

استشاري جراحة مخ وأعصاب وعمود فقري في مستشفى دار الشفاء د. طارق درويش: لا يلجأ طبيب العمود الفقري للجراحة إلا في حالات قليلة للمصابين بالانزلاق الغضروفي العنقي



د. طارق درويش

الفراغ الغضروفي هو نظام من وسائد تملأ ما بين الفقرات لتسهيل الحركة وامتصاص الصدمات، ويتكون الفراغ الغضروفي من جزأين، محفظة غضروفية خارجية تقع في مركزها مادة جيلاتينية، وتضم مشاكل الغضاريف في مجموعة تسمى أمراض تآكل الفراغ الغضروفي Degenerative disc diseases.

وفي هذا السياق، تحدث د. طارق درويش من مستشفى دار الشفاء استشاري جراحة مخ وأعصاب وعمود فقري، المتخصص في حالات جراحات الانزلاق الغضروفي العنقي والغضروف الميكروسكوبية جراحات العمود الفقري، جراحات الأورام للمخ، جراحات أورام الأعصاب، جراحات أورام الأعصاب الطرفية، جراحات نضيف، علاج آلام الفقرات والظهر بدون جراحة، وجراحات مناظير المخ والأعصاب.

وقال د. طارق درويش عن الغضروف العنقي «يشكو مرضى الغضروف العنقي من متلازمة من الأعراض تبدأ من الإلم الذي يمكن أن

يتركز حول المحور الطولي للرقبة أو يمتد ليشمل مساحة أوسع حول الكتفين وأعلى الظهر ومقدم الصدر تحت الترقوة، كما يمكن أن تتسبب مشاكل الغضروف العنقي في أشكال متعددة من آلام الرأس والصداع». وأكد د. درويش أنه «عندما تتطور الحالة، يحدث الانزلاق الغضروفي، أو ما يسمى أحياناً «بالديسك»، وهنا يبدأ الغضروف في تكوين كتلة ضاغطة على مخارج الجذور العصبية أو على النخاع المركزي».

من جهة أخرى، صرح د. طارق درويش بأنه يتم تشخيص الديسك باستخدام

عدة آليات، أولها الفحص الكلينيكي الذي يقوم به الطبيب المتخصص في أمراض العمود الفقري، وإجراء فحوص الأشعة المختلفة سواء الأشعة العادية أو أشعة الرنين المغناطيسي، وفي بعض الحالات تلجأ إلى فحوصات أخرى. ومن ناحية العلاج، شدد د. طارق أنه «على خلاف ما يعتقد الكثيرون لا يلجأ طبيب العمود الفقري للجراحة إلا في حالات قليلة من مرضى الإصابة بالانزلاق الغضروفي العنقي، إلا أنه من الجدير بالذكر أن على المريض أن يسارع إلى التوجه للطبيب المتخصص حالما تظهر أي من الأعراض السابقة ذكرها ليعتم تقييم الحالة بشكل دقيق ووصف العلاج اللازم».

وأوضح د. طارق «أن هناك أنواعاً مختلفة من العلاج المتاحة تشمل على إرشادات لتغيير نمط التعامل مع الرقبة، في بعض الحالات البسيطة تلجأ إلى توعية المريض بأخطاء يقع فيها عند تحريك الرقبة، أو أن تكون العضلات المحيطة بالرقبة في حالة سيئة، ما



لقطة تذكارية بمناسبة الفوز بالجائزة

إنجازات جديدان يضافان إلى سجلها الحافل بالنجاحات «كاريبو كوفي» تحقق المركز (1) للعام (4) بخدمة العملاء في المقاهي والمركز (2) على الكويت

لها لتكون متقدمة على جميع الشركات التي تقدم خدمات مشابهة على مستوى الكويت، وبما يؤكد حرص جميع العاملين في «كاريبو كوفي» على التميز في العطاء وتقديم أفضل الخدمات لجميع رواد المحلات وزوارها.

كوفي» الحافل بعدد كبير من النجاحات المتميزة في محافل عدة نتيجة التزامها نحو عملائها بالتطوير المستمر لمنتجاتها وتقديراً للثقة المستهلكين المتزايدة بها ولولائهم لمنتجاتها المتنوعة التي ترضي جميع الأذواق وال رغبات.

