«دار الشفاء» يقدم فحوصاً خاصة بتكلفة مخفضة للمرضى

تزامناً مع الاحتفال بشهر التوعية بسرطان الثدي

في إطار جهوده الناجحة للتوعية المستمرة بسرطان الثدي، وتشجيع النساء على إجراء الفحص المبكر، أطلق مستشفى دار الشفاء حملته التوعوية السنوية.

بمناسبة شهر التوعوية بسرطان الثدي، أطلق مستشفى دار الشفاء حملته التوعوية السنوية طوال شهر أكتوبر، وذلك في إطار جهوده الناجحة للتوعية المستمرة بهذا المرض، وتشجيع النساء على إجراء الفحص المبكر.

ويعد المستشفى لهذه الحملة إمكاناته التكنولوجية وفريقه الطبي واستشارييه، لتأمين مستويات الرعاية الصحية المثلى لجميع المرضى. كما يقدم المستشفى مجموعة من الفحوص بتكلفة متميزة طوال أكتوبر، وتشمل: فحص سونار الثدي، الرنين المغناطيسي للثدي والماموغرافي بمركز التصوير التشخيصي، بجانب خصومات إضافية على فحص دلالات الأورام بالمختبر الطبي ومسحة عنق الرحم بقسم النساء والولادة، وفحص هشاشة العظام.

التشخيص المبكر

وفي هذا الصدد، قالت اختصاصية الأشعة بمركز التصوير التشخيصي في "دار الشفاء"، د. سلام راضي: "من الضروري تشخيص سرطان الثدي في مراحله المبكرة، والتعرف على أعراضه، وفهم طرق علاجه".

وأضافت: "بجانب الفحص الذاتي الذي يجب على كل سيدة تطبيقه شهرياً، توجد العديد من الفحوص التي يجب على المرأة الخضوع لأي منها دورياً، كجزء من اهتمامها بصحتها، ومن هذه الفحوص سونار الثدي، حيث يُعد هو الأفضل، خصوصا مع النساء اللاتي تكون الأثداء لديهن أكثر صلابة وكثافة وأعمارهن صغيرة".

وتابعت: "هناك أيضا فحص الماموغرام، ويُعد ضرورة ملحة للمرأة بعد تجاوزها سن الأربعين، أو قبل بلوغها هذه السن، إذا كان أي من أقربائها المقربين أصيب بسرطان الثدي، أو كان لديها أحد أو بعض العوامل التي قد تجعلها عرضة للإصابة بهذا المرض، وأخيراً فحص الثدي بالرنين المغناطيسي، حيث يُعد أكثر دقة من كل من الماموغرام والسونار".

خيارات جراحية لاستئصال أورام الثدي

على جانب آخر، أشار اختصاصي الجراحة العامة في "دار الشفاء"، د. يوسف عكاش، إلى أن العلاج الجراحي للورم السرطاني يُعد الخطوة العلاجية الأولى في معظم حالات سرطان الثدي، ويهدف العلاج بهذه الطريقة إلى إزالة كل الورم الموجود في الثدي، وبالتالي لا يتبقى من الورم إلا خلايا متناثرة لا ترى بالعين المجردة، ويمكن التعامل معها بالعلاجات الأخرى.

وأضاف: "ينصح الطبيب بالاستئصال الجراحي للسرطان عادة عندما تشير الدلائل إلى أن هذه الطريقة يتوقع أن تخلص المريضة من كامل السرطان أو الجزء الأكبر منه، وأنه لم يتهيأ للورم بعد أن ينتقل إلى أعضاء الجسم البعيدة".

وقال إن "هناك العديد من العمليات الجراحية لاستئصال ورم الثدي السرطاني، وفي الغالب يتم تحديد نوع العملية الجراحية وحجمها بعد معرفة هوية الآفة السرطانية، ومرحلة تطورها، ومدى انتشارها، ودرجة تقبل المريضة لنتائجها، كل ذلك بعد مناقشة الخيارات المتوافرة مع المريضة المصابة".

