رعى ندوة «كان» الصحية تحت عنوان «التوعية وقاية»

الفريق الأمير: أبواب الجهراء مفتوحة لحملات التوعية من الأمراض

|كتب سلمان الغضوري|

شدد محافظ الجهراء الفريق المتقاعد فهد الأمير، على ضرورة تحمل مسؤولية أكبر للوقاية من الأمراض، ما يساهم مساهمة فعالة في تغيير الأنماط السلبية للحياة، مؤكداً أن أبواب المحافظة مفتوحة دائما للجميع، وعلى أتم الاستعداد للتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»، بما يحقق أهدافها من أجل حماية المجتمع الكويتي من الامراض.

وتقدم الأمير خلال رعايته حملة «كان» مساء أمس الأول في مدينة سعد العبدالله، تحت عنوان «التوعية وقاية»، بالشكر والعرفان لجميع المسؤولين عن الحملة، على جهودهم المخلصة، وعلى ما يقدمونه من إسهامات كبيرة في بناء الوعي الصحي في المجتمع.

بدوره، قال نائب رئيس حملة كان الوطنية الدكتور خالد الصالح، إن «هدف الطبيب وغايته شفاء المرضى، ومن هذا المنطلق جاء اهتمامنا باكتشاف هذا المرض بشكل مبكر، للمساهمة في الشفاء بنسب كبيرة».

وقال الصالح «في السابق كانت النساء يتأخرن في الكشف المبكر، حيث وصلت نسب الإصابة به إلى أكثر من 70 في المئة، كذلك الرجال، لافتا إلى أن التوسع في التوعية ساهم في علاج المرض والوقاية منه».

بدوره، قال استشاري الأورام الدكتور أحمد راغب، إن هناك عدة فعاليات للحملة الوطنية حول أمراض السرطان، فيما جرى تدريب أكثر من 500 طبيب للكشف عن أمراض السرطان، ونسعى إلى تغيير مفاهيم المجتمع ضد أمراض السرطان، كونه مرضا قاتلا يحتاج منا الفهم بشكل أكبر.

وأوضح أن سرطان البروستاتا بالأساس غدة تقع تحت المثانة البولية، تخرج البول والمني وترتبط بالمسالك البولية في الجسم، ومشاكل البروستاتا كثيرة كالإصابة بالالتهابات كذلك التضخم وآخرها سرطان البروستاتا، لافتا الى أن المراحل المتأخرة من السرطان تكون قاتلة لذا يجب الفحص المبكر.

وبين أن سرطان البروستاتا هو خلية غير طبيعية تتحول إلى خلية سرطانية ،لافتا الى أنها تنقسم خلال فترات زمنية وتتحول إلى ورم سرطاني يغزو الجسم بشكل كامل حيث ينتشر إلى بقية الجسم ويسبب مشاكل جنسية منها عدم الانتصاب، وتتغذى الخلايا السرطانية على الأوعية الدموية، حيث تخترقها بخلاف اختراق العظام.

ونوه إلى أن سرطان البروستاتا هو الأكثر بين الأوروبيين، حيث تطورت التقنيات الطبية وتم خلالها اكتشاف الفحص المبكر لذا ساهم في تقليل نسب الإصابة، لافتا إلى أن الدول العربية تعد الأقل في الإصابة بسرطان البروستاتا، وأن هناك 94 حالة لكل 100 ألف من السكان في الكويت، وهي تعد بسيطة بالمقارنة مع دول كالولايات المتحدة، فيما يعد سرطان الثدي الأكثر إصابة لدى السيدات، وإحصائيات العام 2007 بينت أن سرطان البروستاتا يحتل الصدارة، لذا يجب التركيز على الكشف المبكر.

وبين أن سرطان البروستاتا لديه عوامل للإصابة منها المراحل العمرية نتيجة للتقدم في العمر ونادرا ما يحصل تحت الـ 50 سنة وهناك حالات تنظر في سن الـ 60 كما أن الأصول الأفريقية أكثر عرضة والتاريخ الأسري له دور في ذلك كون هناك عامل جيني وراثي، فضلا عن نمط الحياة والغذاء الدهني كذلك الالتهابات لها دور.

وذكر أنه يجب أن يتم عمل فحص عام منها الفحص الشرجي حيث يتم اكتشاف الكثير من الحالات، مبينا أن هناك فحصا للدم حيث يجري فحص إنزيم خاص بذلك ويتضح إن كان هناك سرطان البروستاتا، مبينا أن فحص الـ psa هو الفحص الخاص بذلك، لافتا إلى أن هناك طرقاً خاصة وظروفا للفحص تبين النتيجة، مشيرا إلى أن للأعمار دورا في الإنزيم حيث تكبر مع تقدم العمر.

