

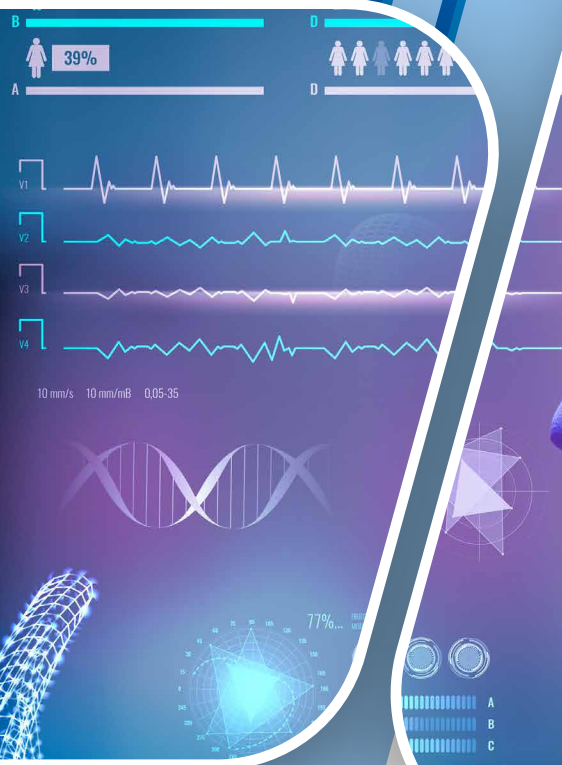


الجمعية تحت إشراف



الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

الجمعية السعودية للكيمياء السريرية
Saudi Society for Clinical Chemistry



مجلة الجمعية السعودية
للكيمياء السريرية

العدد الثاني عشر - ديسمبر 2023

أعضاء مجلس الإدارة للجمعية السعودية للكيمياء السريرية

د. ساميه سبكي

رئيس الجمعية

د. علي العثيم

نائب رئيس الجمعية

د. زهير اوان

امين المجلس

أ. نواف العتيبي

امين مال الجمعية

د. سلام سعد الدين

عضواً

أ.د. خالد الحربي

عضواً

د. علي الشنقيطي

عضواً

د. وليد العميم

عضواً

د. ملاك المشعلي

عضواً

فريق عمل المجلة

مراجعة وتحرير

• أ. ماجد الشيباني

كتابة الأخبار

• أ. علي الحمد

كتابة المقالات

• أ. نسرين بنت فهد أبو الجدايل

• أ. أيمن الحايك

فهرس المجلة

ص1

تقرير المؤتمر السنوي التاسع
للجمعية السعودية للكيمياء السريرية

ملخص أنشطة الجمعية خلال
الربع الرابع من العام 2023

ص2

ص4

تحاليل البروستات

تنظيم الوجبات وصحة الجسم

ص7

ص11

الفحوصات الدورية
للووقاية من الأمراض



أنهت الجمعية فعاليتها للعام 2023 بإقامة المؤتمر الدولي الخامس في الكيمياء السريرية والمختبرات الطبية والمؤتمر السنوي التاسع للجمعية السعودية للكيمياء السريرية وذلك خلال الفترة من 5-7 ديسمبر 2023 في مدينة جدة. اعتمد المؤتمر من قبل الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بمجموع 19 ساعة تعليم مستمر للمؤتمر وورش العمل المصاحبة له. عقد المؤتمر بالتعاون مع الاتحاد الدولي للكيمياء السريرية (IFCC)، الاتحاد العربي للبيولوجيا السريرية (AFCB)، الجمعية الأمريكية لعلم الأمراض السريرية (ASCP)، والجمعية السعودية لعلوم المختبرات الإكلينيكية، والجمعية السعودية للطب المخبري، والمجلس السعودي للجودة، ومجتمع قليل الكربوهيدرات (LCS)، ومجموعة نقاط الرعاية السريرية (SPOCTA)، والمجموعة العلمية السعودية لعلم السموم (SSWGTOX)، والجمعية الإماراتية للكيمياء السريرية. وقد حضر الاجتماع أكثر من 40 متحدثاً، وكانوا من داخل المملكة العربية السعودية، استراليا، كندا، الإمارات، سوريا، تونس وعمان. وقد حضر هذا الاجتماع أكثر من 500 شخص بما في ذلك الطلاب وأخصائي علم الأمراض والمختبر والعلماء والتقنيون الطبيون من جميع أنحاء المملكة العربية السعودية وخارجها. كما تم قبول إجمالي 62 مشاركة لمسابقة الملصقات بإجمالي 7 جوائز بمجموع جوائز بلغ 19 ألف ريال سعودي.

المؤتمر كان برعاية شركاء النجاح برعاية:

Roche, Snibe, QuidelOrtho, Abbott, Siemens Healthineers, Beckman Coulter, BD, Binding Site, INSTAND, EMS.

ملخص أنشطة الجمعية خلال الربع الرابع من العام 2023



أنهت الجمعية السعودية للكيمياء السريرية فعاليات الربع الأخير من العام 2023 بإقامة العديد من الفعاليات المعتمدة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

10 أكتوبر

نظمت الجمعية السعودية للكيمياء السريرية في مدينة الرياض وبالتعاون مع وزارة الصحة ورشة عمل بعنوان:

Innovation and Advancement in Point of Care Testing

والمعتمدة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بعدد 4 ساعات تعليم مستمر.

9-11 أكتوبر

شاركت الجمعية عبر جناح خاص خلال مؤتمر ومعرض Saudi International Medlab Expo 2023.

16 أكتوبر

نظمت الجمعية بالتعاون مع مدينة الملك عبدالله الطبية في مكة نادي المجلة بعنوان:
Harmonization of Clinical Laboratory Tests
تم بث الفعالية المعتمدة بساعتين تعليم مستمر عبر المنصة الإلكترونية.

29-31 أكتوبر

المشاركة في ملتقى الصحة العالمي والذي أقيم في مدينة الرياض.

