

swisshealth



العدد الرابع مايو 2014

Quality & Hospitality

حوار مع أشهر حكم دولي
سويسري في كرة القدم.

آلام الكبد: صامتة وخطيرة.

التهاب المفاصل الذي يجعل
حركتك السهلة مستحيلة؟



MECHANICAL COMPETENCE

MODEL JADE
MANUFACTURE MOVEMENT
FEATURING MANICURE-FRIENDLY
UNIQUE CROWN CONCEPT



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

سويسرا الأشهر طبيًا...

سويسرا - التميز في العناية الصحية

القرءاء الأعزاء،

من المعروف جيدًا أن سويسرا بلد مثالي للاستجمام، فيكفي فقط أن تختاروا أي برنامج لرحلة سياحية وستجدوا أجمل المشاهد أمامكم مباشرة؛ ولكن سويسرا ليست بلدًا منتجعياً فقط، ففيها يمكن للاستجمام أن يترافق 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 كثيرًا، 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 تتفقد 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 بمباشرة أبحاث مشتركة في هذا المجال من أجل اكتشاف منتجات دوائية جديدة، ولذلك فإن سويسرا دولة رائدة في مجال التطور العلمي والابتكار.

وتضمن 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 أيضًا بمعاييرها الطبية العالية. وبالنسبة للأخلاقية والخصوصية الكاملة، أود أنؤكد لكم أن الفرق الطبية في جميع مستشفياتنا تلتزم بهذه المبادئ بكل إخلاص.

مع أطيب تمنياتي،

بيتر كابيرت
رئيس «سويس هيلث»



بيتر كابيرت
رئيس «سويس هيلث»

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



سويسرا... أرض الصحة والجمال.



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

ويتمتع الطب في سويسرا بمجالات تخصص عديدة، من بين أخرى، بسمعة عالمية مثل طب الأطفال وعلاج الإصابات الرياضية وجراحة العظام وأمراض القلب والتوليد، وباختصار يتوفر طيف كامل للرعاية الطبية للعديد من الأمراض الخطيرة والمرضى الخارجيين بالإضافة إلى تنوع واسع من إمكانيات إعادة التأهيل.



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 ونهتهم بأمور التأشيرة وتتصل بالسلطات المحلية ونوفر 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 الأمراض الخطيرة يتبعه عملية إعادة التأهيل أو يكتمل بإقامة في منتجع صحي أو سياحي، ولذلك فإن دلالة الجو الذي توفره الدولة المضيفة للمرضى وعائلاتهم لايجب 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، وارتباطاتها الاقتصادية والخدمات المالية التي تقدمها، وجولات التسوق الفاخرة الحصرية الأفضل في أوروبا، وذلك حسب الطلب.

رحلة طبية شيقة مع أشهر عيادات ومستشفيات سويسرا

على صفحات هذا العدد سوف تتمتع برحلة طبية شيقة مع أشهر عيادات ومستشفيات سويسرا ومع أكثر أطبائها شهرة في سويسرا والعالم، لن نتعرف فقط على تخصصاتهم ولكن سوف نتعرف على رأيهم في مجموعة من الأمراض والعلل التي قد نعاني منها جميعاً. ففي عيادة بي أند سمايل الموجودة في مدينة جينيف والمتخصصة في طب وعلاج الأسنان سوف تصل لنتيجة هامة في نهاية المقال مفادها أن الإبتسامه شيء هام جداً في حياة الإنسان، وأن خبرائهم في هذه العيادة سوف يصنعون ابتسامتك ويفرون حياتك. أما عيادة سونينتهوف والموجودة في العاصمة بيرن فسوف يشرح لك د. شتيفان إجلي كيف أن مرض التهاب المفاصل يمكن أن يجعل حركتك السهلة أمراً مستحيلاً. وفي مستشفى زيوريخ الجامعي تقدم البروفيسورة كلارا لانداو رئيس المنظمة السويسرية لطب العيون نصيحة هامة لعلاج أطفالنا 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 نحول وجهاً غير جذاب إلى وجه جميل حقاً، ولكن الآن 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 «دبل تشيك أكاديميك ميدكال سنتر» الموجود في مدينة زيوريخ حيث لديهم برنامج للفحص الشامل للأطفال تحت سن 16 عاماً، ويعتبر هذا البرنامج أعجوبة طبية في حد ذاته لدقته وكماله.

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

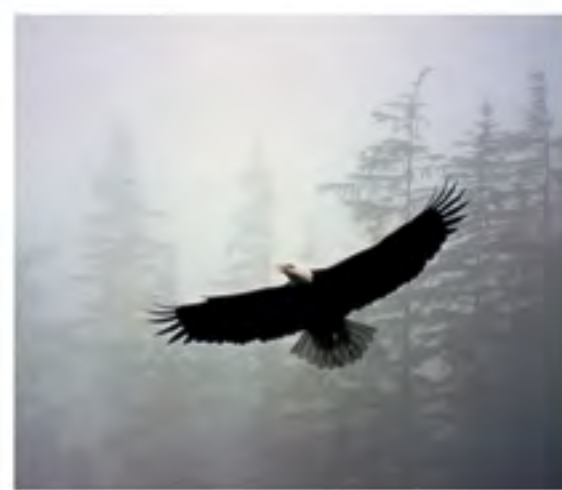
أما قوة الكتفين وحالة الجهاز العصبي فيتكلم عنها الدكتور كريستيان جيربر الطبيب والمحاضر في مستشفى بالجريست الجامعي وشرح في استفاضة من خلال مقابلة صحفية حصرية معه عن كيفية التصرف العادي في الحياة اليومية وكيفية الاعتناء بأنفسنا. أما الدكتور ديتمار لوفلر كبير أطباء عيادة «ألتاأثيتيكا» وعضو جمعية الجراحين الألمان للجراحات التجميلية والتعويضية، فتكلم عن خطوط الحياة ويعني بها تجاعيد الوجه وكيف أنها مرور الوقت تعتبر شاهداً علينا ونود دائماً التخلص منها. ولا تنتهي صفحات هذا العدد إلا مع زيارات أخرى لعيادات ومستشفيات سويسرية متميزة ولقاءات مع أطباء سويسريين طافت شهرتهم البلاد.

أبوالوفا



أبوالوفا بدور

a.badour@gmail.com



في هذا العدد

swisshealth
Quality & Hospitality

7 سويسرا

أرض الصحة والجمال

10 عيادة بي أند سمايل لطب الأسنان

سوف نصنع ابتسامتك

14 كلينيك سونينهوف بيرن

إلتهاب المفاصل الذي يجعل حركتك السهلة
مستحيلة

18 مستشفى زيوريخ الجامعي

علاج الحول في العين

24 مستشفى دافوس

الطب الرياضي

30 موضوع 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 ميديكال سنتر

الفحص الشامل للأطفال

49 مستشفى سانت آنا

آلام الكبد صامتة وخطيرة

52 مستشفى بالجريست الجامعي

قوة الكتف والكوع

56 عيادة التأتيتيكا

خطوط الحياة

60 مجموعة مستشفيات هيرسلاندن





د. باتريك بيرجيرون

الملف الشخصي للدكتور باتريس بيرجيرون:

هو أحد أشهر أطباء تقويم الأسنان في العالم، متخصص في عمليات التصحيح وتنظيف الأسنان باستخدام شرائح غير مرئية قابلة للإزالة. وكان معلمًا لأغلب أطباء تقويم الأسنان في أوروبا الذين يعملون بتقنية ومعدات «إنفيسالين»، وكان عضوًا ومشاركًا نشطًا في الجمعية الأوروبية لأطباء تقويم الأسنان منذ إنشائها عام 2004، ولذا، فليس مفاجئًا أن مقالاته عن إمكانات استخدام تكنولوجيا «إنفيسالين» كانت مرجعًا 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 «إنفيسالين»، والاتحاد الدولي والفرنسي لأطباء تقويم الأسنان.

بمجرد خروجك من الطائرة في مطار جينيف الدولي ستجد نفسك مباشرة في وسط المدينة، في قلب الحركة، ووسط اجتماعات العمل والمفاوضات أو التسوق، ومهما كان جدولك مزدحمًا فلا بد أن تقتنص بضع ساعات تدلل فيها نفسك وتعتني بابتسامتك بمعالجات فريدة في عيادة «بي أند سمايل» لطب وتقويم الأسنان. تقع العيادة في الميدان الذهبي بجينيف، على ضفاف البحيرة وتطل على نافورة الماء الشهيرة «جيت دو» وكنيسة «سانت بيتر» القديمة، وبالقرب من أفخم البوتيكات وفندق «بيرجيه» الراقي الذي ينتمي لسلسلة فنادق «فور سيزونز».

السن المفردة، حيث يمكن تحويل أي سن إلى الاتجاه الصحيح بدرجة واحدة أو تحريكها ملليمترًا واحدًا، وهذا موضوعي، خاصة، إذا كان بعضها تراخي أو انزاح عن موضعه وهي الأشياء التي تحدث غالبًا بتقدم العمر.

وكقاعدة عامة في هذه الحالة يقوم الأطباء بقطع اللثة وتنظيف ومعالجة الجذور؛ ولكن أخصائيونا يعالجون هذه الحالة بدون جراحة، نقوم بها هكذا: نعمل نموذجًا ثلاثي الأبعاد لكل سن ولفك ولكامل وجه المريض ثم نخطط الحركة المرغوبة لكل سن على حدة، وتتحرك الأسنان بواسطة صفائح شفافة قابلة للنزاع يجب تغييرها كل 15 يومًا إلى أن نحصل على النتيجة المرجوة. وهذه الصفائح هي نوع خاص من الشرائح التي تصنع شخصيًا لكل مريض.

وأثناء مقابلتنا مع د. بيرجيرون أخبرنا الكثير عن عمله وطريقته الفريدة.

سألناه: هل لك أن تصف لنا طريقة التصحيح؟

أجاب: منذ سنوات عديدة كان الأمر يتطلب مشابهة التثبيت، وأؤكد أن تلك الطريقة ليست لطيفة فتثبيتها مؤلم 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 تُخطط على مسطح ثنائي الأبعاد، نصف قطر الأسنان وشكلها، ولكن الآن لدينا صور ثلاثية الأبعاد ويعتبر ذلك تطورًا عظيمًا في مجال تصحيح الابتسامة.

وأحد الإنجازات الكبرى هنا هو إمكانية تصليح

وكان لنا هذا اللقاء المميز مع د. باتريس بيرجيرون، أخصائي تقويم الأسنان ذو السمعة العالمية، الذي قال إن عمله يماثل عمل المهندس المعماري، ولكنه لا يصمم المباني بل الابتسامة المثالية، فالابتسامة الجميلة تجمع أفضل ما وهبه الله للإنسان: الجمال والطبيعية والصحة في آنم صورة.

