيائية.

الماس يتكون من عنصر واحد فقط وهو الكربون، ولا يتأثر بأية مؤثرات خارجية سوى الحرارة.

الماس تكوّن نتيجة تعرض الفحم المدفون في طبقات الأرض للضغط والحرارة المرتفعة عبر آلاف السنين.

الكاديوم هو أثقل المعادن الموجودة على سطح الأرض. الفيروز هو معدن يتكون من اختلاط النحاس وفوسفات الألومنيوم في الحمم البركانية.

أعلى نسب لعنصر الكالسيوم تلك الموجودة في لبن الأبقار.

معدن البرونز ناتج من خلط النحاس مع القصدير.

الألوان الأساسية التي تتشكل منها باقي الألوان هي (الأحمر، والأصفر، والأخضر).

أعراض السكري

يُعرف مرضُ السُّكري بأنه حالة مزمنة تنتج عن عدم قدرة الجسم على استخدام الطَّاقة الموجودة في الطَّعام بالشكل الطبيعي، ويحدث من خلال طريقتين رئيسيتين، وهما إما بسبب عدم إنتاج ما يكفي من هرمون الإنسولين المنظم لاستهلاك السكر في الدم أو عدم إنتاجه على الإطلاق من قبل البنكرياس، أو بسبب عدم أداء الإنسولين وظيفته الطبيعية كما يجب على الرغم من إنتاجه من قبل البنكرياس وهي حالة تسمى مقاومة الإنسولين، ويرجعُ الخبراء حدوثَ مرض السُّكر إلى أسباب مجهولة ولكن توجد مجموعة من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسكري، مثل وجود تاريخ مرضي وراثي في العائلة والسمنة وعوامل أخرى. ويعتمد اختلاف نوع مرض السكري على اختلاف المسبب له، وهي كالتالي: النوع الأول: السبب لهذا النوع من مرض السكري لم يُحدد بعد، لكن في هذا النوع من السكري، يُهاجم جهاز المناعة البنكرياس لذلك لا يستطيع البنكرياس إنتاج كمية غير كافية منه. النوع الثاني: في هذا النوع من السكري تصبح خلايا الجسم مقاومة للإنسولين ولا تستفيد منه، ولا يكون البنكرياس قادرًا على إنتاج كمية كافية من هرمون الإنسولين، وبالتالي يتراكم السكر في الدم.

علاج مرض السكري

يشيرُ المختصون بالطَّب إلى انعدام وجود علاج نهائيٍّ لمرض السُّكري، لكنهم يرون إمكانية أن يذهب المرض إلى حالة من السُّكون أو الهدوء، التي يتوقف عندها الجسم عن إظهار أيِّ علامةٍ على وجود المرض، لكنَّ المرضَ سيبقى موجودًا في الجسم على أرض الواقع، ويرى المختصون أنَّ حالة السُّكون أو الهدوء هذه يُمكنها أن تأخذَ ثلاثة أشكالٍ، هي: سكون جزئي: تحدث هذه الحالة عندما يصل مستوى غلوكوز الدَّم عند المصاب بالسكري إلى أقلِّ من المستوى المتوقع لمرضى السكري العادي لمدة سنة على الأقل دون أخذ أيِّ من أدوية السكري. سكون كامل: تشير هذه الحالة إلى عودة مستوى غلوكوز الدم إلى الدَّرَجَة الطبيعيَّة، وليس فقط لمستوى ما قبل السكري، لمدة سنة على الأقل دون استعمال أيِّ من أدوية السكري. سكون طويل: تطلق هذه التسمية على السكون الذي يدوم لمدة أكثر من خمس سنوات. لكنَّ البعض يرى أنَّ اتباع أنماط حياة صحيَّة قد تشفي بعض حالات سكري من النمط الثاني، بينما يشيرُ آخرون إلى أنَّ العلاجات التي يأخذها مرضى السكري وبعض الأمور البسيطة يُمكنها أن تكون فعالة وتؤدي

إلى إحداث فرقٍ ما على حالة المصابين بالمرض، ومن بين القضايا المرتبطة بهذه المسألة، ما يأتي: العلاجات البديلة: يرى بعض الأفراد أنَّ لبعض العلاجات الطبيعيَّة، كأساليب التَّنفس البطنية والارتجاع البيولوجي، قدرة على شفاء مرض السكري، وهذا بالطبع غير صحيح لكنَّها قد تكون صالحةً لتخفيف مستوى التوتر عند الأفراد، وهذا الأمر قد يكون مفيدًا بالفعل لمرضى السكري؛ فمن المعروف أنَّ التوتُّر العاطفي يُمكنه التأثير على مستوى السكر في الدم. تخفيف الوزن: يؤدي خضوع بعض مرضى سكري من النمط الثاني لعمليات تخفيف الوزن إلى عودة مستويات السُّكر لديهم إلى مستوياتها الطبيعيَّة، وقد يصل البعض فيهم إلى مرحلة لا يحتاجون بها أخذ أدوية السكري بعد ذلك، كما أنَّ بعض الخبراء يشيرون إلى أنَّه كلما فقد المريض وزنًا خلال هذه العملية كلما زادت نسبة التَّحسن على مستوى السُّكر لديهم، بينما في حال ازدياد وزن المريض مرةً أخرى بعد إجراء العملية، فإنَّ مرضَ السكري قد يعود مرةً أخرى. الغذاء الصحي: يُعد تناول الغذاء المتوازن أمرًا حيويًا لمرضى السكري، لذلك فإنه سيكون من الأفضل استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لوضع خطة غذائية مساعدة على إدارة وعلاج مرض السكري؛ فمثلًا في حال كان الفرد مصابًا بسكري النوع الأول، سيعتمد موعد أخذ الإنسولين أساسًا على حجم النشاط البدني الذي يبذله الفرد والنظام الغذائي الذي يتبعه، بما في ذلك موعد تناول الطعام وكميته، وعادة ما ينصح الأطباء بتناول ثلاث وجبات صغيرة، ومن ثلاث إلى أربع وجبات خفيفة أخرى، للحفاظ على اتزان بين السكر والإنسولين في الدم، وينصح الخبراء ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة عن 7% في النظام الغذائي للفرد، كما ينصحون بتناول العناصر الغذائيَّة، كالبروتين، والكربوهيدرات، والدهون باتزان لإبقاء مستوى السكر في الدم تحت السيطرة. التمارين البدنية: تُعد ممارسة التمارين البدنية جزءًا هامًا من الخطة العلاجية لمرضى السكري بنوعيه، النوع الأول والنوع الثاني، لكن يفضل دائمًا استشارة الطبيب قبل البدء باتباع برنامج محدد من التمارين الرياضية، من أجل تجنب هبوط السكر لمستويات خطيرة، لكن من الضروري إدراك أن التمارين البدنية تخفض خطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية عند مرضى السكري، كما أنها قد توفر حلًا للتوتر وتنقص من وزن المصابين بسكري النوع الثاني، وينصح الخبراء معظم مرضى السكري

بممارسة التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، على شكل رياضات متوسطة الشدة أو هوائية، مثل المشي. الحفاظ على ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي: تلفت الجمعية انتباه مرضى السكري إلى حقيقة كون ارتفاع ضغط الدم من الأمور المؤدية إلى مشاكل بالعينين، والقلب، والكليتين، بالإضافة إلى السكتة الدماغية، لذلك فإن على مرضى السكري الاهتمام بالحفاظ على ضغط دم أقل من 80/130، عبر اتباع أنماط حياتية مناسبة تتعلق بالغذاء والرياضة، بالإضافة إلى أخذ الأدوية إن لزم الأمر. الخلايا الجذعية: تبشر تجارب الخلايا الجذعية بالخير والتفاؤل فيما يخص علاج مرض السكري، وتُعرف هذه الخلايا بقدرتها على التفرع لأنواع أخرى من الخلايا، وقد حصل العلماء على بعض النجاحات عند استخدامها لعلاج السكري من النمط الثاني، لكن استخدام الخلايا الجذعية لم يصل لمرحلة العلاج المتوفر بعد. زرع خلايا الجزر البنكرياسية: يُمكن للزراعة الناجحة لخلايا الجزر البنكرياسية أن تزيد من جودة حياة المصاب بمرض السكري على الرغم من كونها تكنولوجيا حديثة ويجري العمل على تطويرها والبحث فيها، وباختصار فإنّ الجزر البنكرياسية هي عبارة عن خلايا تؤخذ من متبرّع وتزرع في بنكرياس المريض، ويكون لديها القدرة على تحسين مستويات السكر في الدم وإفراز الإنسولين. زراعة البنكرياس: تُعدّ زراعة البنكرياس خيارًا متاحًا لمرضى السكري من النمط الأول، كما يُمكن أن تكون هذه الطريقة ضرورية عند المصابين بمراحل متقدمة من مرض الكلى، وغالبًا ما تُساعد زراعة البنكرياس على استعادة مستوى السكر في الدم، لكن سيتوجب على المريض أخذ أدوية طيلة فترة حياته لتعويد الجسم على استقبال البنكرياس الجديد. الأدوية: تتضمن أنواع العلاجات المتوفرة للتعامل مع أنواع مرض السكري كلاً مما يلي. سكري النوع الأول: يُعرف الإنسولين بكونه الخيار العلاجي الرئيسي لعلاج مرضى السكري النوع الأول، من أجل تعويض كمية الإنسولين التي ليس بوسع الجسم إنتاجها، وفي الحقيقة فإن للإنسولين أربعة أنواع رئيسية تُستعمل عادة لهذا الغرض، لكنها تختلف فيما بينها بسرعة وطول مدة مفعولها، وهي تتضمن ما يلي: الإنسولين سريع المفعول: يبدأ هذا النوع من الإنسولين بالعمل بعد مضي 15 دقيقة من إعطائه للمريض، ويدوم مفعوله إلى حوالي 3-4 ساعات. الإنسولين قصير المفعول: يبدأ بالعمل بعد مضي 30 دقيقة من إعطائه للمريض، ويدوم