9 نوفمبر

نظمت الجمعية بالتعاون مع شركة سيمنس فعالية بعنوان:
Plasma Proteins Science Day 2023
الفعالية أقيمت عبر المنصة الإلكترونية والتي تم اعتمادها بعدد 3 ساعات تعليم مستمر.

10 نوفمبر

نظمت الجمعية وبالتعاون مع مجتمع قليل الكربوهيدرات "مؤتمر قمة الكيتو الأول للشرق الأوسط"
وذلك في المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في الرياض.

14 نوفمبر

تم تنظيم ندوة توعوية بمناسبة اليوم العالمي للسكري عبر المنصة الإلكترونية بعنوان:
"داء السكري ونمط الحياة"
وذلك بالتعاون مع مجتمع قليل الكربوهيدرات.

27-28 نوفمبر

أقيمت ورشة عمل بعنوان:
Quality Control in the Medical Laboratory
في المختبر المركزي في مدينة الملك عبدالعزيز في الحرس الوطني بعدد 5 ساعات.

4 ديسمبر

نظمت الجمعية السعودية للكيمياء السريرية وبالتعاون مع مجتمع قليل الكربوهيدرات الندوة الثانية
لمجتمع قليل الكربوهيدرات بعنوان:
"النظام الغذائي الكيتوني قليل الكربوهيدرات"
والمعتمدة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بعدد 7 ساعات تعليم مستمر والتي أقيمت في
مستشفى أندلسية في مدينة جدة.

الجدير بالذكر أن جميع الندوات الإلكترونية أقيمت عبر منصة خاصة بالجمعية
على الانترنت، كما يجب التنويه بأن جميع المواد العلمية المسجلة لهذا العام
متوفرة عبر قناة الجمعية على اليوتيوب.

 YouTube

SAUDI SOCIETY FOR CLINICAL CHEMISTRY SSCC

تحاليل البروستات

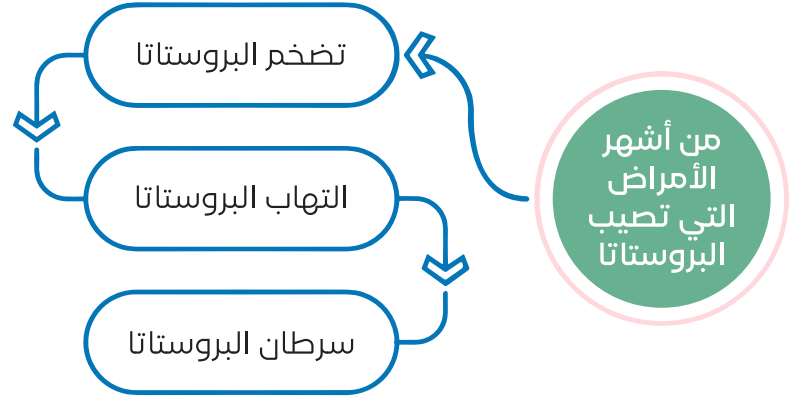
المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. نسرين بنت فهد أبو الجدايل

أخصائية مختبر بمدينة سلطان بن عبدالعزيز للخدمات الإنسانية. والمشرفة على فحوصات الزواج واعداد التحاليل الطبية وتدريب الموظفين.



البروستات غدة صغيرة تساعد على تكوين السائل المنوي. وتوجد تحت المثانة مباشرة، وغالبًا ما يزداد حجمها كلما تقدم بك العمر. يمكن أن يؤدي تضخم البروستات إلى أعراض قد تزعجك، مثل إعاقة تدفق البول خارجًا من المثانة. وقد يسبب مشكلات في المثانة أو الجهاز البولي أو الكلى.



تشخيص تضخم البروستات

يتم من خلال الطبيب عن طريق النظر في الحالة الصحية والأعراض، وإن كان هناك تاريخ عائلي بتضخم البروستات، فتجرى الاختبارات عن طريق:



التهاب البروستاتا

أما عن التهاب البروستاتا فهو حالة شائعة، تسبب التهاب (تورم) غدة البروستاتا، وغالبًا ما يكون مؤلماً. ويمكن أن يصيب التهاب البروستاتا الذكور من جميع الأعمار، لكنه يؤثر - عادة - في الأعمار التي تتراوح بين 30 و50 عامًا.

وكل نوع من أنواع التهاب البروستاتا يتطلب علاجًا مختلفًا، حيث قد يلجأ الطبيب إلى استخدام أكثر من نوع من الاختبارات.

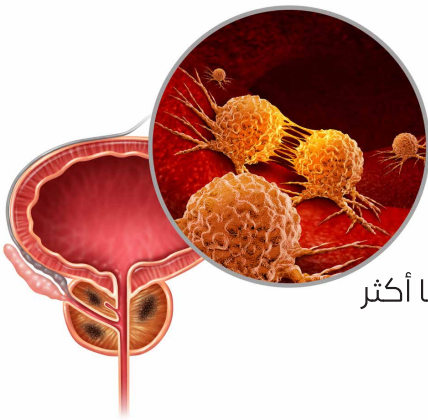
أنوع الاختبارات

- 1 التاريخ الطبي.
- 2 الفحص السريري.
- 3 الاختبارات الأخرى، مثل: اختبار السائل البروستاتي، والبول، أو فحص المستقيم، أو اختبار عينة السائل المنوي، أو إجراء منظار المثانة، أو الموجات فوق الصوتية، أو الأشعة المقطعية.

سرطان البروستاتا

وأخيرا سرطان البروستاتا يحدث عندما تنقسم خلايا البروستاتا بطريقة غير طبيعية، ولا يمكن السيطرة عليها. ومع تقدم الرجل في العمر، تميل غدة البروستاتا إلى الزيادة في الحجم، وهذا يمكن أن يؤدي إلى ضيق مجرى البول، وتقليل تدفق البول وانسيابه، وهذا ما يسمى تضخم البروستاتا الحميد، وليس هو نفسه سرطان البروستاتا.