ويقول أيضًا إن عمله ليس فقط تصحيح أو تجميل الابتسامة ولكن أيضًا جعلها طبيعية، ولكي يفعل ذلك لا بد من معالجة اللثة ونظم الأسنان وبهذه الطريقة يمكن أن نفاقرن هذه العملية مع معالجات الـ «سبا» ولكن ليس للجسد بل للأسنان واللثة، وبالتأكيد فإن صحة اللثة والأسنان هي أيضًا في غاية الأهمية. ويحصل مرضى العيادة على تلك النتائج خلال عام واحد في زيارتين فقط للأخصائي.

سوف نصنع ابتسامتك

إذن، هل من الضروري زيارة العيادة كل 15 يوماً؟

أجاب: كلا، ليس ذلك ضروريًا. الشيء الجيد أنه يمكن تغيير هذه الشرائح في البيت، ففي الزيارة الأولى التي تستغرق حوالي ساعتين، يتم عمل كل المقاسات الضرورية والشرائح القابلة للنزع؛ يبدو ذلك مثل عملية الطبع بطابعة ثلاثية 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 شخصيًا. وعادة 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 تصلیحات لمدة 14 شهرًا، وخلال هذه المدة أتت إلينا في العيادة مرتين فقط.

وبالمقارنة، فالتصحيح باستخدام مشابك التثبيت يستغرق سنتين على الأقل. وتُسمى الطريقة التي نتبعها في عيادتنا «إنفيسالاين»، وكنت من أوائل من استخدموها عندما كنت أعمل في فرنسا ومساعدتها تمكنت من علاج عشر المرضى.

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

لا بد أنها عملية مؤلمة، أليس كذلك؟

أجاب: نحن نحرر مرضانا من أي قلق أو إزعاج بتغطية سطح السن بطبقة رقيقة من البلاستيك.

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

أجاب: أنتم على حق تمامًا، فنحن ننظف ونبيض الأسنان أيضًا، ونتيجة لذلك نحصل على ابتسامة بيضاء وطبيعية بدون أية أسنان اصطناعية. وعلى أي حال، فال «سبا» والأسنان الاصطناعية طريقتان مختلفتان تمامًا. فقط تخيلي أنك ذهبت إلى مركز

«سبا» فيقولون لك: نحن لا نحببنا شكلك ونريد أن نغيرك تغييرًا شاملاً.

هل يعتبر تبييض الأسنان خطوة إجبارية؟

أجاب: تتعرض أسناننا باستمرار للطعام والشراب، لذا فليس مفاجئًا أن يتغير لونها ويبهت مرور 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 «إنفيسالاين» هي طريقة

أكثر فعالية؛ ومع ذلك ففي هذه

الأيام، بدون التكنولوجيا التي

لدينا لم يكن لأحد في العالم كله

سواء أطباء الأسنان أو أخصائيو

تقويم الأسنان أن يصل إلى

النتائج التي نحصل عليها الآن؛

أما مرضاي 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 يمكنك اختيار اللون فرما 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 أيضًا على الوقت الذي يجب أن تقضيه في التبييض.

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

وتتخصص 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 غالبًا ما يستخدمها أطباء الأسنان التي تصل فيها نسبة التركيز فيها 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

ذات أطراف تصل داخل الفم آخذة شكل الأسنان وتضمن تغلغل 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 فهم أن لون الأسنان يتطلب صيانة دائمة، ولذلك يجب ألا ننسى أبدًا تعرضها الدائم للطعام.

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

أجاب: لا، نحن نقوم بالتصحيح فقط ونطبق تهيئة شاملة لتجفيف الفم لتثبيت الأسنان المزروعة ونقوم أيضًا بمعالجة اللثة وتجديدها.

نعمل نموذجًا ثلاثي الأبعاد للفك مع إطباق تشريحي 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 وترتيبها الصحيح شروطًا لازمة لاستمرار أداء الأسنان المزروعة بشكل جيد؛ ولكن للأسف فالكثير من الناس لا يدركون ذلك، فهم يركبون أسنانًا اصطناعية أو يغيرون الأسنان الست الأمامية فقط، لكي يحصلوا على شكل الابتسامة الهوليودية، ولكن في الحقيقة ما يحصلون عليه ليس ابتسامة صحية طبيعية بل مجرد ست أسنان أمامية عادية، وهو شيء آخر تمامًا.

إذن، اتضح أن الابتسامة الجميلة لا تعني

أسناناً سليمة فقط ؟

أجاب: ابتسامة الإنسان يمكن أن تعبر عن أشياء كثيرة، ولكن ليس عن صحة الفم، هي تكشف إلى حد ما عن مشاكل متنوعة وآفاق العمل؛ أريد أن أقول لك إنني في تعامل مع المرضى أبدو كالمعماري، فأنا أرى أنه في هذا الموضوع علينا أن نحرك السن، ليس كثيرًا، ملليمترًا واحدًا ثم آخر ثم آخر، وهنا نحيلها قليلًا إلى اليمين، وهنا نحصل على خط مستقيم للابتسامة بطول الشفة السفلى؛ هذه العملية مثل تصميم مشروع، من الممكن تصميم النتيجة المرغوبة. والأكثر إدهاشًا هو قدرتنا على تغيير ما هو ضروري بالضبط، فيمكننا تحريك سن واحدة أو كل الأسنان وتغيير إطباق الأسنان والابتسامة ونستطيع تحسين الابتسامة وأخيرًا نغير الوجه؛ ثم ننظف الأسنان ونبيضها ونشكلها خلال عملية نظم الأسنان.

هل تقول إن الابتسامة المثالية ستبقى مدى الحياة؟

أجاب: ليس تمامًا، بعد أن يكتمل كورس التصحيح، يحتاج المريض لوقاية مستمرة، فيجب استخدام شريحة مرة في الشهر للحفاظ على النتيجة؛ لا يمكن القول إننا وصلنا إلى الكمال وسوف يستمر ذلك الوضع للأبد، فهذا لا يحدث. يجب علينا العناية باستمرار بالحالة الصحية لأنها تتأثر سلبًا بمرور الوقت، كما يؤثر الطعام على أسناننا بشكل سلبي. عمليًا، يصاب الناس بتسوس الأسنان وهنا 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 وإطباق الأسنان، ومعالجة اللثة، وتبييض الأسنان، وتصحيح خط الابتسامة. وترتب العيادة أيضًا تجهيزات شاملة لتكبيات زرع الأسنان وأطقم الأسنان الاصطناعية.

المعدات المستخدمة:

تستخدم عيادة «بي أند سمايل» أجهزة «إنفيسالاين» الموثقة ومضمونة الجودة. كما أن عيادة جينيف لتقويم الأسنان (جينيفا أورتودونتك كلينيك) هي جزء من سلسلة «بي أند سمايل» في موناكو وسان تروبيه.

الفحص العام:

تقع عيادة «بي أند سمايل» في أحد أقدم المباني في جينيف، الذي يعتبر قصرًا أثريًا فخماً، فإذا دخلت من بابه ستجد نفسك في غرفة حديثة الديكور تماثل غرف المنتجعات الصحية أكثر من كونها مكتب طبيب أسنان. تستغرق الزيارة الأولى للعيادة حوالي ساعتين ولكن بعد ذلك سيمكنك متابعة العلاج بنفسك. ويمكن تحديد الزيارة التالية للعيادة خلال أسبوعين أو 3 شهور أو 6 شهور بعد الزيارة الأولى.

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

«يقول د. بيرجيرون

إن عمله ليس فقط

تصحيح أو تجميل

الابتسامة ولكن أيضًا

جعلها طبيعية.»



التهاب المفاصل الذي يجعل حركتك السهلة مستحيلة



د. شتيفان إجلي

أجرت المقابلة: إيفا فيلمي

هذا المرض يمكن أن يقعدك ويلزمك الفراش حرفيًا: إنه التهاب المفاصل الذي يجعل الحركة الحرة السهلة مستحيلة، فكيف ستستطيع التزلج أو لعب التنس أو الجولف، كيف ستتسلق الجبال أو حتى مجرد التمشية في شوارع مدينة جميلة. وهناك في بيرن توجد مستشفى «زوننهوف» حيث التقينا د. شتيفان إجلي، كبير أطباء قسم جراحة العظام بالمستشفى، وهو طبيب وأستاذ محاضر، والذي أكد اعتقاده بأن الحركة هي الحياة، وأنه يعود بمرضاه، حرفيًا، إلى الحياة الطبيعية بعد إصابتهم بمرض التهاب المفاصل.

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 لوسيرن. وواصل دراسته في جامعة «كريمسون» في كارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية، وفي كلية طب «روشستر» (مينيسوتا بالولايات المتحدة الأمريكية)، وفي نيويورك وباريس. ومنذ أواخر تسعينيات القرن الماضي تقلد منصب كبير الأطباء في المؤسسات الطبية في بيرن وبرلين. وهو الآن رئيس قسم جراحة الركبة والمفاصل والطب الرياضي في مستشفى «كلينيك زوننهوف بيرن». وكتب وساعد في كتابة العديد من الأوراق والمقالات العلمية المهمة.

سألناه: ما هي أهمية الركبتين للإنسان؟

أجاب: ربما يكون مفصل الركبة هو الجزء الأكثر تعقيدًا في جسم الإنسان، فهي تمثل نظامًا عبقريًا يتكون من قرص وغضروف مفصلي وأربطة وعضلات وكبسولات (أغشية حافظة) وأوتار. وهي تتمتع بقابلية كبيرة للحركة إذا ما عملت بشكل طبيعي، حيث أنها مع كل خطوة تتحمل ثقلًا ثلاثيًا (بالمقارنة بوزن الجسم الكلي). يمكن تشبيهها بالأحجية 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 بأكمله سيعاني، وذلك يعني أنك لن تستطيع المشي بشكل طبيعي، فالعمود الفقري ومفاصل القدم يجب أن تعوض عن ضعف الركبتين. ولكن في السنوات الخمس الماضية تطورت طرق التعامل الجراحي مع مفصل الركبة بشكل كبير حيث ظهرت المناظير الجراحية التي تعمل من خلال فتحات صغيرة وكاميرات بالغة الصغر.

- ما هي أكثر أمراض الركبة شيوعًا، ولماذا؟

أجاب: أكثر الأمراض المشخصة هو الفصال العظمي، وهو، بداية، 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 تسبب إجهادًا غير مرغوب فيه على الركبتين. وعمومًا، يمكن أن تؤدي أقل الإصابات في الركبة إلى حدوث الفصال العظمي المبكر، وفي هذه الحالة، سيتطور المرض بشكل طبيعي ويصبح أشد بحلول منتصف العمر؛ وعندي مرضى في الـ 45 من عمرهم ويعانون من الفصال العظمي الشديد؛ ولكن العمر هو السبب الأكثر ارتباطًا بهذا المرض. على أي حال، فلو أنه منذ 50 سنة مضت أصيب رجل مسن بالفصال العظمي، فإنه لم يكن ليقلق لأنه كان ليقول لنفسه: «حسنًا، أنا رجل مسن، سأبقى في البيت وأركن للراحة»؛ أما الآن فإن هذا التوجه لا يرضي الكثيرين، فهناك الكثير من الناس فوق السبعين يستمتعون بحياة نشطة، حيث

يمارسون المشي ويلعبون الجولف. ولكي نجعل ذلك ممكنًا يوفر الطب العديد من الحلول مثل العلاج بالعقاقير وباستخدام الأجهزة التعويضية وغير ذلك. **وما هو مرض الفصال العظمي؟** أجاب: هو تآكل الأنسجة الغضروفية، ولكي نشرح ذلك نقول إن عظام الساق والكاحل والورك مترابطة فيما بينها بواسطة صابونة الركبة التي يوجد بداخلها طبقة غضروفية توفر لتلك العظام الليونة والمرونة اللازمة لتشابكها السليم. يستمر تكوين الأنسجة الغضروفية 20 عامًا فقط، ثم تبدأ العملية في الانعكاس حيث يبدأ النسيج الغضروفي في الترقق وفي النهاية يختفي تمامًا، وهنا تبدأ العظام في التلامس المباشر ومن ثم تظهر الشقوق والتشظيات، وتبدأ كل حركة في التسبب بألم شديد.