مفعوله إلى حوالي 6-8 ساعات. الإنسولين متوسط المفعول: يبدأ بالعمل بعد مضي ساعة أو ساعتين من إعطائه للمريض، ويدوم مفعوله إلى حوالي 12-18 ساعة. الإنسولين مديد المفعول: يبدأ هذا النوع من الإنسولين بالعمل بعد مضي بضع ساعات من إعطائه للمريض، ويدوم مفعوله حوالي يوم كامل أو أكثر. سكري النوع الثاني: يرى الخبراء أهمية نصح مريض سكري النوع الثاني بدايةً بالتركيز على الغذاء الجيد والنشاط البدني المنتظم، أما في حال لم تكن هذه الطرق كافية لتقليل مستوى السكر في الدم، فسيكون من الواجب تناول الأدوية المصنعة خصيصًا لهذا الغرض، التي يتضمن أهمها ما يلي: مثبطات ألفا غلوكوزيداز: تعيق هذه المركبات الدوائية تكسير الكربوهيدرات في الأمعاء عبر تثبيت عمل أحد إنزيمات الأمعاء، مما يؤخر من امتصاصها ويخفض سكر الدم، وغالبًا ما لا يُنصح باستخدام هذه الأدوية في البداية لعلاج السكري، بسبب أعراضها الجانبية الكثيرة، التي من بينها كثرة الغازات، والإسهال، والانتفاخات، على الرغم من إمكانية تحسينها مع الاستعمال. مركبات الباجوانيد: غالبًا ما يصف الطبيب هذا الدواء في البداية لمرضى سكري النوع الثاني، ومنها ما يعرف بالميتفورمين، ويقلل كمية الغلوكوز الذي يفرزه الكبد ويزيد من حساسية الخلايا للإنسولين، وعادة ما يؤخذ هذا الدواء مرتين في اليوم، كما أنه يُعدّ رخيص الثمن وذا أعراض جانبية خفيفة، مثل الإسهال وألم البطن، لكنه غير مسبب لزيادة الوزن أو انخفاض مستوى السكر في الدم. السلفونيل يوريا: تحفز هذه المركبات الدوائية الواقعة تحت هذه الفئة من العقاقير البنكرياس إلى إنتاج المزيد من الإنسولين، لكنها معروفة بمصاحبتها لأعراض جانبية عديدة، منها زيادة بالوزن وانخفاض بمستوى السكر في الدم. ثيازوليدينديون: التي تزيد أساسًا تأثير الإنسولين على خلايا العضلات والدهون وتقلل إنتاج الكبد من الغلوكوز، ومنها نوعان: مركبات الميغليتينيد: تتضمن أبرز أمثلة هذه المركبات كل من الريباجلينيد والناجلينيد، وهي تحفز البنكرياس على إنتاج المزيد من الإنسولين، لكن استعمالها يترافق مع خطر الإصابة بانخفاض مستوى السكر في الدم، كما يجب أخذها مع الوجبات ثلاث مرات في اليوم، وهذا يجعلها أقل استعمالاً من غيرها من العلاجات. مثبطات نواقل مشارك الصوديوم، ومنبهات مستقبلات GLP-1: وهي أدوية تستخدم للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين، ومرض

الكلية المزمن، وتعد مثبتات لنواقل جلوكوز الصوديوم، أو منبهات مستقبلات الببتيد التي تشبه الجلوكاجون.

علاجات طبيعية لمرض السكري

قد يوصي البعض باستخدام العلاجات الطبيعية لمرض السكري لكن تجدر الإشارة إلى أن الجمعية الأمريكية للسكري في عام 2018 قد نشرت إرشادات للأطباء بناءً على جميع الأدلة المتعلقة بذلك، وقد تضمنت الإرشادات نفيًا لوجود أي من الأدلة العلمية الداعمة لاستعمال أي من العلاجات البديلة لعلاج مرض السكري، بما في ذلك الأعشاب والمكملات الغذائية، كالفيتامينات، كما حذرت الجمعية من عواقب استخدام أي من مضادات الأكسدة، مثل فيتامين (هـ)، وفيتامين (ج)، والكاروتين، بسبب ضعف الأدلة المثبتة لفاعلية أي منها على تحسين صحة مرضى السكري، ويمكن علاج السكري بالطرق الطبيعية التالية: فيتامين (ب1): والمعروف باسم الثايمين، فالعديد من المصابين بالسكري يعانون من نقص فيتامين الثايمين، وربط نقص هذا الفيتامين بأمراض القلب والأوعية الدموية. المغنيسيوم: يُحسن المغنيسيوم من حساسية الجسم للإنسولين وضبط ضغط الدم، الذي بدوره يقلل من جلوكوز الدم. العنب: يحتوي العنب على مادة الريسفيراترول، والتي تساعد على منع ارتفاع السكر بالدم، وأظهرت الدراسات أنها تقلل أيضًا من الإجهاد التأكسدي وذلك وفقًا لبعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات. القرفة: أظهرت الدراسات كفاءتها في التقليل من نسبة السكر في الدم أثناء الصوم، وبالتالي يرى العلماء أنها قد تكون خطوة واحدة في علاج المصابين بالسكري. الشاي الأخضر: يحتوي على مركب يسمى البوليفينول وتعد هذه المادة من أقوى مضادات الأكسدة، كما أن له فوائد تساهم في الوقاية من مرض السكري وتحسين السيطرة على الجلوكوز. الثوم المزروع "Allium sativum": للثوم خصائص مضادة للأكسدة، وتأثيرات على دوران الدم بالأوعية الدقيقة، وعلى الرغم من أن القليل من الدراسات التي ربطت بين استخدام الثوم ومستويات السكر في الدم والإنسولين، إلا أن النتائج كانت إيجابية، فالثوم يسبب انخفاضًا في نسبة السكر في الدم، ويزيد من إفراز الإنسولين، ويبطئ عملية تحطيمه في الجسم، ولكن ما زال استخدام الثوم لعلاج مرض السكري يحتاج لمزيد من الأبحاث والتجارب. قرع اللبلاب "ivy gourd": ينمو هذا النوع من النباتات في شبه القارة الهندية، ويُستخدم تقليديًا في العلاجات، فوجد أن هذا النبات يحتوي على خصائص تُشابه وظيفة الإنسولين، فعند

استخدام هذا النبات لمرضى السكرى، حدثت تغييرات كبيرة في السيطرة على نسبة السكر في الدم، لذا فإن استخدامه لعلاج مرض السكري ما زال يحتاج لمزيد من الأبحاث والتجارب للتأكد. القرفة: فالمكملات الغذائية التي تحتوي على القرفة، تحتوي على مسحوق القرفة كاملًا، أو مستخلصًا منه، فتشير العديد من الدراسات إلى أنه يُساعد على خفض نسبة السكر في الدم، ويُحسن السيطرة على مرض السكري، فوجدت إحدى الدراسات أن استخدام مرضى السكرى لمستخلصات القرفة قبل وجبة الإفطار والعشاء لمدة ثلاثة أشهر يقلل من نسبة السكر الصيامي في الدم بنسبة 8.4%، فتُساعد القرفة خلايا الجسم على الاستجابة للإنسولين استجابةً أفضل، مما يسمح للسكر بالدخول إلى الجسم، والتقليل من نسبته في الدم، فالجرعة الموصى بها من مستخلص القرفة لعلاج مرض السكرى هي 250 ملغ مرتين في اليوم قبل الطعام. الجنسنج الأمريكي: وهي مجموعة من النباتات، نمت بشكل أساسي في أمريكا الشمالية، فلو حظ أنها تخفض نسبة السكر بعد الطعام في الدم بما يُقارب 20% عند الأشخاص الأصحاء، وعند الذين يُعانون من مرض السكرى من النوع الثاني، كما لوحظ أن تناول الأشخاص المصابين بمرض السكرى من النوع الثاني غرامًا من الجنسنج الأمريكي قبل 40 دقيقة من وجبات الإفطار والغداء والعشاء لمدة شهرين، مع الحفاظ على علاجهم الأساسي بشكل منتظم، ينخفض السكر في الدم لديهم بنسبة 10%، مما يحسن استجابة الخلايا للإنسولين، كما يزيد من إفرازها له، فالجرعة الموصى بها من الجنسنج الأمريكي هي 1 غرام قبل 40 دقيقة من تناول وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء. الألوفيرا: تُساعد الألوفيرا أيضًا على تخفيض نسبة السكر في الدم، فتستخدم على شكل مكملات غذائية، أو على شكل العصير المصنوع من أوراق الألوفيرا، فيقلل من نسبة السكر الصيامي، ومن نسبة السكر التراكمي للأشخاص المصابين بالسكرى من النوع الثاني، فتشير الدراسات إلى أن الألوفيرا قد تُحفز من إنتاج الإنسولين في خلايا البنكرياس، فالجرعة الموصى بها من الألوفيرا هي 1000 ملغ يوميًا على شكل كبسولات، أو ملعقتين كبيرتين أي ما يُعادل 30 مل يوميًا من عصير الصبار. نبات الحلبة: تُزرع الحلبة في نطاق واسع في الهند، وشمال أفريقيا، وأجزاء من البحر المتوسط، ومن بين التجارب القليلة غير الخاضعة للرقابة التي أجريت على مرضى السكرى من النوع الثاني، نتج عن استخدام

معظمهم لهذه النبتة، تحسناً في نسبة السُّكَّر في الدَّم، إلَّا أنّ استخدامه يحتاج لمزيد من الدَّراسات. السِّلْبِين المريمي "Milk thistle": يحتوي السِّلْبِين المريمي على تركيزات عالية من الفلافينويدات ومضادات الأكسدة، والتي قد يكون لبعضها تأثير مفيد على مقاومة الإنسولين، مما ينتج عن استخدامه السَّيطرة على نسبة السُّكَّر في الدَّم. القرع المُرّ: تنمو في مناطق آسيا، والهند، وأفريقيا، وأمريكا الجنوبيَّة، ويُمكن تحضير العشبة بطرق مُختلفة، وتساعد هذه العشبة مرضى السُّكَّر على إفراز الإنسولين، وأكسدة الجلوكوز الموجود في الدَّم. الحبق المقدَّس: أظهرت تجربة سريريَّة خاضعة للرقابة وجود تأثير إيجابي لهذه العشبة على نسبة السُّكَّر بعد الوجبات، والسُّكَّر الصِّيامي، كما أنّ العلماء يتوقَّعون أنّ استخدام هذه العشبة، يُعزِّز من عمل خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس، المسؤولة عن إفراز الإنسولين لتسهيل عمليَّة إفرازه. الصَّبَّار الشَّاتك: ينمو هذا النَّوع من النَّباتات في الصحراء القاحلة، فقد يُؤثِّر استخدامه على امتصاص السُّكَّر من الأمعاء، كما يُقلِّل من مستويات السُّكَّر بعد الطعام، ومن مستوى السُّكَّر التَّراكمي، ولكن ما تزال الحاجة لمزيد من الدَّراسات لإثبات فاعليته قائمة.