وشدد على أهمية الفحص المبكر كونه مهما في وقف تقدم المرض، خاصة في سن الـ 50 عاما أو في حال كان يعاني المريض من مشاكل في البول، مبينا أنه تجب التفرقة بين مرض السكر وسرطان البروستاتا، كون هناك أعراض أساسية تختلف بين المرضين.

الفريق الأمير متوسطاً أعضاء الحملة

تكريم الصالح (تصوير نايف العقلة)

الصالح: انتشار التوعية ساهم في علاج السرطان والوقاية منه

راغب: 94 إصابة بالبروستاتا لكل 100 ألف من السكان في الكويت

«آلام الركبة أكثر المشاكل التي تصيب مجتمعات الشرق الأوسط والخليج العربي»

دباغ لـ «الراي»: البدانة آفة الخليج ولا تقل خطورة عن التدخين

|حاوره سلمان الغضوري|

اعتبر اختصاصي جراحة العظام والمفاصل في مركز إنترناشيونال كلينك الدكتور جورج دباغ، أن السمنة آفة المجتمع العربي عامة والخليجي على وجه الخصوص ولا تقل ضررا عن التدخين، ومحاربتها تكون بتعاون جميع مؤسسات المجتمع المدني.

وقال دباغ في حوار مع «الراي»، إن أكثر آلام الركبة إنما ينجم عن عدم النوم بشكل صحيح، كذلك الكتابة على الكمبيوتر بوضعية غير صحيحة، أو الجلوس فترات طويلة بوضع غير صحي، معتبراً أن مشاكل الركبة تعد من أكثر المشاكل الصحية التي تصيب مجتمعات الشرق الأوسط بشكل كبير، خاصة المجتمعات الخليجية، كما أنها تشكل نسبة 40 في المئة من المرضى المراجعين، والذين يشتكون من مشاكل العظام خاصة «الركب»، مبينا أنها نتيجة لشكل وتوزيع وزن الجسم للإنسان العربي.

ونوه أن عملية الجلوس بطريقة «التربع» على الأرض تعد غير صحية للركبة، وتتسبب بمشاكل، كما أن البدانة لها دور كبير وتساهم في سرعة الوصول للخشونة المبكرة في المفاصل وتصيب أعماراً من غير المفروض أن تصاب فيها.

وبين أن عملية النوم دون وسادة «مخدة» يعد أمراً خاطئاً، مبينا أن انتشار مقولة «الوسادة الطبية» أمر غير صحيح بتاتا واستغلال تجاري، مبينا أن عملية النوم الصحية يجب أن تكون بشكل مستقيم مع العمود الفقري مع استخدام وسادة تملأ الفراغات تحت الرقبة والرأس.

ونصح دباغ الأسر بأن يلاحظوا أطفالهم، خاصة الأعمار من 7 إلى 14 سنة، مبينا أنها أخطر مراحل العمر كونها في مرحلة نمو العمود الفقري. وفي ما يلي تفاصيل اللقاء:

● ما مشاكل العظام التي تصيب المجتمع؟

- مشاكل الركبة تعد من المشاكل التي تصيب مجتمعات الشرق الأوسط بشكل كبير والمجتمعات الخليجية بشكل خاص، كما أنها تشكل نسبة 40 في المئة من مراجعي المرضى الذين يشتكون من مشاكل العظام خاصة «الركب»، وهي نتيجة لشكل وتوزيع وزن الجسم للإنسان العربي بشكل عام، وبنسبة حالة لكل 6 حالات، ويختلف عن المشاكل الصحية لدى الإنسان الأوروبي الذي يعاني أكثر من الورك.

● وما الأسباب برأيك الطبي؟

- هناك عادات سيئة كثيرة منها الجلوس على الأرض «التربع»، وهي غير صحية وتتسبب باحتكاك الغضروف، كذلك البدانة لها دور، حيث تساهم في سرعة الوصول للخشونة المبكرة في المفاصل، وتصيب أعماراً من غير المفروض أن تصاب بها.

● ما الخشونة؟

- الخشونة هي تفسخ الغضروف في داخل المفصل وظهور نتوءات عظمية نتيجة للاحتكاك بسرعة، وهناك درجات متفاوتة للوصول للمراحل الخطرة، واستبدال المفصل عن طريق العملية، وهي الدرجة الرابعة، كما أن استبدال المفصل يجب ألا يكون قبل سن الـ 65 عاما، لكن حاليا ومع تطور التقنيات يمكن استبداله بشكل مبكر.