هل يمكن منع ترقق النسيج الغضروفي؟

أجاب: للأسف، لا يمكن القيام بذلك إلى حد كبير، فلم يتم، بعد، اختراع العقاقير الطبية التي يمكنها حل مشكلة الفصال العظمي. ولكن على أي حال،

من الضروري تغيير النشاط البدني، مثل التوقف عن ممارسة الرياضات التي تتطلب الحمل المتقطع مثل أن تجري ثم تتوقف كما يحدث في كرة القدم والتنس. ومن المهم تجنب زيادة الوزن لأنها تضع حملاً زائدًا على المفاصل.

ما هي العلاقة بين الفصال العظمي والتهاب المفاصل؟

أجاب: أحدهما ينتج عن الآخر، فالفصال العظمي كما شرحت آنفًا هو ترقق الغضروف وهو الشيء الذي يؤدي إلى الاحتكاك 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 تزيل الألم فقط ولن تقضي على المشكلة نهائيًا. وإذا أراد المريض التعامل الجاد مع الفصال العظمي فلا بد من الجراحة.

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



أجاب: نعم، بالطبع، فعندما يكون الجو دافئًا وجافًا فلا يسبب المرض كثيرًا من القلق، وهذا هو سبب ميل المصابين بالمرض للانتقال جنوبًا أو على الأقل الحياة هناك خلال الموسم البارد؛ كما يهاجر الكثيرون إلى البلاد الأكثر دفئًا مثل إسبانيا. في بلاد مثل سويسرا وروسيا يعتبر الجو باردًا ورطبًا ولهذا فإن الناس فيهما أكثر تعرضًا للمرض. وفي موسم تفاقم المرض يتدفق المرضى إلينا، ومؤخرًا، كان عليّ خلال يومين فقط فحص 140 زوجًا من الركب.

أليس غريبًا أنه لا يوجد حتى الآن عقار طبي يساعد على استعادة النسيج الغضروفي، خاصة بعد اختراع مواد كثيرة مؤخرًا؟

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

ما هي أكثر أساليبك الجراحية شدة؟

أجاب: يعتمد كل شيء على درجة المرض، ففي المرحلة الأولية عندما يكون نقص النسيج الغضروفي بسيطًا نستطيع إجراء جراحة بسيطة بالمنظار حيث نحقق الركبة بالخلايا الجذعية التي ستعيد تشكيل المنطقة المصابة؛ أو تغيير هيكل الركبتين بحيث نجعلها لا تخضع للأحمال الثقيلة. وهذا بالطبع قابل للتنفيذ في الأعمار الشابة، وهكذا نستطيع إنقاذ المفاصل. وعمومًا، فإن تلك الإجراءات تكون فعالة في بداية ترقق الطبقة الغضروفية، ولكن إذا ما شارفت هذه الطبقة على الاختفاء يكون التدخل الجراحي لتركيب مزدرعات اصطناعية هو الحل الوحيد. وفي السنوات الأخيرة، انتشرت جراحة تقويم المفاصل بشكل سريع؛ وكنا فيما مضى نجري الجراحة على الركبة بالكامل وكانت المزدرعات كبيرة جدًا، ولكن الآن تعلمنا أن نستبدل فقط المناطق الصغيرة المصابة من الركبة ويبقى هيكلها الأساسي دون مساس. وأود أن أقول إننا نجري حوالي ألف عملية جراحية في السنة.

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

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

الوضع سيء بالنسبة للركبتين لأنهما تخضعان فيه لأحمال ثقيلة. يمكننا إصلاح ذلك ولكن في عمر مبكر (من 5-7 سنوات) ويمكن ذلك بالجراحة أيضًا. عندما يلاحظ الأبوان أن أن ركبتي طفلهما تأخذ شكل «إكس» أو الشكل العكسي وهو حرف «أو» فهذا هو الوقت المناسب لإجراء الجراحة لكي تمنع حدوث 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 يكون المفصل في موضعه السليم داخل صابونة الركبة ويسبب لها الضرر؛ وفي هذه الحالة يكون من الصعب ممارسة الرياضة. ورياضة الجري تضع حملا غير مرغوب فيه على الركبتين، ولكن لا يعني ذلك أن نتخلّى عن جميع الأنشطة البدنية؛ وأضيف أيضًا أن الجلوس في البيت على أريكة لمشاهدة التلفاز أو لعب الشطرنج يضر المفاصل أيضًا لأنك لا تقوم بتشغيلها وبالتالي تفقد مرونتها الحركية.

مع تقدم العمر، هل علينا تقليل الحمل؟

أجاب: عندما يأتي إلى مرضى في عمر 25-30 سنة يشكون من آلام، نناقش معهم مستقبلهم، فيخبروني عن أسلوب حياتهم مثل أنهم يمارسون رياضات مثل الجري أو أنهم يلعبون كرة القدم مرتين في الأسبوع، هنا أقول: ربما لو توقفت عن ممارسة هذه الرياضات سيختفي الألم الذي تشتكي منه، وذلك يحدث في معظم الحالات؛ وهكذا، لا يكون هناك حاجة للبحث عن طرق أخرى للعلاج. والشئ الوحيد الذي يمكن عمله بشكل استباقي هو تقوية العضلات، فعلى ممارسة تمارين 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 تسهل العضلات مهمة الهيكل العظمي بأكمله؛ ومثال على ذلك، أنه يمكن تلافي 50% من مشاكل الظهر بتقوية العضلات، والشئ نفسه على الركبتين.

لماذا تعتبر إصابات الغضروف المفصلي (الهالالة) هي الأكثر شيوعًا بين الرياضيين؟

أجاب: الغضروف المفصلي هو جزء مهم للغاية من الركبة وهو غضروف يقع فوق عظم الساق ويعمل كممتص أو كإحباط للصدمات يبحث يسمح بليونة الحركة ويحمي عظام المفصل من الاحتكاك. فإذا لم يكن هناك غضروف مفصلي، يصبح الرباط خشبًا للغاية، ويؤدي تضرره أو عطبه لحدوث ألم شديد، كما يؤدي أيضًا إلى ضرر أكبر. وينتج عن ذلك

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

ماذا عن زرع مفصل الركبة بأكمله؟

أجاب: نفضل ذلك في حالة وصول الفصال العظمي لمرحلة الانتشار الواسع، وقد جربنا العلاج الطبيعي وجراحة المناظير، ولم يساعد أي منها في حل المشكلة؛ فعندما يتلف الغضروف بشكل كامل، يصبح الحل الوحيد هو تغيير المفصل، ولكن هذه هي الخطوة الأخيرة؛ فنحن نحاول، بشكل عام، الحفاظ على الركبة، لأن الأجزاء الاصطناعية ليست بنفس جودة الركبة التي خلقها الله.

كيف تقرر إجراء الجراحة للمريض من عدمه؟

أجاب: أول شيء أحجته هو رؤية الركبة، لأنه أحيانًا يبدو الوضع سيئًا في صور الأشعة الطبية، ولكن عندما أرى المريض بنفسه يظهر أن الوضع أفضل كثيرًا مما يوجد في الأشعة؛ وفي هذه الحالة أوصي بالتروى في إجراء الجراحة؛ وأحيانًا يحدث العكس، أي أن الأشعة الطبية تظهر أنه ليس هناك ما يدعو للقلق، ولكن المريض يشعر بالتعب لأن

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 لثلاثة أطباء الفضل في بناء مستشفى زوننهوف وهم أنزولد كايرت وجان كولر وأندري نيكوليت، فقد قرروا تنظيم علاج داخلي للمرضى في الجزء الشمالي الشرقي من بيرن عندما كان هناك عملية تطوير عامة هناك في خمسينيات القرن الماضي؛ فتم إنشاء شركة مساهمة وتكوين فريق من الأطباء المتميزين وفي عام 1957 تم افتتاح مستشفى زوننهوف بقدرة استيعابية 112 سريرًا.

وفي تسعينيات القرن الماضي، اندمجت هذه المؤسسة الطبية مع المستشفى الذي أنشئ منذ 1907 بواسطة تعاونية «إنجريد برايفت كلينيك» لتصبحا مؤسسة واحدة هي «زوننهوف إيه جي بيرن». وتم إعادة بناء المبنى وتجهيز المستشفى بأحدث الأجهزة. وتعتبر برامج التدريب في طب العظام هنا من الأولويات وهذا هو سبب ذهاب 5% من دخل المجموعة للأبحاث في هذا المجال.

مجالات التخصص:

«أورثوبيدي زوننهوف» هو مركز لطب وجراحة العظام (جزء من مستشفى وكلينيك زوننهوف بيرن)، ويضم فريقًا من الأخصائيين ذوي المهارة العالية يعملون في مناطق مختلفة، حيث يعمل بعض الخبراء في علاج مفاصل الركبة، وبعضهم في

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

الفحص العام:

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

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



علاج الحول في العين في مستشفى زيوريخ الجامعي

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

هنا، هم مستعدون دائماً لتقديم العون للجميع سواء كانوا بالغين أو حتى حديثي ولادة. وأحد التخصصات المهمة فيها هو علاج الحول في العين حيث لا تقل 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 المحيطين بهم صعباً، فهم غالباً منطوون على أنفسهم؛ ولكن ليس هناك سبب لليأس 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 لاندوا وتحاورنا معها بخصوص هذا الموضوع الهام.



بروفيسور «كلارا لاندوا»

الملف الشخصي للبروفيسور كلارا لاندوا:

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) والحوّل في مستشفى زيوريخ الجامعي. وفي 1998 حصلت على درجة علمية في المحاضرة الخاصة، وفي 2002 رأت عيادة العيون. والتخصص الرئيسي للبروفيسور لاندوا هو طب العيون العصبي، وهو الفرع من الطب الذي يدرس تأثير الاضطرابات العصبية على البصر. وتخصص د. لاندوا أيضاً في علاج الحول وطب عيون الأطفال. وبروفيسور لاندوا عضو في العديد من الجمعيات الطبية السويسرية والدولية وتكتب للعديد من الدوريات العلمية. ومنذ 2011 تقلدت منصب رئيس المنظمة السويسرية لطب العيون.