أعراض الإصابة بمرض السكري

يملك كلا النوعين من مرض السكري الأعراض الأولوية نفسها والتي تشمل ما يأتي: الشعور بالجوع والتعب: يتسبب عدم إنتاج ما يكفي من الإنسولين أو عدم إنتاجه في حالات السكري بعدم توفر الكمية اللازمة لاستخدام الجلوكوز، وهو ما يحتاج إليه الجسم للحصول على الطاقة اللازمة لأداء أنشطة الجسم، وبالتالي فإن الخلايا لن تتمكن من الحصول على ما يكفيها من الطاقة مما يسبب الشعور بالتعب والجوع. العطش وكثرة التبول: يتبول الشخص في الوضع الطبيعي بين أربع إلى سبع مرات خلال اليوم الواحد، ولكن تزداد عدد المرات لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري، إذ يحتاجون للتبول أكثر من ذلك بكثير نظراً إلى أن الكليتين تعيدان عادةً امتصاص الجلوكوز بعد المرور بهما ولكن في هذه الحالة يرتفع معدل السكر في الدم مسبباً عدم قدرة الكليتين على إعادة جميع الجلوكوز، وهو ما يتسبب بتكوين كميات كبيرة من البول فتزداد مرات التبول ويزداد الشعور بالعطش بناءً على ذلك. جفاف الفم وحكة في الجلد: يتسبب استهلاك الجسم لكميات كبيرة من السوائل نتيجة كثرة التبول بالجفاف لباقي الجسم، وبالتالي الشعور بجفاف الفم

والحكة نتيجة جفاف الجلد. فقدان الوزن غير المبرَّر: يواجه مرضى السكري فقدان الوزن غير المقصود بسبب لجوء الجسم إلى حرق الدهون والعضلات للحصول على الطاقة في حال عدم القدرة على إنتاجها من النظام الغذائي. فقدان الوعي والغثيان: تنتج "الكيتونات" عند لجوء الجسم إلى حرق الدهون للحصول على الطاقة، والتي يسبب تراكمها في الدم الغثيان وفقدان الوعي، وقد تصل إلى مستويات مهددة للحياة. عدم وضوح الرؤية: يؤدي عدم انتظام مستويات السكر في الدم إلى تشويش في الرؤية لدى المصابين بالسكري. أعراض أخرى: ومنها ما يأتي: الشعور بتنميل أو وخز، أو خدران في الأطراف العلويَّة والسفليَّة. بطء في التئام الجروح، وشفاء الحروق.

أسباب مرض السكري

من الأسباب التي تؤدي للإصابة بداء السُّكَّر: أمراض المناعة الدَّاتيَّة: وهي من الأمراض الوراثيَّة التي يضطرب فيها الجهاز المناعي، ويبدأ بمهاجمة خلايا الجسم لتدميرها، على اعتبار أنَّها جسم دخيل عليه، وفي هذه الحالة تكون خلايا بيتا في البنكرياس المسؤولة عن إنتاج هرمون الإنسولين، هي المقصودة بهجوم الجهاز المناعي. العوامل الوراثيَّة: حيث أن وجود أشخاص مصابين بمرض السُّكَّر في العائلة يزيد من احتماليَّة الإصابة بمرض السُّكَّر، وينصح بعمل فحوصات دوريَّة لرصد مستويات السُّكَّر في الدم، لاكتشاف الإصابة بوقت مبكَّر. زيادة الوزن والسمنة: ترتبط الدهون المتراكمة في منطقة البطن والخصر بزيادة مقاومة الخلايا للإنسولين، إلى جانب احتماليَّة الإصابة بأمراض أخرى؛ مثل أمراض القلب والأوعية الدمويَّة. مقاومة الإنسولين: في هذه الحالة تقوم خلايا بيتا في البنكرياس بدورها في إنتاج الكميات المطلوبة من هرمون الإنسولين، ولكن السَّبب في تراكم الجلوكوز في الدَّم يعود إلى عدم استجابة الخلايا لهرمون الإنسولين لتحفيزها على امتصاص الجلوكوز من الدَّم. الطفرات الجينيَّة: حدوث طفرة في جين واحد أو أكثر من الجينات المسؤولة عن تكوين خلايا بيتا في البنكرياس، تسبب الإصابة بمرض السُّكَّر، وقد تكون هذه الطفرات موروثة، تُنقل من الآباء إلى الأبناء، ويمكن أن تحدث هذه الطفرات الجينيَّة من تلقاء نفسها. التلثيف الكيسي: وهو مرض يسبب تندَّب البنكرياس، ما يعيقه عن القيام بعمله في إفراز هرمون الإنسولين بكميَّات كافية. متلازمة كوشينج: وهي حالة مرضيَّة ينتج فيها الجسم كمّيَّات زائدة من هرمون الكورتيزول، وهو الهرمون

المسؤول عن الشعور بالإجهاد والتعب. تلف أو استئصال البنكرياس: يمكن أن يؤدي كل من التهاب البنكرياس وسرطان البنكرياس إلى الإضرار بخلايا بيتا أو جعلها أقل قدرة على إنتاج الإنسولين، مما يؤدي إلى الإصابة بالسكري، أو في حال استئصال البنكرياس فإنه يحدث مرض السكري بسبب فقدان خلايا بيتا. أما عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني فهي: ارتفاع ضغط الدم. مستويات مرتفعة من الدهون الثلاثية، ومستويات منخفضة من الكوليسترول الجيد. نمط حياة كسول. التقدم في العمر.

مضاعفات مرض السكري

في حال لم يُسيطر على السكري يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات خطيرة، منها: اعتلال الشبكية السكري: يؤدي الجلوكوز الزائد إلى إضعاف جدران الشبكية، وهي جزء من العين الذي يحدد الضوء واللون، ومع تقدم اعتلال الشبكية، قد تتشكل الأوعية الدموية الصغيرة خلف العينين التي قد تنتفخ وتمزق، مما يسبب مشاكل في الرؤية. الاعتلال العصبي السكري: يقل ارتفاع نسبة السكر في الدم من الدورة الدموية، ويتلف الأعصاب في اليدين والقدمين ويؤدي إلى فقدان الإحساس أو الشعور بالحرق والوخز والألم. اعتلال الكلية السكري أو مرض الكلى السكري: ترشح الكليتان الجلوكوز من الدم، والكثير من الجلوكوز يمكن أن يؤدي إلى إرهاقها، مما يسبب تدريجيًا قصورًا في الكلى، وقد يتطور إلى غسيل الكلى. أمراض القلب والأوعية الدموية: يمكن أن يؤثر مرض السكري على القلب والشرايين، مسببًا النوبات القلبية، والسكتة الدماغية، وأمراض الأوعية الدموية الطرفية. مرض اللثة: مرض السكري من النوع الأول يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة وفقدان الأسنان، وهذا يعني أن الشخص المصاب بهذا النوع يجب أن يكون حذرًا جدًا للحفاظ على صحة الأسنان. مضاعفات أخرى: ومنها ما يأتي: فقدان السمع. الكآبة. الأمراض العقلية.

الوقاية من مرض السكري

قد يصاب البعض بما يعرف بمرحلة ما قبل السكري ، وتسمى مرحلة ما قبل السكري بهذا الاسم لأن المريض في هذه الحالة يشهد ارتفاعًا لا عرضيًا ومسيطرًا عليه لمستويات السكر في الدم ويستطيع بسهولة منع نفسه من الوصول إلى مرحلة السكري من النوع الثاني، ويعد الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مؤشر الكتلة العضلية أكثر الناس المعرضين للإصابة بهذه المرحلة،

ويمكن أن تعد التغذية السليمة المصحوبة بالنشاط البدني إحدى أهم الحلول لتجنب هذه الحالة، ويرى بعض الخبراء أن هنالك أمورًا قد تقي من الإصابة بمرض السكري وتعالج مرحلة ما قبل السكري، منها: محاولة التخلص من الوزن الزائد: قد تسبب المعاناة من الوزن الزائد، أو السمنة إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري، إذ يمكن أن يؤدي زيادة تراكم الدهون حول البطن إلى زيادة احتمالية مقاومة الخلايا للإنسولين، وبالتالي فإن ذلك يؤدي إلى زيادة فرصة الإصابة بمرض السكري. الإقلاع عن التدخين: في الحقيقة يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: مرض السكري النوع الثاني، وأمراض القلب، وسرطان الرئة، وانتفاخ الرئة، وسرطان الثدي، وغيرها من المشاكل الصحية الأخرى. اتباع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات: إذ أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت إلى أن اتباع نظام غذائي صحي منخفض الكربوهيدرات يفيد في التقليل من مستوى السكر في الدم، بالإضافة إلى الوقاية من خطر الإصابة بالسكري. الإكثار من تناول الألياف الغذائية: أشارت بعض الدراسات التي أجريت إلى أن تناول الألياف الغذائية يفيد في التقليل من مستوى الإنسولين، وأيضًا نسبة السكر في الدم. المحافظة على مستوى فيتامين د في الجسم ضمن الحد الطبيعي: وجدت بعض الدراسات التي أجريت أن نقص فيتامين د يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بمرض السكري، وبالتالي فإنه يُنصح بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د مثل زيت كبد الحوت، وزيت السمك، بالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس للحفاظ على مستوى فيتامين د في الجسم، بحيث لا يقل عن 30 نانوغرام/ملييلتر. التقليل من تناول الأطعمة المعالجة: يمكن أن يتسبب تناول الأطعمة المعالجة في زيادة فرصة الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: مرض السكري، وأمراض القلب، والسمنة. النشاط البدني: يحتاج الجميع لممارسة التمارين الرياضية بانتظام، خاصة الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، ويفضل الحصول على موافقة الطبيب قبل بدء برنامج التمرين، واختيار الأنشطة التي يستمتع بها الإنسان مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات وجعلها جزءًا من الروتين اليومي. جراحة البدانة: على الرغم من أن هذا النوع من الجراحة يشفي أنواعه لا يعد علاجًا للسكري من النوع الثاني، إلا أنه يعد من أحد الحلول للوقاية من السكري، خاصة للمرضى ذوي مؤشر كتلة عضلية أكبر من 35

