



العدد الرابع مايو 2014

Quality & Hospitality

حوار مع أشهر حكم دولي  
سويسري في كرة القدم .

آلام الكبد: صامة وخطيرة .

التهاب المفاصل الذي يجعل  
حركتك السهلة مستحيلة ؟



#### BOUTIQUES

GENEVA  
QUAI DES BERGUES 29  
+41 22 740 1011

DUBAI  
DUBAI MALL  
+971 (4) 395 05 77

BOCA RATON, MIAMI, NEW YORK, CARLSBAD, MOSCOW, PARIS, ST-PETERSBURG,  
ANTALYA, BEIRUT, ALMATY, BEIJING, BISHKEK, ULAANBAATAR, KUALA LUMPUR,  
SINGAPORE, TAIPEI.

[ULYSSE-NARDIN.COM](http://ULYSSE-NARDIN.COM)



#### MECHANICAL COMPETENCE

MODEL JADE  
MANUFACTURE MOVEMENT  
FEATURING MANICURE-FRIENDLY  
UNIQUE CROWN CONCEPT



## سويسرا - التميز في العناية الصحية



# سويسرا الأشهر طبياً...



القراء الأعزاء،

من المعروف جيداً أن سويسرا بلد مثالى للاستجمام، فيكتفي فقط أن تختاروا أي برنامج لرحلة سياحية وستجدوا أجمل المشاهد أمامكم مباشرة؛ ولكن سويسرا ليست بلداً منتعجياً فقط، ففيها يمكن للاستجمام أن يتزافق بكفاءة مع أنشطة أخرى هامة ومفيدة مثل تحسين الصحة.

نود أن نذكركم بشهرة سويسرا بأن لديها أدق نظام تشخيص طبي في العالم، فالتشخيص في الوقت المناسب يمكن أن يمنع المرض والمشاكل الصحية الخطيرة، وفي الكثير من الحالات تساعد مثل هذه التشخيصات في علاج أمراض مميتة.

ولكن لكي يظل المرء بصحة جيدة، يجب أن تتم هذه الفحوصات ليس من بداية الأربعينيات من العمر، كما يعتقد كثير من الناس، ولكنها يجب أن تبدأ أبكر من ذلك كثيراً من مرحلة الطفولة. فهذا النهج يمكن أن يساعد على تجنب مشاكل صحية خطيرة وبذلك يزيد من متوسط العمر المتوقع.

متوسط العمر المتوقع في سويسرا هو الأعلى في أوروبا حيث يصل إلى 85 سنة؛ فالدولة تطبق أكثر المعايير صرامة بالنسبة لمؤهلات الأطباء والفرق الطبية الأخرى. وبفضل أساليبنا الآمنة والابتكارية في مجال التوليد ورعاية المواليد وفحوصات الطفولة المبكرة، فإن بلدنا تتقلد المرتبة الأولى في العالم.

وعلاوة على ذلك، فإن سويسرا رائدة في مجال الصيدلة وصناعة الأدوية، فنحن نوفر أعلى مستويات المراقبة الشخصية للوصفات الطبية؛ وبالإضافة إلى ذلك، يقوم العلماء والأطباء السويسريون بمبشرة أبحاث مشتركة في هذا المجال من أجل اكتشاف منتجات دوائية جديدة، ولذلك فإن سويسرا دولة

رائدة في مجال التطور العلمي والابتكار، وتتضمن أعلى مستويات الراحة مع المعاملة الشخصية تعافي المرضى الكامل بعد إجراء العمليات الجراحية أو الأمراض الخطيرة في مراكز إعادة التأهيل السويسرية ذات الشهرة العالمية.

دعوني أكرر هنا أن سويسرا لا تشتهر فقط بالمعالم الطبيعية المبهرة، وموثوقية بنوكها، ودقة ساعاتها، ولكن تشتهر أيضاً بمعاييرها الطبية العالية، وبالنسبة للأخلاقية والخصوصية الكاملة، أود أن أؤكد لكم أن الفرق الطبي في جميع مستشفياتنا تلتزم بهذه المبادئ بكل إخلاص.

مع أطيب تمنياتي،

بيتر كابر

رئيس «سويس هيلث»

**سويسرا لا تشتهر فقط بالمعالم  
الطبيعية المبهرة، وموثوقية بنوكها،  
ودقة ساعاتها، ولكن تشتهر أيضاً  
بمعاييرها الطبية العالية.**



## سويسرا... أرض الصحة والجمال.



سويسرا هي أرض الأبحاث العلمية حيث تجري فيها كمية كبيرة للأبحاث لتطوير الطب إلى أعلى مستوى، وهذا يفسر لماذا أصبحت سويسرا الخيار الأول لعلاج الأمراض الخطيرة في البالغين والأطفال.



في سويسرا ستجد أعلى مستويات خدمة العملاء، فالخدمة الاحترافية العالية التي يتلقاها المريض من خارج سويسرا هي نموذج لنظام الرعاية الطبية الذي تقدمه منظومة «سويس هيلث»، حيث تتصل بالطبيب المعالج من أجل ملف المريض الطبي ونهم بأمور التأشيرة وتتصل بالسلطات المحلية وتوفر خدمات الترجمة وكل شيء آخر يمكن أن يحتاجه المريض أثناء إقامته في المستشفى. وبالنسبة للمرافقين من أفراد أسرة المريض نقوم بتنظيم الإقامة في الفنادق بالإضافة إلى أنشطة ثقافية وسياحية وترفيهية وجولات تسوق حسب الطلب.



كما أن سويسرا أيضًا هي أرض الضيافة والكرم، فكما هو معروف أن علاج الكثير من الأمراض الخطيرة يتبعه عملية إعادة التأهيل أو يكتمل بإقامة في منتجع صحي أو سياحي، ولذلك فإن دلالة الجو الذي توفره الدولة المضيفة للمرضى وعائلاتهم لا يجب التقليل منها. وسوف يستفيد المرضى والزائرون بالجمال السويسري الطبيعي النقي وسمعتها العالمية للضيافة الفندقية وشبكة مواصلاتها العامة الحديثة واستقرارها الاقتصادي والسياسي وأمانها الفائق بالإضافة إلى سهولة الاتصال بالسلطات السويسرية، وارتباطها الاقتصادية والخدمات المالية التي تقدمها، وجولات التسوق الفاخرة الحصرية الأفضل في أوروبا، وذلك حسب الطلب.

## رحلة طيبة شيقة مع أشهر عيادات ومستشفيات سويسرا

على صفحات هذا العدد سوف تتمتع برحلة طيبة شيقة مع أشهر عيادات ومستشفيات سويسرا ومع أكثر أطبائها شهرة في سويسرا والعالم، لن تتعرف فقط على تخصصاتهم ولكن سوف تعرف على رأيهم في مجموعة من الأمراض والعلل التي قد تعاني منها جميعاً.

ففي عيادة في أند سمايل الموجودة في مدينة جينيف والمختصة في طب وعلاج الأسنان سوف تصل لنتيجة هامة في نهاية المقال مفادها أن الإبتسامة شين هام جداً في حياة الإنسان، وأن خبرائهم في هذه العيادة سوف يصنعون ابتسامتك ويفرون حياتك.

أما عيادة سونيتيهوف والموجودة في العاصمة يرين فسوف يشرح لك د. شتيفان إجيلى كيف أن مرض التهاب المفاصل يمكن أن يجعل حركتك السهلة أمراً مستحيلاً.

وفي مستشفى زيوريخ الجامعي تقدم البروفيسورة كلارا لاندواو رئيس المنظمة السويسرية لطب العيون نصيحة هامة لعلاجأطفالنا من مرض حول العين، وكيف أنه مشكلة طبية وإجتماعية في نفس الوقت.

وفي عيادة منتجع باد راجاز يقول الدكتور هيرمان سيلر منذ سنوات عديدة كان مستحيلاً أن نقول وجهاً غير جذاب إلى وجه جميل حقاً، ولكن الأن يمكن ذلك باستخدام التقنيات الحديثة التي برعنا في التعامل معها،

وإذا أردت التأكد من أطفالك يتمتعون بصحة جيدة، فما عليك إلا التوجه للمركز الطبي الشهير «دبلي تشييك أكاديميك ميديكال سنتر» الموجود في مدينة زيوريخ حيث لديهم برنامج للفحص الشامل للأطفال تحت سن 16 عاماً، ويعتبر هذا البرنامج أujeوبة طبية في حد ذاته لدقته وكماله.

وفي لقاء مع الدكتور البروفيسور مارتن كارل شيلينج، أحد أشهر جراحى الكبد في العام قال عندما تكون بصحة جيدة لا نفك كثيراً في مشاكل الكبد، ولكن إذا ما شعرنا بألم في البطن فنحن نفترض الأسوأ على الفور بدلاً من عمل فحوصات أولية نحمي بها أنفسنا، ولابد من العناية بالكبد باستمرار ونحافظ عليه حتى لا نفاجأ يوماً بمرضه وتعبه.

أما قوة الكتفين وحالة الجهاز العظمي فيتكلم عنها الدكتور كريستيان جيربر الطبيب والمحاضر في مستشفى بالجريست الجامعي وشرح في استفاضة من خلال مقابلة صحفية حصريه معه عن كيفية التصرف العادي في الحياة اليومية وكيفية الأعتناء بأنفسنا.

أما دكتور ديتمار لوفلر كبير أطباء عيادة «ألتاؤتيكا» وعضو جمعية الجراحين الألمان للجراحات التجميلية والتعويضية، فتكلم عن خطوط الحياة ويعنى بها تجاعيد الوجه وكيف أنها بمرور الوقت تعتبر شاهداً علينا ونود دائمًا التخلص منها.

ولا تنتهي صفحات هذا العدد إلا مع زيارات أخرى لعيادات ومستشفيات سويسرية متميزة ولقاءات مع أطباء سويسريين طافت شهرتهم البلاد.



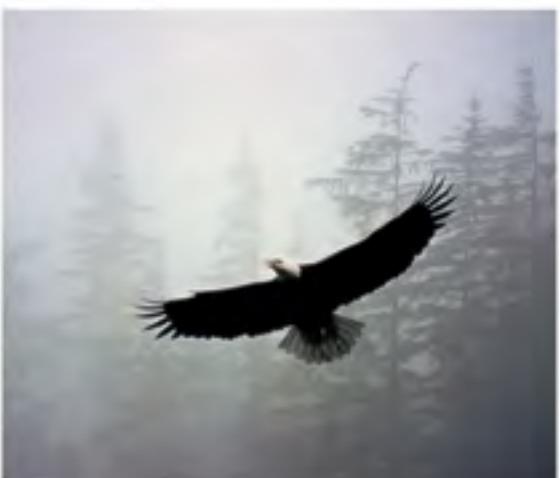
## أبوالوفا بدور

a.badour@gmail.com

**أبوالوفا**



- 30 موضع الغلاف**  
حوار مع أشهر حكام سويسرا في كرة القدم
- 36 المركز الطبي أوبرفالد - كورهاوس**  
النحافة في أرقام
- 40 باد راجاز**  
قوة الجمال
- 46 دبل تشك أكاديميك ميديكان سنتر**  
الفحص الشامل للأطفال
- 49 مستشفى سانت آنا**  
آلام الكبد صامته وخطيره
- 52 مستشفى بالجريست الجامعي**  
قوة الكتف والكوع
- 56 عيادة التأثيتيكا**  
خطوط الحياة
- 60 مجموعة مستشفيات هيرسلاندن**



في هذا العدد



**7 سويسرا**  
أرض الصحة والجمال

**10 عيادة بي أند سمایل لطب الأسنان**  
سوف نصنع ابتسامتك

**14 كلينيك سونينهوف بيرن**  
إلتهاب المفاصل الذي يجعل حركتك السهلة  
مستحبة

**18 مستشفى زيوريخ الجامعي**  
علاج الحول في العين

**24 مستشفى دافوس**  
الطب الرياضي





د. باتريك بيرجيرون

بمجرد خروجك من الطائرة في مطار جنيف الدولي ستجد نفسك مباشرةً في وسط المدينة، في قلب الحركة، ووسط اجتماعات العمل والمفاوضات أو التسوق، ومهما كان جدولك مزدحماً فلا بد أن تقتصر بضع ساعات تدلل فيها نفسك وتعتني بابتسامتك بمعالجات فريدة في عيادة «بي آند سمائيل» لطب وتقويم الأسنان. تقع العيادة في الميدان الذهبي بجينيف، على ضفاف البحيرة وتطل على نافورة الماء الشهيرة «جييت دو» وكنيسة «سانت بيتر» القديمة، وبالقرب من أفحى boutiques وفندق «بيرجييه» الراقي الذي ينتمي لسلسلة فنادق «فور سيزونز».

#### الملف الشخصي للدكتور باتريص بيرجيرون:

هو أحد أشهر أطباء تقويم الأسنان في العالم، متخصص في عمليات التصحيف وتنظيف الأسنان باستخدام شرائح غير مرئية قابلة للإزالة. وكان معلماً لأغلب أطباء تقويم الأسنان في أوروبا الذين يعملون بتقنية ومعدات «إنفيسيالين»، وكان عضواً ومشاركاً نشطاً في الجمعية الأوروبية لأطباء تقويم الأسنان منذ إنشائها عام 2004، ولذا، فليس مفاجئاً أن مقالاته عن إمكانات استخدام تكنولوجيا «إنفيسيالين» كانت مرجعاً

ومحل ثقة الأخصائيين في جميع أنحاء العالم. د. بيرجيرون هو رئيس الجمعية الدولية للتجميل وتقويم الأسنان الوظيفي، والجمعية الفرنسية لتقويم الأسنان التجميلي باستخدام الشرائح القابلة للإزالة، وهي جزء من المجلس التعليمي الأوروبي «إنفيسيالين»، والاتحاد الدولي والفرنسي لأطباء تقويم الأسنان.

# سوف نصنع ابتسامتك

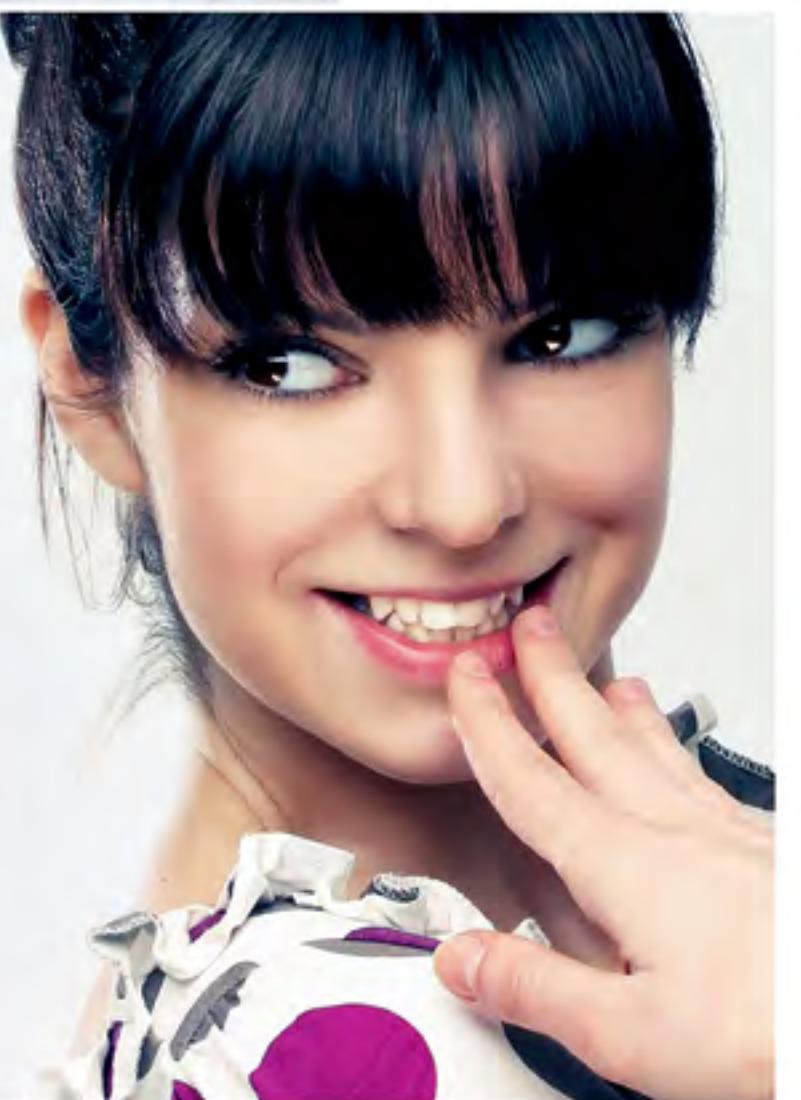
وكان لنا هذا اللقاء المميز مع د. باتريص بيرجيرون، أخصائي تقويم الأسنان ذو السمعة العالمية، الذي عمله وطريقته الفريدة. **سؤالنا: هل لك أن تصف لنا طريقة التصحيف؟** أجاب: منذ سنوات عديدة كان الأمر يتطلب مشابك التثبيت، وأؤكد أن تلك الطريقة ليست طيفية فتشيتها مؤمًّ بالفعل لأن كل أسنانك تبدأ في التحرك، وبالإضافة إلى ذلك يجب أن يكون المريض تحت الملاحظة الدائمة من الأخصائي وهذا يعني تكرار الزيارة إلى العيادة. في الماضي كانت كل التغييرات تُخطَّط على مسطح ثانٍ للأبعاد، نصف قطر الأسنان وشكلها، ولكن الآن لدينا صور ثلاثية الأبعاد ويعتبر ذلك تطوراً عظيماً في مجال تصحيف الإبتسامة. وأحد الإنجازات الكبرى هنا هو إمكانية تصليح السن المفردة، حيث يمكن تحويل أي سن إلى الاتجاه الصحيح بدرجة واحدة أو تحريكها ملليمتراً واحداً، وهذا موضوعي، خاصة، إذا كان بعضها تاريخي أو ازاح عن موضعه وهي الأشياء التي تحدث غالباً بتقدم العمر.

وكقاعدة عامة في هذه الحالة يقوم الأطباء بقطع اللثة وتنظيف ومعالجة الجذور؛ ولكن أخصائينا يعالجون هذه الحالة بدون جراحة، نقوم بها هكذا: نعمل مودجاً ثلاثي الأبعاد لكل سن وللفك ولكل وجه المريض ثم نخطط الحركة المرغوبة لكل سن على حدة، وتحريك الأسنان بواسطة صفائح شفافة قابلة للنزع يجب تغييرها كل 15 يوماً إلى أن نحصل على النتيجة المرجوة. وهذه الصفائح هي نوع خاص من الشرائح التي تصنع شخصياً لكل مريض.





## «يقول د. بيرجيرون إن عمله ليس فقط تصحيح أو تجميل الابتسامة ولكن أيضًا جعلها طبيعية.»



### هل تقول إن الابتسامة المثالية ستبقى مدى الحياة؟

أجاب: ليس تماماً، بعد أن يكتمل كورس التصحيح، يحتاج المريض لوقاية مستمرة، فيجب استخدام شريحة مرة في الشهر للحفاظ على النتيجة؛ ليمكن القول إننا وصلنا إلى الكمال وسوف يستمر ذلك الوضع للأبد، فهذا لا يحدث. يجب علينا العناية باستمرار بالحالة الصحية لأنها تتأثر سليماً بمرور الوقت، كما يؤثر الطعام على أسناننا بشكل سلبي.

عملياً، يصاب الناس بتسوس الأسنان وهذا تظهر الحاجة إلى إعادة تصحيح الأسنان الاصطناعية؛ ولذا من الضروري العناية بالأسنان والحفاظ على صحتها وسلامتها وعلى خط الابتسامة الطبيعية. أعتقد أن هذه رؤية جديدة للمستقبل، أن نعتني بجمال ابتسامتنا.

### مجالات التخصص:

تصحيح الأسنان وإطباقي الأسنان، ومعالجة اللثة، وتبييض الأسنان، وتصحيح خط الابتسامة. وترتبط العيادة أيضاً بتجهيزات شاملة لتركيبات زرع الأسنان وأقطرن الأسنان الاصطناعية.

**المعدات المستخدمة:**  
تستخدم عيادة «بي أند سمایل» أجهزة «إنفیسالاین» الموثقة ومضمونة الجودة. كما أن عيادة جینیف لتقویم الأسنان (جینیف او روژدونتک کلینیک) هي جزء من سلسلة «بي أند سمایل» في موناكو وسان تروبيه.

**الفحص العام:**  
تقع عيادة «بي أند سمایل» في أحد أقدم المباني في جنيف، الذي يعتبر قصراً ثرياً فخماً، فإذا دخلت من بابه ستجد نفسك في غرفة حديثة الديكور مائل غرف المنتجعات الصحية أكثر من كونها مكتب طبيب أسنان. تستغرق الزيارة الأولى للعيادة حوالي ساعتين ولكن بعد ذلك سيمكنك متابعة العلاج بنفسك. ويكون تحديد الزيارة التالية للعيادة خلال أسبوعين أو 3 شهور أو 6 شهور بعد الزيارة الأولى.

**Geneva B And Smile® Orthodontic Clinic**  
Quai des Bergues 27  
CH - 1201 Geneva  
Tel: +41 22 731 28 76  
[www.orthodontiste-lac-geneve.com](http://www.orthodontiste-lac-geneve.com)  
[geneve@basmile.com](mailto:geneve@basmile.com)

ذات أطراف تصل داخل الفم آخذة شكل الأسنان وتتضمن تغطيل المادة الفعالة؛ وتسمح هذه الطريقة بالحصول على أثر يستمر طويلاً بالإضافة إلى أنها آمنة للأسنان.

### هل توصي بالتبييض لجميع المرضى؟

أجاب: نعم، لأن التبييض عملية تجميلية وهي جزء من تصحيح الابتسامة؛ ولكن من المهم لهم أن لون الأسنان يتطلب صيانة دائمة، ولذلك يجب أن ننسى أبداً تعرضها الدائم للطعام.

### هل تقدم عيادتك طرقاً أخرى للعلاج مثل معالجة تسوس الأسنان أو التثبيت أو الزرع؟

أجاب: لا، نحن نقوم بالتصحيح فقط ونطبق تهيئة شاملة لتجويف الفم لتشييد الأسنان المزروعة ونقوم أيضاً بمعالجة اللثة وتتجديدها.

نعمل موججاً ثلاثي الأبعاد للفك مع إطباق تشريري لمريض معين ونقوم بصف ونظم الأسنان، ويمكن للمريض بعد ذلك فقط عمل الزرع الذي سيتم - بفضل هذه المعالجة - في المكان الصحيح.

وبالإضافة لذلك، من الضروري الحصول على لون صحي للمينا، وإلا لن يتمكن المريض من اختيار اللون المناسب للأسنان المزروعة.

وتعتبر اللثة الصحية والإطباق التشريحي للأسنان وتربيتها الصحيح شرطاً لازماً لاستمرار أداء الأسنان المزروعة بشكل جيد؛ ولكن للأسف فالكثير من الناس لا يدركون ذلك، فهم يركبون أسناناً اصطناعية أو يغيرون الأسنان السنت الأمامية فقط، لكي يحصلوا على شكل الابتسامة الهوليودية، ولكن في الحقيقة ما يحصلون عليه ليس ابتسامة صحية طبيعية بل مجرد سنت أمامية عادية، وهو شيء آخر تماماً.

### إذن، اتفتح أن الابتسامة الجميلة لا تعنى أنساناً سليمة فقط؟

أجاب: ابتسامة الإنسان يمكن أن تعبّر عن أشياء كثيرة، ولكن ليس عن صحة الفم، هي تكشف إلى حد ما عن مشاكل متنوعة وآفاق العمل؛ أريد أن أقول لك إنني في تعاملني مع المرضى أبدو كالمهاري،

فأنا أرى أنه في هذا الموضوع علينا أن نحرك السن، ليس كثيراً، ملليمتراً واحداً ثم آخر ثم آخر، وهنا تخيّلها قليلاً إلى اليدين، وهنا نحصل على خط مستقيم للابتسامة بطول الشفة السفلية؛ هذه العملية مثل تصميم مشروع، من الممكن تصميم النتيجة المرغوبة. والأكثر إدهاشاً هو قدرتنا على تغيير ما هو ضروري بالضبط، فيمكننا تحرير سن واحدة أو كل الأسنان وتنبيئ إطباقي الأسنان والابتسامة ونستطيع تحسين الابتسامة وأخيراً نغير الوجه؛ ثم ننظف الأسنان ونبنيها ونشكلها خلال عملية نظم الأسنان.

«سيا» فيقولون لك: نحن لا نعجبنا شكلك ونريد أن نغيرك تغييرًا شاملًا.

### هل يعتبر تبييض الأسنان خطوة إيجارية؟

أجاب: تتعرض أسناننا باستمرار للطعام والشراب، لذا فليس مفاجئاً أن يتغير لونها وبهذا يمرر الوقت، ومن الضروري أن نفهم أن تبييض الأسنان بشكل ملائم وناعم عملية دائمة، فكلما أردت الحصول على نتيجة أسرع كلما زادت قوة الطرق التي يجب عليك استخدامها وكلما زادت صعوبة الحصول على اللون المطلوب. في بعض الأحيان يمكن

### «كان من الصعب إقناع الناس بأن

#### تقنية «إنفيسالايون» هي طريقة

#### أكثر فعالية؛ ومع ذلك ففي هذه

#### الأيام، بدون التكنولوجيا التي

#### لدينا لم يكن لأحد في العالم كله

#### سواءً أطباء الأسنان أو أخصائيو

#### تقويم الأسنان أن يصل إلى

#### النتائج التي نحصل عليها الآن؛

#### أما مرضى فيرون الفروق الأولية

#### خلال أسبوعين.»

الوصول إلى النتيجة المرغوبة في عيادة طبيب الأسنان ولكن من المنطقي استمرار عملية التبييض في البيت

بشكل شخصي، وإلى جانب ذلك يمكننا اختيار اللون

فربما تود أن تعود بلون أسنانك لما كان عليه من 10 سنوات أو 20 سنة مضت أو جعلها بيضاء كما لم تكن من قبل، وهذا سيؤثر أيضاً على الوقت الذي

يجب أن تقضيه في التبييض.

ولتخفيض خطر تلف مينا الأسنان فلا بد من تبييضها ببطء ورفق وليس في جلسة واحدة.