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

سألنا بروفيسور لاندوا: هل يمكن أن نخبرنا عن أسباب مرض الحول؟

أجابت: 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 تمت إزالته جراحياً وعاد ثانية بسبب عدم الامتثال أو الاختيار الخاطئ لإجراءات الوقاية في فترة ما بعد الجراحة. وليس صعباً أن نتقي تكرار حدوث الحول بعد الجراحة، فيكفي استعمال نظارة طبية مختارة بعناية.



يمكن أن يصبح الحول سببًا

لاضطرابات شديدة بالبصر،

أكثرها شيوعًا ما يُسمى

«الغمش» (ضعف البصر

بدون علة ظاهرة) أو متزامنة

«العين الكسولة»، وهو ضعف

البصر لا يستجيب للتصحيح

بالنظارات الطبية أو العدسات

اللاصقة ويتطلب علاجًا فوريًا.

الستة شهور الأولى من عمر الطفل بينما يتم الفحص الأول في عمر سنة أو اثنتين، وفي هذا العمر إذا أردنا علاج الحالة فلا بد من التدخل الجراحي.

ما مدى الخطورة في هذه الحالة؟

أجابت: 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 أيضًا أنواع معقدة جدًا 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 متجاورة وأي علاج للحول يتطلب التعامل ببراعة مع هذه العضلات. فمثلا 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 تعقيدًا، والخبرة تكون مطلوبة للقيام بها لأن هناك خطر أن يحدث شيء على نحو خاطئ، وأطباءنا لديهم هذه الخبرة بالقطع.

كم تستغرق الجراحة من الوقت؟

أجابت: في المتوسط، يأخذ التعامل مع العضلة الواحدة حوالي 20 دقيقة، لذا فمدة العملية تعتمد على عدد العضلات التي يتم العمل عليها. وكقاعدة عامة، يتم العمل على عضلتين في الحال، وهذا يستغرق 40 دقيقة، والأمر لا يزال حسبًا لمهارة

ويحدث الحول عندما تغيّب الرؤية المكانية لسبب ما. ولذلك فكلما كانت الرؤية في كل من العينين جيدة وكلما تطابقت الصورة من العين اليمنى مع مثيلتها من العين اليسرى، كلما زادت فرصة 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 تتسبب الأمراض الوراثية أو المنقولة في حدوث الحول، مثل ما يُسمى العلة المحجرية المتعلقة بالغدد الصماء أو فرط إفراز الغدة الدرقية المناعي (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؛ وغالبًا ما يصاحب الحول هذه العلة المحجرية وازدواج الرؤية، ويجب أن تعالج مثل هذه الحالة بشكل شامل. في عمر معين يكون ضروريًا إجراء عملية جراحية يستعيد بعدها المريض الرؤية المكانية السليمة ويزول ازدواج الرؤية.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يصبح الحول سببًا لاضطرابات شديدة بالبصر، أكثرها شيوعًا ما يُسمى «الغمش» (ضعف البصر بدون علة ظاهرة) أو متزامنة «العين الكسولة»، وهو ضعف بالبصر لا يستجيب للتصحيح بالنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة ويتطلب علاجًا فوريًا.

وجدير بالذكر أن نسبة تشخيص الحول والغمش المحتمل في الأطفال هي 4%.

نعرف أن هناك أنواعا عديدة من الحول، أيها الأكثر شيوعًا؟

أجابت: يعتبر الحول الأفقي مشكلة منتشرة في الأطفال في سن المدرسة، بينما يعتبر الحول العمودي نادرًا ولكنه سهل التشخيص لأن الطفل المصاب يبقي رأسه مرتفعة وكأنها ستسقط ونجده في وضع لا يسمح للعين بالرؤية المباشرة؛ وعندما تكون الرأس في وضعها الطبيعي فإن المريض بالحول العمودي يفتقد الرؤية المكانية.

في أي عمر يمكن أن يبدأ العلاج؟

أجابت: يمكن أن يبدأ العلاج مبكرًا، فإذا لاحظ الآباء أن هناك خطبًا ما في عيون أطفالهم فلا بد من فحصهم، إذا لم يكن هناك خطورة من وجهة النظر الطبية بالطبع، حتى لو كان طفلا مبتسرًا 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



سويس هيلث / صحتك في سويسرا



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 احتفلت العيادة في مارس 2012 بعيدها الـ 150. وعلى مدار تلك الـ 150 عاماً كان يستخدم في العيادة أحدث نواحي 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 نعالج المياه البيضاء والزرقاء وتتم إزالة كل عيوب القرنية وحتى زرع القرنية، وسيتلقى المرضى بعيوب في شبكية العين (الضمور البقعي، أمراض السكري، انفصال الشبكية) أكفأ علاج هنا. ويقوم أخصائيو أعصاب العيون ذوو المهارة العالية بالمساعدة في علاج المشاكل المتعلقة بالتعامل مع المعلومات البصرية وإدارة حركة العين. وتُجري العيادة التشخيصات باستخدام معمل الأبحاث والعلاج الطبي والجراحي.

نستطيع أن نُؤجل العملية لسنة شهور أو سنة؛ وهناك حالات نرفض فيها إجراء العملية تماماً. وعلى أي حال، نقوم بعمل الأفضل للمريض.

وسأكرر نفسي مرة أخرى: لدينا خبرات كبيرة في علاج الحول عندما تكون القيمة الحاسمة في العملية نفسها، بينما غالباً لا تكون الإجراءات المعقدة لما بعد العملية مطلوبة.

هل يفترض أن يكون هناك بعض الملاحظة الإضافية بعد العملية؟

أجابت: بعد العملية بثلاثة شهور، يمكن أن يُعاد إجراء الفحوصات، وتبقى النتائج التي نراها في هذه الفترة ثابتة إلى حد كبير، ولكن الفحص التالي الذي يحدث بعد سنة فهو إجباري، ثم يكون هناك فحص آخر بعد عدة سنوات. ولا يجب على المريض أن يخاف من الفحوصات لأننا نجريها فقط لنكون في الجانب الآمن؛ وإذا تحسنت الرؤية المكانية بعد عملية الحول فغالباً لن يكون هناك أية فحوصات، وعموماً يقوم بهذه الفحوصات فريق من الفنيين المحترفين.

University Hospital Zurich
Augenlinik
Frauenklinikstrasse 24
8091 Zurich
Tel: + 41 44 255 49 00
www.en.uzh.ch
www.augenklinik.usz.ch

معينة إلى جانب المعرفة الفنية لكيفية فحص الأطفال.

هل لديك قائمة انتظار؟

أجابت: نعم، وهي قائمة طويلة جداً للأسف، فنحن الآن نسجل المرضى للعمليات لسنة شهور مقدماً، ولكننا نبذل قصارى جهدنا لتخفيض هذه المدة إلى أربعة شهور، فلا يعتمد كل شيء علينا. وهناك حالات يرسل المرضى، خاصة شديدي الحاجة للعلاج المصابين بأمراض وراثية شديدة، مستنداتهم ونتائج تحاليلهم إلى 20 عيادة مختلفة. ونحن نفعل ما علينا من مراجعة وتحليل البيانات وفي النهاية لا يأتي إلينا المريض، وهذا يستهلك من وقتنا ومصادرنا، ومن جهة أخرى يأتي إلينا المرضى أحياناً عندما يكون الوقت قد فات.

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 المستقبلي التخطيط لرحلاته إلى زيوريخ؟

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

الطب الرياضي في مستشفى دافوس

هناك عبارة منقوشة على شعار قسم الطب الرياضي في مستشفى دافوس وهي «مُجاز من اللجنة الأولمبية السويسرية» وهم فخورون في هذا القسم بهذا الشعار وبالتعاون مع اللجنة الأولمبية لأنها برهان أكيد على تميزهم بأعلى مستويات العمل. وعمومًا إذا أردت أن تتعامل مع قسم الطب الرياضي في مستشفى دافوس كمريض فلا يجب عليك أن تكون عضوًا في الفريق الأولمبي. 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 يصبحوا رفقاءً مخلصين للرياضيين في طريقهم للنصر.

أجرى اللقاء: آن ماري لاملي، وإرينا سيرجييفا

د. والتر كيستلر

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

سألنا د. كيستلر، نود أن نخبرنا 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 اللاعبين الأولمبيين فنحن على استعداد لوضع برنامج شخصي لكل منهم آخذين في الاعتبار متطلبات اللجنة الأولمبية السويسرية، وفي هذا الصدد لا بد أن أوضح أن الرياضيين بشكل عام هم أناس يتمتعون بصحة جيدة وأن هدفنا هو مساعدتهم لكي يحسنوا نتائجهم وهي مساعدة من وجهة نظر طبية بحتة؛ نبحث عن المشاكل الموجودة بالفعل ونقلصها للحد الأدنى ونتنبأ بما يمكن أن يحدث في المستقبل.

سألناه: هل يمكن أن نخبرنا المزيد عن هذا الأمر؟

أجاب: يبدأ العمل بالفحص الأولي ثم رسم القلب الكهربائي (مع المجهود إذا لزم الأمر) ثم نقوم بفحص أداء الرئتين، ولا بد من إجراء تحليل الدم ليس فقط للمؤشرات الجهرية ولكن نقوم أيضًا بإصلاح النواقص، فمثلا 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، فمثلا نقوم بعمل اختبار لمستوى تحقيق النتائج حيث نقوم

الملف الشخصي للدكتور والتر كيستلر:

هو رئيس قسم الطب الرياضي في مستشفى دافوس متخرج من كلية الطب بجامعة بازل وفي عام 1997 ناقش أطروحته عن مشاكل إجراء التصريف البطني الخارجي، وأكمل كورسات جراحة العظام والطب الباطني في مستشفيات مختلفة بالعديد من المناطق السويسرية. وفي 2010 عُيّن د. كيستلر رئيسًا لقسم الباطنة بمستشفى دافوس. وألف العديد من المقالات التي نشرت في الدوريات الطبية المرموقة وهو رئيس مجلس إدارة جمعية دافوس للرعاية الصحية المنزلية وعضو مجلس إدارة جمعية دافوس لأسلوب الحياة الصحي ورئيس مجموعة مبادرة «السلامة القلبية في دافوس». وتقلد مرات عديدة منصب رئاسة الخدمات الطبية في المسابقات الرياضية الكبرى.