حققت «كاريبو كوفي» «Caribou Coffee» الرائدة في مجال تقديم مشروبات القهوة والأطعمة الخفيفة إنجازين جديدين في مسيرة النجاحات المتواصلة تمثلاً في فوزها بالمركز الأول للعام الرابع على التوالي في قطاع الكوفي شوب على مستوى الكويت في مجال تقديم الخدمات المتميزة للمستهلكين والمركز الثاني للمرة الثانية على التوالي كأفضل شركة تخدم عملاءها في 16 قطاعاً على مستوى البلاد.

وحصدت الشركة التي تعد عضواً من مشاريع مجموعة السائير هذين المركزين المتميزين من خلال استطلاع أجرته شركة (سيرفيس هيرو) المتخصصة في مجال استطلاعات الرأي الموضوعية والحيادية.

الجديدان إلى سجل «كاريبو



المنتشرة في شتى مناطق الكويت ومجمعاتها على المستوى الراقي للمنتجات المقدمة لهم في جو مفعم بالراحة والأناقة والهدوء. وتعرب «كاريبو كوفي» بهذا الصدد عن الشكر والتقدير لجميع عملائها الذين عبروا عن امتنانهم للشركة وثقتهم بالخدمات التي تقدمها فصولاً

تشكيلة ربيع صيف 2014 من «أيكونيك» تقدم لوحات فنية من الألوان المشرقة



بقصات منسدلة أنيقة لمزيد من التائق. تتميز الأجزاء الرومانسية حلول موسم الربيع الذي يحلو فيه المرح مع الأزياء والموضة. إطلالات أنطوية نسود منصات عروض الأزياء في مجموعة Popular Romance التي تتميز بألوان الباستل الناعمة والدرجات النابضة بالحياة، جميعها بأشكال مختلفة من نقوش الأزهار. وبعد تطور إطلالة طابع الريفيزو المستوحاة من خمسينيات القرن الماضي، أصبح التركيز الآن على الإطلالة الرزينية الهادئة بدلاً من إطلالة الفتاة اللعوب المرحة. درجات الأبيض والأزرق المعدني والأخضر والأصفر الزاهي والبرتقالي النابض بالحياة هي أبرز ألوان المجموعة، أما أهم تفاصيلها فهي الكشاكش والزخارف التي تكشف عن مزاج جديد لرومانسية الأنتي. تركت تشكيلة ملابس الربيع للرجال من «أيكونيك» على اثنين من أبرز خطوط الموضة للموسم هما «Tropical Prep» و«Retro Luxe». وترزين نقوش الأزهار تشكيلة الملابس الراقية لموسم ربيع 2014، وفتح لك «أيكونيك» الأبواب لتنتقل إلى عالم مدهل من النقوش الرومانسية تجد فيه جنتك الخاصة. درجات لونية من الأزرق الداكن الهادي والبيج، اللون الأخضر الداكن مع مجموعة من درجات الأبيض والعاجي والأزرق الفاتح وصولاً إلى الألوان الزاهية التي تضيئ لمسة من الانتعاش في تشكيلة من التصميم المريحة التي تتماشى بشكل رائع مع إطلالة الإجازات الأنيقة البسيطة «Preppy Resort». مع قصات مريحة مثل قمصان البولو والقمصان والشورتات بنقوش الأزهار والسترات الخفيفة والأحزمة - تشكيلة تعكس الطيور من أبرز ملامح هذه التشكيلة.

تتابع أحدث صيحات ربيع 2014 عروضها على منصات الأزياء لتمنحنا تصاميم وإطلالات تنطلق إليها. ولأن الصدارة ليست فقط متعة بل الطريقة الأمثل للاختيار بروية من بين أبرز خطوط الموضة للموسم، تطرح «أيكونيك» تشكيلتها لربيع 2014. وتمثل Sport Luxe أحد أبرز خطوط الموضة السائدة على منصات عروض الأزياء العالمية كما تتصدر صفحات جميع المجلات، وترتكز هذه الموضة على أقل قدر من التفاصيل في الخطوط وعلى بساطة النقوش. وتستوحى التشكيلة خطوطها من أزياء الرياضيين التي تم تعديلها بطريقة تلائم الجنسين أحياناً وتبدو عصرية وبسيطة في أحيان أخرى.

