

مستشفى طبية يوفر جهاز Revlite Laser الوحيد في الكويت لعلاج الأمراض الجلدية



سعد المعيلي



د. هيام رزق الله

يمكنكم التواصل مع المستشفى على الخط الساخن 1808088 أو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي @Taibahospital.



جهاز Revlite Laser

وعادة حيوية ونضارة الجلد وتجديد خلاياه بالوميض الضوئي IPL. بالإضافة إلى علاجات أخرى تشمل التقشير الكيميائي بأنواعه المتعددة لعلاج عيوب ومشاكل البشرة وعلاج تساقط الشعر وشد الوجه وإزالة الدهون من خلال حقن الميزوثيرابي وغيرها من أنواع العلاجات. وللمزيد من المعلومات حول هذه الخدمات،

ضمن جهود قسم الأمراض الجلدية والليزر في مستشفى طبية لتوفير أفضل العروض والخدمات لمراجعيه الكرام، أعلن القسم عن توفير خدمتين جديدتين في القسم من خلال جهاز Revlite Laser لعلاج الكلف والتصبغات وتفتيح المناطق الداكنة في الجسم، وخدمة الخيوط الجراحية لشد الوجه والجسم بدون تدخلات جراحية.

وحول هذا الموضوع صرحت د. هيام رزق الله، اختصاصي الأمراض الجلدية في مستشفى طبية قائلة: جهاز Revlite Laser يعتبر الجهاز الوحيد من نوعه في الكويت الذي يختص بعلاج مختلف الأمراض الجلدية مثل علاج الكلف والتصبغات والوجحات وإزالة الوشم من الجسم وتفتيح المناطق الداكنة وعلاج علامات السمكة Stretch Marks وعلاج ندبات حب الشباب وذلك من خلال جلسات سريعة وغير مؤلمة. وبمناسبة قرب حلول عيد الأضحى المبارك يقدم القسم خصما بنسبة 30٪ على جهاز Revlite laser حصريا لدى مستشفى طبية.

أما بالنسبة للخيوط الجراحية فلها عدة استخدامات فهي تستخدم لشد الوجه والجسم ورفع الحواجب وتحديد الشفاه وذلك دون الحاجة لتدخل جراحي فهي تمتاز بنتائجها المضمونة والتي تستمر لمدة تصل إلى سنتين عن طريق الخضوع لجلسة واحدة قصيرة. من جانبه أضاف سعد المعيلي، مسؤول التواصل التسويقي قائلا: يعتبر قسم الجلدية في مستشفى طبية أحد أكبر أقسام المستشفى استقطابا للمراجعين وذلك بتوفيره العديد من الخدمات والعلاجات المختلفة والتي يشرف عليها طاقم طبي ذو خبرة واسعة. حيث يقدم القسم أحدث أجهزة الليزر لازالة الشعر، وعلاج حب الشباب

(14) كن حذرا في تناول الحبوب التي تساعد على النوم يمكن ان تساعد حبوب النوم حين تواجه صعوبة في النوم ليلا، ولكن يجب ان تكون حذرا، فبعض الادوية يمكن ان تسبب الإدمان وقد تكون لها آثار جانبية. والوضع المثالي ان يتم تناولها كحل قصير الأجل، إلى حين اتباع الأساليب والسلوكيات الحياتية الأخرى.

عندما يأخذ الأرق معنى آخر

إن إستراتيجيات النوم تفيد حين يكون الأرق مجرد شيء عابر. ولكن إذا استمرت صعوبة النوم لمدة شهر على الأقل، فاعلم أنه حان الوقت للبحث بشكل أعمق عن الأسباب. فقد يكون الأرق أحد اعراض مشكلة أساسية، فالإكتئاب يعرف عنه أنه يسبب الأرق، مثل الحالات الطبية الأخرى، مثل عسر الهضم الناتج عن الأحماض، والأزمة والتهاب المفاصل، وبعض الأدوية. إن الأرق المزمن يستدعي نظرة أعمق ويستلزم التقييم من جانب اختصاصي.