وتختخص عيادتنا في خلق الابتسامة الجميلة وبالطبع لدينا أسلوبنا الخاص لهذا الغرض وهو

الأقل شدة من جميع الأساليب المستخدمة في جميع أنحاء العالم، فهو لا يتلف المينا ولا يضر بالسن من وجهة النظر الطبية، فتركيز ماء الأكسجين 0,1%

فقط، وذلك مقارنة بالمنتجات الطبية التي غالباً ما يستخدمها أطباء الأسنان التي تصل فيها نسبة التكثيف إليها إلى 40%.

ويتم تطبيق العملية الأولى في عيادة الطبيب، ثم نوصي المريض بأن يواصل التبييض في البيت لأنه من الضروري وضع جيل باستخدام فرشاة خاصة مختلفة تماماً. فقط تخيلي أنك ذهبت إلى مركز

إذن، هل من الضروري زيارة العيادة كل يوم؟

أجاب: كلا، ليس ذلك ضروريًا. الشيء الجيد أنه يمكن تغيير هذه الشائج في البيت، ففيزيارة الأولى التي تستغرق حوالي ساعتين، يتم عمل كل المقاسات الضرورية والشائع القابلة للنزع؛ يبدو ذلك مثل عملية الطبع بطاقة ثلاثة الأبعاد. وليس ضروريًا إجراء أي تشخيص أو تصحيح إضافي.

فبعد بناء نموذج النظم التدريجي للأسنان في جميع المراحل، نعطي المريض المواد الضرورية ويقوم هو بعلاج نفسه شخصياً. عادة يتم عمل مقابلة أخرى للمريض خلال عام من بداية العلاج، فبحلول هذا الوقت يكون خط الابتسامة قد تم تعديله بنسبة 80%， ونحن نضمن ذلك.

وعلى سبيل المثال، كان عندي مريضة تقطن على بعد ألف كيلومتر وكانت تعمل تصليحات لمدة 14 شهراً، وخلال هذه المدة أتت إلينا في العيادة مررتين فقط.

وبالمقارنة، فالتصحيح باستخدام مشابك التثبيت يستغرق سنتين على الأقل. وتسمى الطريقة التي تتبعها في عيادتنا «إنفيسالايون»، وكانت من أوائل من استخدموها عندما كنت أعمل في فرنسا ومساعدتها تمكنت من علاج عشر مرضى.

وفي عام 2004 بعد أن أصبحت عضواً في الجمعية الأوروبية لجراحي تقويم الأسنان، قمت بتعليم زملائي تكنولوجيا «إنفيسالايون». وعلى أي حال، في العيادة التي كنت أعمل بها في ذلك الوقت كانت مشابك التثبيت هي المستخدمة مع معظم الحالات، ولذلك قررت إنشاء عيادي الخاصة، وكان من الصعب إقناع الناس بأن تقنية «إنفيسالايون» هي طريقة أكثر فعالية؛ ومع ذلك ففي هذه الأيام، بدون التكنولوجيا التي لدينا لم يكن لأحد في العالم كله سواءً أطباء الأسنان أو أخصائيو تقويم الأسنان أن يصل إلى النتائج التي نحصل عليها الآن؛ أما مرضى

فيرون الفروق الأولية خلال أسبوعين.

**لا بد أنها عملية مؤلمة، أليس كذلك؟**

أجاب: نحن نحرر مرضاناً من أي قلق أو إزعاج بتغطية سطح السن بطبيعة رقيقة من البلاستيك.

**هل تكون على حق إذا اعتدنا أن عملية خلق الابتسامة المثالية ليست مقصورة فقط على تصحيح الأسنان؟**

أجاب: أنت على حق تماماً، فنحن ننظف ونبني الأسنان أيضاً، ونتيجة لذلك نحصل على ابتسامة بيضاء وطبيعية بدون أية أسنان اصطناعية. وعلى أي حال، فالـ «سيا» والأسنان الاصطناعية طريقتان مختلفتان تماماً. فقط تخيلي أنك ذهبت إلى مركز

# التهاب المفاصل الذي يجعل رركتك السهلة مستحبة



د. شتيفان إجلي



**ما هي العلاقة بين الفضال العظمي والتهاب المفاصل؟**

أجاب: أحدهما ينتج عن الآخر، فالفضال العظمي كما شرحت آنفًا هو ترقق الغضروف وهو الشيء الذي يؤدي إلى الاحتياك الشديد بين العظام، ونتيجة لذلك تلتهب الأنسجة الرخوة ومن ثم يظهر التهاب المفاصل. يمكن أن يشعر المريض بالألم خاصة أثناء الليل. وبالطبع يمكن علاج الالتهابات بالعقاقير الطبية ولكن هذه العقاقير تزييل الألم فقط ولن تقضي على المشكلة نهائياً. وإذا أراد المريض التعامل الجاد مع الفضال العظمي فلا بد من الجراحة.

**هل يعني هذا أن الفضال العظمي لا يمكن التغلب عليه إلا بالجراحة؟**

يمارسون المشي ويلاعبون الجولف. ولكن نجعل ذلك ممكناً يوفر الطبع العديد من الحلول مثل العلاج بالعقاقير وباستخدام الأجهزة التعويضية وغير ذلك.

**ما هي أكثر أمراض الركبة شيوعاً، ولماذا؟**

أجاب: أكثر الأمراض المشخصة هو الفضال العظمي، وهو، ببداية، يرتبط بعمر الإنسان، وذلك بالرغم من حدوثه هذه الأيام في الفئات العمرية الأصغر. من الملاحظ الآن، انتشار رياضة الجري على نطاق واسع، وهذه الرياضة مؤذية لأنها تتسبب إجهاداً غير مرغوب فيه على الركبتين. عموماً، يمكن أن تؤدي أقل الإصابات في الركبة إلى حدوث الفضال العظمي المبكر، وفي هذه الحالة، سيتطور المرض بشكل طبيعي ويصبح أشد بحلول منتصف العمر؛ وعندى مرضى في الـ 45 من عمرهم ويعانون من الانعكاس حيث يبدأ النسيج الغضروفي في الترقق وفي النهاية يختفي تماماً، وهنا تبدأ العظام في التلامس المباشر ومن ثم تظهر الشقوق والتشظيات، وتبدأ الأكثر ارتباطاً بهذا المرض. على أي حال، فلو أنه منذ 50 سنة مضت أصيب رجل مسن بالفضال العظمي، كل حركة في التسبب بألم شديد.

**هل يمكن منع ترقق النسيج الغضروفي؟**

أجاب: للأسف، لا يمكن القيام بذلك إلى حد كبير، رغم مسن، سأبقى في البيت وأركن للراحة؛ أما الآن فإن هذا التوجه لا يرضي الكثيرين، فهناك الكثير من الناس فوق السبعين يستمتعون بحياة نشطة، حيث حل مشكلة الفضال العظمي. ولكن على أي حال،

**سؤال: ما هي أهمية الركبتين للإنسان؟**

أجاب: ربما يكون مفصل الركبة هو الجزء الأكثر تعقيداً في جسم الإنسان، فهي تمثل نظاماً عبرياً يتكون من قص وغضروف مفصلي وأربطة وعضلات وكبسولات (أشبه حافظة) وأوتار. وهي تتمتع بقابلية كبيرة للحركة إذا ماعملت بشكل طبيعي، حيث أنها مع كل خطوة تحمل ثقلًا ثالثاً (بالمقارنة بوزن الجسم الكلي). يمكن تشبيهها بالأهمية حيث الكثير من التفاصيل الصغيرة التي يجب أن تترابط بشكل صحيح، وهذا هو سبب صعوبة العمل عليها جراحياً. فإذا كانت الركبة لاتعمل بشكل صحيح فإن الجهاز العضلي الهيكلي بأكماله سيعاني، وذلك يعني أنك لن تستطيع المشي بشكل طبيعي، فالعمود الفقرى ومفاصل القدم يجب أن ت exposures عن ضعف الركبتين. ولكن في السنوات الخمس الماضية ظهرت طرق التعامل الجراحي مع مفصل الركبة بشكل كبير حيث ظهرت المناظير الجراحية التي تعمل من خلال فتحات صغيرة وكاميرات بالغة الصغر.

## أجرت المقابلة: إيفا فيلمي

**الملف الشخصي للدكتور شتيفان إجلي:**  
طبيب وأستاذ محاضر درس في كلية الطب بجامعة بيرن بين عامي 1981 و1987. وفي عام 2003 حصل على درجة الدكتوراة في العلوم وأصبح محاضرًا عام 2010.  
**بدأ د. إجلي ممارسة الطب عام 1989 كطبيب مساعد في المستشفى الجامعي في بيرن ثم في لويسين. وواصل دراسته في جامعة «كريمسون» في كارولينا الجنوبيّة بالولايات المتحدة الأمريكية، وفي كلية طب «روشنستره» (مينيسوتا بالولايات المتحدة الأمريكية)، وفي نيويورك وباري. ومنذ أواخر تسعينيات القرن الماضي تقلد منصب كبير الأطباء في المؤسسات الطبية في بيرن وبرلين. وهو الآن رئيس قسم جراحة الركبة والمفاصل وهو الأطباء في المستشفى في بيرن وبرلين.**

**هل يعني هذا أن الفضال العظمي لا يمكن التغلب عليه إلا بالجراحة؟**

أجاب: ربما يكون مفصل الركبة هو الجزء الأكثر تعقيداً في جسم الإنسان، فهي تمثل نظاماً عبرياً يتكون من قص وغضروف مفصلي وأربطة وعضلات وكبسولات (أشبه حافظة) وأوتار. وهي تتمتع بقابلية كبيرة للحركة إذا ماعملت بشكل طبيعي، حيث أنها مع كل خطوة تحمل ثقلًا ثالثاً (بالمقارنة بوزن الجسم الكلي). يمكن تشبيهها بالأهمية حيث الكثير من التفاصيل الصغيرة التي يجب أن تترابط بشكل صحيح، وهذا هو سبب صعوبة العمل عليها جراحياً. فإذا كانت الركبة لاتعمل بشكل صحيح فإن الجهاز العضلي الهيكلي بأكماله سيعاني، وذلك يعني أنك لن تستطيع المشي بشكل طبيعي، فالعمود الفقرى ومفاصل القدم يجب أن ت exposures عن ضعف الركبتين. ولكن في السنوات الخمس الماضية ظهرت طرق التعامل الجراحي مع مفصل الركبة بشكل كبير حيث ظهرت المناظير الجراحية التي تعمل من خلال فتحات صغيرة وكاميرات بالغة الصغر.

علاج الورك والفخذ والآخرون يعملون في علاج مفاصل الكتف والكتور. في هذا القسم يتم تطبيق معالجات متعددة جراحية ومحافظة للإصابات الرياضية والأمراض الأخرى التي تصيب الجهاز العضلي الهيكلي؛ وتهدف جهود الخبراء هنا إلى الحفاظ على المفصل وإعادته للعمل دون آية آلام، وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فسيتم عمل إصلاح جزئي باستخدام المزدرعات الاصطناعية أو تغيير المفاصل بالكامل بالإضافة إلى زرع الأنسجة الغضروفية.

**الفحص العام:**

يستغرق الفحص الأولى ساعة واحدة، حيث يلقي الطبيب نظرة على الأشعة السينية التي عملها مسبقاً ولكن أهم الاستنتاجات تتم خلال المقابلة الشخصية مع المريض. وتتم التوصية بعمل الفحوصات مثل معرفة حجم الغضروف باستخدام أشعة الرنين المغناطيسي والأشعة المقطعة وغيرها. ويتعاون قسم العظام في مستشفى «زوننهوف» مع مركز الأشعة المجهز بأحدث الأجهزة وأكثرها تطوراً من أجل الحصول على أدق التسخينات.

**Klinik Sonnenhof Bern  
Orthopadie Sonnenhof  
Bucherstrasse 30  
CH-3006 Bern  
Tel: +41 (0)31 358 12 53  
Fax: +41 (0)31 358 12 45  
knie@sonnenhof.ch**



الركبة لا تعمل بشكل جيد؛ وفي هذه الحالة أوصي بإجراء الجراحة. إذن، يعتمد الكثير على المريض نفسه، على درجة معاناته.

**نبذة عن تاريخ المستشفى:**

كان ثلاثة أطباء الفضل في بناء مستشفى زوننهوف وهم أرنولد كايريت وجان كولر وأندري نيوكوليت، فقد قرروا تنظيم علاج داخلي للمرضى في الجزء الشمالي الشرقي من بين عندما كان هناك عملية تطوير عامة هناك في خمسينيات القرن الغضروف المفصلي على إزالة الجزء المعطوب.

**ماذا عن زرع مفصل الركبة بأكمله؟**

أجاب: نفضل ذلك في حالة وصول الفصال العظمي مرحلة الانتشار الواسع، وقد جربنا العلاج الطبيعي وراحة المنشاوي، ولم يساعد أي منها في المؤسسة الطبية مع المستشفى الذي أنشأه منذ 1907 بواسطة تعاونية «إنجرييد برايفت كلينيك» لتصبح مؤسسة واحدة هي «زوننهوف ايه جي بيern». وتم إعادة بناء المبنى وتجهيز المستشفى بأحدث الأجهزة. تعتبر برامج التدريب في طب العظام هنا من الأولويات وهذا هو سبب ذهاب 5% من دخل المجموعة للأبحاث في هذا المجال.

**مجالات التخصص:**

«أرثوبيدي زوننهوف» هو مركز طب وجراحة العظام (جزء من مستشفى وكلينيك زوننهوف بين)، ويضم فريقاً من الأخصائيين ذوي المهارة العالمية يعملون في مناطق مختلفة، حيث يحدث العكس، أي أن الأشعة الطبية تظهر أنه ليس هناك ما يدعو للقلق، ولكن المريض يشعر بالتعب لأن بعض الخبراء في علاج مفاصل الركبة، وبعضهم في

تطور مرض الفصال العظمي. ويصاب العديد منلاعبى كرة القدم والهوكي والتنس بإصابات مماثلة، وبعد الجراحة يعودون لممارسة رياضاتهم. ويُشجع اعتقاد بأن مقرع الغضروف الهلالي هو إصابة مهنية للرياضيين، ولكن لا يوجد أحد هنا، خلال حياتنا اليومية، محمياً من هذه الإصابة، وعلاوة على ذلك، تقل جودة الغضروف المفصلي مع تقدم العمر ومن ثم يزيد خطر التعرض لهذه الإصابة. وتعمل جراحة

مشاكل الفصال العظمي في سن البلوغ. **ما الذي يجب أن يعلمه الأبوان عن هذه الجراحة؟**

أجاب: من الصعب إعطاء وصفة عامة، فإذا كان هناك تشوه في الأرجل فإنه سينعكس بالضرورة على الركبتين، حيث لا يمكن المفصل في موضعه السليم داخل صابونة الركبة ويسبب لها الضرر؛ وفي هذه الحالة يكون من الصعب ممارسة الرياضة. ورياضة الجري تضع حملاً غير مرغوب فيه على الركبتين، ولكن لا يعني ذلك أن تتخلى عن جميع الأنشطة البدنية؛ وأضيف أيضاً أن الجلوس في البيت على أريكة مشاهدة التلفاز أو لعب الشطرنج يضر المفاصل أيضاً لأنك لا تقوم بتشغيلها وبالتالي تفقد مرونتها الحركية.

**أجب: نعم، بالطبع، فعندما يكون الجو دافئاً وجافاً فلا يسبب المرض كثيراً من القلق، وهذا هو سبب ميل المصابين بالمرض للانتقال جنوباً أو على الأقل الحياة هناك خلال الموسم البارد، كما يهاجر الكثيرون إلى البلاد الأكثر دفئاً مثل إسبانيا. في بلاد مثل سويسرا وروسيا يعتبر الجو بارداً ورطباً ولها فإن الناس فيها أكثر تعرضاً للمرض. وفي موسم تفاقم المرض يتدفع المرضى إليها، ومؤخراً، كان علي خلال يومين فقط فحص 140 زوجاً من الركب.**

**ليس غريباً أنه لا يوجد حتى الآن عقار طبي يساعد على استعادة النسيج الغضروفي، خاصة بعد اختراع مواد كثيرة مؤخراً؟**

أجاب: بل، لا يوجد بديل حتى الآن، وبالطبع، هناك بعض العقاقير في السوق ولكنها غير مؤثرة ب رغم كلفتها الكبيرة. وعلى أي حال، نحن ننتظر من صناعة الدواء اختراع ما يساعد على إعادة بناء النسيج الغضروفي. هناك بعض الأشياء مثل «بولي إيشلين» (الذي نسميه «عدسة الركبة»، لأنه يستخدم أيضاً في صناعة العدسات)؛ ولكن المواصفات الطبيعية للغضاريف معقدة للغاية، لذا فمن الصعب جداً إعادة إنتاجها. نحن نستهلك ركبتينا بشكل مكثف حيث خطوه ملائين الخطوات خلال حياتنا، لذا فاستبدال المفصل هو الخيار الأفضل.

**ما هي أكثر أساليب العلاجية شدة؟**

أجاب: يعتمد كل شيء على درجة المرض، في المرحلة الأولى عندما يكون نقص النسيج الغضروفي بسيطاً نستطيع إجراء جراحة بسيطة بالمنظار حيث نحقن الركبة بالخلايا الجذعية التي تستعيد تشكيل المنطقة المصابة؛ أو تغيير هيكل الركبتين بحيث يكون هناك حاجة للبحث عن طرق أخرى للعلاج. والشيء الوحيد الذي يمكن عمله بشكل استباقي هو تقوية العضلات، فعلينا ممارسة تمرين اللياقة البدنية مرتين في الأسبوع، لأنه عندما تكون العضلات قوية وجيدة التشكيل، يمكنها أخذ جزء من الحمل، وفي الحقيقة فإن ذلك يحدث للجسم بأكمله حيث تتدخل الجراحي لتتركيب مزدروعات اصطناعية هو تسهل العضلات مهمة الهيكل العظمي بأكمله؛ ومثال على ذلك، أنه يمكن تلقي 50% من مشاكل

الظهر بتنمية العضلات، والشيء نفسه على الركبتين. **لماذا تعتبر إصابات الغضروف المفصلي (الهلالات) هي الأكثر شيوعاً بين الرياضيين؟**

أجاب: الغضروف المفصلي هو جزء مهم للغاية من الركبة وهو غضروف يقع فوق عظم الساق ويُعمل كمتصن أو كأداة للصدامات يبحث يسمح بلعبه الحرفة ويحمي عظام المفصل من الاحتكاك. فإذا لم يكن هناك غضروف مفصلي، يصبح الرابط خشنًا للغاية، ويؤدي تضرره أو عطشه لحدوث ألم شديد، كما يؤدي أيضًا إلى ضرر أكبر. وينتج عن ذلك

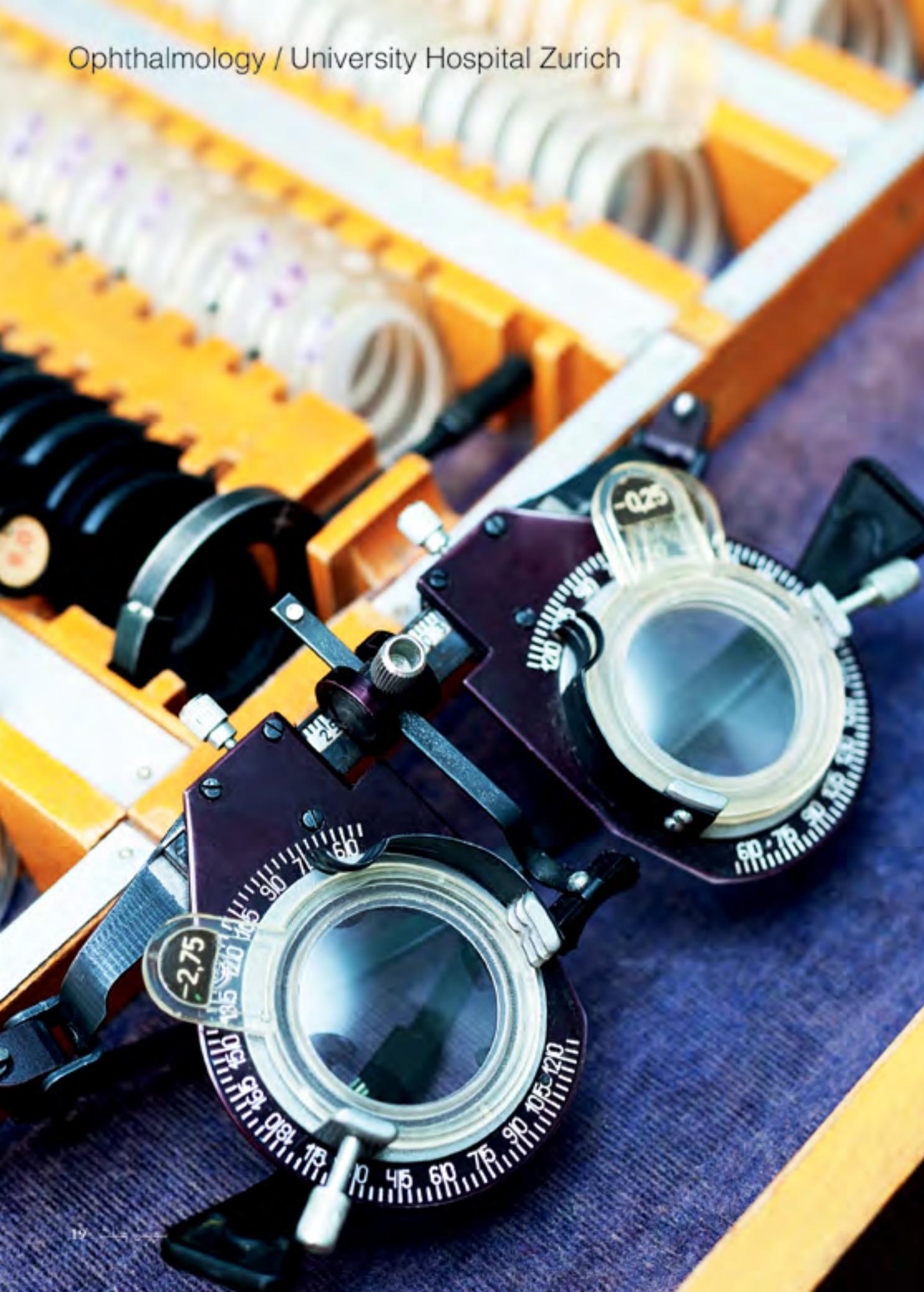
أجاب: في المرحلة الأولى من المرض هناك خيارات مثل تقليل الإجهاد البدني وإنقاص الوزن والعلاج الطبيعي والحقن؛ وتساعد هذه الإجراءات على مقاومة الأعراض الأولية للغضروف، ولكنه سيستمر في التطور بسرعة أقل. ولكن إن عاجلاً أو آجلاً سيشعر المريض بأنه يفقد اسلوب حياته المعتاد، وهذا الوضع هو الذي يرجح إجراء الجراحة. **كيف يمكننا إدراك أن الفصال العظمي قد بدأ بالفعل، ما هي الشواهد الأولى؟**

أجاب: على سبيل المثال، عندما تبدأ بالشعور بالألم في المفاصل بعد نزهة سير (2-3 ساعات) فإنك بعد بضع سنوات ستشعر بالألم بعد مسيرة ساعة واحدة. وهناك شاهد آخر وهو الألم الليلي أثناء النوم حيث لا يوجد تحميم على الركبتين. وهناك حالات أخرى لا يشعر المريض فيها بالألم ولكن بسبب نقص النسيج الصغيرة المصابة من الركبة وب Vicki ها الأساسية دون مساس. وأود أن أقول إننا نجري حوالي ألف عملية جراحية في السنة.

**هل يمكن تصحيح مشية الإنسان، بحيث تخفف من معاناة الركبة؟**

أجاب: كثيراً ما يأتي إلينا مرضى يعانون من وضع غير طبيعي للقدمين، مثل شكل حرف «إكس»، وهذا





# العلاج الدولي في العين في مستشفى زيوريخ الجامعي

يبلغ عمر عيادة العيون في مستشفى زيوريخ الجامعي أكثر من 150 عاماً ولها شهرة واسعة في سويسرا والخارج.

هنا، هم مستعدون دائماً لتقديم العون للجميع سواءً كانوا بالغين أو حتى حديثي الولادة. وأحد التخصصات المهمة فيها هو علاج

الحول في العين حيث لاتقل العمليات الجراحية للقضاء على هذا المرض عن 3 آلاف في السنة.

وليس غريباً أن الحول ليس مشكلة طبية فقط ولكن مشكلة اجتماعية أيضاً، حيث يكون التواصل بالنسبة للمصابين بهذا المرض مع المحظيين بهم صعباً، فهم غالباً منطوفون على أنفسهم؛ ولكن ليس هناك سبب للإيأس حيث أن معظم أنواع الحول تتجاوب مع العلاج.

ولكي نحصل على المزيد من المعلومات عن كيفية علاج هذا المرض والعودة إلى البصر السليم الواضح، تقابلنا مع رئيسة العيادة بروفيسور كلارا لانداو وتحاورنا معها بخصوص هذا الموضوع الهام.



## المف الشخصي للبروفيسور كلارا لانداو:

تخرجت من كلية الطب بجامعة زيوريخ، كما درست في الولايات المتحدة الأمريكية (بيركلي-جامعة كاليفورنيا) وإسرائيل.

وأصبحت رئيسة قسم العيون العصبي (مشاكل البصر المتعلقة بالجهاز العصبي) والحوال في مستشفى زيوريخ الجامعي. وفي 1998 حصلت على درجة علمية في المحاضرة الخاصة، وفي 2002 رأست عيادة العيون. والتخصص الرئيسي للبروفيسور لانداو هو طب العيون العصبي، وهو الفرع

من الطب الذي يدرس تأثير الاضطرابات العصبية على البصر. وتتخصص د. لانداو أيضاً في علاج الحول وطب عيون الأطفال. وبروفيسور لانداو عضو في العديد من الجمعيات الطبية السويسرية والدولية. وكتبت للعديد من الدوريات العلمية.

ومنذ 2011 تقليدت منصب رئيس المنظمة السويسرية لطب العيون.