بقياس قوة قفزة أو مجموعة من القفزات ونحدد القوة المحتملة للجسم. وهناك اختبارات لتحمل في الداخل والخارج (داخل المعمل وفي الهواء الطلق)، ودراسات متنوعة عن الدهون تحت الجلد والعضلات والمفاصل وقياس التنفس. ونقوم بإجراء ما يُسمى باختبار «كونكوبي» الذي يسمح لنا بتحديد الحد الأدنى للرياضي للعمل بدون هواء، وبمعرفة هذا الحد يمكن للمدرب أن يتعقب التغييرات في أداء لاعبه ليضع خطة التدريب المناسبة. وبالطبع 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 للرياضيين أخذ النصيحة من قسمنا فيما يختص بالتغذية الرياضية والعمل مع طبيب نفسي. وفي عبارة أخرى، نحن نقدم مجالا كبيرا من



الخدمات تشمل كل ما يمكن أن يحتاجه الرياضي المحترف أو الشخص الذي يحيا حياة عالية النشاط. **ما هي عدد المرات التي يُنصح بها الرياضيون لإجراء تلك الفحوصات والاختبارات؟**

أجاب: عادة مرة في السنة أو أكثر فنحن نعمل بتعاون وثيق مع المدربين ونحصل على طلبات من النوادي الرياضية لاكتشاف إذا ما كان رياضيوهم يعانون من أية مشاكل طبية، فمثلا،عادة تُجرى الاختبارات على مستوى تحقيق النتائج مرة في السنة ولكن بالنسبة للرياضيين المحترفين تُجرى هذه الاختبارات مرتين أو ثلاثًا في السنة.

ما هي مزايا عيادتكم إذا ما قورنت بالمراكز الأخرى المماثلة؟

أجاب: تشتهر دافوس بأنها إحدى أفضل الأماكن للرياضات الشتوية وهذا يعني أن الرياضيين الذين

نستطيع أن مُد 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 نخبرنا عن المعدات والأجهزة التقنية في مركزكم؟

أجاب: بالطبع، نحن نستخدم أحدث المعدات والأجهزة التقنية لأنها تمكنا 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 والمؤهلات؛ ولأن الرياضيين لا يأتون إلينا لمجرد الفحص فإننا نرافقهم خلال مهنتهم ونعمل معهم من أجل تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

- سألناه: كم من الوقت يبقى المرضى 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 بتحديد برنامج العمل.

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

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

للرياضيين أخذ النصيحة من

قسمنا فيما يختص بالتغذية

الرياضية والعمل مع طبيب

نفسى. وفي عبارة أخرى، نحن

نقدم مجالا كبيرا من الخدمات

تشمل كل ما يمكن أن يحتاجه

الرياضي المحترف أو الشخص

الذي يحيا حياة عالية النشاط.

البقاء هنا على مدار الساعة ولكن ليس ضروريًا البقاء هنا طوال الوقت إذا أخذنا في الحسبان أن الإقامة هنا مكلفة من الناحية المالية.

هل هناك حدود للعمر؟ هل تعالجون الأطفال أيضا؟

أجاب: أقل عمر لمرضانا هو 14 سنة، أما الرياضيون الأصغر من ذلك فيذهبون إلى أطباء رياضيين خصوصيين. والصعوبة في هذه الحالة أن الآباء يكونون متحمسين أكثر من أبنائهم فيما يخص مستقبل مهنتهم الرياضية؛ وفي هذا الموقف فإن الطبيب يجد نفسه بين طرفي نقبض: أن يأخذ في الاعتبار رأي الآباء وفي نفس الوقت يفهم الإمكانات الحقيقية للطفل. عليه أن يتابع الطفل ولكن ليس بالصورة التي تأتي بنتيجة عكسية من التدريب، لذلك نطلب من الأطفال أن يكونوا أمعاء وصريحين خلال الحديث مع الطبيب. ولاعتبر مهمة الآباء أن يتعاملوا مع المشاكل الموجودة بالفعل فقط ولكن أن يأخذوا شكوى الطفل على محمل الجد أيضًا.

تبدأ المهنة الرياضية الاحترافية في سن مبكر، في الرابعة أو الخامسة، ما النصيحة التي يمكن أن تعطيتها للذوي الرياضي الصغير، ما هي الأشياء التي يجب أن يولوها الاهتمام؟

أجاب: من المهم أن يكون الرياضي مرفقة طبيب من السن المبكرة، والحقيقة أن عمل التمرينات مع طفل عمره 5 سنوات يخضع لمخاطر عدة. فقبل كل شيء، نحن نتحدث عن أمراض وراثية ليست خطيرة بالنسبة للناس العاديين ولكنها تهدد الرياضيين بالسكتة القلبية المفاجئة مثلا.

وقد تكونوا سمعتم بحالات الموت المفاجئ في مباريات كرة القدم ومباريات الهوكي. مثل هذه الحالات نادرة ولكنها تحدث، ولمنعها من الضروري التعرف على الخطر في الوقت المناسب، ويعني هذا وجوب البحث الهادف عن الميل للإصابة بالسكتة 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 لمختلف الرياضات. ولكن بالطبع كل شيء له خصوصياته



التي يجب أن تؤخذ في الحسبان. وكمثال على ذلك، لاعبو الهوكي لا بد أن يتمتعوا بقوة عضلية كبيرة حيث أنهم يخوضون اختبارات بدنية في النوادي التي يتقدمون للعب فيها، وعلى عكس هؤلاء، فالمتزلجون يجب أن يكونوا خفيفي الوزن.

رياضة الرقص على الجليد لها شعبية كبيرة في روسيا، هل يمكنك أن نخبرنا عن المشاكل الميئة 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 تسببه الهورمونات وهذا يمكن ضبطه باستخدام المستحضرات الطبية المناسبة. إن أخذ الهورمونات في المجال الرياضي مسألة خطيرة جدًا، وإذا تحدثنا عن الراقصات على الجليد، كمثال، يؤدي أخذ الهورمونات إلى تأخر بداية الطمث عندهن إلى سن 16 إلى 18 سنة بدلا 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 شائعًا أن

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

ويعمل فريق الأطباء متعدد الاختصاصات في المركز الطبي بمنتهج «جراند ريزورت-باد راجاز» عن كثب مع المؤسسات الداخلية لعلاج الأعراض المركبة، حيث يتضمن برنامجهم الجديد لعلاج داء السكري مناقشة تفصيلية حول التاريخ الطبي للضيف مع طبيب متخصص وفحص عينات في المعمل لوظائف الكبد والكليتين والغدة الدرقية ومستوى السكر والدهون في الدم بالإضافة إلى عد كريات الدم وفحص وظائف القلب مع رسم قلب كهربي تحت الإجهاد وقياس تركيب الجسم (كتل العضلات والدهون). وتوفر 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 والتحليل، إلى إعطاء النصيحة الملائمة لكيفية تحسين الصحة والحفاظ عليها. ويمكن للفحص أن يتسع بعمل تقيييمات صحية عديدة بناءً على توصية الأطباء، مثل أشعة الموجات فوق الصوتية على الكبد وتحليل معملية شاملة وفحص العيون والأوعية الدموية بواسطة الموجات فوق الصوتية «دوبلكس».

وبواسطة الفحوصات الطبية التي يجريها خبراء مؤهلون، واستشارة علاجية شخصية ومراجعة نتائج الفحوصات والتحليل، يعمل فريق الأخصائيين على مساعدة المريض في التعامل مع حالته أثناء حياته اليومية. ويستطيع هذا البرنامج اكتشاف الاضطرابات المترافقة 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.

إمكانات مذهلة وخدمة بمستوى عالمي تتوحد تحت اسم عملية إعادة الشباب والحيوية الكاملة في المنتجع الصحي السويسري «جراند ريزورت-باد راجاز» الذي يعد من المنتجعات والملاذات الصحية البارزة ويتمتع بموقع رائع بين الجبال الخضراء مع مناخ نقي ومياه عذبة متدفقة، على سفوح جبال الألب الجميلة في شرق سويسرا على بعد ساعة واحدة من زيوريخ، ولذا فإنه يعتبر المكان المثالي للملاذ الصحي سواءً كان الضيوف يرغبون في تدليل أنفسهم في استراحة قصيرة في «سبا» أو عمل فحوصات صحية شاملة. يتميز هذا المنتجع بخليط رائع من الأصالة والمعاصرة حيث ثقافة الفندق السويسرية العريقة تتمثل في مزيج متجانس من الأناقة والترف والجمال والخصوصية. وما يجعل منتجع «جراند ريزورت» لا شبيه له هو المزيج الفريد من إمكانات الإقامة الأنيقة الفاخرة والطعام الجيد ومياه الينابيع الطبيعية الحارة وإمكانات خدمة رجال الأعمال وملاعب الجولف العالمية والرفاهية والمنشآت الطبية عالية المستوى.

لمستوى الدهون في الجسم من خلال تدريبات منهجية منتظمة مع مدرب خصوصي، وفي الوقت نفسه يساعد تناول طعام صحي خفيف شهي مع نصائح التغذية الضيوف على الحصول على تغذية يومية صحية وتهدهم بالمعلومات اللازمة لتحسين وزنهم والحفاظ عليه بعد مغادرتهم «باد راجاز» والعودة إلى حياتهم اليومية. 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 لأسلوب الحياة مثل البدانة ونقص النشاط البدني وسوء التغذية والإجهاد والحياة الحضرية.

الفريق الطبي في منتجع «جراند ريزورت-باد راجاز» هو الأفضل في مجاله ويتخصص في برامج مصممة للرعاية الصحية الوقائية (مثل إنقاص الوزن) أو الفحوصات المتعمقة، وقد ابتدع فريق الخبراء في المنتجع مؤخرًا فحصًا شاملاً لمرض السكري. يتكون برنامج إنقاص الوزن بالمنتجع من اختبارات طبية واستشارات وتمارين رياضية، وهو مصمم لمساعدة الضيوف على تحقيق الرضا الجسدي وعلاقة صحية مع الطعام وشعور غامر بالرفاهية. ويتكون البرنامج من وجبات لذينة شهية من مطبخ «إكويليري» (التوازن) وهو التصور الجديد بالمنتجع للأكل الصحي حيث يتكون من وجبات طازجة متنوعة شهية ولذيذة تعمل على السيطرة على المقدار المأخوذ من السعرات الحرارية.

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 يتابع البرنامج فحصًا دقيقًا للكبد والكليتين ومستوى السكر في الدم. وهناك أيضًا تحليل دقيق للطعام المتناول والعادات التدريبية والنصائح الغذائية، بالإضافة إلى جلسات تدريب شخصية يومية. إن هدف برنامج إنقاص الوزن هو تحقيق تخفيض مستديم



لفحص 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 الأربعة التي نوفرها وتشمل الفحص البسيط للياقة البدنية (تقدير حجم الدهون التحتجلدية، واختبار الإنجازات، ونصائح من الخبراء)، والفحص الكبير للياقة البدنية (اختبار متدرج مع أخذ عينات من اللاكتات (ملح الحامض اللبني)، وقياس التنفس وأداء الرثتين، وتقدير الدهون التحتجلدية، واختبارات معملية، ودراسات العلاج الطبيعي للعضلات، ونصائح من الخبراء)، والفحص الأساسي (اختبار متدرج مع أخذ عينات من اللاكتات (ملح الحامض اللبني)، وقياس التنفس قبل وبعد التمرين، وتقدير الدهون التحتجلدية، ونصائح من الخبراء)، والفحص الصحي (رسم القلب الكهربائي في حال المجهود، واختبارات أداء الرثتين، واختبارات معملية، ونصائح من الخبراء). وتتراوح تكلفة البرامج الأساسية بين 225 فرنكًا سويسريًا (الفحص البسيط للياقة البدنية) و600 فرنك سويسري (الفحص الكبير للياقة البدنية).

