

ندوة الاخلاقيات الطبية فى المؤسسات الصحية

ضمن نشاطات التعليم الطبي المستمر واكتمالا لصدور كتاب (مبادئ الاخلاقيات الطبية للمؤسسات الصحية العراقية) عقدت ندوة الاخلاقيات الطبية للفترة ٢٥-٢٦/١/٢٠١٦ في مركز تدريب وتطوير الملاكات وبحضور مجموعة من اطباء الاستشاريين واساتذة من كليات الطب وطب الاسنان والصيدلة والتمريض ممن لهم خبرة في هذا المجال من اجل ارساء المبادئ الاساسية وادارة الاخلاقيات في مؤسساتنا وتدريب الاخطاء الطبية



الخطا الطبي medication error هو اي فعل **غير مقصود** يصير من مقدم الخدمة البية الجاز بممارسة المهنة ، ويحدث اثناء تقديم الخدمة الطبية وفي احد اماكن الرعاية الصحية .

الحدث العرضي adverse event هو الإصابة **غير المقصودة** التي تسببها المعالجة الطبية التي يقدمها مقدم الخدمة الصحية بدلاً من الحالة المرضية الأساسية للمريض، ويتميّز الحدث العرضي بأنه لا يمكن تجنبه بينما يمكن تجنب الخطأ الطبي.

الاهمال negligence عدم التزام الملاك الصحي بمعايير الممارسة الصحية المتوقعة في اثناء تعاملهم مع المريض

سوء الممارسة malpractice هو ضرر يصيب المريض ويؤدي الى اصابة او تلف او فقدان نتيجة عدم مبالاة او جهل من مقدم الرعاية الصحية ويستحق الذم او يتحمل القصد الجنائي منه .

التوصيات

- ١- اقامة حملة وطنية لنشر مبادئ الاخلاقيات والتعريف بالخطأ الطبي لجميع الملاكات الصحية بمشاركة الجهات الرقابية واللجان التحقيقية في جميع دوائر الصحة وبدعوة قسم الاعلام لاشاعة الثقافة في المجتمع الصحي.
- ٢- انتخاب شخص يعنوا المرشد الاخلاقي في جميع المؤسسات الصحية يشتهر بالعلمية والنزاهة وملم بثقافة الاخلاقيات لتوعيه الملاكات بالجانب الاخلاقي للممارسة الطبية ومعالجة الاخطاء التي من الممكن ان تحدث في المؤسسة خلال الممارسة اليومية (راجع المرفق).
- ٣- يجب ادخال موضوعات الاخلاقيات الطبية ومهارات التواصل ضمن برنامج التعليم الطبي المستمر الالزامي بوحداث مضاعفة ويعد احد الشروط لاستكمال الوحدات لعام ٢٠١٦.
- ٤- اعداد لوائح صحية مع الجهات ذات العلاقة (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مفوضية حقوق الانسان، منظمة الصحة العالمية، النقابات المهنية، الجمعيات العلمية) لترسيخ ثقافة الاخلاقيات الطبية في المؤسسات الصحية .