انخفاض السكر في الدم مرضًا بحد ذاته وإنما عادةً ما يكون إشارة إلى وجود مشكلة صحية أخرى، وتتطلب حالات انخفاض السكر العلاج الفوري في حال انخفاض مستويات السكر في الدم عن 70 ملليغرام / ديسيلتر أو 3.9 ملليمول / لتر، وتتضمن خطوات العلاج السريع في هذه الحالات إما تناول الأطعمة الغنية بالسكر أو المشروبات أو باستخدام الأدوية، أما العلاجات طويلة الأمد فتتطلب تحديد السبب الرئيس الكامن وراء نقص سكر الدم، وتشمل الأعراض المرافقة لانخفاض السكر في الدم: عدم انتظام ضربات القلب. الإعياء. شحوب الجلد. الرجفان. القلق. التعرق. الجوع. الشعور بالتهيج. الإحساس بالوخز حول الفم. الصراخ أثناء النوم. وفي حالات النقص الشديدة يمكن أن تشمل الأعراض فقدان الوعي وارتباكًا في السلوك مثل عدم القدرة على إكمال المهام الروتينية بالإضافة إلى الاضطرابات البصرية مثل عدم وضوح الرؤية، ويتطلب الأمر الذهاب إلى الطبيب والحصول على الرعاية الطبية الفورية في الحالات الآتية: ظهور أعراض نقص السكر في الدم مع عدم الإصابة بمرض السكري لدى الشخص. عدم استجابة نقص السكر للعلاج الأولي الذي يشمل شرب العصير أو المشروبات الغازية العادية وتناول الحلوى أو أقراص الجلوكوز.



مرض الكلى

مرض الكلى من الأعضاء الثنائية في جسم الإنسان، وتقع على جانبي الظهر من الأسفل عند الخصرة، وهي جزء من الجهاز البولي، ومهمتها تنقية الدم من الفضلات وطرحها خارج الجسم عن طريق البول، والسيطرة على توازن السوائل والكهارل في الجسم، وتؤثر على إنتاج خلايا الدم الحمراء، وعلى عملية أيض فيتامين د المهم جدًا للعظام، وكباقي أعضاء الجسم يمكن أن يحدث خلل أو اضطراب يؤدي إلى فشل تأديتها لوظائفها الحيويّة، وهو ما يُطلق عليه مرض الكلى الذي قد يكون مزمنًا أو حادًا، ويعني الفقد التدريجي في وظائفها، ويؤدي مع مرور الوقت إلى بعض

إذ لوحظ انخفاض سكر الدم لديهم، إلا أن الدراسات لم تعتبر هذا النوع من الجراحة حلًا للسكري من النوع الثاني تحديدًا. مراقبة نسبة السكر في الدم: بناءً على خطة العلاج الخاصة بالشخص، قد يحتاج إلى فحص وتسجيل مستوى السكر في الدم بين الحين والآخر، وإذا كان يتناول الإنسولين عدة مرات في اليوم، يجب سؤال طبيبه عن عدد المرات التي يجب فيها فحص السكر في الدم، إذ إن المراقبة الدقيقة هي الطريقة الوحيدة للتأكد من أن مستوى السكر في الدم يبقى ضمن المطلوب. تناول القهوة والشاي: أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت إلى أنّ شرب القهوة يوميًا يمكن أن يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة قد تتراوح ما بين 8-54٪ تقريبًا، وتجدر الإشارة إلى أنها تكمن فائدة هذه المشروبات بفضل احتوائها على العديد من المركبات المضادة للأكسدة، والذي يعرف بالبوليفينول، إذ إنه يفيد في الوقاية من خطر الإصابة بمرض السكري، بالإضافة إلى أنّ الشاي الأخضر يتميز باحتوائه على مركب مضاد للأكسدة يفيد في خفض مستوى السكر في الدم، وكذلك يزيد من حساسية الخلايا للإنسولين.

التعايش مع مرض السكري

يُمكن أن يكون التعايش مع مرض السكري أو التأقلم معه أمرًا صعبًا ومزعجًا عند بعض الأفراد؛ فقد يرتفع مستوى السكر أحيانًا حتى مع أخذ كل الاحتياطات وتجنب كل الأطعمة المسببة لذلك، لكن الأطباء مع ذلك ينصحون بالالتزام بالخطة العلاجية للمرض؛ لأن ذلك أفضل من ترك الأمور دون علاج أو مراقبة، وينصح الخبراء أيضًا بالتعايش مع مرض السكري باستخدام أساليب أخرى متضمنة، على سبيل المثال، مشاركة الحديث مع شخص آخر، قد يكون اختصاصي أمراض نفسية أو الحديث ضمن مجموعة داعمة لمرضى السكري وتوجهاتهم؛ لأن مشاركة الانزعاج الذي يشعر به المريض مع الآخرين قد يجلب نتائج إيجابية على نفسيته، كما قد يزوده بخبرة أوسع بالتعامل مع المرض، خاصة عند الحديث مع أفراد لديهم ما يشبه حالته.

معلومة

تحدث حالة انخفاض السكر في الدم عند انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم الذي يعد مصدر الطاقة الرئيس للجسم، وغالبًا ما يرتبط انخفاض سكر الدم في علاجات مرض السكري ولكن قد تؤدي العديد من الحالات الأخرى أيضًا غير المرتبطة بمرض السكري إلى انخفاض نسبة السكر في الدم مثل الحمى، ولا يعدّ

المضاعفات مثل ضعف العظام وتلف الأعصاب وسوء التغذية، ولا يوصف مرض الكلى بالمزمن إلا عندما تصاب الكلى بانخفاض في تادية وظائفها انخفاضاً ملحوظاً وبدرجة كبيرة ولمدة طويلة دون أي تحسن على حالة المريض، وإذا استمر المرض لمدة طويلة وتفاقت أعراضه مع مرور الوقت، فسيكون المريض محتاجاً إلى غسيل الكليتين نظراً لأنهما قد توقفتا كلياً عن أداء وظائفهما.

أعراض مرض الكلى

يعرف مرض الكلى بأنه مرض بطيء ويتطور تدريجياً؛ فلو توقفت إحدى الكليتين عن العمل ستستمر الأخرى بأداء وظائفها طبيعياً، لذلك، لا تظهر في بدايته أعراض أو علامات واضحة، وهذا هو ما يُفسر حقيقة أن 10% فقط من المصابين بأمراض الكلى المزمنة يعلمون بحقيقة إصابتهم بالمرض، لكن يمكن اكتشافه عن طريق تحليل البول لتحديد نسبة كل من الكرياتينين والبروتين في البول، أما عندما تبدأ الكلى بفقد وظائفها الحيوية فتبدأ العلامات والأعراض التالية بالظهور: الشعور بالتوعك والغثيان والتعب. ارتفاع ضغط الدم الذي يصعب السيطرة عليه، ويكون ناجماً عن احتباس السوائل في الجسم بسبب فشل الكلى في طرح السوائل من الجسم. المعاناة من فقر الدم عند المريض. المعاناة من آلام الصداع غير المفسرة. الإحساس بألم في أحد جانبي الجسم، أو في منطقة وسط الظهر وأسفله. المعاناة من فقدان الشهية. حدوث تورم رئوي مهدد للحياة، بسبب حجم السوائل المحتبسة في الجسم. المعاناة من رجفة العضلات وتشنجاتها وآلامها. المعاناة من ضيق التنفس. المعاناة من التبول المتكرر على مدار اليوم، سيما في أثناء الليل. حدوث تغير مفاجئ في وزن الجسم عند المريض. انخفاض الرغبة الجنسية وتراجع القدرة الانتصاب أو الحفاظ عليه مدة كافية. تورم القدمين بسبب احتباس السوائل وفشل الكلى في تصريفها خارج الجسم. انتفاخ المناطق المجاورة للعينين. انخفاض اليقظة العقلية عند المريض. المعاناة من الحكة في الجلد، وقد تكون دائمة في بعض الحالات، والشكوى من جفاف الجلد بسبب فقدان توازن مستويات المعادن أو الأملاح في الجسم. خروج الدم مع البول، وتحول لونه إلى الغامق. تميز البول برغوة إضافية نتيجة احتوائه على كميات كبيرة من البروتين. المعاناة من مشاكل النوم نتيجة لتراكم السموم في الدم. ارتفاع مفاجئ في مستوى البوتاسيوم. التهاب التامور؛ وهو الكيس المليء بالسوائل الذي يغطي القلب. ألم أو ضغط

في الصدر. الإصابة بالنوبات، والغيبوبة. على أي حال، يصعب القول بأن هذه الأعراض دالة فقط على الإصابة بأمراض الكلى؛ إذ يُمكن لها أن تشير إلى وجود أمراض أخرى ليس للكليتين علاقة بها، كما أن أعراض وعلامات مشاكل الكليتين لا تظهر إلا عند حصول دمار أو ضرر متقدم في الكليتين من الصعب أو ربما من المستحيل علاجه، ويرجع سبب ذلك إلى المقدر المذهلة للكليتين على التأقلم وتعويض القصور الحاصل في وظائفهما لأطول فترة زمنية ممكنة.