بروفيسور «كلارا لانداو»

أجرى المقابلة: «ماري آن لامي»  
و«إيرينا سيرجييفنا»

**سألنا بروفيسور لانداو: هل يمكن أن تخبرينا عن أسباب مرض الحول؟**

أجبت: بشكل عام، تتعدد أسباب الحول، وفي حالة البالغين المصابين بالمرض نستطيع أن نقول بكل ثقة إنهم أصيبوا به من الصغر ولم يتلقوا علاجاً أو أنه تم إزالته جراحياً وعاد ثانية بسبب عدم الامتثال أو الاختيار الخاطئ لإجراءات الوقاية في فترة ما بعد الجراحة.

وليس صحيحاً أن نتفق تكرار حدوث الحول بعد الجراحة، فيكتفي استعمال نظارة طبية مختارة بعناية.



الطبيب الذي يقوم بالجراحة. وبعد العملية نعطي المرضى شهادة مرضية تفيد عدم قدرتهم على العمل لمدة أسبوع، ولكنهم يمكن أن يعودوا للعمل قبل ذلك.

#### **ما هي احتمالات حدوث التهابات أو عدوى؟**

أجاب: احتمالات حدوث ذلك ضئيلة، فلن لا تتغلغل داخل العين ولكن تبقى على السطح. يمكن أن يكون هناك مشكلة عندما ندخل تحت الغشاء المخاطي لنصل إلى منطقة اتصال العضلات؛ فأثناء العملية يتم تحويلها أو تقصيرها أو طيها، هناك العديد من الأساليب المختلفة.

لكن أؤكد مرة أخرى أن خطر حدوث عدوى أو ضرر بالعين ضئيل للغاية.

#### **لبداية العلاج، هل يحتاج المرضى لإجراء الفحص في العيادة؟ أم أنك يمكنك فقط مراجعة النتائج التي حصلوا عليها مسبقاً من مؤسسات طبية أخرى؟**

أجاب: بالطبع، من المهم لنا أن نعرف الإجراءات التي قمت بالفعل، مثل ما إذا أجريت جراحة من قبل وعلى أي عضلة وفي أي عين وكيف تم علاجها، ولكنني أؤكد على أنه إذا أراد المريض إجراء الجراحة في عيادتنا فيجب أن يتم فحصه فيها أيضاً.

وأنا كجراحة أكون متواجدة دائماً أثناء الفحوصات التي تتم عندنا، وبناءً على النتائج التي تحصل عليها نتخد قراراً مشتركاً بخصوص العين التي سنجري العملية بها وإلى أي مدى وإلى اتجاه سنحول العضلة وغير ذلك من الأمور.

#### **هل هناك اختلافات في الفحص بين البالغين والأطفال؟**

أجاب: كمبدأ، لا ولكن التعامل مع الأطفال تكون صعوبته في الحصول على المعلومات الدقيقة، ويعتمد ذلك كثيراً على عمر الطفل. ولدينا أساليب

**الجراح المحترف هو الذي يعرف ماذا يجب أن يعمل وفي أي وضع ليصل إلى النتيجة المرجوة.** نعلم أن كل عين بها 6 عضلات متباينة وأي علاج للحول يتطلب التعامل ببراعة مع هذه العضلات. فمثلاً في حالة الحول البسيط يعمل الجراح على أربع عضلات لتغيير وظائفها.

أما في حالة الحول العمودي أو النوع الذي يرى فيه الشخص صورة مزدوجة فتكون الجراحة أكثر تعقيداً، والخبرة تكون مطلوبة للقيام بها لأن هناك خطر أن يحدث شيء على نحو خطأ، وأطباؤنا لديهم هذه الخبرة بالقطع.

#### **كم تستغرق الجراحة من الوقت؟**

أجاب: في المتوسط، يأخذ التعامل مع العضلة الواحدة حوالي 20 دقيقة، لذا فمدة العملية تعتمد على عدد العضلات التي يتم العمل عليها، وكمقدمة عامة، يتم العمل على عضلتين في الحال، وهذا يستغرق 40 دقيقة، والأمر لا يزال حسناً مهارة

## **يمكن أن يصبح الحول سبباً لاضطرابات شديدة بالبصر، أكثرها شيئاً ما يُسمى**

### **«الغمش» (ضعف البصر بدون علة ظاهرة) أو متزامنة «العين الكسولة»، وهو ضعف بالبصر لا يستجيب للتصحيح**

### **بالنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة ويتطيب علاجاً فوريًا.**

وكنتيجة لذلك، يحدث تورم شديد في العينين وتضعف حركتها؛ غالباً ما يصاحب الحول هذه الأulle المحمجية وازدواج الرؤية، ويجب أن تعالج علاج الحاله فلا بد من التدخل الجراحي.

#### **ما مدى الخطورة في هذه الحاله؟**

أجاب: بشكل عام، ليست العملية الجراحية خطيرة وبالطبع تعتمد المسألة على الجراح فكلما كانت خبرته كبيرة كلما تضاءلت الندبات لأن التعامل مع عضلات العين لا يجب أن يؤثر في الأنسجة المجاورة، وبالطبع هناك أيضاً أنواع معقدة جداً من العمليات الجراحية، ولكن ما أود التأكيد عليه أن أصعب جزء عند إجراء جراحة الحول هو تحديد كيفية تغيير اتجاه عضلة أو أكثر.

ويعتبر فن الجراح هو معرفة ماذا يجب أن يعمل وفي أي وضع ليصل إلى النتيجة المرجوة.

نعلم أن كل عين بها 6 عضلات متباينة وأي علاج للحول يتطلب التعامل ببراعة مع هذه العضلات. فمثلاً في حالة الحول البسيط يعمل الجراح على أربع عضلات لتغيير وظائفها.

أما في حالة الحول العمودي أو النوع الذي يرى فيه الشخص صورة مزدوجة فتكون الجراحة أكثر تعقيداً، والخبرة تكون مطلوبة للقيام بها لأن هناك خطر أن يحدث شيء على نحو خطأ، وأطباؤنا لديهم هذه الخبرة بالقطع.

#### **كم تستغرق الجراحة من الوقت؟**

أجاب: يمكن أن يبدأ العلاج مبكراً، فإذا لاحظ الآباء أن هناك خطيباً ما في عيون أطفالهم فلا بد من فحصهم، إذا لم يكن هناك خطورة من وجهة النظر الطبية بالطبع، حتى لو كان طفلاً مبتسراً وزنه أقل من كيلوجرام واحد.

المسألة هي أن بعض أشكال الحول تظهر قبل

ويحدث الحول عندما تغيب الرؤية المكانية بسبب ما. ولذلك فكلما كانت الرؤية في كل من العينين جيدة وكلما تطابقت الصورة من العين اليمنى مع مثيلتها من العين اليسرى، كلما زادت فرصه الحفاظ على الرؤية المكانية وتجنب المشاكل. ويمكن أن يحدث الحول نتيجة حادث أو إصابة، فمثلاً يمكن أن يحدث الحول الشللي عندما تصاب عضلة أو أكثر بالعين بالشلل جراء الإصابة في منطقة محجر العين.

ويمكن أن تتسرب الأمراض الوراثية أو المنقولة في حدوث الحول، مثل ما يُسمى العلة المحمجية المتعلقة بالغدد الصماء أو فرط إفراز الغدة الدرقية المعنوي (مرض مناعي ذاتي يحدث بسبب اختلال في الغدة الدرقية ينتج عنه التهاب في الأنسجة الرخوة بالمحجر).

وكنتيجة لذلك، يحدث تورم شديد في العينين وتضعف حركتها؛ غالباً ما يصاحب الحول هذه الأulle المحمجية وازدواج الرؤية، ويجب أن تعالج علاج الحاله فلا بد من التدخل الجراحي.

#### **ما مدى الخطورة في هذه الحاله؟**

أجاب: بشكل عام، ليست العملية الجراحية خطيرة وبالطبع تعتمد المسألة على الجراح فكلما كانت خبرته كبيرة كلما تضاءلت الندبات لأن التعامل مع عضلات العين لا يجب أن يؤثر في الأنسجة المجاورة، وبالطبع هناك أيضاً أنواع معقدة جداً من العمليات الجراحية، ولكن ما أود التأكيد عليه أن أصعب جزء عند إجراء جراحة الحول هو تحديد كيفية تغيير اتجاه عضلة أو أكثر.

ويعتبر فن الجراح هو معرفة ماذا يجب أن يعمل وفي أي وضع ليصل إلى النتيجة المرجوة.

نعلم أن كل عين بها 6 عضلات متباينة وأي علاج للحول يتطلب التعامل ببراعة مع هذه العضلات. فمثلاً في حالة الحول البسيط يعمل الجراح على أربع عضلات لتغيير وظائفها.

اما في حالة الحول العمودي أو النوع الذي يرى فيه الشخص صورة مزدوجة فتكون الجراحة أكثر تعقيداً، والخبرة تكون مطلوبة للقيام بها لأن هناك خطر أن يحدث شيء على نحو خطأ، وأطباؤنا لديهم هذه الخبرة بالقطع.

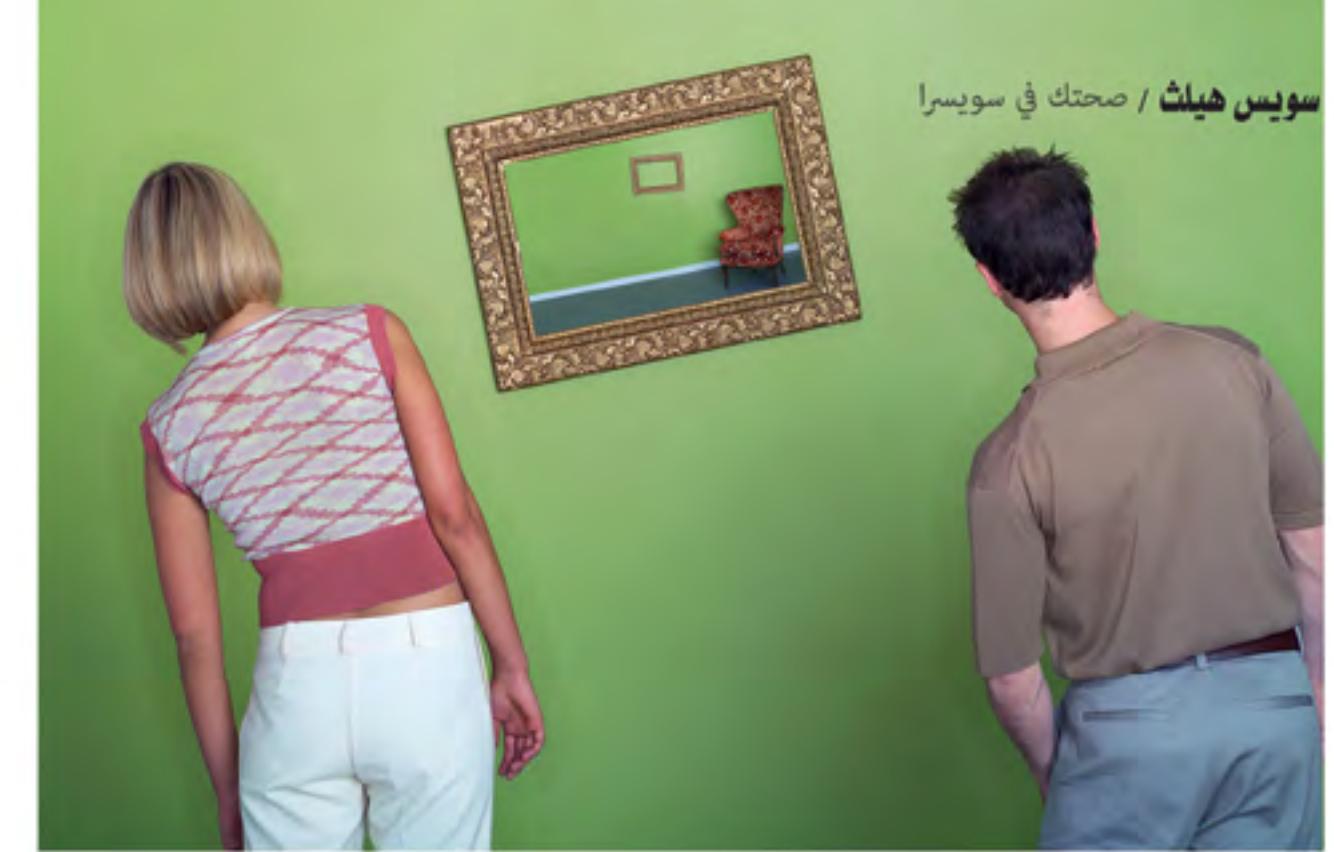
#### **كم تستغرق الجراحة من الوقت؟**

أجاب: يمكن أن يبدأ العلاج مبكراً، فإذا لاحظ الآباء أن هناك خطيباً ما في عيون أطفالهم فلا بد من فحصهم، إذا لم يكن هناك خطورة من وجهة النظر الطبية بالطبع، حتى لو كان طفلاً مبتسراً وزنه أقل من كيلوجرام واحد.

المسألة هي أن بعض أشكال الحول تظهر قبل

# Relax and indulge... in a pampering weekend in Geneva

[www.geneva-tourism.ch](http://www.geneva-tourism.ch)



## نبذة عن عيادة العيون:

تقع المستشفى الجامعي في قلب زيوريخ، وهي حجر الدعم في النظام الطبي ليس في زيوريخ فقط بل في كامل المقاطعة. تشمل العيادة 40 مستشفى ومعهداً تضمن تقديم خدمة وحلول شاملة للعديد من المشاكل لجميع المرضى. وعيادة العيون هي إحدى أقدم العيادات في بنية المستشفى حيث اختلفت العيادة في مارس 2012 بعدها الـ 150. وعلى مدار تلك الـ 150 عاماً كان يستخدم في العيادة أحدث نوادي المعرفة والتكنولوجيا لعلاج مشاكل الرؤية. وجدير بالذكر أن قسم الجراحة بالعيادة يقوم بإجراء أكثر من 3 آلاف عملية في العام وهو لعمليات إزالة الحول فقط.

## مجالات التخصص:

تتخصص عيادة العيون في حل أوسع نطاق من مشاكل الرؤية، فهنا تعالج المياه البيضاء والزرقاء وتتم إزالة كل عيوب القرنية وحتى زرع القرنية، وسيطلق المرضى بعيوب في شبكة العين (الضمور البقعي، أمراض السكري، انفصال الشبكية) أكفاء علاج هنا. ويقوم أخصائيو أعيان العيون ذوو المهارة العالية بالمساعدة في علاج المشاكل المتعلقة بالتعامل مع المعلومات البصرية وإدارة حركة العين.

وتُجري العيادة التخفيضات باستخدام معمل الأبحاث والعلاج الطبي والجراحي.

معينة إلى جانب المعرفة الفنية لكيفية فحص وهناك حالات ترفض فيها إجراء العملية تماماً، وعلى أي حال، تقوم بعمل الأفضل للمريض. وساكن نفسي مرة أخرى: لدينا خبرات كبيرة في علاج الحال عندما تكون القيمة الحاسمة في العملية نفسها، بينما غالباً لا تكون الإجراءات المعقّدة مما بعد العملية مطلوبة.

**هل يفترض أن يكون هناك بعض الملاحظة الإضافية بعد العملية؟**  
أجاب: بعد العملية بثلاثة شهور، يمكن أن يعود إجراء الفحوصات، وتبقى النتائج التي نراها في هذه الفترة ثابتة إلى حد كبير، ولكن الشخص التالي الذي يحدث بعد سنة فهو إيجاري، ثم يكون هناك فحص آخر بعد عدة سنوات. ولا يجب على المريض أن يخاف من الفحوصات لأننا نجريها فقط لكون في الجانب الآمن؛ وإذا تحسنت الرؤية المكانية بعد عملية الحول فغالباً لن يكون هناك أية فحوصات، وعمواً يقوم بهذه الفحوصات فريق من الفنانين المحترفين.

ولأنهم لا يكونون قد حصلوا على التشخيص والعلاج السليم في الوقت الملائم، لانستطيع أن نعمل لهم كل ما كنا نود القيام به، ولابد دائماً من الحصول على المعلومة المناسبة في الوقت المناسب حتى نحصل على النتيجة المرجوة وهذا في صالح المريض أولاً وأخيراً.

**كم من الوقت يمر بين زيارة المريض لعيادتكم وإجراء الجراحة؟ بمعنى آخر، كيف يستطيع المريض استقبل التخطيط لرحلاته إلى زيوريخ؟**

أجاب: نوصي بالقدوم إلى العيادة قبل العملية بعدة أيام. وأحياناً، بناءً على نتائج الفحوصات

University Hospital Zurich  
Augenklinik  
Frauenklinikstrasse 24  
8091 Zurich  
Tel: + 41 44 255 49 00  
[www.en.uzh.ch](http://www.en.uzh.ch)  
[www.augenklinik.usz.ch](http://www.augenklinik.usz.ch)

# الطب الرياضي في مستشفى دافوس

هناك عبارة منقوشة على شعار قسم الطب الرياضي في مستشفى دافوس وهي «مجاز من اللجنة الأوليمبية السويسرية» وهم فخورون في هذا القسم بهذا الشعار وبالتعاون مع اللجنة الأوليمبية لأنها برهان أكيد على قيمتهم بأعلى مستويات العمل. عموماً إذا أردت أن تتعامل مع قسم الطب الرياضي في مستشفى دافوس كمريض فلا يجب عليك أن تكون عضواً في الفريق الأوليمي. هنا هم مستعدون لتقديم المساعدة والدعم التخصصي عالي الكفاءة للرياضيين من أي مستوى أو مرحلة عمرية. ويعتبر الأخصائيون في عيادة «دافوس سبورت ميديسن» أن مهمتهم هي فهم معوقات الوصول إلى الحد الأقصى من النتائج، وأن يصيروا رفقاءً مخلصين للرياضيين في طريقهم للنصر.



أجرى اللقاء: آن ماري لاملي» وإرينا سيرجييفا

وفي مقابلتنا مع د. والتر كيسنر رئيس القسم سألناه العديد من الأسئلة وشرح لنا كيفية تحقيق ذلك الهدف.

سألنا د. كيسنر، نود أن تخبرنا عن نوع الخدمات التي يقدمها القسم للرياضيين؟

أجاب: أحد أهدافنا الرئيسية هو الرعاية الدورية للرياضيين المحترفين والهواة على حد سواء والأشخاص الذين يعيشون حياة نشطة.

وإذا تحدثنا عن اللاعبي الأولمبيين فنحن على استعداد لوضع برنامج شخصي لكل منهم آخذين في الاعتبار متطلبات اللجنة الأوليمبية السويسرية، وفي هذا الصدد لا بد أن أوضح أن الرياضيين بشكل عام هم أناس يتعونون بصحة جيدة وأن هدفنا هو مساعدتهم لي يحسنوا نتائجهم وهي مساعدة من وجهة نظر طيبة بحثة؛ نبحث عن المشاكل الموجودة بالفعل ونصلصها للحد الأدنى ونتنبأ بما يمكن أن يحدث في المستقبل.

سألناه، هل يمكن أن تخبرنا المزيد عن هذا الأمر؟

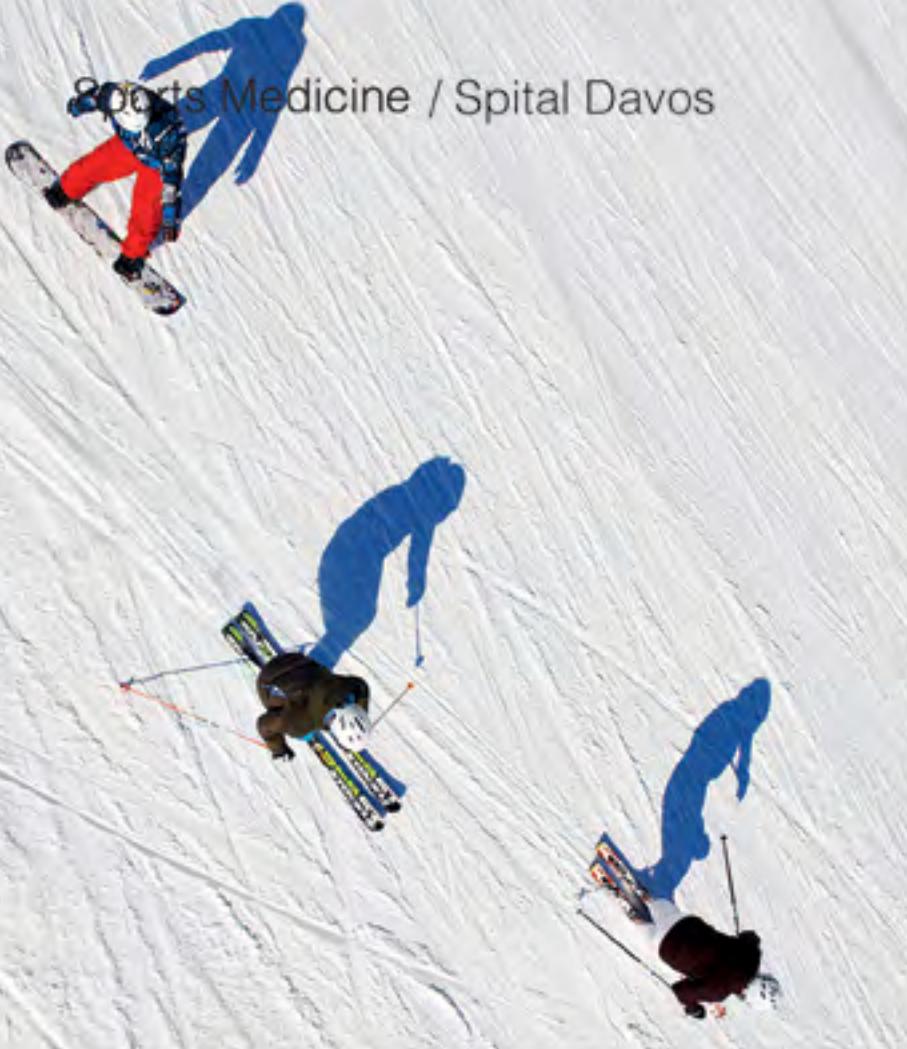
أجاب: يبدأ العمل بالفحص الأولى ثم رسم القلب الكهربائي (مع المجهود إذا لزم الأمر) ثم تقوم بفحص أداء الرئتين، ولا بد من إجراء تحليل الدم ليس فقط للمؤشرات الجوهرية ولكن يقوم أيضاً بإصلاح النواقص، فمثلاً يشيع بين الرياضيين نقص الفيتامينات والبروتينات.

وهذا الأمر مهم بشكل خاص عند إعداد برامج التغذية للرياضيين. ثم بعد أن نأخذ في اعتبارنا النتائج نخطط لمزيد من العمل مع المريض.

ومن الممكن القيام في قسمنا بأية دراسات يمكن أن تكون مطلوبة للرياضيين، فمثلاً نقوم بعمل اختبار لمستوى تحقيق النتائج حيث نقوم



**المف الشخصي للدكتور والتر كيسنر:**  
هو رئيس قسم الطب الرياضي في مستشفى دافوس متخرج من كلية الطب بجامعة بازل وفي عام 1997 ناقش أطروحته عن مشاكل إجراء التصريف البطيني الخارجي، وأكمل كورسات جراحة العظام والطب الباطني في مستشفيات مختلفة بالعديد من المناطق السويسرية. وفي 2010 عُين د. كيسنر رئيساً لقسم الباطنة بمستشفى دافوس. وألف العديد من المقالات التي نشرت في الدوريات الطبية المتموقة وهو رئيس مجلس إدارة جمعية دافوس للرعاية الصحية المنزلية وعضو مجلس إدارة جمعية دافوس لأسلوب الحياة الصحي ورئيس مجموعة مبادرة «السلامة الفالية في دافوس». وتنقل مرات عديدة منصب رئاسة الخدمات الطبية في المسابقات الرياضية الكبرى.



**لدينا أقسام الجراحة وجراحة العظام، حيث نقوم في فصل الشتاء بإجراء ما يزيد عن 2000 عملية جراحية مع ما يليها من فترة إعادة التأهيل؛ وإلى جانب ذلك يمكن للرياضيينأخذ النصيحة من قسمنا فيما يختص بالغذية الرياضية والعمل مع طبيب نفسي. وفي عبارة أخرى، نحن نقدم مجالاً كبيراً من الخدمات تشمل كل ما يمكن أن يحتاجه الشخص الذي يحيا حياة عالية النشاط.**

أجاب: من المهم أن يكون الرياضي بمراقبة طبيب من السن المبكرة، والحقيقة أن عمل التمارين مع طفل عمره 5 سنوات يخضع لمخاطر عدّة. فقبل كل شيء، نحن نتحدث عن أمراض وراثية ليست خطيرة بالنسبة للناس العاديين ولكنها تهدّد الرياضيين بالسكتة القلبية المفاجئة مثلاً.

**هل هناك حدود للعمر؟ هل تعالجون الأطفال أيضاً؟**  
أجاب: أقل عمر مرضانا هو 14 سنة، أما وقد تكونوا سمعتم بحالات الموت المفاجئ في مباريات كرة القدم ومباراتيات الهوكي. مثل هذه الحالات نادرة ولكنها تحدث، ولمنعها من الضروري مستقبل مهنتهم الرياضية؛ وفي هذا الموقف فإن الطبيب يجد نفسه بين طرقين قيastic: أن يأخذ في الاعتبار رأي الآباء وفي نفس الوقت يفهم الإمكانيات القلبية المفاجئة باستخدام برامج خاصة.

وأثناء فحصنا للقلب نجد أنفسنا منخرطين في الكشف عن أمراض محتملة بما فيها الأمراض الوراثية. وإلى جانب ذلك، فمن المهم أثناء عملنا مع الأطفال أن نفهم استجابة ورد فعل الجسم في حالة الإجهاد والضغط. وذلك هو سبب إجرائنا العديد من الاختبارات بالتعاون مع أخصائيي العلاج الطبيعي، مثل اختبارات الإجهاد على العمود الفقري والوركين ومفاصل الركبة؛ وفي هذه الاختبارات ندرس جميع الأنواع الممكنة من الأحمال المختلفة في الرياضات. ولكن بالطبع كل شيء له خصوصياته

**تبدأ المهمة الرياضية الاحتراافية في سن مبكر، في الرابعة أو الخامسة، ما النصيحة التي يمكن أن تعطيها لذوي الرياضي الصغير، ما هي الأشياء التي يجب أن يولوها الاهتمام؟**

يتم فحصهم وعلاجهم هنا يتمتعون بإمكانية متابعة التدريب بمستوى أعلى، فمثلاً، يتدرّب الفريق السويسري في «لانجلوف» هنا في دافوس ويُفضل العديد من الراقصين على الجليد «ما واقعنا» ولدينا أيضًا جيم رياضي.