وهناك عوامل خطيرة تساعد على حدوث المرض نذكر منها:



□ **العمر:** يزداد خطر الإصابة بسرطان البروستاتا مع التقدم في العمر.

□ **التاريخ العائلي:** إذا أصيب الرجال في العائلة بسرطان البروستاتا من قبل، فقد ترتفع نسبة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

□ **السمنة:** الرجال المصابون بالسمنة ممن تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا أكثر عرضة للإصابة بحالة متقدمة من المرض يصعب علاجها.

□ **فحص المستقيم:** بواسطة الفحص اليديوي، وتحديد حجم البروستاتا.

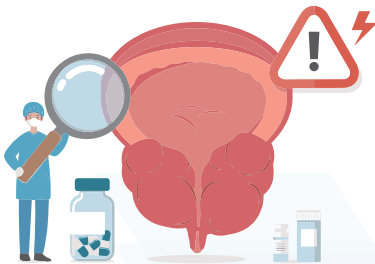
□ **اختبار الدم لمستضد البروستاتا النوعي:** ومستضد البروستاتا النوعي مادة يتم إنتاجها في البروستاتا، وتزداد مستويات مستضد البروستاتا النوعي عندما يكون هناك تضخم في البروستاتا. ويمكن أن يرجع ارتفاع مستويات مستضد البروستاتا النوعي إلى عوامل أخرى، مثل: وجود تضخم أو التهاب في البروستاتا، أو عند استخدام بعض الأدوية. لذا؛ فإنه لا يمكن الاعتماد عليه بمفرده في الفحص. وقد يقوم الطبيب بفحص عينة من نسيج البروستاتا للتأكد، وهي ما تسمى الخزعة.

□ **الخزعة:** وتعد الأداة الرئيسية لتشخيص سرطان البروستاتا، ولكن يمكن للطبيب استخدام أدوات أخرى للمساعدة في التأكد من إجراء الخزعة في المكان المناسب. فعلى سبيل المثال، يمكن للأطباء استخدام الموجات فوق الصوتية عبر المستقيم. وتُجرى خزعة البروستاتا بإدخال إبرة رفيعة في البروستاتا لجمع قطعة صغيرة من نسيج البروستاتا. تُفحص عينة الأنسجة بالمختبر؛ للتأكد من وجود الخلايا السرطانية.

قد تختلف أو تتشابه أعراض الشكوى ما يهم هو عند الشعور بأي تغير في المنطقة الخاصة أو الشعور بالألم أو خروج دم أو سوائل أو نحوه فليسارع الرجل باستشارة طبيب مختص لتقييم وتشخيص الحالة مع ضرورة المتابعة الدورية واتباع تعليمات الطبيب المعالج.

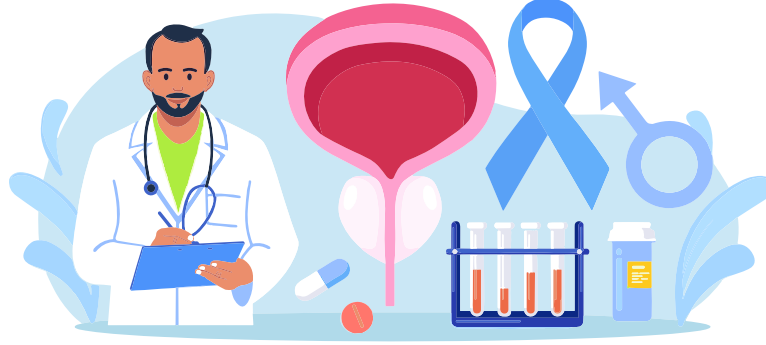
علاج أمراض البروستاتا

أما عن علاج أمراض البروستاتا فيعتمد على التشخيص والكشف السريري واحتياجات المريض والمرحلة التي تصل إليها الحالة.



أهمية إجراء الفحوصات

مما تقدم يتضح لنا أهمية إجراء فحوصات البول لتحديد ومعرفة إمكانية وجود عدوى تسببت في المرض. أو إجراء تحليل الخزعة الطبية لتحديد نوع الخلايا في العضو. أو إجراء تحليل الدم لمعرفة مستوى البروتين المسبب لسرطان البروستاتا. أو إجراء مزرعة للسائل المنوي لتحديد نوع البكتيريا المسببة للالتهاب. فضلا عن تحاليل أخرى قد يتطلب الأمر لإجرائها.



المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/HealthyLifestyle/Pages/MensHealth.aspx>
"Prostate Tests", www.niddk.nih.gov, Retrieved 4-4-2019. Edited
"How is a prostate exam done?", www.medicalnewstoday.com, Retrieved 4-4-2019. Edited
"Prostate-Specific Antigen (PSA) Test", medlineplus.gov, Retrieved 4-4-2019. Edited
"Prostate gland and urinary problems", www.betterhealth.vic.gov.au, Retrieved 4-4-2019. Edited

تنظيم الوجبات وصحة الجسم

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. أيمن عبدالله الحايك

أخصائي أول التغذية الصحي
أخصائي أول رعاية مرضى السكر
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية - الرياض



دعا بعض العلماء إلى تطبيق المثل القائل: "أفطر كما يفطر الملوك، وتعدّ كما يتعدى الأمراء، وتعشّ كما يتعشى الفقراء"، مشيرين إلى أن ما يقوله المثل قد يكون أفضل طريقة لخفض الوزن والحفاظ على الصحة عموماً.

يعتبر الوقت معياراً أساسياً لتنظيم الساعة البيولوجية لجسم الإنسان التي بدورها تلعب دوراً أساسياً في تنظيم عمليات الأيض وهرمونات الجسم. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن توقيت تناول الوجبات يلعب دوراً مهماً في تنظيم الوزن وقد لا يقل أهمية عن دور تحديد كميات الطعام ونوعيته. ويتطلب الحصول على وزن سليم المشي بطريق طويل يعتمد على تغيير نمط الحياة من حيث النظام الغذائي والنشاط البدني.