● ومتى تبدأ الخشونة؟

- عادة الخشونة تبدأ في سن الـ 45 لدى الشخص العادي، سواء في الركبة أو المفاصل، لكن الخشونة المبكرة تصيب الشخص في سن الـ 30 عاما حيث تصل إلى درجات كبيرة في عمر الخمسين عاما، ونضطر لإزالتها بسبب عدم الاهتمام من قبل المريض.

● وما أسباب خشونة الركبة؟

- هناك أسباب أساسية تساهم في الإصابة بخشونة الركبة بشكل مبكر، منها زيادة الوزن والجلوس على الأرض، كذلك ممارسة الرياضة بشكل غير صحي وخطأ، حيث تساهم في زيادة الخشونة.

● وما علاج الخشونة؟

- الخشونة كمرض يأتي على درجات، منها الأولى والثانية والثالثة والرابعة، فالدرجة الأولى هي الحالة البدائية ولاتظهر على الأشعة، لذا يجب على الشخص ان يتنبه إلى عادات معينة يقوم بها، كالجلوس على الأرض أو ممارسات أخرى.

كما أن العلاج يكون بتوقيف تطورها، وهو يعد انتصاراً حيث ستتزايد مع الوقت وبشكل يومي ودون توقف، لكن مع العلاج يتم توقيفها،

كما أن الوقاية تعد العلاج الأفضل وتكون في ممارسة الرياضة الصحية، كذلك الجلسات الجيدة وفي حال الوصول للدرجتين الثانية والثالثة يتم اللجوء للحل الجراحي. أما الحالة الربعة فيتم استبدال المفصل وفي بعض الأحيان خلال الدرجة الثالثة من الممكن في بعض الأعمار، قد نلجأ لكسر العظم وتقويمه.

● برأيك هل إجراء عملية تركيب مفصل يعد حلاً جيداً وناجحاً؟

- عمليات المفصل تعد ناجحة وتعطي نتائج جيدة، إلا في حال ظهور أخطاء كأن يكون المريض يعاني من السمنة، حيث تؤدي لمشكلة في الركبة.

● ما الرياضات البدنية التي تتسبب في الإصابة بالركبة؟

- هناك جهاز المشي السريع في المنزل يعد من أكثر المسببات للمشاكل الصحية، وذلك نتيجة لعدم معرفة طاقة الشخص، حيث تصاب الأوتار والعضلات، بخلاف ممارسة الركض في الهواء الطلق، حيث تساهم في تعديل عملية المشي والركض والخطوات، نتيجة لأمر من الدماغ، وهي عملية طبيعية ولكن سرعات الجهاز تتسبب بمشاكل صحية، بعد فترة حيث يصابون بالخشونة وبتفسخ بالأوتار.

● وهل تصيب الخشونة مفاصل معينة في الجسم؟

- أي مفصل في الجسم معرض للإصابة بالخشونة في حال إساءة استعماله بشكل متكرر.

● وهل لديك نصيحة لممارسة المشي؟

- أنصح بممارسة المشي في الهواء الطلق، سواء في المجمعات التجارية الكبيرة أو الأماكن المخصص لها بممارسة المشي، كما أنصح بعدم ممارسة المشي علي جهاز المشي السريع، وهي غير صحية على المدى الطويل.

وهناك أجهزة رياضية تعمل على تحريك الجسم بشكل عام، كحركة اليد والقدم وهي أجهزة تعد سليمة ولا تتسبب بمشاكل صحية.

● هل هناك طاقة معينة للمشي لدى الأفراد؟

- نعم طاقة كل شخص تختلف من شخص لآخر، كذلك طول الأوتار تختلف من شخص لآخر، وهناك قدرات للتحمل تختلف من شخص لآخر، وهناك عوامل منها كمية العضلات وطول الأوتار.

● وما الرياضة التي ترى أنها مهمة في تشغيل عضلات الجسم؟

- رياضة السباحة تعتبر من أهم الرياضات المهمة والجيدة والتي تساهم في تحريك جميع عضلات الجسم، وأنا كطبيب مختص أنصح بممارستها، حيث تفيد الجسم ولا تضره، وأن السباحة لمدة 20 دقيقة ولمرتين في الأسبوع، تعد كافية حيث تعمل على تقوية جميع عضلات الجسم وتطريتها بخلاف دورها النفسي والمعنوي والترويحي للشخص، كما تعد هي البديل الأفضل لأي رياضة أخرى كحمل الأوزان الثقيلة، والتي قد تتسبب بمشاكل مستقبلا.