وأوضح أنه من هذه العمليات: عملية استئصال الورم ذاته مع بعض نسيج الثدي من حوله واستئصال الغدد الليمفاوية تحت الإبط، للحفاظ على الثدي قدر المستطاع، وعملية استئصال الثدي بكامله، مع استئصال الغدد الليمفاوية تحت الإبط، ويلجأ لهذه العملية إذا كان الورم كبيراً، ويوصي الطبيب عادة بالعلاج بالأشعة، للتخلص من أي بقايا سرطانية، وعمليات الاستئصال الكلي للثدي أو الاستئصال الجزئي للورم دون استئصال الغدد الليمفاوية، وأخيراً عمليات الاستئصال الكلي للثدي مع الاحتفاظ بالجلد أو الاحتفاظ بالحلمة.

ترميم الثدي بعد الاستئصال

وعن الجراحات الترميمية بعد استئصال سرطان الثدي، قال د. إسماعيل ندا، استشاري ورئيس قسم الجراحة التجميلية في المستشفى: "نظراً لارتفاع معدل انتشار سرطان الثدي بين النساء، وخاصة بين الشابات، تم تطوير طرق علاج فريدة تسمح بالتعامل مع المرض بشكل أفضل، وبشكل صحيح أكثر. وتعد عملية زراعة الثدي بعد استئصال الثدي واحدة من العلاجات الشائعة جدا ضمن طرق العلاج الموجودة، وتوفر فرصة لبداية جديدة".

وأضاف: "يمكن إجراء إعادة بناء الثدي بعد الاستئصال بفترة، أو في نفس وقت الاستئصال، لما له من إيجابيات عديدة، مثل نتائج جمالية أفضل، وبالطبع تأثير نفسي أفضل. ويجب الأخذ في الاعتبار أن اختيار موعد إعادة بناء الثدي يعتمد بشكل رئيسي على وضع المرأة، لأن هناك حالات تكون فيها عملية إعادة بناء الثدي على الفور غير ممكنة على الإطلاق، مثل الحالات التي توجد فيها غدد مصابة بمناطق مختلفة، مثل تحت الإبطين، وهناك حاجة لاستكمال العلاج بالعلاج الإشعاعي".

يُذكر أنه توجد طرق مختلفة لإعادة بناء الثدي بعد استئصاله، ويعتمد اختيار طريقة إعادة البناء على الجراح نفسه، لكن في الوقت نفسه أيضا على المرأة التي ستجرى لها الجراحة، مع الأخذ بالحسبان عمرها، وبنية جسدها، وحجم ثدييها، وكذلك رغباتها بشأن عملية إعادة البناء نفسها، ومن هذه الطرق استخدام الأنسجة الموجودة، أو إعادة بناء الثدي بواسطة طعوم السيليكون.

تهيئة المريض للجراحة

يُشار إلى أن قسم التخدير في مستشفى دار الشفاء يقدم مجموعة واسعة من الخدمات المميزة على مدار الساعة تحت إشراف نخبة من الأطباء ذوي الخبرة والكفاءة، مستفيدين من التكنولوجيا الحديثة، وفق أفضل المعايير المعتمدة عالمياً، لمساندة الجراحين في تقديم أفضل النتائج المرضية للمرضى دون أي ألم.

وفي السياق ذاته، لفت د. طارق المنسي، استشاري ورئيس قسم التخدير في مستشفى دار الشفاء، إلى أن أحد أهم الخدمات التي يقدمها قسم التخدير هي "وحدة تحضير المريض"، والتي بدورها حسَّنت من معرفة وخبرة المريض، من خلال إجراء فحص، وتقييم شامل لحالته قبل التخدير، وهو أمر مهم جداً لتحديد الحالة الصحية للمريض، إضافة إلى إعطاء فرصة للمريض لطرح التساؤلات فيما يخص العملية الجراحية التي سيخضع لها ونوع التخدير.

الفحص الدوري لسرطان الثدي ضرورة ملحة لكل سيدة ينبغي ألا تغفل عنها

سلام راضي

يوسف عكاش

إسماعيل ندا

طارق المنسي

خطوات فاعلة لمواجهة ألم عرق النسا

تصبح النشاطات اليومية أحياناً بالغة الصعوبة إن كنت تعاني عرق النسا، حتى إنها قد تسبّب ألماً مبرحاً خلال النوبات. إليك ما عليك معرفته كي تتمكّن من مواصلة حياتك بشكل طبيعي والتعايش بنجاح مع نقطة الضعف هذه.