Drop of Change

- www.dropofchange.com.kw
- tel: 22444428 – 22444429
- mobile: 60495750
- الشرق – شارع الخليج – عمارة 1 – برج أحمد
- – الدور 12.

قطرة من التغيير

نصائح للتغلب على الأرق

«الضبيج الأبيض» أي ضوء الأرق أثناء الليل، ويمكنك أيضا استخدام سداد للأذن. تجنب التدخين النيكوتين من المنبهات، مثله مثل الكافيين. ويمكن أن يمنعك التدخين من النوم ويؤدي إلى تفاقم الأرق. الإستراتيجية: يمكنك الحصول على نوم أفضل إذا قللت من عدد السجائر خلال الساعات الـ 4 السابقة لموعد النوم. (تذكر أن أفضل إستراتيجية هي الإقلاع عن التدخين). تصفية الذهن عند موعد النوم حدد فترة «لتصفية الذهن» في المساء وقبل حوالي ساعة من موعد النوم. اقرأ شيئا هادئا، تأمل، استمع إلى الموسيقى، أو خذ حماما دافئا. حاول وضع قائمة من كل الأشياء التي تزعجك، مع وضع خطة للتعامل معها، وذلك لوضع نهاية ليومك. الإستراتيجية: إن الطقوس قبل النوم ولو لمدة 10 دقائق قد تكون مفيدة إذا كان الوقت ضيقا.

لا تمارسها قبل وقت قصير من النوم، حيث إن الطاقة المتبقية بعد التمارين قد تبقىك مستيقظا. ولكن هدفك أن تنتهي أي تمارين قوية قبل 3-4 ساعات من وقت النوم. الإستراتيجية: لا بأس ببعض التمارين الخفيفة للذهن والبدن قبل النوم مباشرة، ويشمل ذلك اليوغا والنأي تنشي وغيرها من وسائل المساعدة على النوم المثالي.

(9) تناول الطعام السليم أثناء الليل تجنب الأطعمة الثقيلة والوجبات الكبيرة في وقت متأخر من النهار، فهي تتعب الجهاز الهضمي وتضعف الحصول على نوم هادئ. وبعض الناس يكتفون بوجبة خفيفة في المساء. الإستراتيجية 1: يجب إنهاء أي وجبة خفيفة قبل ساعة على الأقل من موعد النوم. الإستراتيجية 2: إن الحليب الدافئ أو شاء زهرة البايونج هما أفضل الخيارات في المساء.

(10) قلل من السوائل بعد الثامنة مساء اذهب للنوم واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، حيث إن ذلك الروتين يضع العقل والبدن في دورة صحية من النوم والاستيقاظ.

الإستراتيجية: ضع إضاءة ليلية خفيفة في الحمام لتجنب الضوء الساطع أثناء الليل. (11) خفف الأضواء واحجب الضواء بدءا من ساعتين إلى 3 ساعات قبل موعد النوم، خفف الأضواء في المنزل وتوقف عن أي عمل أو مناقشات أو جدال أو اتخاذ أي قرارات معقدة فالأمر يستغرق وقتا لاستبعاد «الضوء» العاطفية والفكرية أثناء اليوم. إن تخفيض الإضاءة يساعد المخ على إنتاج الميلاتونين المعروف بالهرمون الذي يؤدي إلى النوم.

الإستراتيجية: استخدم لمبة 15 واط في الساعة الأخيرة قبل النوم.

لقد أثبتت التمارين المنتظمة أنها تحسن نوعية النوم، مادمت

إذا استيقظت متعبا وتعاني من شد في الرقبة، لا تلم إلا الوسادة. فالوسائد التي تكون مسطحة أو سميكة للغاية يمكن أن تسبب مشكلات. ويجب أن يكون الأنف متوازيا مع مركز الجسم. أما النوم على البطن فيؤدي إلى التواء الرقبة ويفضل تجنبه.

الإستراتيجية: ضع رقبته في الوضع المستوي قبل النوم أيضا، لا ترفع رقبته لمشاهدة التلفزيون.