تتميز هذه التشكيلة بالألوان الأسود والأبيض بالإضافة إلى ألوان الرمادي ودرجات الألوان المعدنية، وتضم تصاميم مثل الجاكيت التي-شيرت الواسع والفستان الضيق من أسفل (cocoon dress)، بالإضافة إلى التصميم الرياضية التقليدية مثل بنطلون الجري الفضفاض والتي-شيرت الواسع والفستان المريح. وتضفي لمسة من الأناقة التي تضيئ لمسة من الانتعاش على الإطلالات الأكثر رزانة وهدوءاً مع طابع من الجاذبية وشيء من الاستقلالية الجريئة. وتستوحى هذه التشكيلة خطوطها من إطلالات بعض أبرز رموز الموضة والأناقة مثل جيري هال وبيانسكا جاجر ولورين هوتون، وتضمها للبيج والبنّي. وتضم مجموعة s'70 Demure قطعاً مثل الفستان الطويل الفضفاض بنقوش النعبان الجذابة والبنطلون واسع الأرجل والجاكيت بقصة منسدلة والبنطلون الرقيق والرداء الواسع، تتميز

الأوعية الدموية، وزيوت الأوميغا 3 موجودة في التونة الطازجة والسلمون وسمك الميد وايضا في بذور الشيا والكتان والجوز.

هل توجد حمية مخصصة لمرضى الكلى والذي يعاني من فشل كلوي؟

● نعم مريض الكلى يحتاج إلى غذاء مناسب لأن الغذاء يلعب دوراً أساسياً في تحسين صحة الكلى فيجب أن ينظم ويراعي العناصر الغذائية التالية:

البروتين: الحمية الغذائية قليلة البروتين ضرورية في حالات الفشل الكلوي المزمن، وذلك من أجل إنقاص العبء الوظيفي عن الكلى، لكن يجب إعطاء الجسم ما يحتاجه من البروتين دون أي زيادة أو نقصان، والأطعمة الغنية بالبروتين هي منتجات الألبان والبيض واللحوم والسمك والدجاج، والمكسرات والبقول الجافة أيضاً.

الصوديوم: يجب على مرضى الكلى إنقاص تناول الملح في الطعام، لأن الملح يزيد من احتباس السوائل في الجسم ويزيد من ضغط الدم. يتواجد الصوديوم في ملح الطعام واللحوم والأسماك المعلبة أو المملحة أو المخبزة والأجبان، والخضراوات المعلبة كالزيتون والمخللات، إضافة إلى المكسرات وعصير الطماطم أو الكاتشب، وكربونات الصوديوم.

البيوتاسيوم: عبارة عن معدن يملك التأثير في نشاط العضلة القلبية والجهاز العصبي، وتهدف الحمية الغذائية إلى الحفاظ على مستوى طبيعي للبيوتاسيوم في الدم لأن الكلى لا تستطيع التخلص من البيوتاسيوم بشكل جيد.

ما نسبة البيوتاسيوم الطبيعية في الدم؟

● 3,5-5,0 طبيعي.
5,1-6,0 ملزم الحظر.
6,0 + خطر جدا.

من الأطعمة الغنية بالبيوتاسيوم (يجب أن تأكل بكميات قليلة لمرضى الفشل الكلوي):

بعض الفواكه: الموز - البرتقال - الأفوكادو - الكريب - التمر - المشمش - الفواكه المعلبة - الجوافة - الكيوي - المنجا - الخوخ - الأفندي - التين - الزبيب - الشمام.

بعض الخضراوات: الطماطم - البطاط - الجزر - البامية - الفطر - الذرة - البنجر - الخرشوف - البروكلي - القرع.

البقوليات: الحمص - الفول - العدس - البازلاء البيضاء - الفلفل.