هل هناك تأثير لوقت تناول الأطعمة على الوزن؟

يؤكد الأمر جميع الخبراء بقولهم إن توقيت الطعام ليس المقياس الأساسي يؤكد الأمر جميع الخبراء بقولهم إن توقيت الطعام ليس المقياس الأساسي للطعام المتناول وهو ما قد يشكل الفارق، ولكن أثبتت الدراسات الحديثة الدور الكبير الذي تلعبه مواعيد الوجبات على الوزن والصحة بشكل عام.

وجبة الإفطار



لا شك بأن وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية؛ إذ تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء مهام اليوم بنشاط وتركيز أفضل، إضافة إلى أهمية هذه الوجبة للسيطرة على مستويات السكر في الدم والحفاظ على الوزن. وتشير الدراسات إلى أن كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم في معالجة الطعام الذي نتناوله في الصباح تفوق ما يستهلكه في معالجة الطعام الذي نتناوله في وقت متأخر من اليوم، أي أنك تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولت الطعام في ساعات مبكرة من النهار.

كما أظهرت دراسة أن الأشخاص الذين يستهلكون معظم السعرات الحرارية في وجبة الإفطار يفقدون وزناً أكثر مما يفقده الأشخاص الذين يستهلكون معظم السعرات الحرارية في وجبة العشاء، رغم أن أفراد المجموعتين حصلوا على نفس الكميات من السعرات الحرارية. بينما في دراسة أخرى، كان معدل نزول الوزن بين المجموعتين متساوياً ولكن الفرق كان في نسبة الشعور بالجوع والتحكم بالشهية، حيث وجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة إفطار كبيرة مقارنة بباقي وجبات اليوم كانوا يشعرون بالشبع لفترة أطول كما أن التحكم بتنظيم تناول الوجبات وكمياتها خلال اليوم كان أسهل بالنسبة لهم.

ومن المهم إدراك أن المفتاح لتناول وجبة صباحية صحية هو اختيار مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والمواد المغذية الأخرى، والتركيز على تناول الألياف الغذائية.

تناول الوجبات في فترة الليل



نتيجة لتطور الحياة من الناحية التكنولوجية، وانتشار الأنترنت، والكمبيوترات والهواتف الذكية، فقد تحولت ساعات الليل لتشبه ساعات النهار، فأصبح البالغون والأطفال يقضون ساعات أكثر بالسهر على حد سواء، وهذا النظام له تأثير كبير على صحة البشر، كون السهر لأوقات متأخرة من الليل غالباً ما يدفع الأشخاص إلى تناول وجبات ليلية. كما ذكرنا سابقاً، فقد بينت عدة دراسات ضرر تناول الوجبات في فترة الليل أو تركيز معظم السرعات الحرارية المتناولة يومياً في فترة المساء. ويوصى بعدم تناول الطعام بعد وجبة العشاء، بالإضافة إلى أن تناول الأطعمة قبل الخلود للنوم يعد مسبباً لمشكلات في الجهاز الهضمي كعسر الهضم، ومشكلات في صحة وجودة النوم.

كما تلعب وضعية تناول الطعام كالجولوس أمام شاشة التلفاز أو الحاسوب، مما يدفع الشخص إلى تناول كمية أكبر من الطعام ودون انتباه أو تحكم في شهيته.

تكرار تناول الوجبات الغذائية

كثيراً ما يكون هناك جدال حول تناول ثلاث وجبات رئيسة يومياً، أو تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم وأيهما أفضل!

تكمن الحقيقة بأن صحة الإنسان لا تتأثر بتكرار الوجبات بقدر ما تتأثر بنوعية الطعام الذي يتم استهلاكه خلال اليوم. ولكن بينت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يتناولون 2-3 وجبات يومياً يتحكمون بوزنهم بشكل أفضل من الأشخاص الذين يتناولون الوجبات خلال اليوم بشكل متكرر.



حيث إن التناول المستمر للطعام خلال اليوم يدفع الشخص لتناول كمية أكبر للسرعات الحرارية خاصة عند الأشخاص الذين لا يتمتعون بالقدرة العالية على التحكم بالكميات، وقد تؤدي أيضاً إلى زيادة الشهية. وبحسب موقع Daily Health Post الطبي فإن هناك القليل من الأدلة العلمية لدعم حجة أن الوجبات الصغيرة المتكررة على مدار اليوم أكثر فائدة من خطة النظام الغذائي المكونة من ثلاث وجبات، وفي الواقع، تشير الأبحاث إلى أن عدد الوجبات التي تتناولها في اليوم ليس له أي تأثير على معدل الأيض.

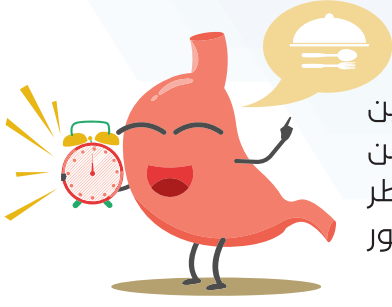
أهمية تناول الطعام في نفس الوقت!

ينصح بتجنب تناول الطعام بمجرد تناول الآخرين له، بل يجب وضع جدول معين للوجبات لتجنب استهلاك السرعات الحرارية الفائضة عن الحاجة. وفيما يلي أسباب ستحفزك لتناول الطعام في نفس الوقت يومياً.

زيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون

إن تناول الطعام بشكل غير منتظم يومياً يؤثر في عملية التمثيل الغذائي ومعدل معالجة الدهون والسكر في الجسم. وبمجرد تعطيل هذه العملية من خلال تغيير مواعيد الطعام وتناوله بشكل عشوائي كل يوم، تزداد مخاطر زيادة الوزن. أما في حالة تناول الطعام في وقت محدد يومياً، فسوف يزداد التمثيل الغذائي وتستطيع التحكم في الوزن بشكل أفضل.