مجالات التخصص:

«دافوس سبورت ميديسن» هو قسم في مستشفى دافوس، ونحن في هذا القسم مستعدون لتقديم الدعم والرعاية الطبية للرياضيين من أي مستوى وللناس الذين يحيون حياة نشطة. ولدى المستشفى أقسام الجراحة والعلاج الطبيعي وجراحة العظام، والأجهزة الحديثة التي تسمح بإجراء مجموعة كبيرة الاختبارات التي يطلبها الرياضيون المحترفون. ويسمح الموقع الفريد الذي يتمتع به القسم بإجراء الفحوص والاختبارات دون إعاقة الجدول التدريبي لأولئك الذين يمارسون الألعاب الشتوية بشكل خاص.

الرياضيات المحترفات اللاتي يتدربن بشكل فعال لا يجب أن يحدث عندهن طمث، وبالطبع فالأفكار الآن مختلفة، فأخصائيو الطب الرياضي مسؤولون عن تحقيق الرياضيين أعلى درجة من النتائج وليس الإضرار بصحتهم. والآن، عندما نتكلم عن العلاج بالهورمونات نناقش الأمر مع أطباء النساء وأطباء الغدد الصماء آخذين في الاعتبار احتياجات المريضة وننظر إلى المشكلة من جميع الجوانب.

وبالإضافة إلى ذلك، يعاني الراقصون على الجليد من مشاكل في الظهر بشكل متكرر بسبب التحميل الدائم على العمود الفقري، ومن أجل تقليل هذه المشاكل يحتاجون إلى تمارين خاصة بالتزامن مع العلاج الطبيعي، حيث أن هذه الإجراءات تساعد على حفظ توازن القوام وتقوية العمود الفقري.

ليس سرًا 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؛ ولكي 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 المستحضرات الطبية لأغراض الوقاية وكذلك التطعيم في الأوقات المحددة؛ وإلى جانب ذلك فكل نوع من الرياضات يتبع توصيات معينة مثل أننا نوصي الممارسين في الميدان والمضمار والمتزلجين

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

حكم كرة القدم السويسري: ماسيمو بوزاكا

يطلقون عليه جراح الملعب

طبقاً للموقع الإلكتروني «وورلد ريفري 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 المحيطين به قد يكونون غير راضين عنه باستمرار.

سألتناه: أخبرنا كيف بدأت مهنتك هذه، هل كان ذلك قدراً أم أنه كان اختيارك؟

أجاب: لم يكن أيًا منهما، في البداية كنت لاعبًا ولكن في العشرين من عمري عانيت من مشاكل صحية، بشكل عام كنت أستطيع اللعب ولكن لم يكن هناك ما يُرتجى في المستقبل. وكانت فكرة أن أصبح حكمًا بإيعاز من أحد أصدقائي، وقلت لنفسني: ولما لا؟ فعلاوة على ذلك أنا أحب كرة القدم، لذا فقد جربت وكما تعلمين فقد نجح الأمر بشكل جيد وأحببت هذا العمل، ومن ذلك الحين مرت 22 سنة.

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

أجاب: أهم شيء أن يكون قويًا بحق، ويجب أن يكون منفتحًا وبسيطًا بحيث يكون أي شيء يفعله صادرًا من القلب: ضحكًا أو بكاءً أو مجرد الحديث مع أحد عن شيء ما، وهكذا سيصدقه اللاعبون ويبنون معهم علاقة جيدة. وبالطبع، القواعد مهمة أيضًا ولكنها ليست الأهم على الإطلاق، فهي يمكن تعلمها وتغييرها، وهي لا تعتمد على الصفات الشخصية وتُدعى «الاحترافية»، ولكن شخصية الإنسان حتى لو كان بها بعض العيوب لا يمكن أن تتغير، فلا تستطيعين أن تعلمي أحدًا الأمانة أو الثقة أو الصداقة، فإنها إما لديه أو لا، ولكن هناك أشياء توحى بالاحترام، وهذا حقيقي بالنسبة لكل مهنة وليس للحكام فقط.

من المهم أن يكون الحكم ثابتًا وشجاعًا وذكيًا، ويجب عليه أن يكون لديه مشاعر وتواضع وحسم خاصة في المواقف الصعبة، يجب على أي حكم أن يكون لديه كل ذلك. في بداية مسيرتي المهنية كنت معتقدًا أنني مستعد لأكون حكمًا، واعتقدت أنني

الأفضل، ولكن أناسًا آخرين لم يشاركوني هذا الرأي، بل على العكس اعتقدوا أن بي شيئًا خطأ.

وبالطبع كانوا على حق. ومنذ ذلك الوقت تعلمت أن أنصت للآخرين، فالمشاهد يرى أغلب المباراة. وخلال تلك الأيام عملت كثيرًا كل يوم وكنت أفكر بأن أكون أفضل بالمعنى الشخصي.

معنى ذلك أنك يجب عليك أن تكون محترفًا وتظل إنسانًا في الوقت نفسه؟

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 نكون 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، فعليًا أن أشرح للاعبين لماذا اتخذت أيًا من قراراتي، فليس كافيًا أن أقول «هذه غلطة بسبب القواعد»، فالقواعد معلومة من وقت طويل بدوني. القيمة الإنسانية مهمة للغاية لكي أكون قادرًا إذا ما دعت الضرورة أن أعترف وأقول «آسف ربما كنت على خطأ»، وهذا أسلوب إنساني طبيعي.

هل تتبع هذه القيم في حياتك اليومية في المواقف العصيبة؟

أجاب: أحب المواقف العصيبة، واستجيب معها بسرعة وأتخذ القرارات بسهولة، فإذا استغرقت وقتًا طويلاً للتفكير يصبح الأمر أكثر تعقيدًا. أبدأ في المقارنة والمناقشة في عقلي، أفكر مرة ومرتين وأتردد ثم أفكر مرة أخرى وربما في غضون ساعة تكون هناك فكرة؛ ولكن ليس هناك وقت للتفكير في الملعب، ولذلك يسير كل شيء بنفسه على الفور؛ هناك جزء من الثانية

قبل اتخاذ القرار.

ولكن عملك في الملعب عبارة عن ضغط متواصل؟

أجاب: نعم، هو كذلك بالفعل، ولكن هناك نوعين من الضغط: سلبي وإيجابي. فإذا قلنا إنني لم أعمل لمدة أسبوع وهناك مباراة في اليوم التالي في برشلونة مثلا أمام الآلاف من المشجعين وهي مباراة نهائية. وهناك بين 40 و50 مليون مشاهد يعتبرون هذه اللحظة حاسمة ومصرية في البطولة، وفي هذه اللحظة لست مستعدًا، هنا نجد أن لدينا ضغطًا سلبيًا؛ فأنا أعرف الملعب ولكنني لو اقترفت خطأ فسأكون قد انتهيت.

وكنتيجة لذلك فإني لا أعلم ماذا أقول وكيف سيكون رد فعلي على موقف بعينه، أقدم حلا وسطًا وربما ارتكب خطأ، كل ذلك لأني لست متأكدًا.

وهناك نوع آخر: إذا كنت جاهزًا ومستعدًا ومركزًا وأخرج إلى الملعب وأبدأ المباراة؛ هنا لا يوجد ضغط، ولكن دائمًا ما يكون هناك شيء يتدخل باستمرار مثل أن اللاعبين يتجادلون ويضغطون ولكل واحد رأيته الخاص؛ وعمومًا ففي كرة القدم هناك دائمًا طرف غير راضٍ. من المهم اتخاذ القرار السليم لأنه مهم بالنسبة للملايين الذين يشاهدون المباراة وللمشجعين، وإذا اهتممت بالتفاصيل فإن القوة تأتي بنفسها.

هل يمكن اقتراف أخطاء تحت الضغط الإيجابي؟

أجاب: نعم، بالطبع، فنحن بشر والحكام أيضًا بشر، ولكن لا بد أن نفهم أنني بمثابة جراح في الملعب وإذا ارتكبت غلطة فإن مريض سي موت، وبالطبع يجب عليّ أن أضع ذلك في الحسبان وكذلك حقيقة أن الحكم بالنسبة للمشجعين بمثابة القائد؛ فحتى اللاعبون الكبار يمكن مثلًا أن يسلموا بهدف، ولكنني لا أستطيع فعل ذلك، لا بد أن أبلغ حد الكمال.

الملف الشخصي للحكم الدولي «ماسيمو بوزاكا»:

هو حكم كرة قدم، وُلد في 6 فبراير 1969 في بيلينزونو بسويسرا. وبدأت مهنة ماسيمو 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 فريقَي روسيا والبرازيل، وخلال هذه المباراة أحرز الفريق البرازيلي هدفًا مثيرًا للجدل في مرمى الفريق الروسي (دخلت الكرة المرمى بعد أن لمسها رونالدو بكوعه). وخلال مباراة بين أوكرانيا وإسبانيا أخرج البطاقة الحمراء للمدافع الأوكراني «فلاديسلاف فاستشونك» وأعطى ضربة جزاء سببت الكثير من الجدل. وفي سبتمبر عام 2009 أثناء تحكيم مباراة كأس سويسرا بين فريقَي «يونيغ بويغ» و«بادن» أشار بوزاكا لجماهير أحد الفريقين بإشارة خارجة باليد وذلك بعد أن سبّوه؛ وتم بتسجيل هذه اللقطة التي كانت فضيحة اعلامية وعوقب بوزاكا بالحرمان من التحكيم 3 مباريات في بطولة سويسرا. وقد اعتذر ماسيمو بوزاكا عن سوء سلوكه وأرجعه إلى استغزازات الجماهير. يعمل بوزاكا كمدير إدارة وفي أوقات فراغه يستمتع بالتزلج؛ ولغته الأم هي الإيطالية وإلى جانبها يتحدث الانجليزية والفرنسية والألمانية والإسبانية.



إذا أدركت أنك ارتكبت خطأ، فماذا ستفعل؟

أجاب: سأفكر في الطريقة التي حدث بها الخطأ وأحاول أن أتخذ موقفًا إيجابيًا، وأهم شيء هو أن أعمل كل شيء بإمكانني لتصحيح الخطأ، ثم أنسى ولا أفكر في الأمر كثيرًا، 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 خطأ فستبدأ وسائل الإعلام في الضغط على الحكم؛ ولكن هناك مباراة جديدة في الأسبوع التالي، كما أنني يجب عليّ التعامل مع الخطأ الذي ارتكبته سابقًا، هذه هي مهنة الحكم؛ كل فرد يمكن أن يرتكب خطأ، والسؤال هنا هل حُلّت الخطأ أم لجأت لحل وسط بما أن الموقف كان معقدًا؟

بماذا تنصح كل من يكون في مثل هذه الحالة كثيرًا: حالة معنوية منخفضة أو اكتئاب؟ ونحن جميعًا 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 عادية عند الكثير من الناس. والشئ 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 كثيرًا من الناس في المستشفيات لا يستطيعون حتى القيام من السرير. نخرج يوميًا بدون أية 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 ومالك؟ 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 مسبقًا؟

أجاب: الاحترام، كمثال، فإذا أردت أن أكون محترمًا عليّ معاملة الآخرين باحترام، فإذا ذكرت أحدًا بسوء فسيعاملني بالمثل.