هل سبق أن اختبرت الجلوس طوال ساعات مع أنك تعاني ألماً كبيراً في مؤخرتك؟ هل حاولت أن تحمل حقيبة كبيرة من دون أن توقظ ألم عرق النسا في ساقك، هذا الألم الذي يمتدّ حتى بطة الساق أو القدم أحياناً؟ يوضح الدكتور برونو ديرامودت، خبير متخصّص في المعالجة الفيزيائية: «لتواجه ألم عرق النسا، عليك في المقام الأول أن تسعى إلى تخفيف الضغط الذي تتعرّض له الأقراص. نتيجة لذلك، من الضروري أن تحافظ على انحناءة العمود الفقري الطبيعية وألا تثني أسفل ظهرك».

إليك بعض الوضعيات التي تساعدك في إنجاز نشاطاتك اليومية، متفادياً في الوقت عينه نوبات ألم عرق النسا.

أثناء السفر

لما كان مريض عرق النسا يعجز عن حمل أوزان ثقيلة، فاختر أثناء السفر حقيبة مزودة بدولابين تسع في المقصورة الصغيرة فوق المقاعد داخل الطائرة. «ومن الضروري أيضاً أن تتجنّب جرها خلفك وأنت تمدّ يدك لأن ذلك يسبب التواء العمود الفقري. لذلك من الأهمية بمكان أن تبحث عن حقيبة صغيرة مزودة بدولابين يمكنك جرها أمامك»، حسبما تنصح خبيرة المعالجة اليدوية كارولين لامبرت. أما إذا لم تتوافر لك حقيبة مماثلة، فحاول قدر المستطاع أن تجرّ حقيبتك قربك ويدك مطوية، أو من الأفضل أن تختار حقيبة مزودة بأربعة دواليب تستطيع جرها على جانبك.

أثناء القيادة

من الأفضل أن تقصّر المسافات التي تجتازها بالسيارة وأن ترفع المقعد قليلاً كي لا تجلس بوضعية منخفضة كثيراً. تضيف الدكتورة لامبرت: «يجب أن تتفادى مدّ ساقيك بإفراط كي تتمكّن من الضغط على دواسة المكابح أو الوقود». لذلك قرّب المقعد من الدواسات وأرجِع ردفيك إلى أسفله، مشغّلاً جهاز ضبط المقعد ليتلاءم مع أسفل ظهرك، أو أقحم عوضاً عن ذلك وسادة صغيرة بين أسفل ظهرك والمقعد. كذلك أمِل ظهر المقعد قليلاً إلى الخلف كي تفتح الزاوية التي يشكلها الجذع مع الوركين. عند الخروج من السيارة، عليك أيضاً أن تتفادى تعريض ظهرك للالتواء أو الشد. لتحقيق هذا الهدف، ضمّ ركبتيك معاً، استدر إلى جانبك مع إبقاء ركبتيك متلاصقتين، ثم اخرج من السيارة مستنداً إلى ساقيك.

أثناء الاستعداد للخروج من المنزل

لا تنحنِ إلى الأمام من دون أن تستند إلى ركيزة ما. عندما يتحرّك مركز الجاذبية في الجسم نحو الأمام، يُعرّض هذا التغيير أقراص العمود الفقري إلى ضغط كبير. على سبيل المثال، استند إلى حافة المغسلة بيدك حين ترغب في تنظيف أسنانك.

لتنعم بليلة نوم هانئة

ينصح الخبراء: «نم على ظهرك كي يبقى مقوساً، ما يخفف بالتالي الضغط عن أقراص العمود الفقري». أما إن كنت تفضل النوم على جنبك، فاطوِ ساقيك على شكل حرف v مائل وضع وسادة صغيرة بين ركبتيك. كذلك أسند رأسك إلى وسادة سميكة كي يبقى موازياً لمحور العمود الفقري. وأخيراً، إن كانت إحدى عضلات الردفين تضغط على عرق النسا (العصب الكمثري) وتسبب لك ألماً مبرحاً يمتدّ في الساق (من دون أن يتخطى الركبة)، فنم على بطنك وافتح فخذك على جنبك متخذاً وضعية الضفدعة كي تخفف الألم الذي ينتابك.