إن جسم الإنسان يحتوي على ساعة داخلية، تعطي إشارات بالجوع عندما يحين الموعد الخاص بتناول الطعام. وعند تناول الطعام في نفس الوقت يوميا، فلن تشعر بالجوع بين الوجبات، لأن الجسم يعتاد على هذه الأوقات، وبالتالي لن تضطر لتناول كميات كبيرة من الطعام. أما إذا اختلف هذا الوقت، فسوف يزداد الشعور بالجوع لأن موعد الوجبة يأتي دون تناولها.

التحكم في الشهية



المحافظة على البكتيريا النافعة في الأمعاء



بينت دراسة حديثة أن تناول الوجبات بشكل غير منتظم بشكل يومي يؤثر سلباً في بكتيريا الأمعاء النافعة التي تلعب دوراً كبيراً في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي والجسم بشكل عام.



عندما تتناول الوجبات في أوقات مختلفة وليس وفقاً لجدول زمني منتظم يوميا، يزداد التوتر في الجسم. فعلى سبيل المثال، عند تناول الإفطار في الساعة صباحاً في أحد الأيام، وتناوله في الساعة الحادية عشرة في اليوم التالي، يصاب الجسم بارتباك نتيجة إفرازه لهرمون الكورتيزول المسبب للإجهاد والتوتر. ويؤدي ارتفاع مستوى الكورتيزول بالجسم إلى زيادة مقاومة الإنسولين، كما يمكن أن يسبب الالتهابات، ويزيد مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

تقليل الشعور بالتوتر



طرق تساعد في تنظيم تناول الوجبات بنفس المواعيد يوميا

من خلال الطرق التالية، يمكن أن تحافظ على تناول الطعام في نفس الموعد يوميا، وهي:

- ✓ الاستيقاظ في نفس الموعد يوميا: فعندما تستيقظ في نفس الموعد يوميا، فإنك ستضمن تناول وجبة الإفطار في نفس الوقت، وينطبق هذا على وجبة الغداء والعشاء. وبمرور الوقت، سيصبح هذا نمط حياة يوميا، وستعتاد على تطبيقه بسهولة.
- ✓ وينصح بالاستيقاظ في وقت مبكر لتناول الوجبات في مواعيدها الأمثل، فتكون وجبة الإفطار بين الساعة الخامسة والسابعة صباحا، وجبة الغداء بين الساعة الثانية عشرة والثانية ظهرا، ووجبة العشاء بين السادسة والسابعة مساءً.
- ✓ تناول الفاكهة والخضروات عند الشعور بالجوع: في حالة شعورك بالجوع في وقت مختلف عن موعد الوجبة، فينصح بتناول الخضار لسد الشهية حتى يحين موعد الوجبة.





وفي الختام

أثبتت الدراسات أن توقيت تناول الوجبات يلعب دوراً في تحديد الوزن بالإضافة إلى دور تحديد كمية الطعام ونوعيته.

الجوع هو الشعور بالحاجة إلى الغذاء، ينظم هذا الشعور من خلال مراكز خاصة في الدماغ، ولذلك لتجنب هذا الشعور يجب أن نتناول 2-3 وجبات، ويجب أن تكون هذه الوجبات في أوقات محددة من اليوم قدر الإمكان. أساس كل شيء الاعتدال، خاصة ما يتعلق بموضوع الطعام.

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

[الأعراف: ٣١]

المراجع

دليل الغذاء الصحي-وزارة الصحة- المملكة العربية السعودية، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة.
Understanding Normal and Clinical Nutrition. Sharon Rady - Rolfes; Kathryn Pinna and Ellie Whitney.
Krause and Mahan's food and nutrition care process book) the Latest Edition 15th- 2021.

الفحوصات الدورية للوقاية من الأمراض

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. أيمن عبدالله الحايك

أخصائي أول التثقيف الصحي

أخصائي أول رعاية مرضى السكر

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية - الرياض



للأسف..... يتجنب الكثير من الناس زيارة الطبيب بشكل منتظم، وقد لا يفكرون في ذلك إلا في الحالات المرضية الشديدة. ولعل هناك من يتجنب زيارة الطبيب خوفاً من اكتشاف مرض ما خاصة إذا كان ذلك الأمر يتطلب تغيير نمط حياته وعاداته الغذائية، علماً بأن اكتشاف المرض في بداياته مهم جداً في تحسين فرص العيش وتوفير نوعية أفضل للحياة. وذلك بناء على دراسات علمية تؤكد أن الاكتشاف والتدخل المبكر لكثير من الأمراض يسهل من علاج هذه الأمراض والسيطرة عليها في مراحلها المبكرة بنجاح كما يساهم في منع المضاعفات الناجمة أو يساعد في الحد من المعوقات البدنية الناتجة عنها وإعطاء فرصة لتأهيلها.

إن الفحوص الدورية تستهدف الأمراض الأكثر شيوعاً والتي قد يؤدي التشخيص والعلاج المبكر لها إلى خفض معدل الوفاة ورفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع ومن أهمها الأمراض المزمنة الغير معدية مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وداء السكري والبدانة. حيث تشكل الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والجلطات الدماغية والأورام الخبيثة السبب الرئيسي للوفيات على مستوى العالم.

ومن هنا برزت أهمية الفحوص الدورية والتي هي عبارة عن مجموعة من الفحوص الإكلينيكية والمختبرية الآمنة التي تجرى بشكل دوري حسب عمر وجنس الشخص ومستوى عوامل الخطورة لديه بغرض اكتشاف الإصابة بهذه الأمراض وذلك قبل ظهور أعراض تدل عليها بهدف تقديم العلاج المناسب في المراحل المبكرة لتفادي المضاعفات.