يولّد الاحترام شعورًا متبادلاً ولهذا أعتقد أنه أحد أهم الصفات؛ وللأسف أنه في عالمنا المعاصر قلما نقابل هذه الصفة، ولكن يجب أن يكون الحال عكس ذلك؛ وعمومًا أستطيع أن يكون لديّ رأيي الخاص وأنت تستطيعين ذلك. يمكن أن أقابل شخصًا له رأي

ما ونتاجش لعشر ساعات أو أكثر، لذا فمن الأفضل أحيانًا أن أتوقف وأقول «حتى لو كنت أنا على صواب فإني أتنازل لأنني أقبل وجود رأي مخالف»، وإلا فستذهب المناقشة إلى طريق مسدود، ولن نستطيع إيجاد لغة مشتركة. وهذا يساعدني أيضًا في الملعب، فأحيانًا يصّر لاعبو أحد الفريقين على رؤيتهم للموقف بأنه كان هناك خطأ، يمكنني تفهم ذلك فهم تحت ضغط ويريدون الفوز بالمباراة.

وهنا ماذا عليّ أن أفعل؟ هل أقول «أنتم مخابيل، أنا على حق» أم «أنا أسف، ربما أخطأت ولكن..؟»، من المهم للغاية أن نجد الكلمات المناسبة في الوقت المناسب؛ وهناك شيء آخر: يجب أن نظل هادئين في المواقف العصبية وإلا سنفقد كل صفاتنا المهمة ونفشل في التجاوب بشكل ملائم.

ما هي الكلمات التي تساعدك على حل موقف صعب، في الملعب على سبيل المثال؟

أجاب: أحيانًا لا تكون كلمات بل إيماءات، فالإيماءات تغني عن كثير من الكلمات، والعين أيضًا لها دور، فالنظرة الصادقة المباشرة مع قليل من القوة يمكن أن تفعل الكثير. الكلمات هي كلمات فقط للأسف، فأحيانًا يتطلب الأمر إجراءات معينة. في هذه الأيام لدى الكثير من الناس مشاكل خطيرة، ومن الجدير أن نفعل شيئًا لهم من وقت لآخر؛ فلا يجب أن نفكر في أنفسنا فقط بل في الآخرين أيضًا.

أين تسمح لنفسك بالاسترخاء، في البيت وسط العائلة؟

أجاب: حسًا، مع العائلة قبل أي شيء، فهذه إحدى أهم القيم، وبالطبع مع أصدقائي. ومن واقع خبرتي الشخصية أعلم كم من الصعب أحيانًا إنشاء اتصال عاطفي مع الناس، فنحن جميعًا نركز على العمل فقط، وكثيرًا ما نهمل أفضل ما لدينا: أصدقائنا والناس الذين نحبهم، وهذا شيء رهيب.

هل يعني هذا أن العالم المادي «يبدأ ويفون»؟

أجاب: فلننظر حولنا ونرى ما يحدث في العالم، ففي الغد يمكن أن تبدأ حرب أخرى، في كوريا، على سبيل المثال، كل يوم يأتي بشيء جديد، سيل متواصل من الأخبار السيئة، فليس هناك أخبارًا جيدة هذه الأيام. هكذا هي الحياة للأسف، وليس الحياة فقط ولكن النظام الذي لا بد من أن يُترك جانبًا لكي نتصرف على سجيّتنا، وإلا سيكون من الصعب أن نظل آدميين.

كيف توصلت إلى هذه النتيجة؟

أجاب: إنها تأتي من القلب، لأننا إذا كنا آدميين فقلوبنا تنبض وتذكرنا باستمرار بشيء، توجهنا، ولهذا فإنني، وربما غيري، أعلم من أخطائي، وربما يكون ذلك هو الحال الطبيعي. نحن بشر، وليس هناك بشر على صواب 100% دائمًا؛ نتعثّر أحيانًا ولكننا نتابع طريقنا. أعرف أنك تحب الترنج، هل تعتبر ذلك طريقة

أخرى للهروب من الواقع، من النظام؟

أجاب: نعم، فدائمًا ما أحببت الجبال والغابات والثلوج، وبالفعل هذه أفضل طريقة للإبتعاد بالعقل عن الأشياء، والتخلص من الضغط والتوتر. أنا استمتع بالتزلج بالفعل، وعندما أعود للمكتب يهبط الواقع بقوة متجددة. نريد جميعًا أن نكون الأفضل، والتوتر هو الثمن الذي ندفعه.

هل تناقش مشاكل عملك مع عائلتك وأقاربك؟

أجاب: فقط عندما أعود للبيت، عادة أقيم في فندق بعد المباراة وأبقى وحدي مع قراراتي وأبدأ في التحدث مع نفسي، ثم تحدث هذه الحالة عدة مرات خلال الأسبوع. مثل هذه المحادثات يمكن أن تكون مفيدة جدًا، أحيانًا، بفضلها أجد الحلول الصحيحة. تأتي عليّ ليالٍ لا أفعل فيها غير التحديق في سقف الغرفة، ولكن لا يعتبر ذلك مشكلة، فأحيانًا، يكون طبيعيًا ألا أنام.

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

أجاب: أرى ما يحدث هذه الأيام في الهوكي وكرة القدم ورياضات أخرى، فعدد قليل من الأشخاص يمكن أن يفسدوا كل شيء ويحرموا الجميع من الاستمتاع بالمباراة، ولكني متأكد أن هؤلاء الناس ليس لهم صلة بكرة القدم، فهم يتصرفون هكذا حتى في حياتهم العادية بإظهار العدوانية؛ 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 ينفث عن غضبه. ومثال على ذلك، أقي لي شخص ومعه ابنه وعبر عن غضبه في حضور الإبن، وهذا ليس صائبًا، إنه مثال سيئ.

بماذا تنصح ابنك أو صديقك أو أي أحد مقرب منك بأن يفعل قبل اتخاذ قرار مسؤول؟ هل تنصحه بأن ينصت إلى قلبه أم عقله أم الله أم الناس المحيطين به؟

أجاب: أنصحه بالأ ينصت للناس أبدًا، فعندما يبدأ المرء في سؤال أحد ما كل ثانية، فسيوافق في النهاية على آرائه، وهذا لا يصلح؛ على المرء أن يسأل المقربون منه فقط، أولئك الذين يلعبون دورًا مهمًا في حياته، وهذه دائرة ضيقة جدًا. وبالطبع الإنصات لله، فصوته يتجلى على القلب ولذلك من الضروري الاستماع إلى قلوبنا.

وأخيرًا، معلومة خاصة لقرائنا: ما هو طبقك المفضل؟

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





د. أندريا جروس

النخافة في أرقام

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

هنا لن يستخدم الطبيب سماعته الطبية، فكل العمليات التي تحدث داخل جسدك ستظهر على شاشة الكمبيوتر بمجرد وصل الأقطاب الكهربائية بيدك 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 ويترك 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 وتوزيع الدهون وحالة العظام والعضلات وأداء الرئتين، كما تخبرنا أيضاً كم

السرعات الحرارية التي نحتاجها في اليوم من أجل إنقاص الوزن ومدى قوة التمرينات الرياضية التي يجب أن نمارس. ويمكن استخدام هذه المعلومات، كمثال، في تطوير البرنامج الصحيح لإنقاص الوزن؛ فمن أجل إنقاص الوزن يجب أن يكون ميزان الطاقة سلبياً، أي أنك يجب أن تستخدم طاقة أكبر مما تستهلك من طعام، وبهذه الطريقة يمكننا عمل حسابات شخصية لكل فرد على حدة.

ما أهمية نسبة الدهون إلى الأنسجة العضلية؟
أجابت: من المعلوم أنه كلما زادت العضلات 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 التمرينات الرياضية وليس فقط الاقتصاد فيما تأكل. أحياناً نجد أناساً نحيفين ولكن عضلاتهم ضعيفة، وهنا يمكننا معرفة ما إذا كان الجسد 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



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؟

أجابت: مثلاً، نوفر تدريباً لمراقبة القلب حيث ندرس قدرة القلب طويلة الأمد على الاحتمال لأن مثل هذا الفحص ضروري للأشخاص الذين كانت لديهم مشاكل في القلب مثل حالات الانسداد الرئوي والمرضى 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 المتصلة بالمعصم والكاحل النسبة بين الضغط في الأرجل والضغط في الجزء العلوي من الجسم، فهي تظهر ما إذا كانت الأوعية الدموية تعمل بشكل جيد أم أن التكلس قد بدأ بالفعل وهو ما ينتج عنه مرض تصلب الشرايين. وبالرغم من أن هذه القياسات ليست كافية للتشخيص 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 للتشخيص فقط أم أنها يمكن أن تستخدم في العلاج أيضاً؟

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

تبدأ تلك المادة في التناقص بشكل حتمي، ولكن في الوقت ذاته يمكن للتغذية الجيدة أو النشاط البدني أن يبطئ عملية شيخوخة العظام.

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

أجابت: 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. وينتج عن استهلاك الطاقة بهذا الشكل فقدان الوزن، والعكس بالعكس، فإذا كان الشخص يتناول الطعام عالي السعرات فلن يستطيع الجسم استهلاكها ومن هنا تبدأ السمنة والأمراض المصاحبة لها. ويمكننا تحديد المقدار اليومي من السعرات الحرارية المطلوب لفقدان الوزن، وتكون عملية القياس كالتالي: يقوم المريض بالراحة لمدة نصف ساعة واضعاً قناعاً خاصاً؛ ولن يقوم الجسم بهضم أي طعام. نوصي المريض أن يحاول إبقاء ذهنه خالياً لأن التفكير والحاجة إلى الطاقة مرتبطان. سيستغرق المريض 10 دقائق للاسترخاء ونستغرق نحن 20 دقيقة للقيام بجميع القياسات، ونحن نهتم بشكل خاص بكمية الأكسجين التي يستهلكها المريض وكمية ثاني أكسيد الكربون التي يخرجها؛ وتعتمد احتياجات المريض من الطاقة على هذه المعلومات. وبعد ذلك يقوم استشاري التغذية لدينا بمعالجة النتائج لكي يحسب كم السعرات المستهلكة والمطلوبة يومياً للمريض. وتعتمد النتائج أيضاً على مستوى نشاط المريض، فمستوى نشاط موظف مكتبي يكون عادة 1,4 في حين يكون كم الطاقة المطلوبة 2000 سعر حراري. وإذا لم يتم تجاوز هذه القيمة فسيمكن الحفاظ على الوزن، وفيما بعد، نقوم بتطوير حمية غذائية نموذجية اعتماداً على تلك القيمة.