أثناء التبضع

يذكّر الدكتور ديرامودت مريض عرق النسا: «ينبغي ألا تحمل مطلقاً غرضاً ثقيلاً بيديك الممدودتين لأن ذلك يزيد الضغط الذي تتعرض له أقراص العمود الفقري». على سبيل المثال، إن كانت زجاجات الماء موضوعة بعيداً في عمق الرف، من الأفضل جرها أولاً نحو الأمام ثم رفعها عندما تصبح قريبة منك. واحرص خلال حركة مماثلة على أن تكون ذراعاك مطويتين وظهرك مستقيماً. كذلك ينصح خبراء المعالجة اليدوية المريض بتقسيم السلع التي ابتاعها إلى قسمين متساويين ليحملها بعد ذلك في كيسين صغيرين، كل منهما بيد، بدل أن يُضطر إلى حمل كيس كبير بيد واحدة. علاوة على ذلك، ينبغي لمريض عرق النسا أن يتفادى حمل أثقال تزيد على خمسة كيلوغرامات. أما إذا اضطررت إلى الوقوف في الصف، فتجنّب ضرب الأرض بقدميك مراراً، بل حافظ على وضعية صحيحة: ثبّت قدميك على الأرض من دون أن تكونا متقاربتين أو متباعدتين كثيراً (احرص على أن تكونا موازيتين للحوض). واسعَ لتمط جسمك قدر الإمكان.

أثناء التقاط غرض سقط أرضاً

إن كنت تعاني عرق النسا، فمن الأهمية بمكان أن تتفادى الانحناء نحو الأمام بثني الخصر. من الأفضل أن تثني ساقيك وأن تلتقط الغرض الذي سقط بيديك المطويتين. واحرص خلال هذه الحركة على أن تضغط بيديك على ساقيك أثناء النهوض وأن تبقي ظهرك مستقيماً دوماً. بالإضافة إلى ذلك، لا تتردد في ارتداء حزام يحمي أسفل الظهر خلال نوبة عرق النسا كي تتجنّب حني ظهرك نحو الأمام»، حسبما ينصح الدكتور ديرامودت.

أثناء الجلوس فترات طويلة

يشدّد الدكتور ديرامودت على أهمية فتح الزاوية التي تتشكّل بين الجذع والوركين قدر الإمكان بغية تخفيف الضغط الذي تتعرّض له الأقراص في الجزء السفلي من العمود الفقري. لتحقيق هذه الغاية، اختر مثلاً كرسياً عالياً أو ارفع الكرسي الذي تستعمله في مكتبك. أما إذا تعذّر عليك ذلك، فاجلس على طرف الكرسي واطوِ ساقيك، مدخلاً قدميك تحته. وهكذا ترغم حوضك على الانحناء نحو الأمام. كذلك تفادَ أن تشكّل ساقاك زاوية 90 درجة مع صدرك أو أن تجلس في كرسي منخفض جداً أو طري بإفراط لأنك تُصبح في حالات مماثلة مرغماً على حني أسفل ظهرك. وإذا اضطررت إلى تمضية وقت طويل على متن طائرة أو قطار، فأقحم وسادة صغيرة خلف أسفل ظهرك واحرص على السير قليلاً كل بضع ساعات كي تخفّف الضغط عن أسفل العمود الفقري.

تمرينان لمطّ الظهر في الحالات الطارئة

- تمدّد على ظهرك في السرير صباحاً قبل النهوض، اطوِ ركبتيك وشدهما الواحدة على الأخرى، ثم ادفعهما نحو صدرك كي توسّع المسافات بين فقرات أسفل الظهر.
- ضع مرات عدة في اليوم يديك المفتوحتين على المسافة المسطحة عند أسفل الظهر وانحنِ برفق وبطء نحو الخلف بدءاً من أعلى ظهرك وحاول أن تمط جسمك قدر الإمكان.

نشرة إعلانية

تنظمه «إكسبو-تاج» من 5-7 الجاري بمجمع الأفنيوز

شركات جديدة تعلن رعايتها الذهبية لمعرض الصحة والرشاقة والجمال الثالث

أعلنت شركات «علي عبدالوهاب المطوع»، صاحبة العلامة التجارية (Bio-Oil)، و«هيلث بلانيت» للمواد الغذائية والأدوية والفيتامينات والمعدات والأجهزة الطبية، والخليج للصناعات الدوائية (جلفار)، وعيادة Skin Clinic، رعايتها الذهبية للدورة الثالثة من معرض الصحة والرشاقة والجمال، الذي تنظمه شركة إكسبو- تاج للمعارض والمؤتمرات، من 5 - 7 الجاري بمجمع الأفنيوز.