بالنسبة لأولئك المعنسين بصحة الكلى، لأنه منخفض في نسبة اليوتاسيوم. بالإضافة إلى ذلك فإنه غني بالفيتامينات B6 - C - A وحض الفوليك والالياف. كما أنه يحتوي على الليكوبين المضاد للأكسدة، الذي يحمي ضد أنواع معينة من السرطان. الكرفس والبقدونس: الكرفس والبقدونس غنيان بفيتامين ج والفولات والالياف، وهما يحتويان كذلك على مركبات تساعد الكلى على تقوية المواد السامة التي قد تضر الأوعية.

الثوم والبصل: الثوم يساعد على منع الالتهابات وخفض الكولسترول، وهو غني بالمواد المضادة للأكسدة، مما يجعله إضافة مثالية لكثير من الأطباق. أما البصل، فهو غني باليسين، وهي مادة كيميائية تمنع ترسب الدهون في الأوعية الدموية، وتمنع الأكسدة. البصل أيضاً يحتوي على الفلفل من البيوتاسيوم، لكنه غني بالكاروتينويد، الذي يساعد على هضم الدهون والبروتينات والكربوهيدرات فيجلب الكلى على أن تقوم بوظائفها خاصة للذي يعاني من مرض السكر.

التفاح: غني جداً بالالياف ويتميز بخفض الكولسترول ومنع الإمساك وهو مهم لمرضى الكلى، لأن الإمساك قد يؤدي إلى احتباس الجسم لبعض البيوتاسيوم ومع تقدم الفشل الكلوي يجب أن نتحكم في كمية السوائل التي تشربها لأن الكلية تصبح غير قادرة على التخلص من السوائل الزائدة وبالتالي تؤدي إلى تجمعها بالجسم، لذلك التفاح يساعد على منع الإمساك الذي يحصل عندما نلقل من شرب الماء.

التوت ومشتقاته: غنيان بفيتامين ج والالياف والمجنيز وهما صديقان للكلى ويتميزان بالفايوتوكيميكالز التي تحمي الكلى والقلب أيضاً وتمنع الالتهابات.

العنب الأحمر: يمنح ويساعد على سهولة تدفق الدم يخفف على الكلى في أداءه وظيفتها. احرص على اختيار العنب ذي الجلد الأحمر أو البنفسجي الغامق لأنه غني بالبوليفينول التي تساعد على مقاومة الأكسدة في الجسم واثبتت دراسات حديثة أن الأكسدة أساس شيخوخة أعضاء الجسم وتدهورها.

بياض البيض: من أغنى أنواع الطعام بالبروتين، ويحتوي على نسبة فوسفور أقل من صفار البيض أو اللحم، فهو أفضل للكلى.

الأوميغا 3: وجد الباحثون أن الأوميغا 3 تحتوي على مواد مضادة للالتهابات فتساعد في تقوية الكلى وأمراض القلب

مناسبة اليوم العالمي للكلى. أكدت الأستاذة نورة العسكر رئيسة قسم التغذية العلاجية في مستشفى طبية والحاصلة على البورد الأمريكي للتغذية العلاجية وعضو في الجمعية الأمريكية للتغذية، أهمية التوعية المستمرة بكل ما يخص الكلى من وظائف وأعراض وأمراض قد تصيب الإنسان. ومن هذا المنطلق، قدمت الأستاذة نورة العديد من المعلومات المهمة والمفيدة في هذا المجال.

ما هي وظيفة الكلى؟

● الكلى مسؤولة على التوازن الكيميائي في الجسم فهي تسيطر على التخلص من السموم والسوائل الزائدة عن طريق مجرى البول وتلعب دوراً أساسياً في تنظيم كمية الإصلاح الضرورية للجسم وتوازن الإصلاح والماء فيه. معظم الأشخاص لديهم كليتان، لكن من الممكن أن يعيشوا حياة طبيعية بكتلة واحدة.

ما أهميتها لجسم الإنسان؟

● عندما نأكل الطعام المتوازن ويحصل الجسم على ما يحتاجه، يرسل بعض الفضلات إلى مجرى الدم مرة أخرى. وإحدى الوظائف الرئيسية لكليتيك هي ترشيح هذه الفضلات من الدم باستمرار. فكلتيك هما عضوا التصفية لدمك، وإذا لم تتمكن كليتيك من إزالة هذه الفضلات فسوف تتراكم في الدم وتسبب ضرراً خطراً للجسم.