في عبارة أخرى، سيجد الرياضيون هنا في دافوس بنية تحية فريدة بحق وبيئة مثالية للتدريب وجميع المنشآت الرياضية الضرورية، لذا فإنّ الطبيب الرياضي هو مجرد جزء من هذه العملية المركبة.

وإذا تكلمنا بشكل خاص عن عيادتنا فلا بد من القول إن لدينا فريق عمل فريد، فمثلاً، لدينا أخصائيون يدرسون سمات حركة الإنسان في الحياة اليومية، في العمل وفي أثناء الراحة وأثناء ممارسة الرياضة، وهذا مجال نسبياً في سويسرا يساعد في تحديد ردود الفعل البدنية والنفسية للجسم في مواجهة الإجهاد قصير الأجل وفهم آليات تكيف الإنسان في مواجهة الإجهاد والضغوط المزمنة أو طويلة الأمد. وهكذا يمكننا بموجة العمليات التي تتتحكم في طبيعة تعرّكات الرياضي ودراسة العوامل التي تؤثر في تدريسه. لا يمكن تخيل مدى إقبال المدربين على مثل هذه الدراسات.

نستطيع أن نمد الرياضيين، الذين يتعافون من الإصابات أو الذين يمارسون رياضات نسبة الإصابة فيها عالية، بأنظمة وبرامج حماية شخصية، وعلاوة على ذلك، فنحن شركة صغيرة وهذه ميزة تضمن التعامل الخاص مع كل مريض بشخصه.

**هل يمكن أن تخبرنا عن المعدات والأجهزة التقنية في مركبكم؟**  
أجاب: بالطبع، نحن نستخدم أحدث المعدات والأجهزة التقنية لأنها تمكّنا من إجراء العديد من الاختبارات شديدة التخصص، ولكنني أود أن أؤكد أن في الطب الرياضي يعتبر الناس أهم من الأجهزة.

نحن نوظف موظفين محترفين عاليي الخبرة والممؤهلات؛ وأن الرياضيين لا يأتون إلينا لمجرد الفحص فإننا نرافقهم خلال مهمتهم ونعمل معهم من أجل تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

**- سأناه: كم من الوقت يبقى المرض في عيادتكم؟**  
أجاب: الفحص الأولي يمكن أن يأخذ عدة أيام، أما الطرق الأخرى فتعتمد على نتائج البحث. نحن نحافظ على علاقة وثيقة مع المدربين وأخصائيي العلاج الطبيعي وكل من يعمل مع الفرق الرياضية، ونقوم معهم بتحديث برنامج العمل.

وفي حالة الحاجة لمناقشة أي مشكلات أو الإعداد لعلاج حالة طارئة يمكنهم الاتصال في مباشرة أو بأحد مساعدي في أي وقت، وبالطبع يستطيع الرياضيون

بقياس قوة قفرة أو مجموعة من القفرات ونحدد القوة المحتملة للجسم. وهناك اختبارات للتحمل في الداخل والخارج (داخل المعمل وفي الهواء الطلق)، ودراسات متنوعة عن الدهون تحت الجلد والعضلات والمفاصل وقياس التنفس. ونقوم بإجراء ما يُسمى باختبار «كونكوفي» الذي يسمح لنا بتحديد الحد الأدنى للرياضي للعمل بدون هواء، ومعرفة هذا الحد يمكن للمدرب أن يتبع التغييرات في الأختبارات على مستوى تحقيق النتائج مرة في السنة ولكن بالنسبة للرياضيين المحترفين تُجرى هذه الاختبارات مرتين أو ثلاثاً في السنة.

**ما هي مزايا عيادتكم إذا ما قورنت بالمازن الأخرى المائلة؟**  
أجاب: تشتهر دافوس بأنها إحدى أفضل الأماكن فيما يختص بالغذاء الرياضية والعمل مع طبيب الرياضات الشتوية وهذا يعني أن الرياضيين الذين



التي يجب أن تؤخذ في الحسبان. وكمثال على ذلك، لاعبو الهوكي لا بد أن يتمتعوا بقوّة عضلية كبيرة حيث أنهم يخوضون اختبارات بدنية في النادي التي يقدمون للعب فيها، وعلى عكس هؤلاء، فالمتزوجون يجب أن يكونوا خفيفي الوزن.

**رياضة الرقص على الجليد لها شعبية كبيرة في روسيا، هل يمكنك أن تخبرنا عن المشاكل المعينة التي يتعرض لها الرياضيون في هذا النوع من الرياضات؟**

أجاب: كما قلت من قبل فإن الوزن عامل مهم لذلك فمن الضروري الالتزام بحمية غذائية. ويجب على الراقص على الجليد أن يحصل على المواد الغذائية الضرورية بالكميات الصحيحة دون أن يزداد وزنه، ولكن الوزن الزائد يمكن أن تسبّبه الهرمونات وهذا يمكن ضبطه باستخدام المستحضرات الطبية المناسبة. إنّ أخذ الهرمونات في المجال الرياضي مسألة خطيرة جدًا، وإذا تحدثنا عن الراقصات على الجليد، كمثال، يؤدي أخذ الهرمونات إلى تأخير بداية الطمث عندهن إلى سن 16 إلى 18 سنة بدلاً من 12-13 سنة كما يحدث مع الفتيات العاديات؛ ولا يحدث انتظام الدورة في عام واحد بل يأخذ بين 3 إلى 4 أعوام. ومنذ سنوات عديدة كان شائعاً أن

# في "جراند ريزورت - باد راجاز" نعرف كيف تسيطر على الوزن ومرض السكري

ويعمل فريق الأطباء متعدد الاختصاصات في المركز الطبي ممنتجع «جراند ريزورت-باد راجاز» عن كثب مع المؤسسات الداخلية لعلاج الأمراض المركبة، حيث يتضمن برنامجهم الجديد لعلاج داء السكري مناقشة تفصيلية حول التاريخ الطبي للضيف مع طبيب متخصص وفحص عينات في المعمل لوظائف الكبد والكلويتين والغدة الدرقية ومستوى السكر والدهون في الدم بالإضافة إلى عد كريات الدم وفحص وظائف القلب مع رسم قلب كهربائي تحت الإجهاد وقياس تركيب الجسم (كتل العضلات والدهون). وتتوفر الاستشارة الأولية والختامية مع مستشار تغذية إعطاء نصائح للتغذية السليمة وتوضيح ما هي أنواع الطعام التي يمكن أن تؤثر على مستوى سكر الدم. وتساعد التمارين البدنية مع مدرب شخصي في الحفاظ على سلامة الحالة البدنية. كما تؤدي الاستشارة الختامية مع الطبيب لمناقشة نتائج الفحوصات والتحاليل، إلى إعطاء النصيحة الملائمة لكيفية تحسين الصحة والحفاظ عليها. ويمكن للشخص أن يتسع بعمل تقييمات صحية عديدة بناءً على توصية الأطباء، مثل أشعة الموجات فوق الصوتية على الكبد وتحاليل معملية شاملة وفحص العيون والأوعية الدموية بواسطة الموجات فوق الصوتية «دوبلوكس». وبواسطة الفحوصات الطبية التي يجريها خبراء مؤهلون، واستشارة علاجية شخصية ومراجعة نتائج الفحوصات والتحاليل، يعمل فريق الأخصائيين على مساعدة المريض في التعامل مع حالته أثناء حياته اليومية. ويستطيع هذا البرنامج اكتشاف الأضطرابات المترافقية بما يساعد على وصف خطة العلاج الملائمة.

هذه هي الطريقة التي يساعد بها البرنامج الجديد بالمركز الصحي الطبي في باد راجاز على تعلم كيفية التعامل مع النوع الثاني من أمراض السكر.

Bookings and more Information:  
Tel. +41 (0)81 303 38 38  
Fax +41 (0)81 303 38 39  
medizin@resortragaz.ch  
www.healthragaz.ch

إمكانية مذهلة وخدمة بمستوى عالي تتوحد تحت اسم عملية إعادة الشباب والحيوية الكاملة في المنتجع الصحي السويسري «جراند ريزورت-باد راجاز» الذي يعد من المنتجعات والملالذات الصحية البارزة ويتمتع بموقع رائع بين الجبال الخضراء مع مناخ نقى ومياه عذبة متدايرة، على سفح جبال الألب الجميلة في شرق سويسرا على بعد ساعة واحدة من زيورخ، ولذا فإنه يعتبر المكان المثالي للملاد الصحي سواء كان الضيف يرغبون في تدليل أنفسهم في استراحة قصيرة في «سبا» أو عمل فحوصات صحية شاملة. يتميز هذا المنتجع بخلط رائع من الأصالة والمعاصرة حيث ثقافة الفندقة السويسرية العريقة تمثل في مزيج متجانس من الأناقة والترف والجمال والخصوصية.

وما يجعل منتجع «جراند ريزورت» لا شيء له هو المزيج الفريد من إمكانيات الإقامة الأنيقة الفاخرة والطعام الجيد ومياه الينابيع الطبيعية الحارة وإمكانيات خدمة رجال الأعمال وملعب الجولف العالمي والرفاهية والمنشآت الطبية عالية المستوى.

المستوى الدهون في الجسم من خلال تدريبات الفريق الطبي في منتجع «جراند ريزورت-باد راجاز» هو الأفضل في مجاله ويتخصص في برامج مصممة منهجية منتظمة مع مدرب خصوصي، وفي الوقت نفسه يساعد تناول طعام صحي خفيف شهي مع للرعاية الصحية الوقائية (مثل إنقاص الوزن) أو الفحوصات المتعمقة، وقد ابتدع فريق الخبراء في المنتجع مؤخراً فحصاً شاملًا لمرض السكري. يتكون برنامج إنقاص الوزن بالمنتجع من اختبارات طبية واستشارات ومارين رياضية، وهو مصمم لمساعدة الأشخاص ذوو الوزن الزائد أكثر عرضة للإصابة بداء السكري وهو النوع الثاني المعروف من أمراض السكر الذي عادة ما يحدث نتيجة لعوامل وراثية وأخرى تعود لأنسلوب الحياة مثل البدانة ونقص النشاط البدني وسوء التغذية والإجهاد والحياة الحضرية.

ويستكشف برنامج إنقاص الوزن، بما يحتويه من أساليب رصد ومتابعة شاملة، جميع عناصر صحة الضيف من خلال فحص طبي دقيق يشمل دليل متابعة الوزن وكتلة الجسم؛ كما يتبع البرنامج فحصاً دقيقاً للكبد والكلويتين ومستوى السكر في الدم، وهناك أيضاً

تحليل دقيق للطعام المتناول والعادات التدريبية والنصائح الغذائية، بالإضافة إلى جلسات تدريب شخصية يومية. إن هدف برنامج إنقاص الوزن هو تحقيق تخفيض مستديم



## فحص العام:

الأطباء العاملون في قسمنا مستعدون لعمل برامج تفصيلية شخصية للفحص والعلاج لأي مريض بالمستشفى وكذلك الفرق الرياضية، ويمكن أيضًا الاستفادة من أحد العروض الأساسية الأربع التي توفرها وتشمل الفحص البسيط للياقة البدنية (تقدير حجم الدهون التحتجلدية، واختبار الإنجازات، ونصائح من الخبراء)، والفحص الكبير للإيقاعات، ونصائح من الخبراء، والفحص الكبير للإيقاعات (اختبار متدرج معأخذ عينات من اللاكتات (ملح الحامض اللبناني)، وقياس التنفس وأداء الرئتين، وتقدير الدهون التحتجلدية، واختبارات معملية، ودراسات العلاج الطبيعي للعضلات، ونصائح من الخبراء)، والفحص الأساسي (اختبار متدرج معأخذ عينات من اللاكتات (ملح الحامض اللبناني)، وقياس التنفس قبل وبعد التمرين، وتقدير الدهون التحتجلدية، ونصائح من الخبراء)، ومن المعلوم أن الألعاب الأوليمبية تقام كل 4 سنوات وقد تكون هذه هي الفرصة الوحيدة للرياضي المشارك في الألعاب، وتكون مهمتنا، بعد تكفلة البرامج الأساسية بين 225 فرنكاً سويسرياً (الفحص البسيط للياقة البدنية) و 600 فرنك سويسري (الفحص الكبير للياقة البدنية).

بارتداء أقنعة خاصة تقيهم من العدوى الموسمية.

**أجازت اللجنة الأولمبية السويسرية عمل قسمكم، هل لديك برنامج تدريبي خاص موجه للأوليمبياد؟ وما هي الأشياء التي يجب على رياضي الأوليمبياد أن يولوها اهتماماً؟**

أجاب: يعتبر الوقت في هذه الحالة عالماً مهماً جدًا، فمثلاً إذا كان رياضي ما يعتمد على البطولات الإقليمية عليه تحقيق نتائج جيدة خلال الموسم. ومن المهم لرياضي الأوليمبياد أن يضعوا جدولًا تدريبياً صارماً ليصلوا إلى بيتهما المثلث عند بداية المفاصلات. ومن المعلوم أن الألعاب الأوليمبية تقام كل 4 سنوات وقد تكون هذه هي الفرصة الوحيدة للمشاكل يحتاجون إلى تمارين خاصة بالتزامن مع العلاج الطبيعي، حيث أن هذه الإجراءات تساعده على حفظ توازن القوام وتنمية العضود الفقري.

**ليس سراً أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضات الشتوية عادة ما يعانون من أمراض موسمية معدية، هل يمكنكم منع ذلك؟**

أجاب: في الواقع، الرياضيون المحترفون أكثر عرضة للعدوى من الناس العاديين، بالرغم من الفكرة الشائعة بأن الرياضة مفيدة للصحة؛ ولكن يحموا أنفسهم يجب عليهم الابتعاد عن الأشخاص المصابين بالأمراض وأن يعتنوا بالنظافة بشكل جيد، وهذا أمر يخضع للانضباط الشخصي؛ كما أنهم يحتاجون إلى تغذية مناسبة مع كمية كافية من الفيتامينات.

وهناك العديد من الحيل الطبية مثل استخدام كبرى الاختبارات التي يطلبها الرياضيون المحترفون. ويسمح الموقع الفريد الذي يتمتع به القسم بإجراء الفحوص والاختبارات دون إعاقة الجدول التدريبي للطهي في الأوقات المحددة؛ وإلى جانب ذلك لأولئك الذين يمارسون الألعاب الشتوية بشكل خاص.

Spital Davos  
Promenade 4  
CH-7270 Davos Platz  
Tel. +41 81 414 81 58  
Fax. +41 81 414 81 60  
[www.spitaldavos.ch](http://www.spitaldavos.ch)  
[www.davos-sportmedizin.ch](http://www.davos-sportmedizin.ch)





# حكم كرة القدم السويسري: ماسيمو بوزاكا يطلقون عليه براح الملاعب

طبقاً للموقع الالكتروني «ورلد ريفيري دوت كوم» يعتبر «ماسيمو بوزاكا» أحد أفضل خمسة حكام كرة القدم في العالم، ويعمل لدى الفيفا (الاتحاد الدولي لكرة القدم) لتدريب وإعداد الحكام لأعلى مستوى للتحكيم في البطولات الدولية والأولمبية، ويعقد ندوات عن مقاومة الضغوط والتوتر، وفي أوقات فراغه يجري 10 كيلومترات ويشارك في التزلج على جبال الألب. هو منفتح وصريح ويعتقد أن هذه الصفات هي الأهم بالنسبة لحكم كرة القدم. تقابلنا معه وجلسنا في مقهى بمدينة زيوريخ وتناقشنا في بعض الموضوعات البسيطة والمهمة مثل كيفية تجنب الضغط والتوتر حتى في أصعب المواقف وكيفية عدم الوقوع في الأخطاء وإذا وقع الخطأ فهل من الضروري تصحيحه، وأخيراً كيفية أن يظل الإنسان إنساناً برغم أن المحظيين به قد يكونون غير راضين عنه باستمرار.

**المف الشخصي للحكم الدولي «ماسيمو بوزاكا»:**

هو حكم كرة قدم، ولد في 6 فبراير 1969 في بيلينزونا بسويسرا. وبذات مهنة ما西مو بوزاكا كحكم كرة قدم وهو في الـ 21 من عمره، وعندما كان عمره 28 أصبح حكم ملعب في مباريات الدوري السويسري الممتاز، وعندما بلغ الـ 31 بدأ في التحكيم في مباريات كأس أوروبا، وفي الـ 33 بدأ يحكم في مباريات الفرق أبطال الدوري الأوروبي، وبعد أربع سنوات من ذلك بدأ التحكيم في مباريات كأس العالم.

في الأول من مارس 2006 قام بالتحكيم في مباراة ودية بين فريق روبيا والبرازيل، وخلال هذه المباراة أحرز الفريق البرازيلي هدفاً مثيراً للجدل في مرمى الفريق الروسي (دخلت الكرة المرمى بعد أن ملسها رونالدو بكتمه). وخلال مباراة بين أوكرانيا وإسبانيا أخرج البطاقة الحمراء للمدافع الأوكراني «فالديسلاف فاستشونك» وأعطى ضربة جزاء سبب الكثير من الجدل. وفي سبتمبر عام 2009 أثناء تحكيم مباراة كأس سويسرا بين فريقي «يونج بويز» و«بادن» أشار بوزاكا لجماهير أحد الفريقين بإشارة خارجة باليد وذلك بعد أن سُئِّل: «وتم تسجيل هذه اللقطة التي كانت فضيحة إعلامية وعقوبة بوزاكا بالحرمان من التحكيم 3 مباريات في بطولة سويسرا». وقد اعتذر ما西مو بوزاكا عن سوء سلوكه وأرجحه إلى استفزازات الجماهير. يعمل بوزاكا كمدير إدارة وفي أوقات فراغه يستمتع بالتنزنج؛ ولغته الأم هي الإيطالية وإلى جانبها يتحدث الإنجليزية والفرنسية والألمانية والإسبانية.

**سألناه: أخبرنا كيف بدأت مهنتك هذه، هل كان ذلك قدرًا أم أنه كان اختيارك؟**

أجاب: لم يكن أيًّا منها، في البداية كنت لاعبًا ولكن في العشرين من عمري عانيت من مشاكل صحية، بشكل عام كنت أستطيع اللعب ولكن لم يكن هناك ما يُرجى في المستقبل. وكانت فكرة أن أصبح حكمًا بيعزز من أحد أصدقائي، وقلت لنفسي: وما لا؟ فعلاوة على ذلك أنا أحب كرة القدم، لذا فقد جربت وكما تعلمون فقد نجح الأمر بشكل جيد وأحببت هذا العمل، ومن ذلك الحين مررت 22 سنة.

**إذن، تحولت لتكون الرجل الصحيح، وبالتأكيد تعلم أي شخصية يجب أن يكون عليها حكم كرة القدم؟**

أجاب: نعم، هذا في غاية الأهمية: الإنسانية، النزعة الخيرية في الإنسان؛ ليس لدينا هذه الأيام قيم أساسية، فنحن نتصرف في اتجاه واحد فقط، نريد أن تكون محترفين في مجالات عملنا معتقدين أن ذلك كافٍ، ولا يكون التواصل وروح الفريق مهمًا.

**أنا أعرف القواعد الأساسية لكرة القدم، هناك 17 منها، ولكن ترجمة هذه القواعد أكثر أهمية، فعلينا أن أشرح لللاعبين لماذا اتخذت آياً من قراراتي، فليس كافياً أن أقول «هذه غلطة بسبب القواعد»، فالقواعد معلومة من وقت طويل بدني. وبالطبع، القواعد مهمة أيضًا مهمة للغاية لكي أكون قادرًا إذا ما دعت الضرورة أن اعتذر وأقول «آسف ربما كنت على خطأ»، وهذا أسلوب إنساني طبيعي.**

**هل تتبع هذه القيم في حياتك اليومية في المواقف الصعبة؟**

أجاب: أحب المواقف الصعبة، واستجيب لها بسرعة وأنفذ القرارات بسهولة، فإذا استغرقت وقتاً طويلاً للتفكير يصبح الأمر أكثر تعقيداً. أبدأ في المقارنة والمناقشة في عقلي، أفكر مرة ومرتين وأتردد ثم أفكّر مرة أخرى وربما في غضون ساعة تكون هناك فكرة؛ ولكن ليس هناك وقت للتفكير في الملعب، ولذلك أسيّر كل شيء بنفسه على الفور؛ هناك جزء من الثانية مستعد لكون حكماً، واعتقدت أنني



**أخرى للهروب من الواقع، من النظام؟**

أجاب: نعم، فدائماً ما أحببت الجبال والغابات والثلوج، وبالفعل هذه أفضل طريقة للابتعاد بالعقل عن الشيء، والتخلص من الضغط والتوتر. أنا استمتع بالترزق بالفعل، وعندما أعود للمكتب يهبط الواقع بقوته متعددة. نريد جميعاً أن تكون الأفضل، والتوتر هو الثمن الذي ندفعه.

**هل تناوش مشاكل عملك مع عائلتك وأقاربك؟**

أجاب: فقط عندما أعود للبيت، عادة أقيم في فندق بعد المباراة وأبقى وحدي مع قراري وأبدأ في التحدث مع نفسي، ثم تحدث هذه الحالة عدة مرات خلال الأسبوع، مثل هذه المحادثات يمكن أن تكون مفيدة جدًا، أحياناً، بفضلها أجد الحلول الصحيحة. تأتي علي ليالٍ لا أفعل فيها غير التحدث في سقف الغرفة، ولكن لا يعتبر ذلك مشكلة، فأحياناً، يكون طبيعياً لأنما.

**ما رأيك في الاعتداءات التي تحدث أثناء المباراة؟ تحدث هذه الأشياء للناس وليس فقط في الملعب ولكن أيضاً في المدرجات؟**

أجاب: أرى ما يحدث هذه الأيام في الهوى وكرة القدم ورياضات أخرى، فعدد قليل من الأشخاص يمكن أن يفسدوا كل شيء ويرحموا الجميع من الاستمتاع بال المباراة، ولكن متأكد أن هؤلاء الناس ليس لهم صلة بكرة القدم ، فهم يتصرفون هكذا حتى في حياتهم العادية بإظهار العداونية: هذا هو احتجاجهم الاجتماعي، ولحسن الحظ ليس كل الجمهور مثلهم فعدد الجمهور الجيد أكبر بكثير. ثم بعد المباراة، أعتقد أن المشجع يمكن أن يعبر عن رأيه في تصرفات الحكم، وهكذا ينفي عن غضبه. ومثال على ذلك، أتقى شخص ومعه ابنه وعبر عن غضبه في حضور الإبن، وهذا ليس صائبًا إنه مثال سيء.

**بماذا تتحصل ابنك أو صديقك أو أي أحد مقرب منه لأن يفعل قبل اتخاذ قرار مسؤول؟ هل تتصرّحه بأن ينصل إلى قلبه أم عقله أم الله أم الناس المحيطين به؟**

أجاب: أتصفح بآلا ينصل للناس أبداً، فعندما يبدأ المرء في سؤال أحد ما كل ثانية، فسيوافق في النهاية على آرائه، وهذا لا يصلح؛ على المرء أن يسأل المقربين منه فقط، أولئك الذين يلعبون دوراً مهمًا في حياته، وهذه دائرة ضيقة جدًا. وبالطبع الإنصات لله، فصوته يتجلّى على القلب ولذلك من الضروري الاستماع إلى قلوبنا.

**وأخيراً، معلومة خاصة لقراءنا: ما هو طبقك المفضل؟**

أجاب: أفضل الطعام البسيط مثل الباستا والبيتسا، وعصير العنب من نوع «تيسينيكي»، و«ميرلوت». جيد أيضًا، ولكن لا أتناوله كل يوم بل أحياناً.

**إذا أدركت أنك ارتكبت خطأ، فماذا ستفعل؟**

أجاب: سأفكر في الطريقة التي حدث بها الخطأ وأحاول أن أتخذ موقفاً إيجابياً، وأهم شيء هو أن أعمل كل شيء بإمكانني لتصحيح الخطأ، ثم أنسى ولا أفك في الأمر كثيراً، وهذا ليس سهلاً ولكنه ضروري.

إذا كنت أعلم أنه لم يكن هناك قرار أفضل، فإنني لن أتذكر الأمر خلال يومين أو ثلاثة. وهناك شيء آخر وهو أنه في هذه الأيام يهدف الجميع إلى المثالية، وإذا حدث خطأً فستبدأ وسائل الإعلام في الضغط على الحكم؛ ولكن هناك مباراة جديدة في الأسبوع التالي، كما أنتي يجب على التعامل مع الخطأ الذي ارتكبته سابقاً، هذه هي مهنة الحكم؛ كل فرد يمكن أن يرتكب خطأً، والسؤال هنا هل حللت الخطأ أم

لجمّلت لحل وسط بما أن الموقف كان معقداً؟

**بماذا تتصح كل من يكون في مثل هذه الحالة كثيراً، حالة معنوية منخفضة أو اكتئاب؟ ونحن****جميعاً نعلم أن الضغط ظاهرة شائعة؟**

- أجاب:

أعتقد بأن هذا يحدث بسبب أننا في

الحياة الحديثة، في العمل، كل يوم علينا عمل شيء

جديد وهذا شيء ضاغط جدًا، وأصبح ذلك ظاهرة يومية عامة، حالة عادمة عند الكثير من الناس.

والشيء الرئيسي هنا أن نتعلم كيف نتحول إلى شيء آخر، أن نهبط إلى الأرض، مثل التمشية في الشارع

أو مشاهدة فيلم جديد في السينما أو ببساطة عمل

التمارين الصباحية للمحافظة على الصحة.

لا بد أن نتذكر هذه الأشياء البسيطة وإلا فإن

حياتنا ستتنسل من بين أيدينا؛ وهذه القدرة هي قيمة

جيدة ولكن القليل من الناس يدركون ذلك. نحن ننسى كل شيء، مثل حقيقة أن هناك كثيراً من الناس في المستشفيات لا يستطيعون حتى القيام من السرير.