«علي عبدالوهاب المطوع»

قالت مديرة قسم مستحضرات العناية بالبشرة في شركة علي عبدالوهاب المطوع، فؤادة يونس، إن الشركة ستشارك من خلال رعايتها الذهبية للمعرض بمنتجها الخاص بالعناية بالبشرة الذي أطلقته في الكويت (Bio-Oil)، والذي يتكون من مستخلص نباتات وفيتامينات تساعد على تحسين مظهر الندوب وعلامات تمدد الجلد.

وأوضحت أن رعاية الشركة ومشاركتها في المعرض بهدف التواصل المباشر مع مستخدمي منتجها (Bio-Oil)، والاستماع إلى آراء الناس والرد على استفساراتهم، والتعريف أكثر بمنتجات الشركة.

وذكرت أن المنتج «Bio-Oil» مصنوع من فيتامينَي «أ» و«هـ» وزيوت زهرة الأذريون، الخزامى، ونبات اكليل الجبل وزيت البابونج، إضافة إلى المكون الفريد له وهو زيت البرسيلين.

وذكرت يونس أن زيت «Bio-Oil» حاصل على جوائز دولية في 17 بلدا، باعتباره أفضل منتج لعلاج الندوب وتمدد البشرة، وأفضل منتج لعلاج علامات الحمل، وأفضل منتج للعناية بالبشرة أثبت فاعليته في تقليص ظهور علامات تمدد البشرة والندوب، لافتة إلى أنه ينصح باستخدامه قبل وبعد ممارسة الرياضة وحتى بعد الاستحمام للحصول على أفضل النتائج.

«هيلث بلانيت»

من جهتها، قالت المديرة العامة لشركة هيلث بلانيت للمواد الغذائية والاتجار بالأدوية والمعدات والأجهزة الطبية، سهام الزنكي، إن الشركة تتطلع من خلال رعايتها الذهبية ومشاركتها في المعرض، إلى مساعدة الجمهور على العيش بحياة صحية أكثر سعادة، من خلال طرحها مزيجا من المنتجات التي تحمل العلامات التجارية للمصانع العالمية الشهيرة.

وأوضحت أن الشركة ستقدم خلال المعرض مجموعة من المكملات الغذائية، إضافة إلى منتجات رياضية صحية وغيرها.

«جلفار»

من جانبه، قال مدير شركة الخليج للصناعات الدوائية (جلفار)، د. أحمد سليمان، إن الشركة تهدف من خلال رعايتها الذهبية للمعرض إلى تقديم خدمة توعوية وتثقيفية حول كل ما يهم صحة المرأة، وآخر المستجدات والمستحضرات التي تعتني بجمالها.

وأشار إلى أن الشركة ستعرض منتجات وثيقة الصلة بصحة المرأة وجمالها، مثل: MEBO & MEBO SCAR، الذي يعالج الحروق والجروح، وكذلك كريم DEXIPAN الذي يقي من جفاف وتشققات الجلد.

Skin Clinic

بدورها، قالت استشارية الأمراض الجلدية وتجميل الجلد بالليزر في «Skin Clinic» د. غنيمة العمر، إن رعاية العيادة الذهبية للمعرض بهدف عرض الخدمات والمنتجات وأحدث التقنيات الحديثة لشد البشرة والخدمات والتقنيات الحديثة للأسنان.

وأوضحت أن العيادة ستقدم خلال المعرض جميع خدمات العيادة وأقسام البشرة والليزر، بما فيها حقن «الفيلرز والبوتكس» وقسم الأسنان، لافتة إلى أن العيادة ستقدم نسبة خصم على خدماتها للجمهور خلال أيام المعرض تتراوح بين 25 و50 في المئة للعلاجات المتعددة وأحدث تقنيات شد البشرة وعلاج ترهلات الجلد من غير جراحة.

وبينت أن العيادة قامت باستحداث قسم الأسنان بأفضل الكوادر الطبية والأجهزة والتقنيات الحديثة، إضافة إلى زيادة طاقم «Skin Clinic» بأفضل أطباء الجلدية والتجميل، فضلا عن استخدام تقنية الثيرا والخيوط الحديثة.

فؤادة يونس

د. أحمد سليمان

د. غنيمة العمر

سهام الزنكي