(5) تغطية الفراشة إن العطس والحكة الناتجة عن الحساسية يمكن أن تسبب اضطراب النوم وتقطعه، وقد تكون قرشك هي المسؤولة عن ذلك. تجنب عوامل الأرق تلك بتغطية الفراشة والوسائد.

الإستراتيجية: بفضل استخدام الأغذية مفرغة الهواء، والبلاستيكية والمضادة للغبار.

(6) اضبط ساعة جسمك البيولوجية اذهب للنوم واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، حيث إن ذلك الروتين يضع العقل والبدن في دورة صحية من النوم والاستيقاظ.

الإستراتيجية: أخرج إلى ضوء النهار بمجرد أن تنهض لمدة تتراوح ما بين 5 و30 دقيقة، فالضوء هو أقوى منظم للساعة البيولوجية.

(7) قلل الكافيين القهوة في الصباح لا بأس بها لمعظم الناس، ولكن يفضل تجنب الكافيين في بعض الأطعمة والشراب خلال الفترة المسائية، حيث إن الكافيين يتعارض مع مراحل النوم العميق. وبالتالي فإن الكميات القليلة المتواجدة في الشوكولاتة والقهوة منزوعة الكافيين قد تؤثر على راحتك. الإستراتيجية: من الضروري قراءة المصق قبل الاستخدام لأن بعض أدوية تخفيف الألم وفقدان الوزن تحتوي على الكافيين.

(8) مارس التمارين الصحية في التوقيت المناسب الإستراتيجية: استخدم لمبة 15 واط في الساعة الأخيرة قبل النوم.

لقد أثبتت التمارين المنتظمة أنها تحسن نوعية النوم، مادمت



د. ماريام جرامينو

كتبت: الدكتورة ماريام جرامينو
إخصائية نفسية إكلينيكية – معالجة نفسية إستراتيجية
دكتورة في علم النفس للفنون والآداب

(1) امنع الضوء الأزرق في غرفة النوم:

ينبع الأرق من التفاصيل البسيطة للحياة اليومية، الوهج الأزرق الناعم الصادر من الهاتف النقال، أو جهاز المساعد الرقمي، أو الساعة الرقمية الموضوعة على المنضدة بجوار سريرك. إن الموجات القصيرة للضوء الأزرق قد تؤثر على إستراتيجية النوم، وبالتالي يجب إطفاء أجهزة التلفزيون، والكمبيوتر، وغيرها من الأجهزة التي تصدر الضوء الأزرق قبل النوم. وفي حالة عدم قدرتك على الإطفاء، يجب تغطية مصدر الضوء الأزرق.

(2) تجنب نوم القيلولة: إن نوم القيلولة يزيد من تفاقم الأمور إذا كنت تعاني من صعوبة النوم. ولكن إذا كانت القيلولة ضرورية، فلتكن قصيرة ولا تزيد على 20 دقيقة، وفي وقت مبكر من اليوم، حيث إن أي إغفاءة خلال 8 ساعات قبل وقت النوم يمكن أن تنفسد النوم أثناء الليل.

(3) احجب الليل: عندما ننظر إلى الساعة خلال نروة ساعات الليل، فإن ذلك سيؤثر على نومك، حيث إنك تشعر بالقلق من عدد الساعات المتبقية لنبتدأ يومك.

الإستراتيجية: الذين يراقبون الساعة يجب أن يضعوا المنبه في الجبر، أو تحت السرير، أو يقوموا بإخفائه عن الأنظار.

(4) ضع رقبته في وضع مستو..

«ويبيد تي.بي.أي» تنظم محاضرة يقدمها خبير عالمي عن رعاية العمود الفقري



د.أباسامي فيلو يتسلم درع التقدير

وآخرون. الجدير بالذكر أن مجموعة رامزي سيماءاربي للرعاية الصحية تضم أكثر من 250 أخصائيا يعملون في أكثر من 53 مجالا تخصصيا وتبلغ سعته 1000 سرير ويوزرها المرضى من أكثر من 60 دولة حول العالم. وحصلت المجموعة على الاعتماد الرسمي لمستشفى مركز سوبانج جايا الطبي والذي حصل مرتين على جائزة رئيس الوزراء للجودة وذلك في عامي 1998 و2003. والمركز متخصص في علاج أمراض السرطان وأمراض الرجال وأمراض الكبد والجهاز الهضمي.