نشرة التعليم الطبي المستمر

المجلد الثاني / العدد الأول / كانون الثاني ٢٠١٦

منظمة الصحة العالمية تدعو إلى خفض تناول السكر فيما بين البالغين والأطفال

*المرفق الرسمي لمنظمة الصحة العالمية

أصدرت منظمة الصحة العالمية مبدأً توجيهياً جديداً يوصي البالغين والأطفال بتخفيض تناولهم اليومي من السكريات الحرة إلى أقل من ١٠% من إجمالي استهلاكهم للطاقة، ومن شأن تخفيض آخر في هذا المدخول إلى نسبة أدنى من ٥% أو ما يقارب ٢٥ غراماً (٦ ملاعق صغيرة) في اليوم الواحد أن يحقق فوائد صحية إضافية. ويشير تعبير السكريات الحرة إلى مركبات السكريات الأحادية (من قبيل سكر الغلوكوز والفركتوز) والسكريات الثنائية (مثل السكروز أو سكر المائدة) التي تضيفها الشركة المصنعة أو الطباخ أو المستهلك إلى الأغذية والمشروبات، والسكريات الموجودة طبيعياً في العسل وأنواع العصير وعصائر الفواكه ومركباتها المركزة. ويقول الدكتور فرانسيسكو برانكا، مدير إدارة التغذية من أجل الصحة والتنمية في المنظمة، إن "لدنيا من البينات القوية ما يثبت أن الحفاظ على مدخول السكريات الحرة بنسبة أدنى من ١٠% من إجمالي استهلاك الطاقة يقلل من خطر زيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان، وسيكون ضرورياً إدخال تعديلات على السياسات دعماً لذلك، إذا ما أرادت البلدان أن ترقى إلى مستوى الوفاء بالتزاماتها لتخفيف وطأة عبء الأمراض غير السارية". ولا يشير مبدأ المنظمة التوجيهي إلى السكريات الموجودة في الفواكه والخضروات الطازجة وتلك الموجودة طبيعياً في الحليب، لأنه لا يوجد بينات تفيد بأن استهلاكها يخلف آثاراً ضارة. ويوجد الكثير من السكريات المستهلكة اليوم "مخفية" في الأطعمة المجهّزة التي لا يُنظر إليها عادةً على أنها محلاة. وتحتوي مثلاً ملعقة كبيرة واحدة من صلصة الطماطم على حوالي ٤ غرامات (أي ملعقة صغيرة واحدة تقريباً) من السكريات الحرة، فيما تحتوي علبه واحدة من الصودا المحلاة بالسكر على كمية تصل إلى ٤٠ غراماً (أي حوالي ١٠ ملاعق صغيرة) من تلك السكريات.

خفض تناول السكريات إلى أقل من ١٠% من إجمالي الطاقة: توصية رائعة

تستند التوصيات إلى تحليل أحدث البينات العلمية، التي تظهر، أولاً، أن البالغين الذين يستهلكون سكريات أقل يكون وزهم أقل، وثانياً، أن هناك صلة بين زيادة السكريات في النظام الغذائي وبين زيادة مقابلة في الوزن. وعلاوة على ذلك تبين البحوث أن الأطفال الذين يتناولون أعلى مدخول من المشروبات المحلاة بالسكر يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة من الأطفال الذين يتناولون مدخولاً منخفضاً من المشروبات المحلاة بالسكر. والتوصية مدعومة كذلك ببينات تظهر أن معدلات الإصابة بتسوس الأسنان (الذي يُشار إليه على نحو شائع بوصفه نخر الأسنان) تزيد عندما يتجاوز مدخول السكريات الحرة نسبة ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة، مقارنة بالوضع عندما يكون مدخول السكريات الحرة أقل من ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة. وبناءً على جودة البينات الداعمة تصنف المنظمة هذه التوصيات على أنها توصيات "قوية"، ما يعني أنه يمكن اعتمادها كسياسات في معظم الحالات.

Autism مرض التوحد دراسات وطنية

يعتبر تعريف الجمعية الوطنية للأطفال التوحدين من اكثر التعريفات قبولا لدى المهنيين وينص على أن التوحد عبارة عن المظاهر المرضية الأساسية التي تظهر قبل أن يصل عمر الطفل الى ٣٠ شهراً، ويتضمن اضطرابات في سرعة أو تتابع النمو و في الاستجابات الحسية للمثيرات و في التعلق او الانتماء للناس والأحداث. والتوحد كلمة مترجمة عن اليونانية وتعني العزلة أو الانعزال ، وبالعربية أسموه الذنوية وهو أسم غير متداول. والتوحد ليس الانطوائية، وهو كحالة مرضية ليس عزلة فقط ولكن رفض للتعامل مع الآخرين مع سلوكيات ومشاكل متباينة من شخص لآخر.

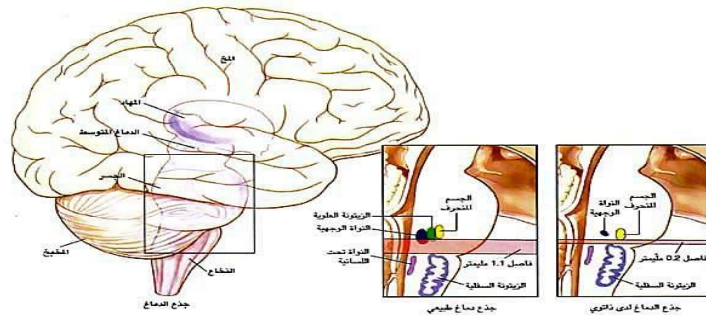
- وفي دراسة اجراها الباحث في علم النفس العام عادل جاسب شبيب / ٢٠٠٨ هدفت الى الى معرفة الخصائص النفسية للأطفال المصابين بالتوحد والتي من خلالها قد يتمكن المختصون العاملون في مجال رعاية أطفال التوحد (أطباء أطفال وأطباء وأخصائيون نفسانيون واجتماعية) من علاج وتأهيل وتدريب هؤلاء الأطفال ومن تلك الخصائص: القلق , التوتر , الانطواء , الانعزال , الاضطرابات السلوكية , اكتساب المهارات و النمو.