الكلى أيضاً تلعب دوراً في إفراز الهرمون الذي يساعد على تكوين الكلىة الكرياتين في الدم. الكلىة الكرياتين هي نفايات الجسم المختلفة. إن لكلتيك وظائف أخرى غير تنظيف دمك. فهي هامة لإحداث التوازن بين أحجام السوائل والمعادن في جسمك أيضاً. فعندما لا توجد سوائل كافية في جسمك، يخبر عقلك كليتيك بالاحتفاظ بها وإخبارك بأنك عطشان. فكلتيك من أعضاء الجسم الحيوية تعتمد على الكلى. تنتج الكليتان أيضاً فيتامين د النشط الذي يحتاجه الجسم لامتصاص الكالسيوم من الطعام. والكالسيوم هو أحد الأشياء المهمة لبناء عظامنا.

لماذا تفشل الكلى؟

● هناك العديد من الأسباب المختلفة لفشل وظيفة الكلى. لكن السبب الأكثر شيوعاً هما السكري وارتفاع ضغط الدم. السكري: إذا كنت مصاباً بالسكري - ولا تتحكم فيه على نحو سليم - فسوف يبدأ



نورة العسكر

رئيسة قسم التغذية العلاجية في مستشفى طبية نورة العسكر: أهمية التوعية المستمرة بكل ما يخص الكلى من وظائف وأعراض وأمراض

السكري في التراكم في دمك. وعندما تصبح كمية السكر مرتفعة جداً يمكنها أن تتلف الكليونات في كليتيك. وهذا يحدث من قدرة كليتيك على ترشيح الفضلات والسوائل. ارتفاع ضغط الدم: يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يزداد ضغط دمك المقابل لجدار أوعيتك الدموية. إذا ارتفع ضغط دمك بشكل مفرط فقد يؤدي ذلك إلى حدوث أمراض القلب والسكتات ومرض الكلى المزمن. سوف يتلف ضغط الدم المرتفع الأوعية الدموية الصغيرة في كليتيك ومن ثم يحول دون عمل عملية الترشيح على نحو صحيح. أحد الأنواع الأخرى الشائعة لمرض الكلى هو حدوث التهاب في وحدات ترشيح الكلى. وقد يتسبب ذلك في حدوث نقص في مخرجات البول وانسحاب الدم والبروتين في البول وتورم اليدين والقدمين.

ما هي الأغذية التي تساعد على تقوية الكلى؟

● في بعض الأغذية تساعد على الحفاظ على الكلى مثل: الفلفل الأحمر

الكلى ليست قادرة على التخلص من مادة الفوسفور بشكل جيد فيجب المحافظة على مستوى الفوسفور ضمن المعدلات الطبيعية باتباع نظام غذائي قليل الفوسفور. لماذا؟ لأن مستويات مرتفعة من الفوسفور خطيرة جداً للجسم منها سحب الكالسيوم من العظام فيضعف العظم، والمستويات المرتفعة أيضاً تؤدي إلى ترسبات للكالسيوم في الأوعية الدموية والرتين والعينين والقلب.

السؤال

عندما تتدهور وظيفة الكلية تقل كمية البول وذلك يتطلب إنقاص تناول السوائل وهذا الأمر مهم جداً لأن زيادة تناول السوائل يمكن أن تؤدي إلى احتباسها بالجسم، وذلك قد يؤدي إلى ضيق في التنفس وتورم الجسم، خصوصاً في ناحية القدمين والكامل ما يزيد ضغط الدم.

عندما تتدهور وظيفة الكلية تقل كمية البول وذلك يتطلب إنقاص تناول السوائل وهذا الأمر مهم جداً لأن زيادة تناول السوائل يمكن أن تؤدي إلى احتباسها بالجسم، وذلك قد يؤدي إلى ضيق في التنفس وتورم الجسم، خصوصاً في ناحية القدمين والكامل ما يزيد ضغط الدم.