ولما لهذه الفحوص الدورية من أهمية بالغة للوقاية من الأمراض المختلفة مثل السكري وأمراض القلب والسرطان وغيرها في منطقة الخليج، فقد أصدر حديثاً مجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي، دليلاً شاملاً للفحوصات الطبية التي تشمل العمر منذ الولادة وحتى 60 سنة وما فوق، تشمل صفحاته الـ 36، أهمية الفحوصات الدورية وماذا تقدم للشخص، وأرقام بعض الفحوصات الدورية، وفحوصات الأطفال مثل الزيارات الدورية، ومتابعة جدول التطعيمات وفحص الكوليسترول وصحة الفم، وفحوصات البالغين وكبار السن. فعلى سبيل المثال لا الحصر:

من معدل الشفاء من سرطان الثدي يكون عند الكشف المبكر.	95%	من الأشخاص لا يعلمون أنهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم إلا بعد الذهاب للطبيب.	46%
من الذين يشخصون بسرطان القولون في مراحلها المبكرة يتمتعون بحياة أطول.	90%	من النساء اللاتي يجربن الفحص الدوري لسرطان عنق الرحم في مراحلها المبكرة يسهل علاجهن.	90%
من حالات السكتة القلبية تكون صامتة وأكثر من نصف مصابي السكر في المملكة لا يعلمون بإصابتهم به.	45%		

ولقد وجدت دراسة منشورة حديثاً والتي أجراها المعهد الأوروبي لبحوث الطب الحيوي والذي قدم فحوصات دورية بيومترية مجانية ، وجد أن البرنامج وفر التكاليف الصحية المستقبلية عن طريق تأخير أو منع الأمراض المزمنة كما أن نتائج الفحص الدوري البيومتري تقود الناس إلى اتباع الوصفات الطبية للأدوية لخفض ضغط الدم وخفض الكوليسترول والتحكم في الاكتئاب.

لذلك فإنه ينصح جميع الأشخاص البالغين القيام بإجراء الفحوص التي سنستعرض جزءاً منها في هذا المقال بحسب أعمارهم وجنسهم أما للأشخاص من ذوي الخطورة المرتفعة كوجود تاريخ مرضي للإصابة بالأمراض المزمنة في أقاربه من الدرجة الأولى أو في حال السمنة وزيادة الوزن أو مع وجود أمراض مزمنة أخرى فيتم إجراء هذه الفحوص بشكل مبكر ومتكرر حسب إرشادات الطبيب.

الفحص البيومتري الدوري

هو فحص يتم إجراؤه لقياس خصائص فيزيائية معينة. الهدف من الفحص البيومتري هو إعطاء لمحة سريعة عن الصحة وتنبه الشخص إلى أي تغييرات في حالته الصحية. يتضمن الفحص:

قياس الطول والوزن ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم

حيث ينصح بقياس الطول والوزن ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم كل سنتين ابتداءً من سن 20 سنة (يحسب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالأمتار)، لتحديد ما إذا كان الوزن زائداً أو ناقصاً، وبالتالي تحديد ما إذا كان الوزن يشكل خطراً على صحة الشخص. إذ تعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة للإصابة بكثير من الأمراض مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري. ولذلك ينصح الأفراد بقياس أوزانهم بشكل دوري والحفاظ عليه.



ضغط الدم

ينصح بإجراء هذا الفحص كل سنتين ابتداءً من عمر 20 سنة، خاصة وأن ارتفاع ضغط الدم لا يؤدي إلى ظهور أعراض عند كثير من الناس، وفي حال عدم الكشف عنه ومعالجته، يتعرض المصاب لخطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو تلف الكليتين. لذا فإن الكشف المبكر وعلاج ارتفاع ضغط الدم يجنب الشخص كثيراً من المضاعفات.



كم يستغرق عمل الفحص البيومتري؟

يستغرق الفحص البيومتري عادةً من 10 إلى 15 دقيقة فقط.

فحوصات الدم

تعد الفحوصات الدورية عن طريق الدم من أدق وأهم الفحوصات والتي يستحب تكرارها سنويا خاصة لمن هم أكبر من 25 عام والتي يمكن عن طريقها تحديد العديد من المشكلات ومعالجتها قبل أن تصبح أكثر خطورة، مثل مرض السكري أو متلازمة التمثيل الغذائي أو أمراض القلب أو غيرها من الأمراض المزمنة. من أهم وأبرز هذه التحاليل:

تحليل صورة الدم الكاملة (CBC)



يعد تحليل صورة الدم الكاملة من أكثر التحاليل شيوعًا، وذلك لأنه يمكن لخلايا الدم أن تخبرنا كثيرًا عن الوضع الصحي. قد يظهر التحليل إذا كان هنالك أي عدوى أو التهاب داخلي. أو قد يتضح أن لدى الشخص نقص في بعض المغذيات الدقيقة، وهذا لن يمكن الجسم من إنتاج خلايا الدم بشكل طبيعي. قد يكون سبب الشعور بالإرهاق وانخفاض الطاقة بسبب انخفاض مستوى الهيموجلوبين. في حين أن انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء قد يجعل الشخص هدفًا سهلًا للعدوى. يقيس التحليل العديد من الخصائص ومكونات الدم، بما في ذلك:

- خلايا الدم الحمراء، التي تحمل الأكسجين.
- خلايا الدم البيضاء، التي تقاوم العدوى.
- الهيموجلوبين، وهو بروتين يحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء.
- الهيماتوكريت، نسبة خلايا الدم الحمراء إلى مكون السائل، أو البلازما في الدم.
- الصفائح الدموية، والتي تساعد في تخثر الدم.

تحليل الغدة الدرقية



الغدة الدرقية هي غدة صغيرة على شكل فراشة تقع بالقرب من الحلق. تصنع الغدة الدرقية هرمونات تنظم طريقة استخدام الجسم للطاقة. كما أنها تلعب دورًا مهمًا في تنظيم الوزن ودرجة حرارة الجسم وقوة العضلات وحتى المزاج. يقوم هذا التحليل بالتحقق من وظيفة الغدة الدرقية. قد يعني المستوى الأعلى من المعدل الطبيعي لـ TSH أن الغدة الدرقية لدى الشخص غير نشطة (قصور الغدة الدرقية)، في حين أن المستوى الأقل من المعدل الطبيعي قد يعني أنها المفرطة النشاط (فرط نشاط الغدة الدرقية).