اوصت هذه الدراسة بأن يكون هناك لجنة متكاملة الاختصاصات لتشخيص المرض تتكون من (طبيب أطفال , طبيب اختصاص نفسية، اختصاص في علم النفس / التوحد , اختصاص اختبارات , اختصاص سمع وتخاطب) كما اوصت بضرورة القيام بمسح للأطفال المصابين بالتوحد لعمل قاعدة بيانات خاصة بهم لتسهيل عمل الباحثين في العراق اضافة الى القيام ببحوث تشرك الوالدين ضمن فريق العمل العلاجي بعد تدريبهم و تأهيلهم .

- دراسة اخرى قام بها كل من د.حيدر عبد الأمير و د.عمر عبد الرشيد و د.عماد عبد الغني بين عامي ٢٠١٤ -٢٠١٥ حول العلاقة المحتملة بين مستويات الاوكسيتوسين و الميلاتونين مع شدة الاختلالات الاجتماعية و المعرفية و دراسة العلاقة بين هذه المعايير في الاطفال الذين يعانون من مرض التوحد حيث شملت عينة تتكون من ٦٠ مريضاً من الذكور المصابين بهذا المرض .

اظهرت هذه الدراسة ان مستويات الاوكسيتوسين و الميلاتونين لدى مرضى التوحد كانت منخفضة عن مستوياتها في الاصحاء المناظرين في العمر و الجنس . كما بينت هذه الدراسة ان نسب هذه العوامل ترتبط بشكل ملحوظ مع شدة المرض . كما لم تبين هذه الدراسة وجود اختلافات معنوية بين الاطفال المصابين بالتوحد من والدين تربطهم علاقة قري عن الاطفال الذين لا يرتبط والديهم بعلاقة قري.

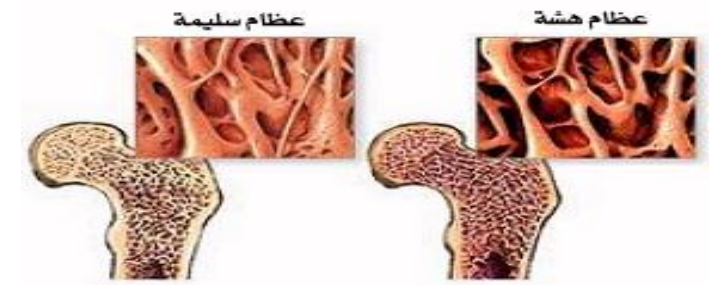
اظهرت هذه الدراسة امكانية استخدام الاوكسيتوسين و الميلاتونين في تشخيص مرض التوحد و تحديد شدته.



يكون جذع الدماغ لدى المصابين بالتوحد أقصر من جذع الدماغ الطبيعي

*سؤال : ما هو معدل الإصابة باضطرابات التوحد عالمياً ؟؟

هشاشة العظام

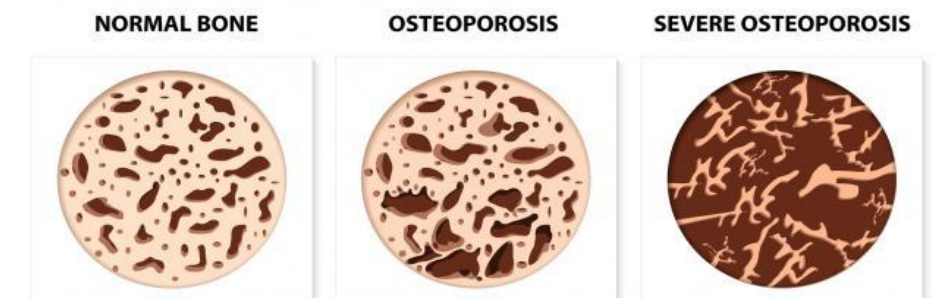


*الموسوعة الصحية الحديثة

هشاشة العظام هي أحد أمراض العظام. وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام (كمية العظم العضوية وغير العضوية) وتغير نوعيته مع تقدم العمر. العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليء بالمسامات الصغيرة. وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها ، وبالتالي فإنها يمكن أن تتكسر بمنتهى السهولة. والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفخذ والساعد - عادة فوق الرسغ مباشرة - والعمود الفقري .