كما أن رياضة السباحة تساعد في تصليح عضلات العمود الفقري وتقوي عضلات المعدة، وتشد عضلات الفخذ، كذلك تساهم في تقوية عضلات الكتف وجميعها تعمل في خلال ربع ساعة.

وهناك مقولة شهيرة وهي «في حال إنشاء مجتمع رياضي يساهم ذلك في تنمية مجتمع صحي لايعاني من الأمراض ولمدد طويلة».

● وهل ترى أن نسبة السمنة مرتفعة في المجتمع العربي؟

- السمنة كمرض يعد مرتفعا عالميا، كما أنها تعد آفة في المجتمع العربي، لذا تجب محاربتها بالتعاون بين جميع مؤسسات المجتمع المدني، حيث يجب تسليط الضوء عليها من خلال الإعلانات، بالمقارنة مع التدخين، وهي أكثر ضرراً منه، لذا تجب توعية الأجيال الشبابية والتي تتناول الوجبات السريعة حيث سيدفعون الثمن مستقبلا.

● وهل ترى أن للقدم دوراً في مشاكل الركبة والظهر؟

- نعم هناك دور كبير للقدم في مشاكل الركبة والظهر وهناك من 35 إلى 40 في المئة من الأطفال تكون «وطأة» القدم لديهم غير ثابتة، وذلك بسبب الارتخاء أو الانحناء والانحراف الجانبي للقدم كما أن الأطفال بين سن السبع سنوات والـ 14 سنة تكون مرحلة لنمو العمود الفقري وفي حال حدوث هذه المشكلة يتعرض العمود الفقري للانحناء وبشكل كبير ومع تطور الوقت يعانون من مشاكل في الركبة ومشاكل في الظهر وهناك حالات كثيرة تحدث دون ملاحظتها.

● هل لديك نصيحة للأسر لملاحظة أطفالهم؟

- نعم أنا شخصيا أنصح جميع الأسر أن يلاحظوا أطفالهم لعدم الإصابة بهذه الأعراض، خاصة للأعمار من 7 إلى 14 سنة، وهي أخطر مرحلة كونها مرحلة النمو الاساسية للعمود الفقري. وتكون الاستشارة تحت إشراف طبيب مختص، كما يتم الفحص أيضا في مركز مختص.

● ماذا عن مشاكل الركبة؟

- مشاكل الركبة تعتبر كثيرة وهناك حالات كثيرة تأتي للمركز. وأنا أرى السبب الأساسي يعود لطريقة النوم غير الصحية، كذلك الأشخاص الذين يعملون في المكاتب لمدد طويلة، وتحت وضعيات غير صحية، كذلك من يعمل على جهاز الكمبيوتر.

كذلك هناك من ينام دون وسادة «مخدة»، وهو أمر يعد خطأً، كذلك من يستخدم الوسادة غير الصحية. وأنا أود أن أنبه لخطأ كبير وهو انتشار «الوسادة الطبية»، وهو أمر غير صحيح بتاتا، بل هو استغلال تجاري، كما أن هذا ينطبق على جميع ما يستغل طبيا، حيث أصبحت كلمة طبي يتم تركيبها على أي شيء.

● برأيك الطبي ما الوسادة الطبية الصحية أو التي تحفظ الرقبة من المشاكل؟

- يجب أن تكون الوسادة مساوية لعرض الكتف، بحيث لا يكون هناك فراغ بين الكتف والأذن، وأن يكون النوم مستقيما مع العمود الفقري بخط واحد وهذا في حال النوم على الجنب.

أما في حال النوم على الظهر فهناك نوع من الوسادات توضع خلف الرقبة، بحيث تعمل على ملء الفراغ خلف الرقبة.

كما أن وضعية النوم على البطن تعتبر غير صحية وغير سليمة، وتتسبب بمشاكل صحية للرقبة والظهر، لكن للأسف منتشرة.

كما أن هناك من يعمل باستخدام الكمبيوتر، يجب أن يتم بشكل مستقيم وبوضعية مستقيمة، فهناك الكثيرون معرضون لمشاكل صحية في حال كانت الوضعيات غير سليمة.

ويجب أن يتم تصحيح العادات السيئة والعلاج الطبيعي يعد مهماً، كما أن لكل حالة علاجا طبيعيا وخاصا أو «إعادة تأهيل».

● ما العلاج الخاص لآلام الرقبة؟

- هناك أدوية خاصة لمشاكل الرقبة، ويكون لكل حالة علاج خاص، كذلك العلاج الطبيعي مهم كذلك هناك أدوية علاجية كذلك هناك «الطوق الطبي» أو الذي يوضع حول الرقبة، ويوضع لمدة يومين أو ثلاثة، ويعمل على راحة الرقبة والعضلات.