تحليل مخزون الحديد

نقص الحديد هو نقص غذائي شائع سبب رئيسي للإصابة بفقر الدم. وفقًا لكل من منظمة الصحة العالمية ومركز السيطرة على الأمراض، يؤثر نقص الحديد على ما يصل إلى 60 - 80% من سكان العالم. من ناحية أخرى، يمكن أن تسبب بعض الأمراض المزمنة زيادة في الحديد، وهو مادة شديدة السمية لأجسامنا. لذا يجب إجراء اختبار الحديد للاطمئنان على الصحة.



تحليل فيتامين د

بعد نقص فيتامين د هو أحد أكثر حالات نقص التغذية شيوعًا في العالم وفي منطقتنا بشكل خاص. يمكن أن يقل مستوى فيتامين د إذا لم تكن تتبع أسلوب حياة صحي أو إذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية مزمنة. من أكثر أعراض نقص فيتامين د شيوعًا:



تحليل الأيض الشامل

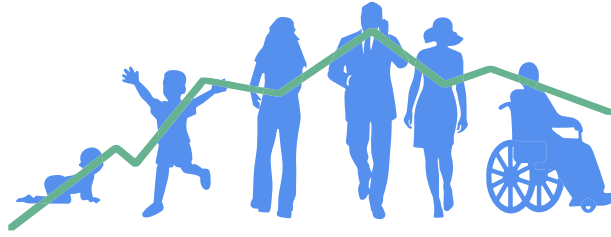
وهو اختبار يقيس مواد متعددة مختلفة في الدم. يوفر معلومات مهمة حول التوازن الكيميائي والتمثيل الغذائي في الجسم. التمثيل الغذائي هو عملية كيفية استخدام الجسم للطعام والطاقة. يقيس التحليل العناصر التالية:

- ✓ الجلوكوز، وهو نوع من السكر ومصدر الجسم الرئيسي للطاقة.
- ✓ الكالسيوم، يعتبر من أهم معادن الجسم. الكالسيوم ضروري لأداء الأعصاب والعضلات والقلب بشكل صحيح.
- ✓ الألبومين، وهو بروتين يصنع في الكبد.
- ✓ حمض البوليك للكشف عن (النقرس).
- ✓ فحص الدهون الثلاثية وقياس نسبة الكوليسترول.
- ✓ البروتين الكلي، وهو يقيس الكمية الإجمالية للبروتين في الدم.
- ✓ وأيضًا يقيس الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد.

قد يحتاج التحليل للصيام عن الطعام والشراب لمدة لا تقل عن 8 ساعات !

الفحص الدوري للأسنان

الفحص الدوري للأسنان هو فحص يقوم طبيب الأسنان بإجرائه للشخص كل ستة أشهر من أجل الاطمئنان على صحة الأسنان واللثة وتدارك أية أزمات أو إصابات في بدايتها، بالإضافة إلى بعض الأفعال الوقائية التي يقوم بها من أجل صيانة صحة الفم. وجه عام، يجب إجراء الفحص الدوري للأسنان، حتى وإن لم يشعر الشخص بأي ألم في الأسنان من أجل اكتشاف أي أزمات غير ظاهرة ترتبط بصحة الأسنان واللثة. علاج التسوس في مراحله الأولى، فأحياناً ما يتوغل داخل الأسنان دون ألم كما يساعد في تدارك أي أزمات صحية أخرى كامنة.

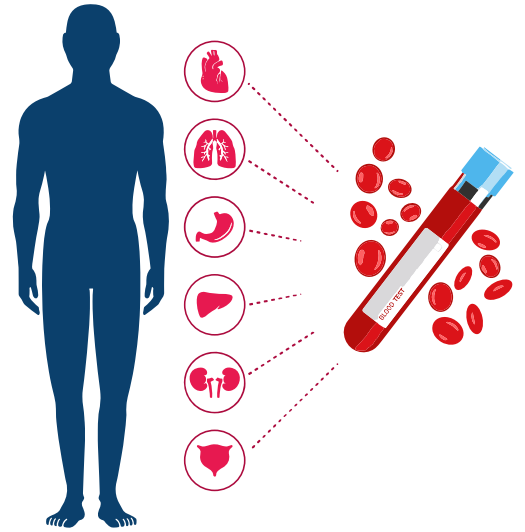


الفحوصات الدورية حسب العمر والجنس

هناك بعض الفحوصات التي تعتمد على العمر ونوع الجنس، والتي يكون لها أهمية كبيرة في الحفاظ على صحة المرأة أو الرجل. حيث يعتبر من الضروري إجراء بعض الفحوصات الدورية لكبار السن، والتي قد تختلف أهميتها بالنسبة للشباب ومنها:

- تحليل وظائف الكلى.
- مخطط كهربية القلب.
- تحليل الدم الخفي في البراز.
- اختبار وظائف الكبد.
- فحص الدهون الثلاثية.
- تحليل البول الشامل.
- قياس كثافة العظام.
- صورة دم كاملة.
- تحاليل الغدة الدرقية.
- اختبار نسبة الكالسيوم.

□ اختبارات سرطان القولون والمستقيم من اختبار الدم الخفي في البراز سنويًا، للأشخاص ذوي الاحتمالات المعتدلة من عمر 50 سنة فأكثر.



تحاليل طبية دورية للرجل

للحفاظ على الصحة العامة للرجال يُنصح بإجراء بعض التحاليل والفحوصات ومنها:

اختبار مستضد البروستاتا النوعي الـ (PSA) حيث يصاب واحد من كل سبعة رجال بسرطان البروستاتا وإن اختبار مستوى مستضد البروستاتا النوعي في الدم PSA، بالإضافة إلى فحص المستقيم اليدوي، هي أفضل طريقة للكشف عن سرطان البروستاتا. حيث يجب فحص جميع الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و70 عامًا سنويًا، وإذا كان لدى الرجل تاريخ عائلي من سرطان البروستاتا أو تاريخ غير معروف، يجب أن يبدأ اختبار PSA عند سن الأربعين.