أسباب مرض الكلى

تصاب وظائف الكلى بالقصور أو الفشل بسبب التعرض لمشاكل أو أمراض مفاجئة أو بسبب الأمراض المزمنة التي تؤدي إلى انخفاض مقدرة الكلى على أداء وظائفها الطبيعية كما يجب، ولقد أطلق الأطباء على قصور وظائف الكلى المفاجئ اسم الفشل الكلوي الحاد، بينما أطلقوا على قصور وظائف الكلى المزمن الذي ينشأ تدريجياً خلال أشهر وربما أعوام اسم الفشل الكلوي المزمن، ويُمكن ذكر أبرز أسباب الإصابة بكل النوعين من الفشل أو القصور الكلوي على النحو الآتي: نقص حجم الدم نتيجة فقدان الكثير من الدم أو النزيف. الإصابة بالجفاف نتيجة لكثرة التقيؤ والإسهال وقلة تناول السوائل. تناول بعض أنواع الأدوية؛ كمدرات البول، وبعض أنواع المضادات الحيوية، والليثيوم، ومضادات الالتهابات الستيرويدية، بما في ذلك الأسبرين والايوبروفين بالإضافة إلى تعاطي المخدرات مثل الهيروين والكوكائين. تعرض الكلى لإصابة أو لضربة مباشرة جسدية يؤدي أحياناً إلى الإصابة بمرض الكلى المزمن. حصول مشاكل في التروية الدموية الخاصة بالكليتين نتيجة انسداد أحد الشرايين أو الأوردة. الإصابة بتسمم الدم أو التهاب الدم. الإصابة بما يُعرف بانحلال الربيدات، الذي ينشأ عن تحطم الكثير من الأنسجة العضلية داخل الجسم، وهذا الأمر ينشأ غالباً في حالات الحروق الشديدة أو حتى بسبب تناول الأدوية الخاصة بعلاج ارتفاع الكوليسترول. الإصابة بما يُعرف بالورم النقوي المتعدد، الذي يُمكن أن ينشأ نتيجة للإصابة بالتهاب كبيبات الكلى أو بمرض الذئبة؛ وهو من أمراض المناعة الذاتية؛ حيث يبدأ الجهاز المناعي بمهاجمة الكلى وكأنها نسيج غريب. الإصابة بما يُعرف بمتلازمة انحلال الدم اليوريمية، التي تنشأ عن تحطم الكثير من خلايا الدم الحمراء. حصول انسداد في المثانة أو الحالب. نمو الأورام بالقرب من الحالبين. انسداد مجرى

البول؛ يرجع البول إلى الكلى عند انسداد مجراه، مما يزيد الضغط على الكلى ويؤثر سلبيًا على وظائفها، ويعد تضخم البروستاتا، أو حصى الكلى والمثانة، أو السرطان من أسباب انسداد مجرى البول. داء السكري؛ يرتبط مرض الكلى بداء السكري من نوعيه الأول والثاني؛ حيث يؤدي هذا الداء إلى تراكم السكر في الجسم، وقد يصاب مريض السكري بمرض الكلى عادةً بعد 15-25 سنة من تشخيص مرض السكري. ارتفاع ضغط الدم؛ يؤثر ارتفاع ضغط الدم على الجزء المسؤول عن تنقية الفضلات في الكلى المسمى بالكبيبات. إصابة مصافي الكلى أو ما يُعرف بوحدات التصفية في الكلى بالالتهابات ويطلق عليها اسم التهاب الكبيبات. الإصابة بما يُعرف بداء الكلى متعددة الكيسات، وهو حالة تشخص بنمو بعض الأورام المسماة بالكيسات في الكليتين. الإصابة بمتلازمة ألبورت، التي تنتمي إلى فئة الأمراض الجينية وتؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى، وفقدان السمع، ومشاكل العينين. الإصابة بما يُعرف بالمتلازمة الكلوية، التي تؤدي إلى نزول الكثير من البروتين مع البول وتجمع السوائل في أنحاء متفرقة من الجسم. تكرار إصابة الكلى بالالتهابات، وهو ما يُطلق عليه اسم التهاب الخويضة والكلى الحاد. رجوع البول من المثانة بعكس طريقه الاعتياديّ فلا يخرج إلى خارج الجسم بل يعود إلى داخل الكلى، وهذه الحالة تُعرف باسم الجُرر المثاني. الملاريا والحمى الصفراء؛ تعرف هذه الأمراض بتأثيرها السلبي على الكلى. بعض السموم؛ وتشمل هذه السموم كلاً من: الوقود، والمذيبات، والرصاص، كما يمكن أن تسبب بعض أنواع المجوهرات فشلاً مزمناً في الكلى. مشاكل في نمو الجنين؛ قد تحدث مشكلة في نمو الكلى للطفل داخل الرحم، مما يؤثر على وظائف الكلى.

العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى

يوجد بعض العوامل التي يحتمل أن تزيد إصابة الكلى بالأمراض وهي كما يلي: داء السكري، لا سيما مع عدم القدرة على السيطرة عليه. ارتفاع ضغط الدم المزمن. الأمراض القلبية الوعائية، التي تتعلّق بالقلب والأوعية الدموية كتصلب الشرايين. مرض فقر الدم المنجلي. الشراهة في التدخين. السمنة المفرطة. عوامل وراثية، تتمثل بوجود تاريخ مرضي لأشخاص من العائلة مصابين بأمراض الكلى المزمنة. التقدّم في السن. المعاناة من بنية غير طبيعية للكلى. أمراض الكلى الخلقية. الأشخاص السود أو من أصل جنوب آسيوي.

تشخيص مرض الكلى

تكمن أولى خطوات العلاج في إعطاء الطبيب معلومات وافية عن التاريخ العائلي المرضي، والسجل المرضي للشخص نفسه، وما إذا كان يعاني من بعض الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع الضغط، أو إذا تناول بعض الأدوية التي تؤثر على وظائف الكلى، وبعدها يبدأ الطبيب بالفحص السريري وعمل تخطيط للقلب جنباً إلى جنب مع مجموعة من الاختبارات التي تشمل: فحص عيّنة من الدم: للكشف عن وظائف الكلى الذي تبيّن مستويات تراكم فضلات الكرياتينين واليوريا في الدم. فحص عيّنة من البول: لتحديد سبب الإصابة بأمراض الكلى. أخذ خزعة من نسيج الكلى: ويكون هذا الإجراء بإخضاع المريض لمخدر موضعي، وإدخال إبرة طويلة ودقيقة تصل إلى الكلى لأخذ الخزعة. تصوير الكلى: بالموجات فوق الصوتية، أو تصوير الرنين المغناطيسي أو من خلال التصوير الطبقي للتأكد من شكل الكلى وحجمها.

علاج مرض الكلى

يركز علاج مرض الكلى عند الإنسان على السيطرة على السبب الكامن وراء المرض، مما يعني أن الطبيب سيوصي مريضه ببعض الأدوية والخطوات الكفيلة بتخفيف أعراض السكري والكولسترول، وتتضمن الوسائل المتبعة في علاج أمراض الكلى ما يلي: الأدوية: يوصي الطبيب مريضه بضرورة تناول إما مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، وإما حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين ARBs، فهذه الأدوية فعالة جداً في خفض ضغط الدم المرتفع عند الشخص، وإبطاء تطور مرض الكلى لديه، ويصف الطبيب هذه الأدوية للمريض حفاظاً على وظائف الكلى، ولا يشترط أن يكون مصاباً بارتفاع ضغط الدم كي يتناولها، كذلك، يحتمل أن يوصي الطبيب بضرورة تناول أدوية الكولسترول لتقليل مستوياته في الدم والحفاظ على صحة الكلى، ويعتمد تناول المريض لأدوية تخفيف التورم وعلاج فقر الدم على طبيعة الأعراض التي يعاني منها. تغيير أسلوب الحياة: إذ لا بد للمريض من إحداث بعض التغييرات في أسلوب حياته والنظام الغذائي اليومي الذي يتبعه، فهذا الأمر لا يقل أهمية عن العلاج الدوائي؛ إذ إنه يحميه من خطر مجموعة من الأمراض والحالات المسببة لمرض الكلى، وتتضمن قائمة التغييرات الموصى بإحداثها ما يلي: تخفيف أعراض مرض السكري عبر استخدام حقن الأنسولين. تقليل كمية الطعام الغنية بالكولسترول ضمن النظام الغذائي اليومي. خفض كمية الملح في وجبات الطعام.

الأطعمة الغنية بالفسفور: يجب على مرضى القصور الكلوي توخي الحذر من استهلاك الأطعمة الغنية بالفسفور أيضًا، والحرص على ألا تتجاوز كمية استهلاك الفسفور حاجز 1000 ملغرام يوميًا. الحد من الأطعمة الغنية بالبروتينات: يجب استشارة الطبيب حول الكمية المسموح بتناولها يوميًا من البروتينات؛ إذ يُمكن للأطعمة الغنية بالبروتينات أن تكون مؤذية وغير مناسبة للمرضى المصابين بحالة مبكرة أو متوسطة من القصور الكلوي، لكن الأمر قد يختلف عند المصابين بحالة متقدمة من المرض، وهذا يتوقف في النهاية على حالة المريض الصحية.