نخرج يومياً بدون أيام مشاكل ولا ندرك كم أن هذا

مهم، فكل شيء آخر هو مجرد تفاصيل؛ نحن لا نريد

التفكير وعمل الأوليات بشكل صحيح. ما هو الشيء

الأكثر أهمية؟ هل سبب الضغط هو شيء مادي أم

هو شيء أكثر، أكثر من مهنتك وما لك؟ أعتقد أن أكثر

صفات الإنسان أهمية هي القدرة على الخروج من

هذه الدائرة الخبيثة.

**لدي سؤال معقول، ما هي قيمك الإنسانية الحقيقية إلى جانب تلك التي ذكرتها مسبقاً؟**

أجاب: الاحترام، كمثال، فإذا أردت أن تكون محترماً على معاملة الآخرين باحترام، فإذا ذكرت أحدها بسوء

فسيعاملني بامللش.

يولد الاحترام شعوراً متبادلاً ولهذا أعتقد أنه أحد أهم الصفات؛ وللأسف أنه في عالمنا المعاصر قلما نقابل هذه الصفة، ولكن يجب أن يكون الحال عكس ذلك؛ وعموماً أستطيع أن يكون لدى رأيي الخاص وأنت تستطيعين ذلك. يمكن أن أقابل شخصاً له رأي



د. أندريا جروس

# النحافة في أرقام

**علاج السمنة في المركز الطبي «أوبرويد - كورهاوس أند ميديكال سنتر»**

هنا لن يستخدم الطبيب سمعته الطيبة، فكل العمليات التي تحدث داخل جسدك ستظهر على شاشة الكمبيوتر بمجرد وصل الأقطاب الكهربائية بيديك أو قدميك. وفي العديد من الحالات تستطيع المعدات الحديثة أن تخبرنا عن صحة الإنسان أكثر بكثير مما يستطيعه الطبيب. وهكذا فإن المعدات الفريدة المستخدمة في مركز «أوبرويد - كورهاوس أند ميديكال سنتر» في «سانت جالين» ستقيس أية معدلات أو نسب بدقة متناهية ويتزك للأطباء ترجمة الأرقام وإعطاء التوصيات فقط. وكان لنا حظ أن التقينا مع د. أندريا جروس مدير قسم «الرياضة والتدريبات البدنية» في مركز «أوبرويد - كورهاوس أند ميديكال سنتر» الذي تشرح لنا ملامح وميزات المعدات والأجهزة الحديثة المستخدمة في المركز وأهميتها.

**سألناها: د. جروس، ما هي الفائدة من مثل هذه القياسات؟**

أجابت: تدلنا الأرقام عن نسبة الدهون إلى الأنسجة العضلية في الجسم كلما زادت الطاقة التي يستخدمها، والمسألة هي أن الكتلة العضلية في غاية النشاط، بينما لا تستهلك الدهون، باعتبارها مادة غير حية، أي طاقة؛ ولذلك إذا أردت إنقاص الوزن فعليك بأداء التمارين الرياضية وليس فقط الاقتصاد فيما تأكل.

أحياناً نجد أناساً نحيفين ولكن عضلاتهم ضعيفة، وهنا يمكننا معرفة ما إذا كان الجسم يعاني من سوء توازن. وأنا لا أعني هنا أن كل شخص يجب



OBERWAID – Kurhaus & Medical Center  
Rorschacher Strasse 311  
9016 St.Gallen  
Tel: +41 71 282 00 00  
info@oberwaid.ch



### تاريخ العيادة:

تأسست عيادة «أوبروييد كورهاؤس» عام 1845 عندما افتتح الدكتور «تيودور كان» منشأة للعلاج المائي في «ويد» السفلي وفي عام 1870 انتقلت إلى المنطقة العليا القرية حيث تأسست «أوبروييد سبا»، وفي عام 1931 تملكت الأخوات «باليجير» هذه المنشآة، أما مركز «أوبروييد - كورهاؤس أند ميديكال سنتر» فقد فتح أبوابه في نوفمبر 2008 بعد عملية إعادة بنائه.

### مجالات التخصص:

يتخصص المركز في مجالات جراحة العظام والعلاج الطبيعي وعلاج اضطرابات الجهاز الحركي والاضطرابات النفسجسمية والتشخيص النفسي البدني. وتتوفر العيادة أيضًا مجموعة من الاختبارات مثل الاختبار المعتملي لتكوين الجسم ومتوسط الطاقة ومعدل استهلاكها وأداء الرئتين والعلاج بالمواجات فوق الصوتية واختبار تمرين التوتر ورسم القلب الكهربائي في حالة الراحة واختبار ارتفاع ضغط الدم طول الأمد وتشخيص وعلاج أعراض الأرجل العصبية واختبار الضغط أثناء الحركة وعمل منظار المعدة لاكتشاف بكتيريا «هيليوكوباكتر بايلوري» التي تسبب قرحة المعدة واختبار هضم الكربوهيدرات والدهون.

### الفحص العام:

توفر العيادة كلا من الفحص الطبي قصير الأمد (يستغرق 3 أيام تقريبًا) والعلاج طويل الأمد (من 7 إلى 14 يومًا)، كما يمكن عمل برامج شخصية.

بالفحص المتكرر بالأشعة السينية؛ وتعتمد عملية الفحص بالأشعة على وزن وطول الشخص، فالشخص النحيف يستغرق فحصه عادة حوالي 7 دقائق وبالنسبة للشخص البدين الطويل تستغرق العملية 15 دقيقة على الأقل، وهكذا نحصل على المعلومات الخاصة بتوزيع الدهون بالجسم.

### ما هي الطرق الأخرى لمعرفة كل شيء عن الحالة الصحية؟

أجبت: مثلاً، نوفر تدريبياً ملارقة القلب حيث ندرس قدرة القلب طولية الأمد على الاحتمال لأن مثل هذا الفحص ضروري للأشخاص الذين كانت لديهم مشاكل في القلب مثل حالات الانسداد الرئوي والمريض بعد الجراحة القلبية. عندما نصل الأقطاب الكهربائية بصدر المريض يظهر على الشاشة منحنى رسم القلب الكهربائي حيث نستطيع رؤية عدم انتظام ضربات القلب أو أية مشاكل أخرى يجب علينا أخذها في الحسبان. ويعتبر تحليل حالة الأوعية الدموية من الفحوص الأخرى شديدة الأهمية.

وتحدد الأقطاب الكهربائية المتعلقة بالmusculum والكاحل النسبة بين الضغط في الرجل والضغط في الجزء العلوي من الجسم، فهي تظهر ما إذا كانت الأوعية الدموية تعمل بشكل جيد أم أن التكليس قد بدأ بالفعل وهو ما يتبع عنه مرض تصلب الشرايين. وبالرغم من أن هذه القياسات ليست كافية للتشخص الدقيق إلا أنها تعتبر مؤشرات على حالة الأوعية الدموية، ولذلك فلا بد من إجراء فحوص إضافية أكثر دقة إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك.

### هل المعدات والأجهزة التي لديكم للشخصين فقط أم أنها يمكن أن تستخدم في العلاج أيضاً؟

أجبت: لدينا إجراء مشوق يُسمى «بيولوجيكال فيديباك» (rd الفعل البيولوجي) يمكنه إظهار كيفية حدوث العمليات الحيوية في الجسم، حيث يمكن تغيير أشياء مثل توفر العضلات أو معدل سرعة القلب. فما على الشخص إلا الجلوس أمام الكمبيوتر الذي سيقرأ معدلات جسمه، حيث يرى الشخص زهرة على شاشة الكمبيوتر تفتح عندما يسترخي وتنغلق عندما يبدأ في الشعور بالتوتر ويستخدم هذا التمرين للتدريب على الاسترخاء لأن الاسترخاء يساعد كثيراً في حالة المعاينة من الصداع أو ارتفاع ضغط الدم أو آلام الظهر أو توفر عضلات الوجه (صرير الأسنان أثناء النوم)، وفي صورة أخرى يمكن للشخص الجالس أمام الكمبيوتر رؤية منحنين على الشاشة أثناء تنفسه أحدهما للنفس والآخر بعدد سرعة القلب وهما شيئاً لا بد من عمل تزامن بينهما، ومن الجدير بالقول إن مثل هذه التدريبات البصرية فعالة للغاية.

تببدأ تلك المادة في التناقض بشكل حتمي، ولكن في الوقت ذاته يمكن للتجذبة الجيدة أو النشاط البدني أن يبطئ عملية شيخوخة العظام.

### ما هي العوامل التي تؤثر في كمية الطاقة المطلوبة للشخص في حالة الراحة؟

أجبت: نحن نحدد كم الطاقة التي تحتاجها الأعضاء وكذلك الطاقة المطلوبة للحفاظ على الوظائف الحيوية؛ فإذا كان الشخص يتناول الطعام منخفض السعرات فسيستمد الجسم الطاقة من أنسجته الخاصة. وينتزع عن استهلاك الطاقة بهذا الشكل فقدان الوزن، والعكس بالعكس، فإذا كان الشخص يتناول الطعام على السعرات فلن يستطيع الجسم استهلاكها ومن هنا تبدأ السمنة والأمراض المصاحبة لها. ويكمن تحديد المقدار اليومي من السعرات الحرارية المطلوب لفقدان الوزن، وتكون عملية القياس كالتالي: يقوم المريض بالراحة لمدة نصف ساعة واسعاً قناعاً خاصاً؛ ولن يقوم الجسم بهضم أي طعام، نوصي المريض أن يحاول إبقاء ذهنه خالياً لأن التفكير وال الحاجة إلى الطاقة مرتبطة. سيسنطر المريض 10 دقائق للاسترخاء ونستغرق نحو 20 دقيقة للقيام بجميع القياسات، ونحن نحسب أية مشاكل صحية. وهناك موضوع آخر نضعه في الاعتبار وهو كثافة العظام، وتدلنا نتائج الفحص إلى أي مدى يكون شخص ما عرضة للإصابة بهشاشة العظام؛ وتقام القياسات في مناطق مختلفة، ولكن المناطق الأكثر دلالة هي الفقرات القطنية في العمود الفقري وعظم الوركين. وتعتمد حالة العظام على العوامل الوراثية وأنشطة مرحلة الطفولة للشخص لأن الحركة تجعل العظام أقوى. وتتراكم المادة العظمية في الجسم حتى عمر معين بعده

### ماذا عن الأعضاء الداخلية كالكبد مثلاً؟

أجبت: يمكن أن نرى كلًا من حجم الدهون

وتوزيعها في الأعضاء الداخلية، فإذا كان تراكم الدهون عند شخص ما حول البطن فإن هذا الشخص معرض لأمراض خطيرة لأن البطن هي موقع الأعضاء الحيوية؛ ولدى النساء مميزات معينة في هذا الصدد لأن الدهون المتراكمة حول الوركين لا تسبب أية مشاكل صحية. وهناك موضوع آخر نضعه في الاعتبار وهو كثافة العظام، وتدلنا نتائج الفحص إلى أي مدى يكون شخص ما عرضة للإصابة بهشاشة العظام؛ وتقام القياسات في مناطق مختلفة، ولكن المناطق الأكثر دلالة هي الفقرات القطنية في العمود الفقري وعظم الوركين. وتعتمد حالة العظام على العوامل الوراثية وأنشطة مرحلة الطفولة للشخص لأن الحركة تجعل العظام أقوى. وتتراكم المادة العظمية في الجسم حتى عمر معين بعده



أن يمارس رياضة كمال الأجسام، ومع ذلك فإن النقال الشهي يشكل أفضل مثل أن نقول لهم إن الحالة ستتحسن إذا قمتم بها أو ذلك. ولكن قبل كل شيء يجب علينا تحديد أفضل طريقة للتواصل مع هذا المريض أو ذلك. وتحدد نتائج تحالف توزيع الدهون في الجسم مناطق المشاكل بشكل واضح ودقيق، ويسلم المريض رسمًا بيانيًا توضيحياً يظهر المناطق التي تحتوي على نسبة دهون حتى 25% باللون الأخضر والمناطق التي تحتوي على نسبة دهون أكثر من 60% باللون الأحمر؛ وعادة ما تراكم الدهون حول الوركين (عند النساء) أو على البطن (عند الرجال).

### ماذ، ما تقولينه هو أن بعض الناس يعرفون أن عليهم أداء التمارين الرياضية، بينما آخرون يجب إقناعهم بذلك عن طريق المعلومات العلمية؟

أجبت: هذا صحيح، فالكثير من الناس يرغبون

في إنقاص الوزن ومع ذلك لا يفهمون أهمية الحركة التي يحدث ذلك. ولذلك فإننا نشرح ذلك على هذا النحو: كلما زادت الكتلة العضلية كلما زادت الطاقة المستهلكة بشكل تلقائي حتى في حالة الراحة؛ وفي كلمات أخرى، إذا كانت عضلاتك قوية سيتم حرق سعرات حرارية كثيرة حتى ولو لم تفعل أي شيء، وذلك بالمقارنة بشخص آخر لديه الكثير من الأنسجة الدهنية، والحقيقة أن هذه الحقيقة تحفز وتشجع الكثير من الناس، فبعض الناس يمكن إقناعهم عن طريق النقاش السلبي مثل أن نقول لهم إن الحالة متسوء كثيراً إذا لم تتحركوا؛ وبالنسبة لآخرين يعمل

منذ سنوات عديدة كان مستحيلاً أن نحول وجهًا غير جذاب إلى وجه جميل حقاً، ولكن الآن يمكن ذلك حتى لو كان وجهًا عاديًا؛ فأنا أستخدم بعض التقنيات المعلومة لجميع جراحي التجميل.

مع وجه جميل، وتكون بداية مشاريع جديدة أسهل، فجميع الأبواب مفتوحة لمن يتمتع بالجاذبية. وقال الفيلسوف أفلاطون الذي عاش في القرن الخامس قبل الميلاد إن الجمال تفوق طبيعي، ومنذ ذلك الوقت لم يتغير شيء في هذا الصدد ولكنني يمكن أن أضيف أن الجمال هبة من الله، إنه بمثابة معجزة. يعتبر نقص الجمال عقبة، فإذا كان هناك شخص غير جذاب تكون ثقتنا به أكثر صعوبة. بالطبع، الجمال الفردي ليس كافياً، فعلينا باستمرار إثبات أننا قادرون على عمل شيء ما، فالشخص الجميل الذي لا يمتنع بالذكاء لن يهتم به أحد، ولكن إذا كان الشخص جميلاً ويستطيع أن يؤدي بعض المهام بشكل جيد فإن تقديره يكون مزدوجاً، ويكون لهذا الشخص أفضلية أكثر من جاره ذي المظهر غير الجذاب.

**ماذا يجب على الذين حرمتهم الطبيعة من الجمال أن يفعلوا؟**

أجاب: شهدت جراحة التجميل، على مدار الخمسين عاماً الماضية، نمواً وتطوراً غير مسبوق لأن كل شخص يريد أن يكون جميلاً، فالوجه الجميل شيء مبهر؛ فمثلاً إذا جاءت "أنجيلينا جولي" إلى مطعم نجد الجميع ينظرون إليها ببرغم أنهما لا يعرفون شخصيتها، ويستمرون في النظر إليها لأن شكلها رائع. منذ سنوات عديدة كان مستحيلاً أن نحول وجهًا غير جذاب إلى

ومن أجل مزيد من المعرفة عن هذا الموضوع التقينا الدكتور "هيeman إف. سيلر" الطبيب والاستاذ المحاضر الذي أجاب على جميع تساؤلاتنا.

**- سأناه: بروفيسور، أنت تخطط لفتح قسم عيادتك لجراحة التجميل في المركز الطبي لنتائج "جراند ريزورت سبا" في باد راجاز، ما هي الحلول التي تستطيع أن تقدمها لمشاكل المرضى؟**

أجاب: ليس مهمًا بالنسبة لي نوع المشكلة التي يعاني منها المريض، سواءً كان يريد أن يبدو أصغر أو أن مظهره ليس جيداً أو أنه يعاني من آثار حادثة ويحتاج إلى جراحة تجميلية؛ لا بد أن نفهم أنه مهما كانت المشكلة فإنها تخص الوجه وليس البطن أو الركبتين. ولو جه الإنسان كما لبقية أجزاء الجسم وظائف معينة، فنحن لكي نعبر عن عواطفنا أو مشاعرنا أو أفكارنا نستخدم تعبيرات ولغة الوجه، نستطيع أن نتواصل حتى بدون كلمات؛ ونحن نأكل ونتنفس ونبلع، ولكن هنا أيضاً فكرة الجماليات وهي أيضاً وظيفة من وظائف وجه الإنسان.

إذا نظرنا حولنا سنجد الكثير من الوجوه الجميلة، ونحن عندما نرى شخصاً للمرة الأولى يلعب الإدراك البصري دوراً رئيسياً، الشكل هو أول شيء نعجب به، فالحياة تكون أكثر سهولة



د. هيeman إف. سيلر

**الحياة تكون أكثر سهولة مع وجه جميل، وتكون بداية مشاريع جديدة أسهل، فجميع الأبواب مفتوحة لمن يتمتع بالجاذبية**

**فجتمع الأبواب مفتوحة لمن يتمتع بالجاذبية**

ربما لا يعلم أحد ما هو الجمال، ولكن يمكن لأي أحد أن يراه ويقدرها. ويفتح الجمال الخارجي أبواباً كثيرة، ولكن قبل كل شيء، فهو مهم لأولئك الذين حرمتهم الطبيعة منه أو فقدوه لسبب أو آخر، ولأولئك الذين يرون حياتهم فارغة إذا لم يكن لديهم شفاه أنجيلينا جولي أو ذقن براد بيت.

# فة الجمال

شعورهم الدائم بالتعب. وأنذر مريضاً كان يعاني من الشخير واكتشفنا من البداية أن منافذ الهواء عنده ضيقة جداً، لذا، أجرينا له عملية قطع عظمي باتجاه معين حيث تم دفع عظمي الوجنة قليلاً للأمام من أجل فتح منافذ الهواء بحيث زادت إلى ثلاثة أمثل. الأن هو لا يشخر ويبدو في خير حال، وقبل ذلك كان يعاني من سقوط لسانه إلى الخلف مما كان يسد منافذ الهواء. غالباً لا يشعر من يشخرون بذلك ولكن شخيرهم هو عذاب حقيقي لأقاربهم، وأزيد على ذلك أن العمر المتوقع مثل أولئك أقل من



يشخرون أثناء نومهم، فماذا يمكن أن نستنتج؟ هناك عيب ما في الوظائف، وأخيراً، ما هو "الشخير"؟ هو عبارة عن توقفات أثناء التنفس تؤدي إلى انخفاض محتوى الأكسجين في الدم، وفي هذه الحالة أول ما يتأثر هو المخ وليس القلب. غالباً ما يشعر الذين يشخرون بالتعب والنسيان وعدم التركيز ويمكن أن يناموا أثناءقيادة سياراتهم أو أثناء جلوسهم أمام الكمبيوتر، كما أنهم قد ينامون حتى أثناء ممارسة الجنس، بالطبع إذا ما كانوا لا يزالون يمارسونه، لأنهم عادة يفقدون الرغبة في هذا الأمر بسبب

بد أن يحظى بأعلى مقاييس السلامة والوقاية، فتوافر إمكانيات الإنعاش والعلاج المكثف لا تكفي وحتى التكنولوجيا العالية لن تساعده؛ الأهم من ذلك كله هو المساعدة الشخصية التي تقدم للمريض، فهو لن يبقى وحيداً، وسيظل تحت الملاحظة والرعاية دائماً.

### **هل يمكن أن يسبب وجہ غير جذاب آیہ مشاکل إضافیۃ، خلا ما ذکرته آنفاً؟**

أجاب: بالطبع، ويمكن لا تكون المشكلة فقط في التجميل ولكن أيضاً في الوظائف، وأحد هذه المشاكل هو "الشخير"، فحوالي 60% من الناس

**من يخضع لجراحة تجميل لا بد أن يحظى بأعلى مقاييس السلامة والوقاية، فتوافر إمكانات الإنعاش والعلاج المكثف لا تكفي وحتى التكنولوجيا العالية لن تساعده؛ الأهم من ذلك كله هو المساعدة الشخصية التي تقدم للمريض.**



### **کم تستغرق العملية الجراحية من الوقت عادة؟**

أجاب: إذا كان المريض يريد شد الوجه فقط، تستغرق العملية 4 ساعات بحد أقصى، ولكنها لن تعطيه شيئاً، وبعد سنتين سبیدو مثلما كان، أما الآخر بعد العملية التي أقوم بها فيظل للأبد، ولكنها تستغرق على الأقل 4 ساعات، لأنه سيكون ضروريًا العمل على الأنف وعظام الخدين وتجميل شكل الفك وربما الذقن؛ هأنما أتكلم عن الصورة العامة مرة أخرى. ولكن ليس ذلك سهل التعلم، فهنا يجب أن يكون لدى القدرة على عمل كل شيء، مثل أن أكون طبيب أعصاب وتطيب أسنان وتعامل مع التجويف العظمي للعين لكي أعمل على الأنف، وبالطبع يجب أن يكون لدى شعور فطري بالجمال. لقد تعلمت من تجاري الخاصة، حيث أني أجريت عمليات للعديد من الأشخاص غير الجاذبين، لأن هذا العمل هو عشقى وهوإياتى؛ لقد أجريت 20 ألف عملية جراحة تجميل حتى الآن. وإلى جانب ذلك، من المهم معرفة أن مرضي يُقدم لهم أعلى مستويات الرعاية المتكاملة. طبعاً من المستحبيل أن تخدم ممرضة واحدة 20 مريضاً، لذا، فعندنا شخص ممرضة لكل مريض وهي دائمًا بقربه، لأن من يخضع لجراحة تجميل لا

جادبية، أما الآن فإنها ستبدو جذابة في سنتها الثانية والسبعين.

### **هل يعني هذا أنك تستطيع أن تجعل أي شخص جميلاً؟**

أجاب: تقريراً، أي شخص، ولكن قبل كل شيء، أحتاج تصوراً واضحاً وصورة عامة. فإذا جاء إلى مريض وقال إنه يريد شد الوجه، أجيبيه بأن ذلك ممكن ولكن في البداية دعنا نتكلّم. أريد أن أحمل كل شيء وأخبرك شيئاً عن التجميل. وأسوق لك مثلاً، إحدى المريضات (فتاة شابة) قالت

لي: "أتفى كبير جداً"، كانت قد جاءت مع أمها التي كان أنها طبيعياً، فأجبتها: "حسناً، سأجري عملية على أنفك ويمكنك أن تبدين مثل أمك، ولكن من الخطأ إجراء جراحة على الأنف فقط، وفي الحقيقة لم يكن أنها كبيرة ولكنه بدا كذلك بسبب الهيكل الخاص بفكها. قمت بعملأشعة سينية لعظام الجمجمة وأريتها لهم مع الشرح، ورسمت لهم خطة للجزء الأمامي لوجهها مع أنفها الذي سيتم تصحيحه بعض الشيء، وكانت أنها ضد هذا ولكن الفتاة أصرت على عرضي، وأمها ضد هذا ولكن الفتاة أصرت على عرضي، والآن تعمل عارضة لدى شركة "شوارتسكوبف" لمستحضرات التجميل، وكان ذلك نتيجة عملية جراحية واحدة.

وجه جميل حقاً، ولكن الآن يمكن ذلك حتى لو كان وجهها عاديًّا؛ فأنا أستخدم بعض التقنيات المعلومة لجميل التجميل: بعض الشد، بعض التقويم للشفاه والبوتوكس، ولكن أيًّا منها بمفرده لا يجعل الوجه جميلاً، فالجمال الحقيقي يولد في العميق ويتجلى ذلك من خلال هيكل العظام والفك وشكل الوجه، لذا فهذه هي الأماكن التي يجب العمل عليها.

### **هل يمكن إجراء مثل هذه العمليات على جميع الأعمار أم أن هناك أية قيود؟**

أجاب: ليس مهمًا ما إذا كان المريض رجلاً أو امرأة كما أن العمر أيضاً ليس مهمًا، لأن الجمال شيء رائع، فمثلاً كان عندي مريضة عمرها 72 عاماً وكانت أجرت شد وجه والعديد من الأشياء الأخرى أكثر من مرة، كنت أستطيع عمل شد لوجهها ولكنها لم تكن لتبدو أفضل. ويعتبر هيكل وشكل العظام مهمًا في كل من البالغين والمراهقين. من الضروري تحسين هيكل الوجه؛ وفي هذه الحالة ستتحول سيدة في الثانية والسبعين من عمرها إلى سيدة في الثانية والخمسين، ولن تبدو أصغر عشرين عاماً فقط ولكن أفضل مما كانت تبدو عليه عندما كانت في الثانية والخمسين بالفعل؛ ربما كانت تبدو أحلى وأكثر إثارة في ذلك السن ولكن ليس أكثر

## Grand Resort Bad Ragaz • Switzerland The Leading Wellbeing & Medical Health Resort



الجمال المطلق في جراند ريزورت باد راجاز  
[www.healthragaz.ch](http://www.healthragaz.ch)

كثير منا يرغب في بشرة أكثر شباباً وحيوية. في فندق ومنتجع جراند ريزورت باد راجاز، ستجد أن علاجات التجميل المعروفة، تجميل الأسنان وعلاج الأمراض الجلدية والعنابة بالبشرة والجراحة التجميلية والبلاستيكية تتضمن كلها لتعطيك تشخيص شامل وعلاج يلائم احتياجاتك الفردية. استفد من خبرات المتخصصين لدينا وتمتع بشعور الجمال المطلق.



7310 Bad Ragaz, Switzerland  
Tel. +41 (0)81 303 30 30  
Toll-free 00800 80 12 11 10  
reservation@resortragaz.ch  
[www.resortragaz.ch](http://www.resortragaz.ch)

Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites \*\*\*\*  
Grand Hotel Hof Ragaz \*\*\*\*  
36.5° Wellbeing & Thermal Spa - Medical Health Center  
Tamina Therme - Business, Events & Kultur  
Golf & Sports - Casino Bad Ragaz



ذلك فإن عيونهم ستتجه للخارج، لذلك رفضت إجراء العملية وشرحت لهم الأسباب، ولكنهم لم يقتعوا وظلوا يأتون إلى المرة تلو الأخرى؛ حتى أني عملت كمعالج نفسي مع أحدهم ووعي الفكرة وفهم الحالة، وفي النهاية عملت له عظام وجنتين جميلتين وكان سعيداً بالنتيجة.