تحاليل طبية دورية للمرأة

أما بالنسبة للمرأة فقد تختلف أنواع التحاليل والاختبارات الواجب إجراؤها بشكل دوري للحفاظ على صحتها، ومنها فحص النساء الدوري لعنق الرحم الذي ينصح به كل سنة إلى 3 سنوات ابتداءً من سن 21 سنة للمتزوجات والفحص الإكلينيكي للثدي بشكل سنوي وينصح به من سن 20 سنة أما الفحص الإشعاعي (الماموجرام) فينصح به كل سنة إلى سنتين ابتداءً من سن أربعين سنة.



تحاليل طبية دورية للأطفال

في كثير من الأحيان، يفاجئ الآباء والأمهات بإصابة أطفالهم بأمراض لم تظهر أي من أعراضها عليهم، ويشعرون بالذنب لأنهم لم يلاحظوا تدهور وضعه الصحي، ولكن يمكن أن تكون التحاليل الشاملة للأطفال دليل للاطمئنان على صحة الأبناء ومنها الوزن، الطول ضغط الدم اختبارات السمع، فحص العين والرؤية، فحص الحنجرة واللوزتين، إضافة إلى تحليل الدم الشامل للأطفال وتحليل سرعة ترسيب الدم الـ ESR وتحليل السكر والغدة الدرقية ونسبة الحديد في الدم.



صحتي Sehhaty



منصة (صحتي)

وفي المملكة العربية السعودية تقدم منصة (صحتي) والتي تعتبر المنصة الموحدة لوزارة الصحة، والتي تتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية، والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي في المملكة كما تقدم مجموعة من الخدمات الصحية المتعلقة بالفحوص الدورية للأفراد بدءاً من الفحوص المتعلقة بحديثي الولادة و برنامج فحص الالتحاق بالصف الأول الابتدائي والتي تجرى للطلبة المستجدين قبل دخولهم للمدرسة للتقضي عن التاريخ المرضي للطالب والعائلة، والتأكد من استكمال التطعيمات الأساسية، وإجراء عدة فحوصات تشمل: الفحص السريري، وقياس مؤشر كتلة الجسم، وفحص الأسنان، وفحص حدة النظر، وفحص كفاءة السمع مروراً ببرنامج الفحص الاستكشافي لطلبة المدارس الذي يهدف إلى الكشف المبكر لجملة من المشاكل الصحية عن طريق إجراء عدد من الفحوص الطبية، وإحالتها إلى جهة الاختصاص، مع تقديم التوعية الصحية، وبناء قاعدة بيانات صحية للطلبة وإنهاءاً بخدمة الملف الصحي - السجل الصحي (اعرف أرقامك) خدمة تتيح للمستخدم إضافة ومتابعة مؤشرات الحيوية الأربعة (مؤشر ضغط الدم - مؤشر سكر الدم - مؤشر كتلة الجسم - قياس محيط الخصر)، مع رسائل توعوية توجيهية لكل قراءة، وإمكان المستخدم استعراض قراءاته بكل سهولة على شكل رسم بياني أو جدول. وبناء على تلك المؤشرات يستطيع المستخدم لمنصة صحتي من الاستفادة من خدمة الاستشارات الطبية الفورية تتيح للمستخدم الحصول على استشارة فورية (عن بُعد) من خلال أطباء مُعتمدين من وزارة الصحة.



الفحوص الدورية جزء من نمط حياة صحي



إن نتائج هذه الفحوص ليست مجرد أرقام بل علامات فارقة ضمن مسؤوليتنا كأفراد تجاه أنفسنا نستدل بها في مواصلة الطريق نحو حياة أكثر صحة وسعادة. لذلك فإن إجراء هذه الفحوص هو تأكيد على ضرورة تبنى نمط حياة صحي واكتساب عادات صحية وحافز لمراجعة وتقييم كل شخص لسلوكيات حياته والعزم على التغيير الإيجابي حتى ولو بشكل خطوات بسيطة والتي حتما ستتراكم بالتدرج نحو الهدف المنشود. إن كنت لم تكن قد أجريت هذه الفحوص من قبل أو مضى على قيامك بها مدة طويلة فلا تتردد في القيام بها الآن ولتكن هذه الخطوة بداية لمجموعة الخطط المؤجلة لحياة نشطة، تغذية سليمة، صحة نفسية وروحانية.

وأخيرًا، يُنصح بزيارة الطبيب بشكل دوري وعمل الفحوصات اللازمة للوقاية من الإصابة بأي من الأمراض المزمنة، وخاصة في حالة وجود تاريخ عائلي للإصابة ببعض الأمراض.



المراجع

1. البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة- المملكة العربية السعودية - مبادرات ومشاريع الوزارة الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم
2. الفحوصات الدورية الوقائية - الكشف المبكر عن الأمراض-وزارة الصحة السعودية
3. <https://www.moh.gov.sa/Ministry/About/Health%20Policies/019.pdf>
4. Fronstin P, Roebuck MC. Financial Incentives, Workplace Wellness Program Participation, and Utilization of Health Care Services and Spending. EBRI Issue Brief. 2015 Aug;(417):1-23. PMID: 26477217.
5. Brown-Connolly NE, Concha JB, English J. Mobile health is worth it! Economic benefit and impact on health of a population-based mobile screening program in new Mexico. Telemed J E Health. 2014 Jan;20(1):18-23. doi: 10.1089/tmj.2013.0080. Epub 2013 Nov 15. PMID: 24237397; PMCID: PMC3880062

✉ INFO@SSCC.MED.SA 🌐 SSCC.MED.SA
📷🐦👤 @sa.sccc 🗨️ +966 504957748