أمراض الكلى المختلفة

يوجد العديد من الحالات المرضية التي تصيب الكلى والتي تؤثر على عمل الكلى، مما يسبب تطور هذه الحالة لفشل كلوي، ومن بعض هذه الحالات ما يلي:

مرض الكلى متعدد الكيسيات: يوصف هذا المرض على أنه اضطراب وراثي، تنمو فيه العديد من الأكياس المتواجدة داخل الكليتين، الأمر الذي يؤدي إلى تضخمهما وخسارة وظيفة الكلية مع مرور الوقت، كما يختلف حجم الأكياس إذ يمكن أن تنمو لتصبح كبيرة جدًا مما يسبب تلف الكليتين، وهي حالة من الممكن أن تسبب مضاعفات خطيرة. إن الأشخاص المصابين بمرض الكلى متعدد الكيسيات، تظهر عليهم العديد من الأعراض، وهي ضغط الدم المرتفع. آلام في الظهر على كلا الجانبين أو من جانب واحد. صداع في الرأس. شعور بالامتلاء في البطن. زيادة حجم البطن الناتج عن تضخم الكلى. ظهور دم في البول، وتكون حصى الكلى. حدوث فشل كلوي، والتهاب في الكلى.

عدوى الكلى

تعد عدوى الكلى أو ما يسمى بالتهاب الكلى أو التهاب الحويضة والكلية هو أكثر الأنواع انتشارًا من التهابات المسالك البولية؛ إذ إنه في الغالب تصيب البكتيريا المثانة أو مجرى البول، ومن ثم تنتشر إلى إحدى الكليتين، كما أن النساء والأطفال دون سن الثانية والأشخاص الذين اتزود أعمارهم عن 60 عامًا الأكثر تأثرًا بعدوى الكلى، بالإضافة إلى أن التهاب الكلى يصيب حوالي 3 إلى 4 رجال من كل 10000 رجل. إن إصابة الشخص بالعدوى يمكن أن تتطور سريعًا خلال يوم أو عدة ساعات، وقد تظهر العديد من الأعراض، مثل: الإصابة بالإسهال والقيء. الشعور بالغثيان، والرجفة التي لا يمكن التحكم فيها. الإصابة بالألم في الظهر أو في الفخذ. وفي كثير من الأحيان تكون

بدء نظام غذائي صحي للقلب وقائم على تناول الفواكه والخضروات الطازجة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة. الإقلاع عن التدخين. إنقاص الوزن الزائد في الجسم. الحد من استهلاك المشروبات الكحولية. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وفي حال تفاقم المرض مع مرور الوقت فقد تتوقف الكليتان عن العمل تمامًا، وهذا يعني أن الكلى سوف تحتاج لغسيل لأداء وظيفتها بالطريقة الصحيحة؛ أي إن غسيل الكلى طريقة تساعد على ترشيح وتنقية الدم باستخدام الأجهزة في المستشفيات، مقابل ذلك فإن هذا النوع من العلاج لا يمكنه أن يعالج مرض الكلى ولكنه يطيل عمر الإنسان، أو قد يحتاج بعض المصابين إلى زراعة الكلى، لكن يجب على المريض الانتظار حتى إيجاد متبرع آخر لديه كلى متوافقة مع حاجة جسمه.

الوقاية من مرض الكلى

يمكنك الوقاية من أمراض الكلى باتباع ما يلي: اتبع تعليمات الأدوية التي تأخذ دون الحاجة لوصفة طبية: يجب عليك اتباع التعليمات الموجودة على بعض أنواع الأدوية مثل مسكنات الألم؛ وذلك لأن تناول الكثير منها يضر بالكلى. حافظ على الوزن الصحي: يجب عليك المحافظة على وزن صحي لتجنب الكثير من المشاكل الصحية؛ وذلك عن طريق اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واستشارة الطبيب للتخلص من الوزن الزائد. ابتعد عن التدخين: يؤثر التدخين سلبيًا على الكلى، ويزيد من حدة المشاكل الصحية الموجودة. سيطر على وضعك الصحي بالاستعانة بالطبيب: يجب السيطرة على الحالات الصحية التي تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض الكلى؛ وذلك بالاستعانة بالطبيب واتباع استراتيجية علاجية جيدة.

الغذاء الأنسب لقصور وظائف الكلى

ينفي الباحثون وجود نظام غذائي محدد للمرضى الذين يُعانون من قصور أو فشل في وظائف الكلى، ويشيرون أنه من الأنسب مراجعة الطبيب للحصول منه على التعليمات الغذائية الأنسب التي تتوافق مع مرحلة المرض والصحة العامة لدى المريض، لكن يُمكن ذكر بعض النصائح الغذائية العامة للمرضى الذين يُعانون من فشل أو قصور الكلى على النحو الآتي]: الحد من الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم: ينصح الباحثون بضرورة التوقف عن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم وخفض كمية استهلاك هذين العنصرين إلى ما دون 2000 ملغرام يوميًا. الحد من

الأعراض أكثر سوءًا خاصةً عندما يتبول المريض وكان مصابًا بالتهاب المثانة، فقد تظهر عليه العديد من الأعراض، مثل: البول الغائم والدموي. ألم أو صعوبة أثناء التبول، والشعور بحرقه أثناء التبول. رائحة البول الكريهة، وكثرة التبول. عدم القدرة على التبول الكامل. ألم في أسفل البطن

مرض الكلى المرتبط بالسكر

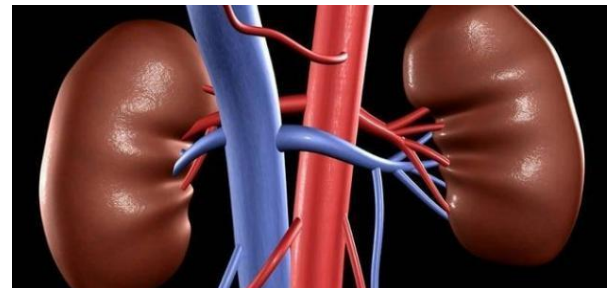
أو ما يسمى باعتلال الكلية السكري، ففي حال كان الشخص مريضًا بالسكري أو في حال كانت نسبة الجلوكوز في الدم أو نسبة السكر في الدم ترتفع فإن الكلى قد تتعرض للتلف مع مرور الوقت، مما يسبب تراكم السموم والسوائل في الدم بدلًا من أن يتخلص الجسم منها، ويجدر الذكر أن هذا النوع من الأمراض يبدأ قبل وقت طويل من ظهور أعراضه، وبالتالي يجب على مرضى السكري إجراء فحوصات منتظمة لأمراض الكلى، منها: اختبار البول للكشف عن البروتين في البول، وفحص الدم لإظهار مدى فعالية عمل الكليتين.

حصى الكلى: تعد حصى الكلى من أمراض الكلى الشائعة، ويحدث هذا الأمر عند تبلور المعادن والمواد في الكلى مكونة كتل صلبة أو حصى، وتخرج هذه الحصى في العادة مع البول، وتؤدي عند خروجها إلى الشعور بالألم الشديد.

التهاب كبيبات الكلى: تعد كبيبات الكلى أجزاء صغيرة موجودة في الكلى، وهي مسؤولة عن تنقية الدم، وقد تلتهب هذه الكبيبات بسبب العدوى أو بسبب تناول نوع من الأدوية، كما يمكن أن تلتهب بسبب عيب خلقي، وغالبًا يتحسن هذا الالتهاب مع الوقت لوحده.

التهابات المسالك

البولية تعد التهابات المسالك البولية عدوى بكتيرية تصيب أي من أجزاء الجهاز البولي، وتصيب هذه العدوى كلاً من المثانة والإحليل في الغالب، وتعد هذه الالتهابات سهلة العلاج ومن النادر أن تسبب مشاكل صحية خطيرة، لكن في حال عدم علاجها سريعًا قد تنتقل العدوى إلى الكلى، وقد تؤدي إلى الفشل الكلوي.



مسكنات ألم طبيعية

مسكنات الآلام تُعرف مسكنات الآلام بأنها الأدوية التي تستخدم لعلاج الألم، مثل: التخفيف من آلام الصداع، أو التهاب العضلات، أو التهاب المفاصل أو غيرها من الآلام، ويصرف دون وصفة طبية، وتؤثر بعض الأدوية على بعض أنواع الألم أفضل من غيرها، أو قد تختلف استجابة كل شخص لآخر لمسكن الألم نفسه ولو بقدر خفيف، ويوجد عدد كبير من مسكنات الآلام المتوفرة بأسماء تجارية مختلفة، وتختلف طريقة أخذها؛ فمنها ما يؤخذ عن طريق الفم أو عن طريق الحقن، أو عبر المستقيم كالتحاميل، أو عن طريق الجلد على شكل كريمات أو مراهم أو رقع. وعلى العموم تصنف مسكنات الآلام على ثلاثة أنواع رئيسية وهي مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مثل الأسبرين الذي يوصف بجرعات منخفضة للمساعدة في منع الدم من التجلط بشكل رئيسي، والباراسيتامول، الذي يوصف عادةً في حال لم يكن الألم شديدًا أو عند عدم وجود التهاب، والمواد الأفيونية الضعيفة والمواد الأفيونية القوية، وتُعدّ المواد الأفيونية الضعيفة مسكنات فعالة للغاية وغالبًا ما تستخدم لعلاج الألم الشديد، لكن قد تؤدي إلى إدمان كبير وأثار ضارة مختلفة، أما المواد الأفيونية القوية فغالبًا ما يحتاجها الناس في المستشفى، ومن الجدير بالذكر أن مسكنات الألم يجب أن تتناول لأقصر فترة زمنية ممكنة، أو بأقل جرعة ممكنة تساعد على التحكم بالألم والتخلص منه، وقد يمتد استخدامها لأيام أو أسابيع أو قد يضطر البعض لأخذها على المدى الطويل.