كذلك هناك مركز اراماناسارا الطبي وهو مركز تخصصي في علاج أمراض المخ والقلب والعمود الفقري والمفاصل بينما يختص مركز بارك سيتي في علاج أمراض النساء والأطفال وكبار السن.

إلى جانب ذلك، هناك مركز علاج السرطان بموجات الراديو وقد استقبل حتى الآن نحو 8500 مريض تمت معالجتهم كيمائيا وإشعاعيا من أمراض السرطان.

وكان في استقبال الضيوف نائب نائب رئيس ويبيد وساشين بوكيل، مدير عام مجموعة ويبيد. وأعرب د.أكتور أوباديا المدير الإقليمي لمجموعة ويبيد عن شكره وتقديره للضيوف والمحاضرين.

للمعمود الفقري التي لا تتطلب تدخلا جراحيا موسعا. وقدم د.فيلسو عرضا موجزا عن ظاهرة آلام الظهر والنسوة الطبية في عالم جراحة العمود الفقري، ثم عقدت ورشة عمل تفاعلية مع الحضور، كما قدم د.فيلو بعض الاستشارات المجانية لعملاء شركة ويبيد.

وعقدت المحاضرة بصفة حصرية ضمت عدد محدود من المدعوين، مما أتاح الفرصة للضيوف لمقابلة الاخصائي أثناء زيارته إلى الكويت وبدون الحاجة إلى السفر للخارج للحصول على الاستشارة الطبية.

حضر المحاضرة ممثلون عن الإدارات العليا لعدد من الشركات الكبرى مثل شركة الشايح وبنك الكويت الوطني وشلومبرغر وشركات وربة للتأمين والخليج للتأمين والأولى للتأمين التكافلي وكابيكو وبنك الكويت الدولي

تعتبر شركة «ويبيد تي.بي.أي» من أكبر الشركات في مجال التأمين في منطقة دول مجلس التعاون في منطقة الخليج العربي المتخصصة في إدارة معاملات الطرف الآخر بفضل حجم قدراتها التشغيلية واهتمامها بتنظيم البرامج والمحاضرات والخدمات في مجال الرعاية الصحية. وتتميز ويبيد بخبرتها في إدارة معاملات التأمين الصحي وبرامج التأمين الذاتية بالتعاون مع شركائها حول العالم بما يعكس التزامها بتقديم حلول متكاملة في هذا المجال.

وفي هذا السياق، وفي ضوء معدلات الإصابات في العمود الفقري التي تعتبر الأعلى في العالم بسبب حوادث الطرق إلى جانب حالات آلام الظهر الأكثر شيوعا في الكويت وعالميا، فقد عقدت ويبيد محاضرة في فندق الكراون بلازا في 11 سبتمبر 2014 نظمها حصريا بمشاركة د.أباسامي فيلو من مجموعة رامزي سيماءاربي للرعاية الصحية بماليزيا، ويعتبر د.فيلو واحدا من أشهر الجراحين شهرة في منطقة جنوب شرق آسيا بفضل الخبرة التي اكتسبها من خلال العمل والتدريب في كبرى مستشفيات اسكتلندا وألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية في مجال الجراحة الدقيقة للعمود الفقري وبرامج العلاج



د.أباسامي فيلو من مجموعة رامزي سيماءاربي للرعاية الصحية بماليزيا مع فريق ويبيد بالكويت

حلمت حلم غريب وتود تفسيره ...

تفسير الأحلام

اتصل الآن من أي خط زين وسنوافيك بالرد...

اتصل الآن على 91112

شبكة المحادثة 300 فليس الدولية

www.zain.com