وهذه الكسور التي تصيب عظام فقرات العمود الفقري قد تجعل الأشخاص المصابين بهشاشة العظام ينقصون في الطول، وقد تصبح ظهورهم منحنية بشدة و محدبة. في كل سنة، يتعرض العديد من الأشخاص المصابين بهشاشة العظام لحدوث كسور في الورك أو الساعد بمجرد السقوط، وآخرون قد يتعرضون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد عن الانحناء أو السعال. وهشاشة العظام تنشأ عادة على مدى عدة سنوات ، إذ تصبح العظام تدريجياً أكثر رقة وأكثر هشاشة. وهذه هي الفترة قبل أن يحدث تلف شديد وقبل أن تتكسر العظام التي فيها نحتاج فعلاً أن نحدد الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، لأنه توجد الآن طرق للعلاج. وحيث أن مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة والتي قد تنشأ بدون ألم وأول أعراضه هو حدوث الكسور ، لذلك فإنه من الضروري جداً بناء عظاماً قوية في فترة الشباب و المحافظة عليها مع تقدم العمر.

STAGES OF OSTEOPOROSIS



خيارات العلاج

يوجد عدة خيارات دوائية للوقاية من هشاشة العظام وللمساعدة على إعادة بناء أو تعويض العظم المفقود .

- العلاج الهرموني الاستبدالي

Hormone replacement therapy – HRT

إن استعمال العلاج الهرموني الاستبدالي هو أحد طرق تعويض الإستروجين

- **البisphosphonates** علاج غير هرموني وقد أصبحت متوافرة في الوقت الحالي لعلاج هشاشة العظام. وهي تعمل على وقف مفعول الخلايا المسؤولة عن تكسير العظام .

- فيتامين د النشط active vitamin D metabolite

مثل كالسيتريول calcitriol و الفا كالسيدول alfacalcidol وتكون ذات فائدة خاصة للنساء المسنات ذوات كتلة عظمية قليلة. وهي تساعد على امتصاص الكالسيوم بالإضافة لتأثيرها على خلايا العظام والكلية لتقليل طرح الكالسيوم .

- الكالسيوم

توصف أحياناً إضافات الكالسيوم للنساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام. وتتوافر هذه الإضافات عادة في شكل أقراص للمضغ أو مشروبات فوارة .

- الكالسيونين calcitonin

الكالسيونين هو هرمون موجود في أجسامنا و يقوم بتنظيم معدلات الكالسيوم بالدم. وكثرته تقلل فقدان العظام للكالسيوم كما يخفف بعض الألم في حالة وجود كسر مؤلم. وحيث أن الكالسيونين يتكسر في المعدة ، فيجب أن يعطى عن طريق الحقن أو الرذاذ الأنفي .

- الستيرويدات البناء anabolic steroids

تعمل الستيرويدات البناء على تحفيز تكوين العظام فتؤدي إلى نمو المادة العظمية. وهي نادراً ما تستعمل في النساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام ، وذلك لان لها العديد من الآثار الجانبية

- الفلوريد fluoride

يعمل الفلوريد على زيادة الكتلة العظمية في الهيكل العظمي وقد أبدى بعض النجاح في علاج النساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام وكسور العمود الفقري. والفلوريد يستعمل نادراً ، يحتاج إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد فوائده. وتشمل الآثار الجانبية ألم الساقين ، الغثيان والقيء.