مسكنات الآلام

تعدّ مسكنات الآلام التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول مسكنات فعالة للألم، ولكن قد يسبب الاستخدام طويل المدى آثارًا جانبية كبيرة عليك على المدى البعيد، كما أن مسكنات الآلام التي تستلزم وصفة طبية قد تسبب أيضًا الإدمان ولها العديد من الآثار الضارة، فيلجأ العديد من الناس لاستخدام الزيوت الأساسية والأعشاب والعلاجات البديلة كمسكنات طبيعية للألم، والتي كان يستخدمها الإنسان منذ مئات السنين، ويجدر بالذكر أنه لم يثبت علميًا أن جميع هذه البدائل مفيدة، لكن العديد من الناس يجدونها مفيدة، ومسكنات الآلام الطبيعية التي قد تفيدك

زيت اللافندر الأساسي: قد يساعد زيت اللافندر الأساسي على تخفيف الألم لديك، إذ يلجأ الناس لاستخدام زيت اللافندر لتخفيف الآلام، وذلك للمساعدة على النوم وتخفيف القلق، وأثبتت دراسة أجريت عام 2012 أن استنشاق زيت اللافندر قد يخفف ألم صداع

الشقيقة مقارنة مع الدواء الوهمي، ولكن لم تنظم إدارة الغذاء والدواء بعد المكونات والجرعات في الزيوت الأساسية، لذلك يجب عليك استخدامه بحذر، ومراجعة طبيبك في حال الرغبة باستخدام أي زيوت أساسية جديدة، ومن الجدير بالذكر أنه يجب أن لا تتناول الزيوت العطرية لأنها قد تكون سامة، أما في حالة استخدامك الزيت موضعياً، فيجب دائماً أن تخففه في زيت ناقل.

زيت إكليل الجبل: يُعدّ زيت إكليل الجبل زيتاً أساسياً آخر قد يخفف الألم، فقد ذكر بعض الباحثين أن نبات إكليل الجبل قد يساعد في علاج الصداع وآلام العضلات والعظام والنوبات، بالإضافة إلى أنه قد يقلل أيضاً من الالتهاب ويريح العضلات ويعزز الذاكرة، وأشارت تجربة سريرية أجريت عام 2013 أن زيت إكليل الجبل يقلل الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض انسحاب مخدر الأفيون، ويمكنك تخفيف الزيوت العطرية في زيت ناقل مثل زيت الزيتون، فمثلاً استخدم ثلاث إلى خمس قطرات من الزيت العطري لكل أونصة من الزيت الناقل، أما عن آلية عمل هذه العشبة؛ فقد اقترح الباحثون أنها تعمل على مستقبلات في الدماغ تسمى مستقبلات الأفيون، والتي تكون مسؤولة عن الشعور بالألم.

زيت النعناع: تشير بعض الأبحاث إلى أن النعناع له خصائص مضادة للالتهابات ومضاد للميكروبات ومسكن للألم، إذ تحتوي المركبات النشطة في زيت النعناع على المنثول والكارفاكروول والليمونين، بالإضافة إلى أن الناس غالباً يستخدمون زيت النعناع المخفف كعلاج موضعي، أي أنهم يطبقون الزيت المخفف في المنطقة التي فيها الألم، وأشارت مراجعة واحدة لعام 2015 أن الناس يستخدمون النعناع منذ القدم لتخفيف التشنجات المؤلمة والمشاكل المرتبطة بالتهاب المفاصل، بالإضافة إلى أن الباحثين أفادوا أن تطبيق زيت النعناع على الصدغ والجبهة قد يخفف من آلام الصداع الناتج عن التوتر، ومن الجدير بالذكر أنه يجب أن تتجنب وضع زيت النعناع على الجلد المجروح، إذ قد يسبب الإصابة بالحساسية، لذلك عليك بإجراء اختبار بقعة صغيرة قبل استخدام زيت النعناع على المنطقة المرغوبة، كما أنه لا يجب استخدام زيت النعناع بالقرب من أطفالك.

زيت الأوكالبتوس العطري: قد يساعد زيت الأوكالبتوس في تقليل الألم والتورم والالتهاب في الجسم، كما أوجدت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2013 أن استنشاق

زيت الأوكالبتوس يخفف الألم مقارنة بزيت اللوز، إذ استنشاق الأشخاص زيت الأوكالبتوس لمدة 30 دقيقة يومياً لمدة 3 أيام، وكانوا جميعاً يتعافون من جراحة استبدال الركبة، [8] ولكن قد يسبب الأوكالبتوس زيادة نوبات الربو، وحاله حال باقي الزيوت يجب عدم استخدامه حول الأطفال أو الحيوانات الأليفة، ومن المهم أن تخففه في زيت ناقل قبل وضعه موضعياً.

القرنفل: يستخدم القرنفل عادةً كعلاج منزلي لتخفيف الألم الناتج عن ألم الأسنان، إذ أثبتت دراسة أجريت عام 2006 أن جل القرنفل فعال مثل جل بنزوكايين، ويُعرف جل البنزوكايين بأنه جل موضعي يستخدمه أطباء الأسنان غالباً لتقليل آلام الإبر، ويعتقد الباحثون أن القرنفل يمكن أن يكون له خاصية مضادة للأكسدة ومضاد للالتهابات ومضاد للفطريات، ومضاد للفيروسات، ولكن يجب إجراء المزيد من البحوث لمعرفة مدى فعالية القرنفل في تخفيف أنواع أخرى من الألم.

الكابيسين: يوجد الكابيسين في الفلفل الحار، وقد استخدمه الناس سابقاً لتخفيف الألم؛ إذ يمكن أن تسبب هذه المادة إحساساً خفيفاً بالحرق أو الوخز عند تطبيقها موضعياً، وتشير دراسة أجريت عام 2011 إلى الدور الهام الذي يلعبه الكابيسين في الكريعات والرقع الموضعية في إدارة الألم، وتحتوي العديد من منتجات تخفيف الألم على الكابيسين، ولم يتأكد الباحثون بعد من سبب تخفيف الألم، ولكن يعتقد البعض أنه يقلل من حساسية الجلد للألم من خلال العمل على ألياف المستقبلات، إذ تحمل هذه الأعصاب إشارات ألم.

الزنجبيل: يُعدّ الزنجبيل مسكناً للألم، إذ وجدت مراجعة منهجية لعام 2015 أنه عند تناول ما يقارب 2 غرام من الزنجبيل يومياً لمدة 5 أيام على الأقل؛ فإنه يقلل بشكل معتدل من آلام العضلات الناتجة عن ممارسة تمارين المقاومة والجري، ويقترح الباحثون أيضاً أن الزنجبيل قد يسرع الشفاء ويقلل الالتهاب المرتبط بالتمارين، لذا يمكنك تجربة إضافة الزنجبيل إلى النظام الغذائي الخاص بك عن طريق شرب العصائر أو الشاي المحتوي على الزنجبيل.

الأقحوان: يُعدّ الأقحوان من الاستخدامات التقليدية لعلاج الحمى، والصداع النصفي، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وآلام الأسنان، وآلام المعدة، كما يحتوي نبات الأقحوان على مركبات قد تقلل من الالتهابات وتشنجات العضلات، وعلى الرغم من أن هناك نتائج مختلطة حول مدى فعالية نبات الأقحوان، إلا أن مؤسسة

الصداع النصفي الأمريكية أوضحت أنه قد يكون مفيدًا في الوقاية من الصداع النصفي، وأظهرت مراجعة بحثية عام 2011 إلى أن أزهار وأوراق الأقحوان لها خصائص مسكنة للآلام، ولكن قد يسبب الأقحوان بعض الآثار الجانبية لك مثل آلام البطن والغثيان والقيء وزيادة خطر النزيف، لذا يجب التحدث إلى طبيبك قبل استخدامه.

الكركم: يحتوي الكركم على خصائص تخفيف الألم، إذ يُعدّ الكركم علاجًا عشبيًا شائعًا لتقليل الالتهاب، إذ وجدت دراسة أجريت عام 2014 أن مستخلص الكركم فعال لإدارة الألم مثل الإيبوبروفين في علاج هشاشة العظام في الركبة في حال أخذها الشخص لمدة ما يقارب 4 أسابيع، كما يمكن إضافة الكركم في شكله الطبيعي إلى نظامك الغذائي، فيمكنك إضافته إلى الكاري أو العصائر.

العلاج بالإبر: يُعدّ العلاج بالإبر علاجًا بديلًا يعتقد المؤيدون له أنه يمكن أن يساعد في تخفيف الألم، كما أن الأبحاث الحديثة تدعم هذه المعتقدات، ويقول المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية أن الوخز بالإبر يمكن أن يساعد في أنواع معينة من الألم مثل ألم أسفل الظهر، وألم الرقبة، وهشاشة العظام أو آلام الركبة، بالإضافة إلى أنه قد يقلل من عدد مرات الإصابة بالصداع الناتج عن التوتر، وأيضًا أن يساعد في منع الصداع النصفي، ووجدت بعض الدراسات لعام 2018 أن الوخز بالإبر طريقة فعالة لإدارة الألم المزمن، ولقد وجد الباحثون أن الوخز بالإبر يمكن أن يساهم في علاج آلام العضلات والعظام والصداع والألم المرتبط بهشاشة العظام، وتوجد هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن الوخز بالإبر فعال في العديد من أنواع الألم، إذ قد يساعد الوخز بالإبر في أكثر من 100 حالة مختلفة، ولكن هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث حول ذلك.

اليوغا: تُعدّ اليوغا من ممارسات التأمل والتي قد توفر طريقة لإدارة الألم طبيعيًا، إذ غالبًا ما تعالج آلام الظهر عن طريق الشد والعلاج الطبيعي، وهذا ما تعمل عليه اليوغا، وتشتمل اليوغا على تمارين التنفس والرعاية الذاتية وأساليب الاسترخاء، لذا فإن ممارسة اليوغا قد تخفف أيضًا الألم المرتبط بالتوتر أو القلق، وأوجدت دراسة أجريت عام 2013 أن اليوغا قد تحسن من آلام أسفل الظهر، كما أخبر المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية أن اليوغا قد تساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر وآلام الرقبة، ولكن لا يوجد دليل كافٍ على أنها

قد تساعد في حالات أخرى مثل الصداع أو التهاب المفاصل أو الألم العضلي الليفي.