● ما أسباب الشد العضلي؟

- الشد العضلي يصيب الجسم في حال الوضعيات الخاطئة، أو الانتقال من الأجواء الباردة إلى الحارة، والشد العضلي يجب أن يزول بعد يومين أو ثلاثة سواء تم علاجه أو لا، وفي حال الاستمرار أو التكرار لفترة طويلة، يكون لأسباب أخرى، كما أن عضل الرقبة وظيفته الدفاع عن الرقبة والكتف والفك، وفي حال أي مشكلة في هذه المناطق قد ينتج عنه تشنج في عضل «المثلث الخلفي»، كما أن الجميع معرض لشد عضلي.

● ماذا عن آلام الدسك؟

- آلام الدسك تختلف من شخص لآخر وتصل في بعض الأحيان إلى أصابع القدم، وتشخص بالرنين المغناطيسي، وهناك درجات، ولها عدة طرق علاجية من العلاج الطبيعي والعلاج بالدواء والعلاج الجراحي.

كما أن مرض «الدسك» ليس وراثياً، ويتعلق كثيرا بالأخطاء الحياتية اليومية، لذا أرى أن الجميع لديه مشاكل في الدسك، وفي حال عمل رنين مغناطيسي يكتشف أن لديه مشكلة في الدسك، وهذا لا يعتبر مشكلة كبيرة لكن يجب أخذ الاحتياطات.

كما أن 50 في المئة من المراجعين يشتكون من آلام الظهر وآلام الركبة تشكل 40 في المئة.

● هناك من يرى أن الماء الدافئ يعد علاجا جيدا للدسك؟

- الماء الدافئ جيد ويساهم في راحة الجسم ويوسع الشرايين لكنه لا يساهم في علاج مشكلة الدسك، حيث يجب عمل تشخيص كامل وجيد للدسك، وذلك لتقديم العلاج الصحيح وهناك من يتعرض لمشاكل صحية كبيرة نتيجة عدم التشخيص الجيد.

● ما الأسباب التي تقف وراء الإصابة بالدسك؟

هناك أسباب كثيرة منها عمل مجهود كبير أو رفع أثقال أو في حال «العطسة» بقوة أو الكحة بقوة قد تؤثر على ضغط الدسك وتحركة عن مكانة الطبيعي.

كما أن الدسك يكون بين كل الفقرات في الجسم، كما أن ما يتأثر هو دسك الرقبة، وذلك لتحركهم بشكل مستمر، كذلك آخر دسكين في أسفل الظهر، وذلك لتحملهم وزن الجسم.

● كيف تتم الوقاية من الإصابة بالدسك؟

- بممارسة الرياضة الصحيحة وبالأخص السباحة.

● كيف تقوم العمليات الجراحية التي تجرى «للدسك»؟

- اللجوء للعمليات الجراحية يكون بحالتين فقط، الأولى في حال بداية ظهور شلل أو ضعف في العصب، والحالة الثانية تكون للمريض الذي يعاني من آلام مزعجة مستمرة منذ فترة طويلة، ولم تتماثل للشفاء عبر الأدوية، كما يجب ألا تقل فترة العلاج عن 4 أسابيع.

● ما أبرز المشاكل الصحية لدى الرياضيين؟

- هناك الكثير من هواة الرياضة خصوصا ممن يلعبون كرة القدم يتعرضون لمشاكل صحية، نتيجة لعدم الإحماء بشكل جيد، وفي حال ملاحظة مباريات المحترفين ترى أن المحترفين يجرون تمارين رياضية للإحماء قبل المباريات بوقت.

كما أن هناك حالات إصابة تحدث نتيجة للالتحام كالرباط الصليبي وعلاجها يكون جراحيا، وهناك اختيار قبل إجراء عملية الرباط الصليبي، كما أن للسن دوراً في العملية، وتجب تقوية العضلة وهناك احتمال للإصابة بالخشونة مستقبلاً.

جورج دباغ

دباغ متحدثاً للزميل سلمان الغضوري

انتشار مقولة «الوسادة الطبية» أمر غير صحيح بتاتاً واستغلال تجاري

السباحة 20 دقيقة ولمرتين في الأسبوع كافية لتقوية جميع عضلات الجسم

الوضعيات الخاطئة والانتقال بين الأجواء الباردة والحارة تتسبب بالشد العضلي

الانحراف الجانبي للقدم قد يؤذي العمود الفقري لدى الأطفال