Grand Resort Bad Ragaz  
CH-7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 (0)81 303 30 30  
E-mail: [reservation@resortragaz.ch](mailto:reservation@resortragaz.ch)

**الملف الشخصي للدكتور هيرمان إف. سيلر:**

هو أستاذ محاضر ودكتور طبيب ودكتور في طب الأسنان. تخرج عام 1967 من جامعة إرلانجن (ألمانيا) ومن 1968 حتى 1971 تلقى تعليمه في طب الأسنان فيها، وبالتوالي عمل على تحسين مؤهلاته في مجالات الجراحة العامة وجراحة أمراض النساء وجراحة الوجه والفكين، وفي عامي 1971 و1972 درس الجراحة العامة وجراحة الإصابات في مستشفى "فورتسبورج" الجامعي (ألمانيا)، ومن 1972 حتى 1976 درس في قسم جراحة الوجه والفكين في المستشفى الجامعي في زيوريخ، ومن 1976 حتى 1977 درس كعام أبحاث في الكلية الملكية الانجليزية للجراحين (قسم علوم طب الأسنان وقسم دراسة التشوهات الخلقية للإنسان). وخلال عامي 1977 و1978 عمل الدكتور سيلر في العيادة السريرية والعيادة متعددة الاختصاصات لجراحة الوجه والفكين في جامعة زيوريخ. وفي عام 1985 أصبح الدكتور سيلر أستاداً زائراً في المستشفى الجامعي زيوريخ لجراحة الوجه والفكين، وفي عام 1987 أصبح أستاداً متفرغاً في العيادة السريرية والعيادة متعددة الاختصاصات لجراحة الوجه والفكين في المستشفى الجامعي زيوريخ بالإضافة إلى عيادة جراحة الفم وتشخيص أمراض الفم في معهد طب الأسنان بجامعة زيوريخ وقسم العلاج الإشعاعي للوجه والفكين. وعمل بين عامي 1989 و1994 مدرباً طبياً لمراكز أمراض الفم والأسنان والفك، وفي

عام 2001 افتتح الدكتور سيلر عيادته الخاصة في زيوريخ والتي تحتل مكاناً مرموقاً في قائمة أفضل مستشفيات سويسرا.

**هل هناك حالات ترفض فيها إجراء العملية؟**

أجاب: نعم، هناك مرضى يعانون من مشاكل عقلية شديدة، وإذا لم نلاحظ هذه المشاكل فيمكن أن نؤديهم، وبالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الناس الذين يعانون من مرض عقلي بسبب مظهرهم، وهذا شيء مختلف حيث أن الكثير منهم يتمتعون بمظهر جيد ولكنهم يعتقدون أن بهم خطأً ما، وهذا ما يسمى "متلازمة تشهو الشكل"، وهذه الحالة يجب أن نعمل بالتعاون مع طبيب نفسي وأخصائي نفسي. وكان عندي حالة أخرى، كان هناك ثلاثة رجال ليس لديهم عظام الوجنتين، كانت وجوههم مسطحة تماماً ولكنهم طلباً مني صقل عظام الوجنتين أكثر لتصبح أكثر تسطحاً، وبالطبع لو قمت بعمل



أمثالهم من لا يশخرون. وعلى مدار السنين يمكن أن يؤدي الشخير إلى العته (اختلال عقلي). ومن المؤسف أن نقول إن كل ليلة يموت ملايين الناس بسبب نقص الأكسجين.

**عندما تجري جراحة على الفك بسبب طبي وتنلاحظ أنه يجب عمل بعض الإصلاحات للتجميل، فهل تقوم بذلك؟**

أجاب: بالطبع، التصور أو الفكرة العامة هو مفهوم شامل؛ فحتى إذا جاء المريض لعلاج مرض بسيط، أحياول أن أجعله يبدو جذاباً، فالجمال يلعب دائماً دوراً هاماً، فعندما أقوم بعملية على ورم بحيث يتوجب علي إزالة نصف الوجه تقريباً، فإنما أحياول تغيير ذلك بشكل يسمح للمريض بممارسة حياته الاجتماعية.

# الفحص الشامل للأطفال تحت سن 16

نتائج التحاليل المعملية السابقة ليقوم أخصائيوна بتقييمها، وفي حالة الضرورة تقوم بإعطاء التطعيمات المناسبة. أما الفحص الطبي الشامل فيأخذ وقتاً أطول.

ومن الممكن أن يتم الفحص الشامل في زيارتين. ويتضمن هذا البرنامج فحصاً بالأشعة فوق الصوتية على الأعضاء الداخلية، ونطاقاً أوسع من التحاليل والتطعيمات. وبعد آخر الاستشارات يتسلّم الآباء مجموعة كاملة من المستندات تشمل ترجمة التحاليل وتوصيات الخبراء الطبيين.

## ما هي تكلفة الاستشارة الطبية؟

تتكلّف عملية الفحص الشامل للطفل في مركز «دِيل تِشك» حوالي 4 آلاف فرنك سويسري، أما الخدمات الإضافية فتندفع تكلفتها بشكل منفصل.

## هل لديك نصيحة خاصة لأولئك الذين يريدون إجراء الفحوصات في مركزكم؟

أجاب: الأشياء العامة فقط، مثل أن الطفل لا يجب أن يتناول أي طعام قبل الفحص، إلى جانب وجوب جلب جميع السجلات الطبية الخاصة بالطفل وأبويه، ومن المستحسن أيضاً جلب

وفي المستقبل، في حالة حدوث أية مشاكل يقوم خبراء التشخيص بمراجعة الأعراض التي اكتشفناها سابقاً.

**ما هي أكثر مخاوف الآباء شيوعاً؟**  
كقاعدة عامة، يأتي إلينا الآباء بأطفالهم للفحص الطبي الشامل وتلقي التطعيمات، ولكن في بعض الحالات نجد أنفسنا في مواجهة أمراض خطيرة، ومثال على ذلك، يأتي إلينا بعض المرضى الصغار whom يعانون من أورام، وكذلك هناك أيضاً مشاكل في المسالك البولية، وبعض أمراض القلب الخلقية، أما الأطفال المصابون بحرق فيمكن تصنيفهم في مجموعة أخرى.

**كم من الوقت تستغرق لإجراء الفحص العام على الطفل؟**

أجاب: عادة ما يستغرق الأمر ساعة أو ساعتين ونصف الساعة إذا ما كنا نتحدث عن الفحص السريري العام.

يشمل الفحص بعوთاً معملية وأخذ تاريخ طبي شامل وفحصاً بدنياً، وبالطبع إجراء حديث مطول مع الطفل وأبويه، ومن المستحسن أيضاً جلب

هل هناك شيء مهم من الأطفال، ومن ابتسامتهم الفرحة وشقاوتهم ورغبتهم الدائمة في اللعب، وأخيراً صحتهم؟. إذا أردت أن تتأكد من أن طفلك سليم ومعافٍ، وفي

حالة وجود مشكلة ما تتأكد من التشخيص الدقيق، فما عليك إلا أن تتوجه إلى المركز الطبي الشهير «دِيل تِشك أكاديميك ميديكال تشيك سنتر» في زيوريخ حيث التقينا بالدكتور أندریاس براولي طبيب القلب ومدير المركز وأخبرنا الكثير عن المركز وبرامجه للأطفال.

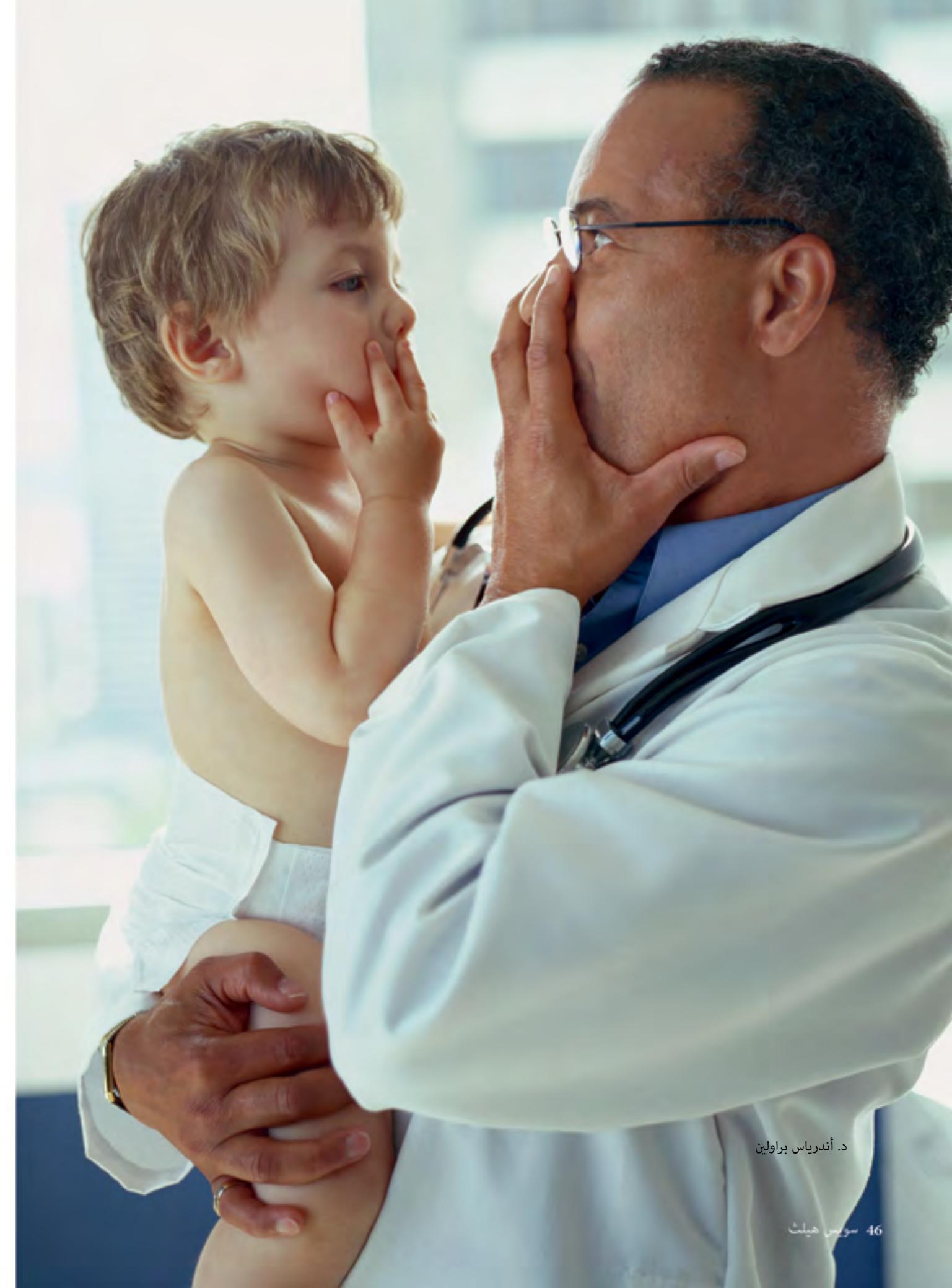
**سألناه: د. براولي، أنت تفحص الأطفال من شهرهم الأول في الحياة، هل يحتاج الأطفال في هذه السن إلى الإشراف الطبي بالفعل؟**

وأجاب: من الجائز فحص الطفل سواءً كان عمره سنة واحدة أو عشرًا، ولكن من الأفضل أن يتم الفحص الطبي مباشرةً بعد مولد الطفل حيث نستمع إلى القلب والرئتين ونفحص البطن، بالإضافة إلى أننا هنا في سويسرا ننصح بتطعيم الأطفال في السنة الأولى من أعمارهم لتحول دون حدوث بعض الأمراض الخطيرة في المستقبل.

وتم عملية التطعيم كل شهرين مصحوبة بالفحص الطبي في العيادة، فمن المهم لنا اكتشاف نقص النمو في الوقت المناسب وكذلك المشاكل العصبية وأمراض أخرى، وفيما بعد، يجب إجراء هذه الفحوصات بشكل منتظم وكلما تقدم الطفل في العمر كلما قلت زياراته إلى العيادة.



سويس هيلث 47



د. أندریاس براولي

46 سويس هيلث



# آلام الكبد: صامتة وخطيرة

عندما نكون بصحة جيدة فلا نفكر في هذا الأمر، ولكن إذا ما شعرنا بالألم في البطن فنحن نفترض الأسوأ على الفور بدلاً من عمل الفحوصات الأولية لكي نحمي أنفسنا من التعرض للمفاجآت. أمراض الكبد والمرارة من أكثر الأمراض شيوعاً، لذلك التقينا البروفيسور مارتن كارل شيلينج الجراح البارز الذي يجري جراحات الكبد باستخدام التقنية اليابانية الفريدة. عرضنا عليه تساءلاتنا وشرح لنا ما هو الكبد وماذا يجب علينا الحفاظ عليه وكيف نحمي هذا العضو المهم والأعضاء المجاورة له من المرض.



**DOUBLE CHECK Academic Medical Center**  
Double Check Ltd.  
Stadelhoferstrasse 22  
8001, Zurich  
Tel.: +41 (0)44 212 11 00  
Fax: +41 (0)44 212 11 01  
check@doublecheck.ch  
www.doublecheck.ch



من الجائز فحص الطفل سواءً كان عمره سنة واحدة أو عشرًا، ولكن من الأفضل أن يتم الفحص الطبي مباشرةً بعد مولد الطفل حيث نستمع إلى القلب والرئتين ونفحص البطن، بالإضافة إلى أننا هنا في سويسرا ننصح بتطعيم الأطفال في السنة الأولى من أعمارهم لنحو دون حدوث بعض الأمراض الخطيرة في المستقبل.

البداية. أما بالنسبة ل حاجز اللغة، ففي الواقع للأطفال في مراكز طبية أخرى، ولكن في الحالات الحادة مثل أمراض الأورام فلا بد من علاجهم في المستشفى الجامعي.

ويوفر المركز خدمات إضافية حسب الطلب: في حالة الفحص العام يمكن إجراء فحوصاً جلدية وأخذ عينات حساسية وإزالة الشاليل والوحمات والعلاج بالتبريد وفحص الجهاز التنفسي وغير ذلك.

وفي حالة الفحص المتقدم يمكن أخذ عينات حساسية وفحص القلب وفحص الرئتين وعمل تقييم للنمو الإجمالي للطفل وتحليل نفسي-عصبي وفحص العظام وفحص جراحي وفحص لأمراض النساء واستشارات وراثية ومناظير البطن والقولون وأشعة الرنين المغنتيسي وغير ذلك.

**أجرت المقابلة: لادا يرمولينسكايا**

أجاب: حتى سن 16 سنة وبعد ذلك يعاملون مصابين مثل هذه العقد، فهم يحتاجون فقط إلى وجود أحد أقاربهم إلى جانبهم، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يشعر الأطفال في البداية بعدم الأمان أو عدم الثقة.

لذا يجب علينا إعطاءهم الوقت والاهتمام الكافي لكي يفهموا الموقف ويثقوا في الطبيب وكذلك نشرح لهم معنى كل مرحلة من الفحص ونؤفر لهم جواً أليقاً مثل السماح لهم باللعب بقطط القطط أو حلقته، بدون الإبرة بالطبع. ويجب أن نعطيهم فرصة للمشاركة في العملية بزيوريخ، فكلا المؤسستين توفران درجة عالية من أداء سحب عينة الدم مثلاً نضع لصقة تخدير في أناء سحب عينة الدم مثلاً نضع لصقة تخدير في



Klinik St. Anna  
St. Anna-Strasse 32  
6006 Luzern  
Tel: +41 41 208 3232  
www.hirslanden.ch

### تاريخ المستشفى:

مستشفى «سانت آن» هي منشأة للعلاج الطبي احترفت بمرور 100 عام من عمرها. وخلال تلك الأعوام تحولت من مستشفى داخلي إلى مستشفى كبير لعلاج حالات الطوارئ وتغدر ببنقاليدها وبتوتها المكانة التي تستحقها في نظام الرعاية الصحية في سويسرا. وكانت مستشفى «سانت آن» على مدار الخمس سنوات الماضية إحدى المستشفيات الخاصة البارزة المنتسبة لمجموعة «هيرسلاندن» التي بدورها أصبحت عام 2007 جزءاً من المؤسسة الدولية للمستشفيات الخاصة «ميدي-كلينيك». تقع المستشفى وسط سويسرا في موقع جميل.

**مجالات التخصص:**

تقدم مستشفى «سانت آن» الخدمات في أكثر من 30 مجالاً طبياً في كل منها يحظى المريض ببرنامج علاج شخصي. ويحصل المرضى هنا على رعاية طبية شاملة عالية الجودة في المجالات التالية: طب النساء والتوليد، وطب القلب، وطب الأوعية الدموية، وأمراض الكلى، وأمراض المعدة والأمعاء وجراحة الأحشاء، وأمراض الأعصاب وجراحة الدماغ، وطب الأورام وجراحاتها، وأمراض الجهاز العظمي-الغضلي، وجراحة العظام، وجراحة العمود الفقري، والعلاج الجراحي ملـيل العمود الفقري.

**«أقوم بإجراء الجراحة على كل من الأورام والتغيرات المرضية الأخرى التي تحدث بالكبد مثل الخاريج أو التكيسات التي تؤدي إلى اختلال وظائفه؛ إلى جانب ذلك، هناك عدد من الأورام الحميدة التي تسبب آلاماً مبرحة ويكون من الأفضل إزالتها.»**

**كم من الوقت يمكن المريض في المستشفى؟**

أجاب: سيقضى المريض الكبدي بالطبع، ولكن مثل أولئك المرضى يستطيعون الحصول على علاج إضافي وسيبقون تحت الملاحظة طوال حياتهم، ولكن المطلوب فقط هو الالتزام بنظام غذائي خاص لا يحتوي على الأطعمة الدهنية، وما عدا ذلك يمكن للمريض أن يحيا حياته التي كان عليها قبل العملية.

**هل يمكن الحياة بالحصولات إذا كانت لا تسبب أي إزعاج أو معاناة؟**

أجاب: نعم يمكن ذلك، فنحن لا نجري العملية للمرضى الذين ليس لديهم شكوى. تعتبر الحصولات الصغيرة هي الأخطى لأنها يمكن أن تسد القناة الصفراوية أثناء تحركها، وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب البنكرياس الذي يعتبر من الأمراض المهددة للحياة. لذلك، إذا حدثت هذه الأعراض فلا بد من إزالة المراة كلياً.

**هل يمكن إعطاء كورس علاجي لالتهاب الكبد الوبائي بعد إجراء الجراحة؟ وإذا كان هذا ممكناً، هل يزيد العلاج العمل على الكبد؟**

أجاب: هذا سؤال جيد، نعم، يمكن إعطاء العلاج بعد الجراحة لأن الكبد يجدد خلاياه بسرعة، فحتى إذا أزلنا نصفه فإنه سينمو إلى حجمه السابق خلال 3 إلى 4 أسابيع.

**سأناه، والآن، السؤال الخالد: كيف تؤثر الكحوليات على الكبد؟**

أجاب: من الأفضل مرضى الكبد ألا يتناولوا الكحوليات بتاتاً، ولكن عموماً يمكن أن يحدث ذلك من النبيذ مقيداً للصحة، وهناك تجارب تؤكد أن تناول كمية صغيرة من النبيذ الأحمر يساعد على التعافي السريع للكبد. ولكن من الأفضل الابتعاد قليلاً عن الكحوليات.

**إذا كان شخص ما بعيداً عن بيته، في عطلة مثلاً، وشعر بألم المراة، فما هي المدة التي يتوجب عليه خلالها عمل شيء بخصوص هذا الأمر؟**

أجاب: من 24 إلى 48 ساعة ليصل إلى أقرب طبيب لإجراء الجراحة.

**ما هي الأعراض التي تظهر في هذه الحالة؟**

أجاب: تكون هناك آلام تشنجمية (نزلات) في الجانب الأيمن أعلى البطن، وشعور بالغثيان، وقيء، وإذا ما ارتفعت درجة الحرارة يكون هذا دليلاً على حدوث التهاب. عموماً، أنسح من يريد القيام برحلة طويلة بالفحص قبل ذهابه لأن هناك أماكن لا تكون المساعدة الطبية فيها متوفرة، وفي هذه الحالة من الأفضل إزالة الحصولات سلفاً حتى ولو لم تكن تسبب أي مضاعفة.

**ماذا لو تعقدت الأمور وكان الالتهاب الكبدي الوبائي مصاحباً لمرض المراة؟ ماذا تفعل في هذه الحالة؟**

أحد زملائي فإني أحيل المريض إليه.

إزالتها، وقد وُجدت أورام حميدة بالكبد عند النساء اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل، وفي هذه الحالات تكون الأعراض شديدة الوطأة حيث يكون هناك شعور دائم بالضغط في المعدة ويصبح من العسير الأكل أو الشرب بشكل طبيعي.

**كم من الوقت تستغرق هذه العملية الجراحية؟**

أجاب: كقاعدة عامة، تستغرق من ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين، وكذلك تكون مرحلة النقاوة قصيرة، فخلال 5 أيام يقف المريض على قدميه ويتحرك بشكل طبيعي، وهذا يعود إلى حقيقة أنها نزيل جزءاً صغيراً من أنسجة الكبد وهي الجزء المصاب فقط.

**هل الجراحة هي الحل الوحيد؟**

أجاب: لا، هناك عدد من العلاجات. يمكن إزالة الورم بالجراحة أو تدميره عن طريق التزبد في درجات الحرارة والليزر أو وضع قسطرة في وعاء دموي صغير يتصل بالورم لكي تسده وقنع وصول الدم إلى الورم.

ولدى المستشفى أحدث الأجهزة المتطورة وأقسام الإنعاش والعناية المركزة لإجراء مثل هذه العمليات، ولدينا جراحون وأخصائيو إنعاش وأطباء مساعدون ممتازون يتمتعون بخبرة طويلة.

**هل تقوم بإجراء الجراحة على المراة؟**

أجاب: نعم، هناك العديد من الأمراض تصيب القناة الصفراوية وأكثرها شيوعاً الحصولات المراوية التي يمكن أن تسبب التهابات في المراة والبنكرياس والقناة الصفراوية، وهنا لا بد أن نتدخل جراحياً باستخدام ما يسمى بمنظر البطن.

**هل هناك طرق أخرى أبسط غير التدخل الجراحي؟**

أجاب: من الممكن تزويد الحصولات داخل المراة باستخدام الأدوية، ولكن للأسف في بعض الحالات تعاود الحصولات الظهور من جديد، وإلى جانب ذلك، يمكن للشظايا الصغيرة الناتجة عن الحصولات المذابة التسبب بالتهابات في القناة الصفراوية أثناء خروجها. الآن، تعتبر إزالة المراة من العمليات البسيطة بالمعنى التقني، ولذلك من الأفضل إزالتها حتى لا نواجه بظهور الحصولات مجدداً.



جانب ذلك، فإن نسبة إصابة الكبد بالأورام تصل إلى 90% من بين جميع الأورام التي تحدث في الجسم، ويستمر تزايد عدد أمراض الأورام بين المسنين. وهناك تغيرات مرضية أخرى تحدث في الكبد مثل الخاريج والتكيسات التي تؤدي إلى اختلال وظائفه. وبعتبر العلاج الفعال في مثل هذه الحالات هو إزالة الأورام لأنها غالباً ما تنقص من عمر الشخص المصاب.



بروفيسور مارتن كارل شيلينج

### الملف الشخصي للبروفيسور مارتن كارل شيلينج:

بروفيسور شيلينج عضو كامل في الكلية الملكية للجراحين بالمملكة المتحدة، وقد درس الطب في جامعة «هايدلبرغ» وجامعة «ماريلاند» (باتيمور-أمريكا) وجامعة «جونز هوبكينز» (باتيمور-أمريكا). وقام بصفل مهاراته في جامعة «لودفيج-ماكسيمilians» (ميونيخ) وأجرى أبحاثاً في قسم الجراحة في «ماديسون» (أمريكا). وبدأ البروفيسور العمل كطبيب بارز في مستشفى «إنسلشيتال» (بيرن). وبوصفه مشاركاً نشطاً في البرامج التعليمية الدولية لأساتذة الجراحة (أمريكا والمملكة المتحدة واليابان وكوريا) تمكن من اتقان استخدام آخر ما توصلت إليه التكنولوجيا في عالم الجراحة.

### سأناه: بروفيسور شيلينج، هل تعتقد أن أمراض الكبد تزداد هذه الأيام؟

أجاب: نعم، لأن عدد المصابين بالتهاب الكبد الفيروسي تزايد (الأكتيرية بفيروس «سي» ولكن هناك أيضاً فيروسات أخرى مثل «دي» و«إي» و«إف»)، وهذه الإصابات هي إحدى أسباب أمراض الكبد.

وبالرغم من وجود لقاحات ضد التهاب الكبد بفيروس «سي» فإن من لم يأخذ اللقاح في الوقت المحدد يصبح ضمن المجموعة غير الحصينة، إلى

من المعروف أن التجيير أو تقويم العظام ظهر في العصور القديمة، حيث عالج الطبيب الأشهر أبقراط كسور العظام وخلع المفاصل باستخدام الشد مع ضمادة خاصة (جييرة)، وكان ابن سينا أول من استخدم الجبس، أما الطبيب العالم جالين فهو صاحب مصطلح سكوليسيس (ميل العمود الفقري لأحد الجانبين) ومصطلح كيفوسيس (التحدب)، كما وصف سيلسوس أنواعاً مختلفة من تقوسات العمود الفقري والتواهات الكاحل والحنف (القدم المشوهة خلقياً).

د.كريستيان جيربر



**نسمع أن كل طبيب يتخصص في مفصل معين، هل هذا صحيح؟**

هذا صحيح تماماً، فليس لدينا الطبيب الكلي الذي يمكنه إجراء الجراحة في أي فئة من الأمراض ويعالجها جميعاً. عملنا منهجه وتخصصي بوضوح، فهناك مجموعة من الأخصائيين تعمل على الكتف واليد وأخرى تعمل على الورك والرجل والقدم، وجزء آخر من الأطباء من قسم الأمراض بالإضافة إلى أخصائيي الطب الرياضي. مثل هذا القسم يسمح لك بالتركيز على كل مسألة بمفردها؛ وإذا طلب الأمر تساعد طرق العلاج بعضها البعض عن طريق التشاور بخصوص مختلف أنواع الأمراض بين أخصائيين مختلفين.