التأمل: قد يلجأ الأفراد الذين يعانون من آلام مزمنة ومتزايدة إلى تمارين التأمل كعلاج طبيعي، ولكن توجد الحاجة إلى مزيد من البحث لإثبات ذلك، ولكن الدراسات الأولية أظهرت قدرتها على معالجة الآلام، كما أظهرت مراجعة منهجية لعام 2017 في 38 دراسة وأظهرت في النهاية أن التأمل يمكن أن يحسن أعراض الألم والاكتئاب ونوعية الحياة.

الصفصاف: يحتوي لحاء الصفصاف الأبيض على مادة الساليسين الكيميائية، وهي مادة تشبه المكون الرئيسي في الأسبرين، إذ استخدم العديد من الناس سابقًا الصفصاف لتخفيف الالتهاب الذي يسبب أغلب الأوجاع والآلام، وكانوا يمضغون اللحاء لتخفيف الألم والحمى، أما الآن يمكنك تحضير لحاء الصفصاف مثل الشاي كأعشاب مجففة، أو قد يأتي كمكمل سائل أو في شكل كبسولة، ويمكنك استخدام لحاء الصفصاف للمساعدة في تخفيف ألم الصداع وآلام أسفل الظهر والتهاب المفاصل وغيرها العديد من الحالات، ولكن قد يسبب لحاء الصفصاف بعض الآثار الجانبية لك، مثل: اضطراب في المعدة، وقد يبطئ عمل الكلى، ويمكن أن يزيد من وقت النزيف مثل الأسبرين، كما يجب استخدامه فقط من قبل البالغين، إذ قد يكون تناول لحاء الصفصاف سامًا لأطفالك.

أكياس الثلج أو الحرارة: تعدّ أكياس الثلج أو الحرارة من أكثر مسكنات الألم الطبيعية شيوعًا، والتي يمكنك تطبيقها مباشرة على مواقع الألم، إذ قد يساعد استخدام كيس ثلج على تقليل التورم والالتهاب في العضلات المتشنجة أو آلام الأوتار أو الأربطة بعد فترة قصيرة، كما أنه قد يساعد على تقليل التصلب الذي يصاحب الالتواءات والإجهاد، بالإضافة إلى أن تطبيق الكمادات الباردة على الرأس لفترة قصيرة قد يساعدك في التخلص من آلام الصداع.

فوائد استخدام مسكنات الآلام الطبيعية

توجد العديد من الفوائد التي تقدمها مسكنات الآلام الطبيعية لك، إذ إنها لا تسبب آثارًا جانبية خطيرة ويمكن أن يكون لها عواقب طويلة الأمد، على عكس الأدوية التي تستلزم وصفة طبية؛ فمثلًا في حال وجود إصابة في الظهر عندك، وكنت تتناول أدوية مسكنة بوصفة طبية لإدارة هذه الإصابة، قد تسبب مسكنات الألم أضرارًا للأعضاء الأخرى في جسمك، إذ قد تسبب تلف الكبد والإدمان والإمساك وأكثر من ذلك من الآثار

الجانبية الشائعة للأدوية الموصوفة، وفي المقابل لا تسبب مسكنات الألم أضرارًا جانبية كبيرة، ومن الجدير بالذكر وجود دراسات أظهرت أن العلاج الطبيعي لتخفيف الألم يمكن أن يحسن كل شيء من وظائف الأوعية الدموية إلى الصحة العقلية. معلومة على الرغم من من جميع الفوائد التي تقدمها مسكنات الألم لك، إلا أنها تُعدّ غير فعّالة في جميع أنواع الألم، خاصةً إذا كان الألم حادًا، عندها لن تستطيع مسكنات الألم الطبيعية تقديم الراحة، لذا إذا كنت تعاني من ألم شديد وحاد، بما في ذلك الألم المرتبط بحالة صحية موجودة عندك التحدث إلى طبيبك، واستشارته حول الألم الذي تشعر به، وهو سيجري فحوصات ويشخص الحالة، ويقدم العلاج للحالة التي تسبب الألم، كما يمكن أن يسبب استخدام بعض الأعشاب آثارًا جانبية؛ إذ إن لحاء الصفصاف الأبيض والكرم والزنجبيل تحتوي على مركبات طبيعية تساعد على زيادة ميوعة الدم، لذا يجب على عليك أن تكون حذرًا، خاصةً إذ كنت من الذين يتناولون العديد من الأدوية والمكملات أو من أولئك الذين على وشك الخضوع لعملية جراحية.



كيف تكون سعيداً رغم المشاكل

يعاني معظم الناس من العديد من المشاكل الحياتية التي تؤثر سلباً على كافة جوانب حياتهم، وعلى استقرارهم النفسي، والأسري، والاجتماعي، ولمهني، حيث إنّ هذه المشكلات تشكل الجانب المظلم لكافة شؤون الحياة، الأمر الذي يستدعي ضرورة إيجاد السبل الكفيلة بالتعامل معها، لتفادي تفاقمها وللتخفيف من حدة تأثيرها السلبي، وفيما يلي سنذكر آلية التعامل السليم مع المشكلات، وتحقيق السعادة رغم وجودها

نصائح لتكون سعيداً رغم المشاكل

اتبع النصائح التي تساعدك بان تكون سعيدا والتي هي:-
الافتناع:- أنّ هذه المشاكل مؤقتة وسرعان ما تنتهي ويخفت تأثيرها السلبي مع الوقت، حيث يخفف ذلك حدة توترك وقلقك اتجاه المشكلة، ويعزز قدرتك على التفكير السليم الذي يُتيح لك إيجاد الحلول المناسبة لها، واتخاذ القرارات السليمة بشأنها.

* تحديد مُسببات المشكلة بدقة والبحث عن أفضل الحلول التي أثبتت فاعليتها في التجارب السابقة المُشابهة.

* ممارسة الرياضة بشكلٍ منتظم، لضمان التخلص من الطاقة السلبية، ولتفادي تراكمها.

* التفاؤل الدائم، وإحاطة النفس بالأشخاص الإيجابيين أصحاب الأفكار الابتكارية البعيدة كل البعد عن التشاؤم.
 *عدم الاكتراث للآخرين وأقوالهم، حيث إنّ التركيز في آراء الناس وتعليقاتهم يزيد التعاسة ويزيد المشاكل سوءاً.

* تفاعل بشكلٍ إيجابي مع المحيط الذي تعيش فيه، واجعل لنفسك جُملةً من الأصدقاء الجيدين، وشارك في الأعمال الخيرية والتطوعية، التي تزيد محبتك لنفسك، ومحبة الآخرين لك.

*لا تكتّم مشاعرك، وعبر عن نفسك بكل وضوح وصراحة، حيث إنّ الصمت الدائم يزيد الضغط النفسي والكبت، الأمر الذي يسيء الحالة النفسية.

*احصل على قسطٍ كافٍ من النوم، واحرص على تنظيم الساعة البيولوجية الخاصة بك، حيث يزيد ذلك استقرار حالتك النفسية، وقدرتك على التفكير الإيجابي السليم، كما يزيد كفاءة قدراتك الذهنية التي بدورها تزيد قدرتك على حلّ المشكلات.

* احرص على تناول الماء بكمياتٍ كافية، بمعدلٍ لا يقلّ عن لترين يومياً، لأنّ جفاف الجسم يزيد الميول للاكتئاب.

* خصص وقتاً لممارسة هواياتك المفضلة، واهتم بالأمر التي تزيد استمتاعك ورغبتك.

* تجنب الحساسية المفرطة اتجاه الأمور، وعدم المبالغة في ردود الفعل، وإعطائها حجمها الحقيقي. تجنب لوم نفسك وتحقيرها. استخدم مهارات الحوار البناء والهاديء في التعامل مع المواقف المختلفة. استمع إلى الأطراف الأخرى، وفكر جيداً قبل الرد.

ملاحظة: إنّ تحقيق السعادة رغم وجود المشكلات لا يعني أبداً تجاهلها وعدم الاكتراث لها واللامبالاة بشأنها، بل على العكس تماماً لا بدّ من مواجهتها ومحاولة التغلب عليها بالشكل الأمثل، ولكن دون أن يستنزف ذلك طاقاتك النفسية والذهنية، ودون أن يؤثر سلباً على حياتك. طرق التخلص من المشاكل اتبع الطرق الاتية لكي تتخلص من المشاكل: تجنب الأفكار السلبية التي تعقد المشكلة. اجلس في غرفة فارغة ، يفضل أن تكون مستنيرة. فكر بالمشكلة بطريقة ايجابية.

تقديم

تتقدم
السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنئة

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور/ فرنسه علي احمد

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور/ عطيات محمد حسن

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور/ غادة حسن احمد

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور/ عطيات حسن حسين

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور/ ولاء حمزة ابراهيم

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذ مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

كهنيتي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنئة

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور / فرنسه علي احمد

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور / عطيات محمد حسن

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / غادة حسن احمد

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / عطيات حسن حسين

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور / ولاء حمزة ابراهيم

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذ مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

كهنيت

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بخالص التهنئة

(قسم تمريض صحة الاسرة والمجتمع)

للسيدة الدكتور / شيماء محمد جوده

(قسم التمريض النفسي والصحة النفسية)

للسيدة الدكتور / شيماء محمديد

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور / حنان عزوز عبد الحي

(قسم تمريض المسنين)

للسيدة الدكتور / مرثا كامل لبيب

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة الدكتور / سهام محمد عبد الحميد

وذلك لتعيين سيادتهم مدرس بالقسم الموضح قرين كل اسم

كهنيتي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور / سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

بِخَاصِ التَّهْنِئَةِ

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

للسيدة الدكتور / ندي احمد محمد احمد

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / وسام محمد محمود بخيت

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور / نورا محمد مهدي سيد

(قسم تمريض المسنين)

للسيدة الدكتور / امل حمدي محمود

وذلك لتعيين سيادتهم مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

.. امدارس هي اللي بدأت .. أما
الدراسة لسه بدرى عليها



دخول المدارس

السنطة والكتب والزممية
... ناقص أيه تاني؟؟



س
2020