*سؤال: في التصنيف الدولي العاشر للأمراض ICD-10، ما هو الرمز الخاص

بمرض هشاشة العظام ؟؟

الاحماض الدهنية أوميغا 3,6,9

www.livestrong.com

١ - أوميغا 3 و أوميغا 6

linoleic acid يستخدم لبناء أحماض أوميغا 6 الدهنية و alpha –linolenic acid يستخدم لبناء أحماض أوميغا 3 الدهنية. هذه الأحماض الدهنية لا يمكن تصنيعها في الجسم ويجب أن نحصل عليها من الوجبات الغذائية وتسمى الأحماض الدهنية الأساسية وهي مهمة لبناء جميع أنسجة الجسم وينبغي أن نتأكد من الحصول على مصادر جيدة للأوميغا 3 وأوميغا 6 من الطعام يوميا . وتزيد الحاجة عند النساء الحوامل الى أوميغا 3 وأوميغا 6 والأحماض الدهنية فهي ضرورية لنمو الجنين ، كذلك المرضعة يجب ان تحصل على المزيد من الأحماض الدهنية ، حيث يحصل الرضيع على الأحماض الدهنية الأساسية عن طريق حليب إلام . يتوفر أوميغا 6 في الخضروات الورقية، والبنور، والمكسرات، والحبوب، والزيوت النباتية(الذرة، القرطم، وفول الصويا، وبذور القطن والسمنسم،وعباد الشمس). وتوفر معظم الوجبات المتوازنة كميات كافية من أوميغا 6 (الا إذا كنت تتبع حمية منخفضة الدهون) فمن السهل جدا الحصول على ما يكفي ويزيد من أوميغا 6 .

أحماض أوميغا 3 الدهنية تتوفر في عدد أقل من الأطعمة من أوميغا 6 ، ويحصل الكثير من الناس على كميات قليلة للغاية من أوميغا 3. وحيث ان أوميغا 6 وأوميغا 3 يعملان معا في الجسم ، فمن المهم الحصول على هذه الأحماض الدهنية بنسبة صحيحة . **منظمة الصحة العالمية توصي بنسبة ١:٥ إلى ١:١٠ أوميغا 6 الى أوميغا 3** في حين أن النسبة بين ١:١ و ٤:١ تعتبر الأمثل لأن معظم الوجبات غنية جدا بأوميغا 6، وينخفض فيها أوميغا 3.

ان الزيوت مثل الذرة والقرطم وعباد الشمس وبذور القطن عادة ما تحتوي على نسب منخفضة من أوميغا 3 ولتحقيق توازن الأحماض الدهنية من الضروري تجنب الأغذية المصنعة والحصول على الدهون بشكل رئيسي من أحماض أوميغا 3 . ويعاني الكثير من الناس من نقص أوميغا 3 دون ان يدركوا ذلك، حيث أن الأعراض في كثير من الأحيان يمكن أن تعزى لظروف صحية أخرى او نقص عناصر غذائية أخرى.

أعراض نقص أوميغا 3

تعب ، حكة في الجلد، هشاشة الشعر والأظافر، الإمساك ، الاكتئاب، نزلات البرد المتكررة وضعف التركيز ، وعدم التحمل البدني وآلام المفاصل.

أهم مصادر أوميغا 3 الغذائية:

-بذور الكتان المطحونه: flaxseeds فملعقة واحدة من بذور الكتان المطحونه توفر الاحتياجات اليومية من أوميغا 3 وتطحن حتى يستطيع الجسم امتصاص أوميغا 3 منها وعندما تطحن فان القشرة تزول ولا تستطيع حمايتها من الأكسدة، لذلك ستحتاج إلى تخزينها في الثلاجة أو المجمد، تماما مثل الزيوت.

- الزيوت مثل زيت بذر الكتان، وزيت الكانولا، زيت الجوز ، وزيت بذرة القمح، وزيت فول الصويا

- الخضروات الورقية (الخس، البروكلي، اللفت، السبانخ، البقلة)

أوميغا 3 يتلف عند التعرض للحرارة ، لذلك لا يجوز طهي الزيوت . كما تتلفها الأكسدة ؛ لهذا يجب تخزين الزيوت في اوعية قاتمة اللون في الثلاجة أو المجمدة.

- أوميغا 9

stearic acid دهون مشبعة يمكن تحويلها إلى oleic acid الاحادية و هو الأكثر وفرة في الطبيعة والزيت الرئيسي الذي تنتجه الغدد الجلدية. أوميغا 9 هو من الاحماض الدهنية غير الاساسية، وينتج بشكل طبيعي في الجسم . ويستخدم 9 عندما يوجد نقص في أوميغا 3 او أوميغا 6 ، أو كليهما . فيحاول الجسم التعويض عن ذلك باننتاج أوميغا 9 ليأخذ مكانهما الا ان مشتقات أوميغا 9 لا تعتبر فعالة مثل أوميغا 3 أو أوميغا 6 .