**ما هي أنواع الأمراض الرئيسية في طب وتقويم العظام؟**

يمكن تقسيمها إلى ثلاثة مجموعات: أولها «التصاق (تصلب) العظام» ويحدث بعد الإصابات الرياضية مثل الانحلالات والرضوض والخدمات والانزياحات، بالإضافة إلى المشاكل التي تسمى «التصاق العظام العمري» (المربطة بالشيخوخة). بعد سن الـ 45 تحدث تغيرات في أجساد جميع الناس، وتؤدي، حتى، الإصابات البسيطة التي تحدث في الحياة اليومية إلى وضع يتطلب العلاج المكثف، وأحياناً قد تؤدي إلى ضرورة إجراء الجراحة؛ فمثلاً، يمكن أن تترافق قدم أي منا خارج بيته في الشتاء فيصاب بكسير في أي جزء من جسمه. أما المجموعة الثانية فهي حالات ما بعد الإصابة، وللمجموعة الثالثة هي الإصابات المزمنة للمفاصل، وهي التي تحدث جراء الإصابات الخفيفة التي يحدثها الإنسان بنفسه يومياً،

**أجرى اللقاء: «مارينيكا ماركوفا» و«إيفا فيلمي»**

وقد قام الطبيب الفرنسي أمروواز بار بدراسة المشكلات نفسها وطور شرائح وأجهزة اصطناعية خاصة، أما أول عملية لتقويم العظام فقد افتتحت عام 1780 بمبادرة من الطبيب السويسري فينيل.

ومنذ ذلك الحين بدأ الاعتقاد بأن تقويم العظام هو أساس الوجود المتناغم للإنسان، فهو مشارك في النشاط البدني اليومي، أثناء العمل أو الراحة وفي المشاكل التي يمكن حدوثها للرياضيين المحترفين أو حتى الهواة أثناء ممارسة الرياضة، ولكن للأسف نحن نبدأ بالتفكير فيها متأخراً، عندما تحول الإصابة من كونها دورية أي أنها تحدث يومياً إلى مزمنة بحيث أنها تحتاج العلاج وليس الوقاية.

وقد قابلنا د.كريستيان جيربر الطبيب والمحاضر في مستشفى بالجامعة الذي أخبرنا كيف

يُتصرف في الحياة اليومية وكيف نعتني بأنفسنا.

**- سأئله: إذا حكمنا من خلال عدد الوحدات والعيادات الموجودة في مستشفاك، نجد أن قسم تقويم العظام (جراحة العظام) هو الاتجاه الرئيسي في الطب، هل هذا صحيح؟**

أجاب: نعم، هل تعلمين السبب؟ مشاكل العظام تتصل بكل واحد منا بشكل أو بأخر، فيليس مهمّاً إذا ما كان نعيش حياة نشطة أو نمارس الرياضة أو نميل إلى الدعة والراحة؛ فرأى حركة الشخص في المكان المحيط به يمكن أن تعرضه للإصابة أو تدخله في أنواع معينة من الأمراض يمكن أن تظهر فيما بعد؛ فكل المفاصل لديها مجموعتها الخاصة من المشاكل المحتملة؛ وهذا هو سبب أننا في مستشفانا لدينا العديد من الأخصائيين وكل منهم لديه توجه واضح ونظرته الخاصة في



## قوية الكتف والكتف

يعتبر تعبير «أعره كتفك» (معنى ساعده) من التعبيرات الشائعة بيننا بمعناها الحرفي والمجازي. ولكن ماذا عن أولئك الذين لديهم مشكلة في أكتافهم؟ مثل أن يصابوا أثناء ممارستهم للرياضة، في هذه الحالة لا نستطيع الميل عليهم بمعنى الحرفي، فحتى لو كان مستعداً للمساعدة فإنه سيتألم. هذا الشخص المصاب ليس لديه إلا طريق واحد وهو الذهاب إلى جراح العظام، وهو الطبيب الذي تعتبر العظام والمفاصل بالنسبة له أساس كل شيء. والهيكل العظمي هو أساس الجسم البشري، فكل قوى الجسم الجديد (جسم الطفل) تهدف إلى تشكيله. ويخبر الأطباء شباب الآباء عن التطور السليم لهذا الهيكل مشيراً إلى حاجة الأطفال إلى التغذية المتوازنة والمحافظة على الشروط الصحية مثل كيفية الجلوس إلى المائدة؛ كما أن الكبار يفكرون بشكل خاص في الحفاظ على النظام العظمي المفصلي والاهتمام بتوازن الفيتامينات والمعادن.



**«فيما يتعلق بالصحة فأنا أشعر بصحّة جيّدة، وسعيد للغاية أن تعارفني مع د. جيربر مما ليصبح صدقة. الحقيقة، من المهم للغاية مقابلة مثل هذا الطيب المفكّر والمتحفّف في اللحظات الصعبّة.»**

ومر كل شيء وتابعت التدريب حتى انتقلت إلى نادٍ آخر (الوزان) ولعبت موسمين آخرين. في الحقيقة، لقد ساعدي على مد فترة مهنتي الرياضية. لدى إعجاب كبير بخبرة ومهارة د. جيربر التي تساعده على إنقاذ الناس. وأنا أعرف الكثير من الرياضيين السابقين الذين تعرضوا للإصابة في منطقة حزام الكتف وكتن أنصحهم دائمًا بالذهاب إلى د. جيربر فهو أخصائي معروف جدًا في أوروبا وحتى في أمريكا.

والآن فيما يتعلق بالصحة فأنا أشعر بصحّة جيّدة، وسعيد للغاية أن تعارفني مع د. جيربر مما ليصبح صدقة. الحقيقة، من المهم للغاية مقابلة مثل هذا

الطيب المفكّر والمتحفّف في اللحظات الصعبّة. الملف الشخصي للبروفيسور كريستيان جيربر:

حصل على درجة الدكتوراه عام 1977 من جامعة برين. وحصل على العديد من الجوائز العالمية من أوروبا والولايات المتحدة لإسهاماته في طب وجراحة العظام في العالم، ومن بينها جائزة الإنجاز من الأكاديمية الأمريكية لجراحي العظام عام 2012، وجائزة «تشارلز إس. نير» عام 2007، وجائزة الجمعية الأمريكية لجراحي مفاصل الكتف والكوع، وفي عام 1998 حصل على الميدالية الفضية لخدماته للدولة وإنجازاته العظيمة في مجال العلوم. وهو عضو شرفي في الكلية الملكية للجراحين بادنبرغ منذ 2004، كما شارك في إنشاء «صندوق البحث والتعليم» في مجال جراحة العظام.

#### نبذة عن المستشفى:

مستشفى بالجريست الجامعي هي مركز طبي متخصص في التشخيص وإعادة التأهيل لأمراض الجهاز العضلي الهيكلي، وهي أحد أبرز المراكز في العالم في مجالات تشخيص وعلاج وإعادة تأهيل المرضى الذين يعانون من اضطرابات وأمراض بالجهاز العضلي الهيكلي. وما يميز هذه المستشفى أنها حكومية وخاصة في الوقت نفسه، وتتبّنى البحث من أجل اكتشاف علاج أفضل لجميع الأمراض المتعلقة بتقويم وجراحة العظام. وتعمل المستشفى بتعاون وثيق مع جامعة زيوريخ، حيث أنَّ أغلب أعضاء الفريق الطبي فيها هم أساتذة محاضرون في الجامعة.

#### مجالات التخصص:

جراحة العظام، والروماتيزم، وشلل النصف السفلي، والتدبر. ويقومون في هذا المستشفى بتطبيق جميع طرق الجراحة وعلاج الإصابات الرياضية والعلاج غير الجراحي للأمراض التئكسية (الإنحلالية) في مفاصل الكتف والكوع. وتجرى في المستشفى حوالي 5000 عملية جراحية سنويًا.



**ركبتهما يسرى، هل تعلمين لماذا؟ هل حقيقي أن جميع عدائى الماراثون عسراوين يستعملون يدهم اليسرى؟**

أجاب: إن تقدم أفضل رياضي العالم يعتمد على قدرتهم على التحكم في أجسامهم وعلى معرفة التقنيات الرياضية. والإجابة على سؤالك هي بالطبع لا، وبالمقابلة، أغليبة عدائى الماراثون يستخدمون يدهم اليمنى. والوضع هنا أنه أثناء التدريب يعمل الرياضيون خلال جريهم نوًّا من الميل بأكتافهم إلى اليمين، وهنا يتوزع العمل على الجسم بشكل غير متساوٍ والكم الأكبر منه يقع على الرجل اليسرى ولذلك يكون الألم في الركبة اليسرى فقط. وأوصيت العدائين أثناء التدريب أن يغيروا الاتجاه مثل أن يجرعوا أولاً في اتجاه عقارب الساعة ثم يعودون الجري للمسافة نفسها في الاتجاه المعاكس، أي ضد عقارب الساعة. ماذا تعتقدين عندما يشكون سباح من ألم في كتفه الأيسر؟ هل هو أسرع في كل شيء، في مهنته ومع تغيره المذهل فيها، يمكن أن يعني من إصابات متكررة. أعتقد أن المسألة تتعلق بالأسلوب، فلديه أسلوب ساحر، فهو لا يعطي أي فرصة لحدوث أخطاء، وربما أن جسمه بهذه الأسباب لا يرتكب أخطاء

**يتضح أن من لا يمارس الرياضة لا يحتاجون معلومات عن الإصابات الرياضية بشكل خاص؟**

أجاب: يعتقد الناس أنهم بعد ممارستهم للرياضة لن يصابوا بإصابات بسيطة يوميًّا تتراكم وتؤدي غالباً إلى ضرورة تلقى العلاج، بما فيه، الجراحة، ويعود أساسيات الطب الرياضي يمكن أن يحموا أنفسهم من ذلك. وعلى سبيل المثال، إذا جلس أحد إلى مكتبه في وضع منخفض فإن يديه تتجه من الأسفل للأعلى وتكون في الحقيقة تحت ضغط دائم؛ ويرفع مقدار 5 سنتيمترات فقط سبعة مرات يوميًّا تراكم وتدريجيًّا إلى ضرورة تلقى العلاج، بما فيه، الجراحة، ويعود مسألة تفاهة؟نعم، ولكن يا لها من مسألة مهمة، إذ ليس هناك أشياء تفاهة في الحياة خاصة عندما تتعلق بحالة الجسم وأساسه وهو الهيكل العظمي.

أقيمت نظرية على مكتب د. جيربر ورأيت تمثيلين شرقيين من الذهب كأنهما «أوسكار في طب العظام» (هذه مزحة بالطبع) ولكن في الوقت نفسه هي تعبر عن مستوى التقدير والاعتزاز بجدارته من زملائه في مجال علم تقويم العظام، كما أن البروفيسور جيربر حاصل أيضًا على جائزة «المشرط الذهبي» وهو ما هو مماثل للغاية في استخدامه لدرجة أنه يستطيع تقطيع كتلة هرمية كبيرة من الشوكولاتة إلى قطع صغيرة؛ ومن المعلوم أن عشاق الشوكولاتة لديهم طبيعة رومانسية كبيرة لحدوث إصابة بالكتف. وبالمقابلة، إذا كان فريق رياضي ما يعاني من إصابات كثيرة، فعلينا تحليل طبيعة تدريبيه، لأنه بالتأكيد سيكون هناك ثغرات. على سبيل المثال، لوحظ مرة أن عدائى الماراثون يشتكون من ألم في

مثل حقيبة على كتف واحد أو سماعات البلوتوث المشبوكة باستمرار بالأذن. ونجد أن قليل من الناس من يهتم بهذه الأشياء البسيطة؛ وعند نقطة معينة نجد أن الألم يأتي من حيث لا نعلم، ويهدر أن المشكلة تخص العظام.

**ما هي المشاكل التي تجبر الناس على اللجوء إلى مستشفاك؟ نريد معرفة الحالات النموذجية؟**

تعتبر إصابة الكتف هي الشكوى الشائعة، مفصل الكتف هو الذي نجري عليه الجراحة كثيرًا، تقريبًا ألف عملية في السنة. والشكوى الشائعة التي تأتي ذلك هي مشاكل مفاصل الركبتين حيث نجري عليها حوالي 800 عملية سنويًا وعمومًا، طبقاً للإحصائيات نجد أن جراحى الركبة والورك هم الأكثر عدداً في العالم. وكثيراً ما تحدث عمليات غير ناجحة خاصة على مفصل الكتف. علاج مفصل الكتف هو تخصصي وقد أجريت عمليات للعديد من الرياضيين الروس المشاهير مثل لاعب الهوكي «فياشيسلاف بايكوف» وأندري كوموتوف، والذين



عندما كنت طالبًا كنت نشطاً في ممارسة الرياضة وأصبت بإصابة خطيرة في العمود الفقري وبيت 6 شهور على السرير، وكان عندي وقت كافٍ للتفكير في حالي وكيفية معالجة الإصابات المماثلة، والأفضل من العلاج هو منعها بقدر الإمكان؛ وفيما بعد اتضح أن ذلك ممكناً تمامًا. وهكذا، تحدّدت اهتماماتي المستقبلية في مجال الطب.

يُمكن أن تؤدي إلى إصابة، فالنّظر إلى الطريقة التي يتحرك بها وكيف يقوم بالأرجحة وضرب الكرة. أما من يلعب التنس من باب أنه رياضة مفيدة فأخيراً التي كانوا يتوقعونها؛ في الحقيقة يجب علينا تصحيح أخطاء الأطباء الآخرين، ولكن في الوقت نفسه، وهذا يعني أننا موثقون وأنه ليس هناك مستشفى آخر أفضل من مستشفانا.

**ما هي فترة النقاهة بعد العلاج في مستشفاك؟**

أجاب: يعود حوالي 60% من المرضى إلى حالتهم ما قبل الإصابة، ليس في الحال ولكن بعد فترة نقاهة حوالي 6 شهور بشرط الالتزام الكامل بالعلاج الموصوف لهم؛ ولكن لا يعني هذا أن المريض سيشعر بعد العملية أنه أول من جديد، خاصة الرياضيين، فقليل منهم من يعود إلى سابق عهده في التميز بعد العملية.



# خطوط الحياة

**المف الشخصي للدكتور ديتمار لوفلر:**

من يحب تجاعيد الوجه؟ إنها بمثابة مرأة للحياة تعكس طبائعنا والعواطف التي خبرناها، ومرور العمر تكون التجاعيد شاهداً كبيراً علينا ونود أن نتخلص منها كما نتخلص من دليل غير مرغوب فيه؛ وفي الوقت نفسه يشرع البعض منا في إجراء جراحات تصحيحة خاصة إذا لم يكن هناك أية موانع.

في عيادة «ألتا أثتيكا» يعلمون كيفية تحسين مظهر أي شخص مع الاحتفاظ بتفرده بأقل قدر من العمل. ويعلم د. ديتمار لوفلر جراح التجميل الشهير حيل المهنة: كيفية إزالة آثار السنين وملء وجهك وديك بقوه الحياة والجمال؛ والدكتور ليس متاحاً بسهولة فلا بد من الحجز المسبق لمقابلته.

**أجرى المقابلة: إيفا فيلمي**

وفي لقائنا هذا معه تكلم عن أكثر الطرق الحديثة فعالية في منع التغيرات المتعلقة بالعمر التي لا تتطلب تدخلات جراحية كبيرة أو تخدير، وهذه الطريقة تعتمد على استخدام الحشوات والتي تسمح بالاستفادة من الوقت وتتأجيل الجراحة.

**- سائلنا: هل لك أن تشرح لنا ماهي الحشوات؟**

أجاب: الحشوات هي مستحضرات دوائية خاملة لعلاج التجاعيد، وجوهر هذه التكنولوجيا هو أن المستحضرات الدوائية التي تملأ وتسوي وتزيل عيوب البشرة وتحررها من العيوب، تُحقن بواسطة إبرة رفيعة جداً تحت الجلد مباشرة إلى التجاعيد؛ وتتنوع هذه المستحضرات الدوائية، والآن يوجد الكثير منها سواءً الطبيعية أو الاصطناعية، القابلة للأمتصاص أو غير القابلة للأمتصاص. واليوم هي إحدى أأمن الطرق وأكثرها فعالية لملائحة الشيخوخة.

**ما هي العيوب التي يمكن تصحيحتها باستخدام الحشوات؟ وما هي أكثر العمليات شيوعاً؟**

درس الطب ومارسه من 1977 حتى 1983، وفي 1989 طور مؤهلاته ومهاراته في جامعة بون (فريدرريش فيلهلم)، وفي 1990 عمل كجراح متخصص في جراحات التجميل والجراحات التعميمية. ومن 1990 حتى 1994 عُيّن طبيباً علي الرتبة في قسم الجراحة التعميمية بالمستشفى الجامعي في «آخن»، ومن 1997 حتى 2007 تولى رئاسة عيادة «كيه أو» في دوسلدورف.

ومن 2008 حتى 2009 رأس عيادة «يونغروزن» في بون، ثم عمل حتى 2011 في عيادة «أسكليبيوس» في «باد تولس»، ومنذ 2012 يتقلد منصب كبير الأطباء في عيادة «ألتا أثتيكا». وهو عضو في الجمعية الألمانية لجراحات التجميلية والتعميمية والترميمية، وعضو في جمعية الجراحين الألمان للجراحات التجميلية والتعميمية، وجمعية جراحة التجميل في ألمانيا.

وكان الدكتور لوفلر بين أفضل 10 أطباء في جراحة تجميل الأنف عام 2011. ويتحدث كثيراً في المؤتمرات المهنية ويهدر على شاشات التلفاز كمتخصص ومستشار، كما ينشر الكثير من كتبه ومقالاته في الدوريات العلمية.

د. ديتمار لوفلر



بوتوكس حتى في عمر السبعين، ولكن لن نحصل على النتيجة المرغوبة؛ فهناك الكثير من الجلد على قبة والوجنتين وسيتوجب عليك عمل شيء آخر لحل هذه المشكلة.

**يُضع الحقن بالحشوات أية قيود على الحياة  
عادية؟**

أجاب: كلا، فيمكنك إجراء الحقن في الصباح وفي المساء تذهبين إلى حفل خاص ولن يلاحظ أحد أي شيء، وحتى لو كان هناك أكثر خفيف للحقن فيمكن تغطيتها بسهولة بأدوات الزينة؛ ولكن في حالة عملية الحشو الدهني فلا بد من الخضوع لإعادة التأهل لفترة قصيرة.

حقيقة وجيل يقوم بدور الناقل. وطبقاً للمواصفات فإنه مماثل لعظام وأسنان الإنسان ولذلك فهو يتلاءم مع الجسم البشري. وقد قمت بإجازة منتج «راديس» من الولايات المتحدة بواسطة منظمة الدواء والغذاء، وتبين أن هذا الإجازة أمن تماماً. ويبدو تأثير حقن بهذا المركب لعام ونصف العام (14 - 15).

لـك أن تشرح لنا كيف تم هذه العملية؟

**أجاب: نستخدم دهون المريض نفسه، من الأمان**  
**التي يتراكم فيها بكثرة، وأكرر أن الشحم المستخدم**  
**ليس من متبرعين أو من الحيوانات، بل من المريض**  
**نفسه، لذلك، لن يرفضه الجسم فهو بيولوجي تماماً.**  
**في البداية يتم سحب الشحم وفي وقت محدد**  
**يحقن في الأجزاء المطلوبة من الوجه وهذه جراحة**  
**بسطة تتم سواءً بالتحدير الموضعي أو العام؛**  
**ويمكن أن تستمر الآثار الجانبية للعملية لأسابيع**  
**حيث يكون هناك تورمات دموية وانتفاخات، ولكن**  
**لن يكون هناك أعراض مضادة، وبعد هذه الفترة**  
**يمكن للمريض العودة لحياته الطبيعية وأن يذهب**  
**في عطلة وحتى يمكنه أن يتشنّس (مع استخدام**  
**الواقيات). ويستمر أثر الحشو بالدهون فترة أطول**  
**بكثير من فترة ما بعد الحقن، ولذلك على المريض**  
**الذي يأتي إلى جراح التجميل أن يحدد ماذا يريد،**  
**هل يريد جراحة صغيرة يستمر أثرها فترة أطول، أم**  
**عمليّة جراحية موسعة تحتاج إلى تكرارها بانتظام؟**  
**ما رأيك في تصحيح الشفاف، فالنساء يجدون أن**

**أجاب: من المستحيل المقارنة بين هذه المنتجات**  
**نها تعطي تأثيرات مختلفة وتُستخدم في حالات**  
**مختلفة أيضاً، فالبليوتوكس يشل العصب وبذلك يقلل**  
**منشاط الحركي وبالتالي تُسوى التجاعيد وتصبح**  
**بشرة ملساء، أما الحشوات فهي قللاً البشرة بقدر**  
**ذلك تصبح البشرة مستوية، لذا، فنحن ننظر إلى**  
**брюст أولًا ثم نعطي توصياتنا.**

**هل يمكن استخدام الحشوات، على فترات، حتى**  
**عمر السبعين وبذلك تقادى جراحة التجميل؟**

**أجاب: تعتبر عملية الحقن جزءاً من العلاج**  
**قط وهو جزء مهم بالطبع ولكنه ليس الوحيدة. في**  
**إدانتها هذه، تبدأ النساء في اتخاذ إجراءات لمكافحة**  
**شيخوخة بين 30 و35 عاماً من عمرهن. وتكون**  
**هذه الإجراءات خفيفة في البداية ولكن بمرور**  
**الوقت تفقد البشرة مرونتها وهنا تبرز الحاجة**

نماه «أنجوليّنا جولي» مثال يحتذى به؟

أجاب: الكلام المذكور أعلاه يعني أن النساء يرغبن أن تصبح شفاههن أكثر امتلاءً وجاذبيةً، ولكنني برأيي بأن يبدو المرضي بعد زيارتهم عيادتنا أكثر ممالاً، وإلا فلن نبدأ العمل. جاءت إلينا نساء يرددن أنه أنجولينا جولي ولكنني نصحنهم بألا يفعلن ذلك يأتين مرة أخرى. وعلى أي حال، فالرضا بالعمل ججميلي الذي تم، أكثر قيمة من المال.

على نداوة البشرة وتلاءم معها بشكل كبير، ولكن تأثيرها لا يدوم لفترة طويلة (من 4 إلى 8 شهور). وهناك ابتكارات جديدة يدوم تأثيرها فترة أطول، ونحن نستخدم الآن منتجًا طبيعيًا (راديس) يعطي تأثيراً طويلاً الأجل لتصحيف التجاعيد ويكون من معلق من جسيمات هيدروكسل أباتيت الكلسيوم الدقيقة وجيل يقوم بدور الناقل. وطبقاً للمواصفات فإنه مماثل لعظام وأسنان الإنسان ولذلك فهو يتلاءم مع الجسم البشري. وقد قمت بإجازة منتج «راديس» في الولايات المتحدة بواسطة منظمة الدواء والغذاء، وتوّكّد هذه الإجازة أن العقار آمن تماماً. ويدوم تأثير الحقن بهذا المركب لعام ونصف العام (14 - 15 شهرًا في المتوسط)، وبعد هذه المدة يجب أن تُعاد العملية مرة أخرى.

هي المادة الأكثر تأثيراً: الحشوat أم بوتوxin؟

**يعتقد بعض الرجال أن أيادي النساء تظهر عمرهن أكثر من الوجه أو أي جزء آخر من الجسم، هل تتفق مع هذا الاعتقاد؟**

أجاب: بشكل عام، فاليدان يمكن أن تكشف معلومات تود المرأة أن تخفيها (وذلك الرجل). ويتقدم العمر، تصبح العروق أكثر وضوحاً وتصبح البشرة أكثر نحولاً وتذبل اليدان؛ وتعمل الكريات الدهنية على إنتاج الدهون التي تحيط بالأنسجة.

أجاب: تعتبر عملية الحقن جزءاً من العلاج فقط وهو جزء مهم بالطبع ولكنه ليس الوحيد. في أيامنا هذه، تبدأ النساء في اتخاذ إجراءات ملائكة الشيخوخة بين 30 و35 عاماً من عمرهن. وتكون هذه الإجراءات خفيفة في البداية ولكن بمرور الوقت تفقد البشرة مرونتها وهنا تبرز الحاجة لاتخاذ قرار أكثر تقدماً إنما فإن

على نضارتها، ومن الممكن  
استخدام الحشام

**أجاب:** لن يكتم التخلص من جميع التجاعيد في هذه المنطقة كما أنه ليس ضروريًا، فمن الطبيعي أن يكون لديك بعض التجاعيد على المعصم لأن اليد وهي في حالة الحركة تحتاج إلى المزيد من الجلد.

10 of 10

**أجاب:** يعتمد ذلك على عمق التجاعيد وحالة البشرة وفارق أخرى دقيقة، وبالتالي فالطبيب يأخذ قراره النهائي بعد أن يناقش الأمر مع المريض. الآن، تعتبر المواد الطبية المستخدمة التي ترتكز على حمض الهيالورونيك هي الأكثر شيوعاً لأنها تحافظ



**نبذة عن عيادة «ألتا أثيتيكا»:**  
عيادة عالي الجودة متخصصة في جراحات التجميل والوجه والفكين والعنابي بالأسنان. تتخصص العيادة في طب وجراحة التجميل مثل شفط الدهون وتكميم الأنف والخشو الدهني ورسالة الكفاف وعلاج الأوردة المتنوعة؛ كما توفر العيادة طيفاً واسعاً من خدمات العناية بالأسنان وجراحات الوجه والفكين. وتستغرق الاستشارة الشخصية مع الأخصائي حوالي ساعة، وبالنسبة للأجانب هناك إمكانية التواصل عن بعد على طريق الانترنت باستخدام برنامج «سكايبي» حيث سيطّل الخبراء على صور المريض ويناقشوا معه رغباته ثم يحددون لزيارة للعيادة، كما توافق أيضاً خدمة الترجمة.



## تستحقِ معدتك اهتمامًا من الدرجة الأولى طبياً وغذائيًا

عندما يتطرق الأمر للعناية بمعدتك، فـ«هيرسلاندن» هي الخيار الصحيح. باستخدام تقنيات جراحية بسيطة، يوظف جراحو الباطنة لدينا طرقًا حديثة للوصول إلى الحد الأعلى من النتائج. ومع طهاتنا الملوهوبون الذين يقدمون أشهى الوجبات ومجموعة كاملة من الخدمات الفندقية، سيشعر مرضانا بأنهم ضيوف أكثر من كونهم مرضى.

من بحيرة «كونستانس» شرق سويسرا إلى بحيرة «جينيف» في الغرب، هناك 14 مستشفى من الطراز العالمي جاهزة لتقديم الدعم الذي تحتاجه. ولمعرفة المزيد أو للحديث معنا مباشرة، نرجو الاتصال بنا على  
+ 41 44 388 75 75

Our physiotherapists create tailor-made programmes for a speedy recovery.

Our surgeons use the latest navigation techniques for joint replacement.

## YOUR BAD KNEE NEEDS TWO KINDS OF SPECIALISTS. ONE TO RESTORE IT. ANOTHER TO SHOW YOU HOW TO USE IT AGAIN.

Our orthopaedic specialists know that having a knee replaced can sometimes put a dent in your confidence, too. But with our interdisciplinary approach to treatment, we can help restore both. At Hirslanden, experienced surgeons use ultra-modern implants and high-precision operating methods to repair damaged knee joints, and then our caring physiotherapists motivate and guide you back to full mobility.

From Lake Constance in the east of Switzerland to Lake Geneva in the west, there are 14 world-class hospitals ready to provide the care you need. To learn more or to speak with us directly, please contact us on the phone under + 41 44 388 75 75, via email [international@hirslanden.com](mailto:international@hirslanden.com) or visit our website [www.hirslanden.com](http://www.hirslanden.com)

**EXPERTISE YOU CAN TRUST.**



## هو يعلم كل شيء عن القلب. هي تتخصص في الاهتمام الصادر من القلب

يعتبر القلب من العناصر الأساسية من أجل الصحة الجيدة، وبالنسبة ملـن يقدم الرعاية الصحية من الطراز العالمي، فعلاج القلب بأحدث الطرق وأكـثـرـها تقدـمـاً عنـصـرـاً أسـاسـيـاً أـيـضاً. وـيـركـزـ فـرـيقـ هـيـرـسـلـانـدـنـ منـ أـبـرـ أـطـبـاءـ وجـراـحيـ القـلـبـ علىـ شـيءـ وـاحـدـ، أـلـاـ وـهـوـ تـقـدـيمـ الأـفـضـلـ لـلـعـنـاعـيـةـ بـقـلـبـكـ. وـتـكـمـلـ مـشـورـتـنـاـ وـعـلاـجـنـاـ فـيـمـاـ يـخـصـ التـغـذـيـةـ وـالـتمـرينـاتـ وـالتـوتـرـ طـرـيـقـتـنـاـ الشـامـلـةـ لـرـعـاـيـةـ مـرـضـانـاـ، كـمـاـ يـقـدـمـ فـرـيقـ التـمـريـضـ لـدـنـيـاـ أـعـلـىـ مـسـتـوـيـاتـ الـاهـتـمـامـ الشـخـصـيـ لـلـشـجـعـ عـلـىـ الشـفـاءـ العـاجـلـ.

من بحيرة «كونستانس» شرق سويسرا إلى بحيرة «جينيف» في الغرب، هناك 14 مستشفى من الطراز العالمي جاهزة لتقديم الدعم الذي تحتاجه. ولمعرفة المزيد أو للحديث معنا مباشرة، نرجو الاتصال بـنا على  
تلفون رقم: + 41 44 388 75 75

Our cardiologists employ modern methods to treat heart disease.

Our nursing staff tend to the personal needs and wishes of every patient.



## HE KNOWS ALL ABOUT THE HEART. SHE SPECIALISES IN HEARTFELT ATTENTION.

The heart is essential to good health. And for a provider of world-class healthcare treating it with the most advanced methods available is essential, too. Working together, Hirslanden's team of leading cardiologists and heart surgeons are focussed on just one thing: the best for your heart. Consultation and therapy on diet, exercise and stress round out our 360°-approach to care. And, our nursing staff provide a healthy dose of individual attention to encourage a speedy recovery.

From Lake Constance in the east of Switzerland to Lake Geneva in the west, there are 14 world-class hospitals ready to provide the care you need. To learn more or to speak with us directly, please contact us on the phone under + 41 44 388 75 75, via email [International@hirslanden.com](mailto:International@hirslanden.com) or visit our website [www.hirslanden.com](http://www.hirslanden.com)

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

## تحتاج ركبتك لنوعين من الأخصائيين. واحد لشفائها. وآخر ليريك كيف تستخدمنها من جديد.

يعلم أخصائيوна في جراحة العظام أن استبدال الركبة يمكن أن يضع عقبة أمام ثقتك بنفسك، ولكن مع طريقة علاجنا متعددة الاختصاصات يمكننا مساعدتك في استعادة كلّيّهما: الركبة والثقة بالنفس. في هيرسلاندن، يستخدم الجراحون ذوو الخبرة أنسجة حية مزدروعة حديثة جداً وأساليب جراحية فائقة الدقة في إصلاح مفاصل الركبة التالفة، ثم يقوم أخصائيوна في العلاج الطبيعي بتحفيزك وإرشادك للعودة إلى التحرك الطبيعي الكامل.

من بحيرة «كونستانس» شرق سويسرا إلى بحيرة «جينيف» في الغرب، هناك 14 مستشفى من الطراز العالمي جاهزة لتقديم الدعم الذي تحتاجه. ولمعرفة المزيد أو للحديث معنا مباشرة، نرجو الاتصال بنا على  
+ 41 44 388 75 75

Our physiotherapists create tailor-made programmes for a speedy recovery.

Our surgeons use the latest navigation techniques for joint replacement.

## YOUR BAD KNEE NEEDS TWO KINDS OF SPECIALISTS. ONE TO RESTORE IT. ANOTHER TO SHOW YOU HOW TO USE IT AGAIN.

Our orthopaedic specialists know that having a knee replaced can sometimes put a dent in your confidence, too. But with our interdisciplinary approach to treatment, we can help restore both. At Hirslanden, experienced surgeons use ultra-modern implants and high-precision operating methods to repair damaged knee joints, and then our caring physiotherapists motivate and guide you back to full mobility.

From Lake Constance in the east of Switzerland to Lake Geneva in the west, there are 14 world-class hospitals ready to provide the care you need. To learn more or to speak with us directly, please contact us on the phone under +41 44 388 75 75, via email [international@hirslanden.com](mailto:international@hirslanden.com) or visit our website [www.hirslanden.com](http://www.hirslanden.com)

**EXPERTISE YOU CAN TRUST.**





Ulysse Nardin SA  
[www.ulysse-nardin.com](http://www.ulysse-nardin.com)  
[facebook.com/ulyssenardinwatches](http://facebook.com/ulyssenardinwatches)  
[twitter.com/ulysse\\_nardin](http://twitter.com/ulysse_nardin)  
[live.ulysse-nardin.ch](http://live.ulysse-nardin.ch)



# أوليس ناردين تطلق تحفتها الأبدية "الثور الأسود"

لقد كانت الساعات ذات «التقويم الدائم ذاتية الحركة» متواجدة على مدار قرون، وكانت «أوليس ناردين» هي من قدمت للأسوق هذا النوع من الساعات والتي صممها أمهر صناع الساعات «لودفيج أويكسلين» والذي سمي الموديل على اسمه. وكان هذا الموديل علامة هامة في تاريخ صناعة الساعات، فقد سمح للمستخدم العادي بضبط التقويم للأمام والخلف بواسطة مفتاح واحد، وكان ذلك غير متاح من قبل حيث كان على صاحب الساعة إعادة إعادتها إلى المصنع لضبط أي أخطاء في التقويم. وبخلاف نظام الرافعه قدم هذا الموديل أول تقنية تقويم دائم يعمل بواسطة الدواليب والتروس.

والآن قدمت الشركة أيقونة جديدة من نوعية هذه الساعات «ذات التقويم الدائم» وهو موديل يحمل اسم «بلاك تورو» أو الثور الأسود، ويشمل توقيت جرينتش الدائم بالتوقيت الثنائي. ويمثل تقديم هذا الموديل في عام 2013 أفضل ما تم صنعه من هذا النوع من الساعات في تاريخ هذه الصناعة. وال ساعة مصنوعة من

عيار الحركة: تصنيع «يو إن 32»، 34 حجرًا احتياطيًا قوة تقريرًا 48 «إتش» لفة ذاتية اللف مع شهادة «سي أو إس سي»، ووظائف توقيت دائم يمكن ضبطه بمفتاح واحد، ونظام وقت ثانوي على الواجهة الرئيسية مع تقنية ضبط سريع، وبيان للوقت المحلي بواسطة عقرب ثالث، ونتيجة كبيرة في نافذة مزدوجة مع ظرف من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، وال ساعة مقاومة للماء لعمق 100 متر، وزجاج كريستالي ضد الانعكاس ورباط معصم من المطاط بقفل من التيتانيوم/الخزف أو رباط من الجلد الطبيعي بقفل ثانوي.



شركة «أوليس ناردين» لصناعة الساعات ذات التقويم الدائم ذاتية الحركة تقدم أفضل الموديلات التي قمت صناعتها حتى الآن.

**ULYSSE NARDIN**  
1846 La Louve Genève  
BOUTIQUES

## سويس هيلث - رعاية صحية متميزة في سويسرا

**swisshealth** Quality & Hospitality

The Sonnenhof Hospitals Berne  
Bucherstrasse 30  
CH - 3006 Bern  
Tel: +41 (0)31 358 11 11  
E-Mail: marinahaueter@sonnenhof.ch  
Website: www.sonnenhof.ch

**University Hospital Basel**  
جامعة مستشفى جامعة بازل تحت سقفها  
عيادة ووحدة طبية ومعهد متخصص  
تعمل جميعها بطريقة واحدة وفي تناغم  
يضم أعلى مستوى ممك من الجودة،  
وتقسم مجموعة من الخبراء المتخصصين،  
سواء في مجالات العلاج الطبي أو التمريض  
إلى جانب الأجهزة الحديثة والمتقدمة التي  
يتم استخدامها.

University Hospital Basel  
Hebelstrasse 32  
CH - 4031 Basel  
Tel: +41 (0) 61 265 31 10  
E-Mail: International@uhbs.ch  
www.unispital-basel.ch

**Leukerbad Clinic**  
توفر عيادة ليوكيرباد سبعة شروط أساسية  
للمعايدة في تحسين حياتك اليومية. وهي  
منشأة طبية مع خدمات فندقية فاخرة.  
كما أنها تفتخر بالفريق الطبي والفريق  
المساعد وكلها يتمتع بخبرة طبية مميزة.

Leukerbad Clinic  
CH - 3954 Leukerbad  
Tel: +41 27 472 51 11  
Fax: +41 27 472 52 30  
E-Mail: info@leukerbadclinic.ch  
Website: www.leukerbadclinic.ch

**Lausanne Dental & Implant Clinic**

واحدة من أكبر وأحدث المراكز الأوروبيه  
في طب الأسنان العام وزراعة الأسنان، تقع  
العيادة في مدينة لوزان الأولمبية.

Geneva B And Smile®  
Orthodontic Clinic  
Quai des Bergues 27  
CH - 1201 Geneva  
Tel: +41 22 731 28 76  
E-Mail: pb@basmile.com  
www.orthodontiste-lac-geneve

**Hôpital de La Tour**

مستشفى دي لا تور هو مستشفى للرعاية  
الفائقة وتضم 165 سرير، وتقع في منطقة  
ميرين وعلى بعد بضع دقائق بسيارة من  
وسط مدينة جنيف ومطارها الدولي.  
وهي مؤسسة ذات مستوى عالمي تواصل  
باتسوار لتحسين والحفاظ على مستوى عالي  
من التميز الطبي بما تملكه من خبرة مميزة.  
وطاقم طبي على أعلى مستوى.

**Zehm Dental Suisse**

مع أكثر من 12 عاماً خبرة ورئيس  
للمنظمة السويسرية لطب الأسنان  
التجميلي، قام الدكتور ميخائيل زيم بينان  
شبكة مميزة في جميع مجالات طب  
الأسنان التجميلي.

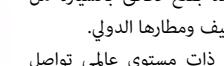
**Zehm Dental Suisse®**

Rübdorfstrasse 2  
3792 Saanen bei Gstaad  
Tel: +41 33 748 3792

Fax: +41 33 748 3793

E-mail: info@zehmdental.ch

Website: www.zehmdental.ch

**Clinique Générale-Beaulieu**

إن هدف كلينيك «جنزال بوليو» هو توفير  
الوسيلة الأكثر فعالية للرعاية الطبية لمرضائها من  
خلال ضمان الحد الأقصى من السلامة والراحة.  
وهذا السعي لتحقيق التميز كان وراء حصولها  
- كأول عيادة في المنطقة الناطقة بالفرنسية في  
سويسرا - على شهادة ISO 9001 للجودة.

Clinique Générale-Beaulieu

Chemin Beau-Soleil

CH - 1206 Genève

Tel: +41 (0)22 839 55 55

E-Mail: nblanc@beaulieu.ch

Website: www.beaulieu.ch

**Clinic Lémanic**

عيادة ليمانيك الطبية من معالم مدينة لوزان  
وتحتاج بشهرة عالية. وبفضل الخبرة المهنية  
المتميزة لفريقها الطبي الذي تم اختياره  
بعناية، والخدمة الشخصية التي تقدمها  
العيادة، فقد اكتسبت سمعة عالية، ليس في

سويسرا فقط، بل في العالم كله.

Sonnenhof

مجموعة مستشفيات

في العاصمة بيرن عبارة عن فهم شامل

للحجدة، والشعور بالراحة والاسترخاء

وإقامة فاخرة من الدرجة الأولى وخدمات

راقية.

تساعد عيادة جنيف B and Smile بخبرتها  
المتميزة في الأباء والأمهات والأطفال في العناية  
بأنسانيتهم وإبتسامتهم وذلك بتقنية عالية. ليس  
لها مثيل في سويسرا تحت شعار «نحن نصنع  
ابتسامتكم».

**1- Geneva University Hospitals (HUG)**

2- Clinique Générale-Beaulieu  
3- Geneva B And Smile® Orthodontic Clinic

4- Hôpital de La Tour  
5- Lausanne University Hospital

6- Clinic Lémanic  
7- Lausanne Dental & Implant Clinic

8- Zehm Dental Suisse  
9- Leukerbad Clinic  
10- Berne University Hospital

11- The Sonnenhof Hospitals Berne  
12- Basel University Hospital

13- Alta Aesthetica  
14- LucerneHealth

15- University Children's Hospital Zurich

16- University Hospital Zurich  
17- Balgrist University Hospital

18- Hirslanden Private Hospital  
19- Medical Wellness at the Dolder Grand

20- Paul Zahnärzte / Paul Dental

Clinic  
21- Stadtspital Triemli  
22- Kantonsspital Winterthur  
23- Oberwaid - Kurhaus & Medical Center  
24- Bodensee Implant Center  
25- Grand Resort Bad Ragaz Medical Health Center  
26- Clinic Valens  
27- Spital Davos  
28- Spital Oberengadin  
29- ProCrea



GRAND RESORT BAD RAGAZ  
CH-7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 81 303 30 30  
[www.resortragaz.ch](http://www.resortragaz.ch)



WALDHAUS FLIMS  
Via del Parc  
CH-7018 Flims  
Tel. +41 81 928 48 48  
[www.waldhaus-flims.ch](http://www.waldhaus-flims.ch)



GRISCHA - DAS HOTEL  
DAVOS  
CH-7270 Davos Platz  
Tel. +41 81 414 7 97  
[www.hotelgrischa.ch](http://www.hotelgrischa.ch)



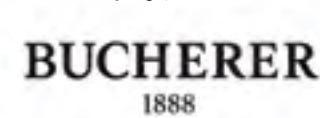
#### Finance Services

CREDIT SUISSE  
Paradeplatz 8  
CH-8070 Zürich  
Telefon +41 44 333 11 11  
[www.credit-suisse.ch](http://www.credit-suisse.ch)



#### Jewellery & Bijouterie

BUCHERER  
Schwanenplatz 5  
CH-6002 Luzern  
Tel. +41 41 369 77 00  
[www.bucherer.com](http://www.bucherer.com)



#### الساعات والمجوهرات



swisshealth  
Quality & Hospitality

PALACE LUZERN  
Haldenstrasse 10  
CH-6002 Luzern  
Tel. +41 41 616 16 16  
[www.palace-luzern.ch](http://www.palace-luzern.ch)



HOTEL VILLA HONEGG  
CH-6373 Ennetbürgen-Luzern  
Tel +41 41 618 32 00  
[www.villa-honegg.ch](http://www.villa-honegg.ch)



ART DECO HOTEL MONTANA  
LUZERN  
Adligenswilerstrasse 22  
CH-6002 Luzern  
Tel: +41 41 419 00 00  
[www.hotel-montana.ch](http://www.hotel-montana.ch)



THE DOLDER GRAND ZURICH  
Kurhausstrasse 65  
CH-8032 Zürich  
Tel. +41 44 456 60 00  
[www.thedoldergrand.com](http://www.thedoldergrand.com)



STORCHEN ZURICH  
Weinplatz 2  
CH-8001 Zürich  
Tel. +41 44 227 27 00  
[www.storchen.ch](http://www.storchen.ch)



سويس هيلث - رعاية صحية متميزة في سويسرا

swisshealth



Quality & Hospitality

#### Hotels

HOTEL BRISTOL GENEVA  
10, rue du Mont-Blanc  
CH-1201 GENÈVE  
Tel. +41 22 716 57 00  
[www.bristol.ch](http://www.bristol.ch)



LE RICHEMOND GENEVA  
Rue Adhemar Fabri 810-  
CH-1201 GENÈVE  
Tel. +41 22 715 76 22  
[www.lerichemond.com](http://www.lerichemond.com)



BEAU-RIVAGE PALACE  
LAUSANNE  
Place du Port 1719-  
CH-1000 Lausanne  
Tel : +41 21 613 34 04  
[www.brp.ch](http://www.brp.ch)



BELLEVUE PALACE  
Kochergasse 35-  
CH-3000 Bern  
Tel : +41 31 320 45 45  
[www.bellevue-palace.ch](http://www.bellevue-palace.ch)



GRAND HOTEL LES TROIS  
ROIS BASEL  
Blumenrain 8  
CH-4001 Basel  
Tel +41 61 260 50 31  
[www.lestroisrois.com](http://www.lestroisrois.com)



PARK WEGGIS  
Hertensteinstrasse 34  
CH-6353 Weggis  
Tel: +41 41 392 05 05  
[www.parkweggis.ch](http://www.parkweggis.ch)



#### الفنادق

SWISS BUSINESS HUB GCC  
P.O. Box 9300  
UAE-Dubai  
Tel. +971 4 329 09 99  
[www.switzerland-ge.com](http://www.switzerland-ge.com)  
[www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)



#### Tourism

SWITZERLAND TOURISM  
P.O. Box 29322  
UAE-Dubai  
Tel. +971 4 381 61 91  
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)



#### Transportation

SWISS INTERNATIONAL AIR  
LINES  
P.O. Box 29322  
UAE-Dubai  
Tel. +971 4 381 61 00  
[www.swiss.com](http://www.swiss.com)



SWISS TRAVEL SYSTEM AG  
Limmatstrasse 23  
CH-8021 Zürich  
Tel. +41 44 225 80 48  
[www.swisstravelsystem.com](http://www.swisstravelsystem.com)



GRAND HOTEL KRONENHOF  
Via Maistra 130  
CH-7504 Pontresina  
Tel : +41 81 830 30 30  
[www.kronenhof.com](http://www.kronenhof.com)



KULM HOTEL ST. MORITZ  
Via Veglia 18  
CH-7500 St. Moritz  
Tel : +41 81 836 80 00  
[www.kulm.com](http://www.kulm.com)



#### الاقتصاد والتجارة

SWITZERLAND  
GLOBAL  
ENTERPRISE



#### السياحة



#### وسائل النقل





A cruise on lovely Lake Lucerne is part of the famous Wilhelm Tell Express.

## نظام السفر السويسري.

### متعة السفر بالقطار والسفينة والحافلة

سويسرا هي الدولة المتعددة اللغات والثقافات الواقعة في قلب أوروبا. يمكن الوصول إليها بسهولة من جميع أنحاء العالم عن طريق الجو ومن داخل أوروبا أيضاً عن طريق البر والسكك الحديدية.

سويسرا تضم الشبكة الأكبر كثافة للنقل العام في العالم، فهي تمتد على مدى 26,000 كم من السكك الحديدية والطرق والمجرى المائي لتصل إلى أقصى البلاد وأدناها. تعمل شبكة النقل لدينا بكفاءة ودقة عاليتين مثل إنظام دقات الساعات السويسرية سواءً كان هذا في تنقل سريع من مدينة إلى مدينة، رحلات إستجمام في الريف الخلاب.

«شبكة المواصلات السويسرية» بشكل خاص لتلبية الرغبات الشخصية للزائرين، بطاقة «سويس باس» تتميز بالتنوع الشديد حيث يمكن شراؤها بمدد بين 4 أو 8 أو 15 أو 22 يوماً متتابعاً أو لمدة شهر كامل، وهي تشمل السفر غير المحدود على جميع وسائل المواصلات العامة، وتخفيفاً يصل إلى 50% على أسعار معظم القطارات الجبلية والعربات المعلقة، والدخول المجاني لأكثر من 470 متحفاً.

إن «شبكة المواصلات السويسرية» فريدة من نوعها إلى المطار، أيًّا كانت المدن التي يزورونها أو الأماكن السياحية التي يشاهدونها أو التزهات الممتعة التي يكتشفونها. وسواءً رغب الزائرون في البقاء في منطقة سويسرا بعينها أو الذهاب إلى مناطق أخرى من البلاد، فإن «شبكة المواصلات السويسرية» توفر «شبكة المواصلات السويسرية» من اللحظة الأولى لوصولهم إلى البلاد، فوسائل المواصلات المريحة تضمن للزائرين تنلاً خالياً من المطارات المزدحمة هناك بطاقة سفر تلبي جميع اذواق السائحين إلى مقصدهم السياحي لقضاء إجازاتهم والعودة وتناسب كل الميزانيات. وقد تم تصميم بطاقات



كما تشمل البطاقة خطوط «جلشيار اكسبرس» و«يرينينا اكسبرس» و«جولدن باس» بالإضافة إلى وسائل المواصلات العامة في أكثر من 75 مدينة سويسرية. أما البطاقة المرننة «سويس فلكسي باس» فتوفر المنافع نفسها ملدد 3 أو 4 أو 5 أو 6 أيام يتم اختيارها بحرية تامة من بين أيام أي شهر، وكفائدة مضافة فإن البطاقات المخفضة «سايفر» تمنح 10% تخفيضاً على السعر العادي لبطاقت «سويس باس» و«سويس فليكيسي باس» لفردين أو أكثر يسافرون معًا. إن السفر بوسائل المواصلات العامة في سويسرا تجربة فريدة لا بد من الاستمتاع بها، فهي تجربة تضمنها 55 شركة سكك حديد و249 أسطولاً من السفن البخارية و75 شبكة باصات وترام بلدية، بالإضافة إلى 800 خط لحافلات البريد الجميلة.



## فندق فيلا هونيج: جوهرة الأناقة.

يقع فندق فيلا هونيج Honegg في قلب سويسرا، في مكان رائع على ارتفاع 914 متر فوق سطح البحر، وعلى بعد 25 دقيقة من مدينة لوسرن. وهو منتجع فريد من نوعه ويوفر الكثير من الخصوصية لدرجة أنه يمكن حجز الفيلا بالكامل للاستخدام الخاص من قبل مجموعة واحدة من الضيوف. وإلى جانب غرفه وأجنحته الـ 23 يقدم

- الفندق:**
  - مطعم رائع وثرفة خاصة وقائمة طعام متميزة وأطباق لبنانية شهية.
  - صالة خاصة ذات مدفأة ومكان مثالي للإسترخاء.
  - منتجع صحي «سبا» مع حمام سباحة مغطى وآخر دافئ في الماء الطلق (34 درجة)، ساونا، حمام بخار، صالة الرياضية، وقاعات للتدليك والتجميل.
  - غرفة للإجتماعات تسع 24 مقعداً مجهزة لعقد مؤتمرات بالفيديو.
  - قاعة خاصة للسينما سعة 20 مقعداً مع نظام «الكاريوكي».
  - غرفة للمناسبات الخاصة والإجتماعات الصيفية.
  - ملحق مع غرفة خاصة للألعاب.
  - توافر الدراجات والعربات الكهربائية الصغيرة.
  - ملعب للجولف مكون من 9 حفر (نادي بورجنستوك للجولف).
  - سجادة صلاة وصحف بالعربية وميني بار خالٍ من الكحول وقنوات تلفزيون عربية ومنتجات هيرمن.



Hotel Villa Honegg  
Honegg - 6373 Ennetbürgen - Lucerne - Switzerland  
T +41 41 618 32 00 - F +41 41 618 32 01  
info@villa-honegg.ch - www.villa-honegg.ch

# SWISS MADE IN SWITZERLAND



ROLEX

AUDEMARS PIGUET  
*Le Rêve*

BAUME & MERCIER  
MARQUES D'OROLOGERIE GENÈVE 1832

B  
SWISS

ck  
Calvin Klein

CARL F. BUCHERER  
THE SWISS WATCHMAKER

Chopard  
GP  
GIRARD-PERREGAUX  
WATCHES FOR THE NEW SINCE 1791

GUCCI

H. Moser & Cie.

IWC  
SCHAFFHAUSEN

JAEGER-LECOULTRE

LONGINES

PIAGET

RADO

swatch

TAGHeuer  
SWISS AVANTGARDE SINCE 1860

TISSOT  
SWISS WATCHES SINCE 1853

TUDOR



125  
Years

BUCHERER  
1888

WATCHES JEWELRY GEMS

Basel Bern Davos Genève Interlaken Lausanne Locarno Lugano Luzern St. Gallen  
St. Moritz Zermatt Zürich | [bucherer.com](http://bucherer.com)