مستوى نشاط المريض، فمستوى نشاط موظف مكتبي يكون عادة 1,4 في حين يكون كم الطاقة المطلوبة 2000 سعر حراري. وإذا لم يتم تجاوز هذه القيمة فسيمكن الحفاظ على الوزن، وفيما بعد، نقوم بتطوير حمية غذائية نموذجية اعتماداً على تلك القيمة.

لماذا يتوجب على من يريدون إنقاص وزنهم إجراء فحص دم؟

أجابت: فحص الدم حاسم بالنسبة لتطوير البرنامج الصحيح لإنقاص الوزن، فإذا كان شخص ما يعاني من ارتفاع مستوى السكر في الدم فإن مجرد تخفيض القيمة السعريّة للطعام لن يفيد؛ وينطبق الشيء نفسه على استهلاك كميات كبيرة من ملح الطعام. لذا يجب أخذ هذه الأشياء في الحسبان في الحمية الغذائية التي نوصي بها.

كيف تتم عملية إجراء القياسات؟

أجابت: لدينا خيارات عديدة، فيمكننا فحص الجسم بالأشعة السينية (أشعة إكس) ولكننا سنحتاج لأمر طبيب من أجل ذلك لأنه لا يُوصى

النقاش الإيجابي بشكل أفضل مثل أن نقول لهم إن الحالة ستتحسن إذا قمتم بهذا أو ذاك. ولكن قبل كل شيء يجب علينا تحديد أفضل طريقة للتواصل مع هذا المريض أو ذاك. وتحدد نتائج تحاليل توزيع الدهون في الجسم مناطق المشاكل بشكل واضح ودقيق، ويتسلم المريض رسماً بيانياً 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 تتراكم الدهون حول الوركين (عند النساء) أو على البطن (عند الرجال).

ماذا عن الأعضاء الداخلية كالكبد مثلاً؟

أجابت: يمكن أن نرى كلا 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؛ ويتم القياسات في مناطق مختلفة، ولكن المناطق الأكثر دلالة هي الفقرات القطنية في العمود الفقري وعظام 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 العضلات القوية تساهم في استهلاك نشاط للطاقة والوصول إلى حالة التوازن السليبي وهذا شيء في غاية الأهمية؛ وذلك هوسبب وجوب ممارستك للتمارين الرياضية بشكل دائم. وفي بعض الأحيان، يكون كل ما عليك فعله لكي تفقد بعض الوزن هو أن تكون أكثر نشاطاً، وأنا أعلم أن ذلك ليس سهلاً، فالشخص الذي يعاني من السمنة تكون حركته صعبة ويشتهي دائماً من أنه منهك ويتساءل لماذا يجب علي القيام بذلك، ومهمتنا هنا هي تحفيز هذا الشخص وشرح الغرض من الحركة.

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

أجابت: هذا صحيح، فالكثير من الناس يرغبون في إنقاص الوزن ومع ذلك لا يفهمون أهمية الحركة لكي 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 ستسوء كثيراً إذا لم تتحركوا؛ وبالنسبة لآخرين يعمل



منذ سنوات عديدة كان مستحيلًا أن نحول
وجهًا غير جذاب إلى وجه جميل حقًا، 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
بالبجاذبية. 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 كافيًا، فعلينا باستمرار إثبات أننا قادرون
على عمل شيء ما، فالشخص الجميل الذي لا
يتمتع بالذكاء لن يهتم به أحد، ولكن إذا كان
الشخص جميلًا ويستطيع أن يؤدي بعض المهام
بشكل جيد فإن تقديره يكون مزدوجًا، ويكون
لهذا الشخص أفضلية أكثر من جاره ذي المظهر
غير جذاب.

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

أجاب: شهدت جراحة التجميل، على مدار
الخمسين عامًا الماضية، نموًا وتطورًا غير مسبق
لأن كل شخص يريد أن يكون جميلًا، فالوجه
الجميل شيء مبهز؛ فمثلا إذا جاءت "أنجيلينا
جولي" إلى مطعم نجد الجميع ينظرون إليها
برغم أنهم لا يعرفون شخصيتها، ويستمتعون في
النظر إليها لأن شكلها رائع. منذ سنوات عديدة
كان مستحيلًا أن نحول وجهًا غير جذاب إلى

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

**- سألناه: برفيسور، أنت تخطط لفتح قسم
لعيادتك لجراحة التجميل في المركز الطبي
لمنتجع "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، سواء كان يريد أن يبدو
أصغر أو أن مظهره ليس جيدًا 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. ولوجه الإنسان كما
لبقية أجزاء الجسم وظائف معينة، فنحن لكي
نعبر عن عواطفنا أو مشاعرنا أو أفكارنا نستخدم
تعابيرات ولغة الوجه، نستطيع أن نتواصل حتى
بدون كلمات؛ ونحن نأكل ونتنفس ونبلع، ولكن
هناك أيضًا فكرة الجماليات وهي أيضًا وظيفة
من وظائف وجه الإنسان.

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



د. هيرمان إف. سيلر

قوة الجمال

ربما لا يعلم أحد ما هو الجمال، ولكن يمكن لأي أحد أن يراه ويقدره. ويفتح الجمال الخارجي
أبوابًا 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.

يشخرون أثناء نومهم، فماذا يمكن أن نستنتج؟ هناك عيب ما في الوظائف؛ وأخيرًا، 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. وغالبًا ما يشعر الذين يشخرون بالتعب والنسيان وعدم التركيز ويمكن أن يناموا أثناء قيادة 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

شعورهم الدائم بالتعب. وأتذكر مريضًا كان يعاني من الشخير واكتشفنا من البداية أن منافذ الهواء عنده ضيقة جدًا، لذا، أجرينا له عملية قطع عظمي باتجاه معين حيث تم دفع عظمي الوجنة قليلا للأمام من أجل فتح منافذ الهواء بحيث زادت إلى ثلاثة أمثال. الآن هو لا يشخر ويبدو في خير حال، وقبل ذلك كان يعاني من سقوط لسانه إلى الخلف مما كان يسد منافذ الهواء. وغالبًا لا يشعر من يشخرون بذلك ولكن شخيرهم هو عذاب حقيقي لأقاربهم، وأزيد على ذلك أن العمر المتوقع لمثل أولئك أقل من

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

هل يمكن أن يسبب وجه غير جذاب أية مشاكل إضافية، خلا ما ذكرته آنفاً؟

أجاب: بالطبع، ويمكن ألا تكون المشكلة فقط في التجميل ولكن أيضًا في الوظائف، وأحد هذه المشاكل هو ”الشخير“، فحوالي 60% من الناس

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



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

هل يعني هذا أنك تستطيع أن تجعل أي شخص جميلًا؟

أجاب: تقريبًا، أي شخص، ولكن قبل كل شيء، أحتاج تصورًا واضحًا وصورة عامة. فإذا جاء إلي مريض وقال إنه يريد شد الوجه، أجيبه بأن ذلك ممكن ولكن في البداية دعنا نتكلم. أريد أن أحلل كل شيء وأخبرك شيئًا عن التجميل. وأسوق لك مثالا، إحدى المريضات (فتاة شابة) قالت لي: ”أنفي كبير جدًا“، كانت قد جاءت مع أمها التي كان أنفها طبيعيًا، فأجبته: ”حسنًا، سأجري عملية على أنفك ويمكنك أن تبدين مثل أمك، ولكن من الخطأ إجراء جراحة على الأنف فقط“، وفي الحقيقة لم يكن أنفها كبيرًا ولكنه بدا كذلك بسبب الهيكل الخاص بفكيها. قمت بعمل أشعة سينية لعظام الجمجمة وأريتها لهم مع الشرح، ورسمت لهم خطة للجزء الأمامي لوجهها مع أنفها الذي سيتم تصحيحه بعض الشيء، وكانت أمها ضد هذا ولكن الفتاة أصرت على عرضي، والآن تعمل عارضة لدى شركة ”شوارتسكوبف“ لمستحضرات التجميل، وكان ذلك نتيجة عملية جراحية واحدة.

وجه جميل حقًا، ولكن الآن يمكن ذلك حتى لو كان وجهًا عاديًا؛ فأنا أستخدم بعض التقنيات المعلومة لجميع جراحي التجميل: بعض الشد، بعض التقويم للشفاة والبوتوكس، ولكن أيًا منها بمفرده لا يجعل الوجه جميلًا، فالجمال الحقيقي يولد في العمق 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 رجلًا أو امرأة كما أن العمر أيضًا ليس مهمًا، لأن الجمال شيء رائع، فمثلاً كان عندي مريضة عمرها 72 عامًا 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 مهما 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 عامًا 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



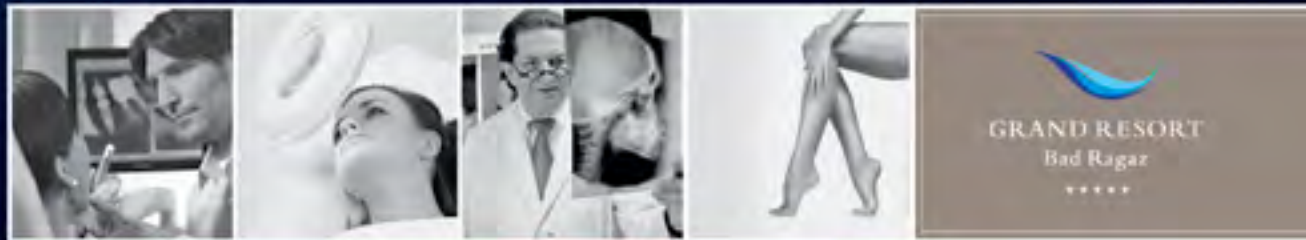


Grand Resort Bad Ragaz • Switzerland The Leading Wellbeing & Medical Health Resort



www.healthragaz.ch - الجمال المطلق في جراند ريزورت باد راجاز

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 والعناية بالبشرة والجراحة التجميلية والبلاستيكية تتضافر كلها لتعطيك تشخيص شامل وعلاج يلانم إحتياجاتك الفردية . إستفد 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

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 ستجذب للخارج، لذلك رفضت إجراء العملية وشرحت لهم الأسباب، ولكنهم لم يقتنعوا وظلوا يأتون إليّ المرة تلو الأخرى؛ حتى أنني عملت كمعالج نفسي مع أحدهم ووعى 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

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، وبالتوازي عمل على تحسين مؤهلاته في مجالات الجراحة العامة وجراحة أمراض النساء وجراحة الوجه والفكين، ففي 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 كعالم 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 أستاذاً زائراً في المستشفى الجامعي بزيوريخ لجراحة الوجه والفكين، وفي عام 1987 أصبح أستاذاً متفرغاً في العيادة السريرية والعيادة متعددة الاختصاصات لجراحة الوجه والفكين في المستشفى الجامعي بزيوريخ بالإضافة إلى عيادة جراحة الفم وتشخيص أمراض الفم في معهد طب الأسنان بجامعة زيوريخ وقسم العلاج الإشعاعي للوجه والفكين. وعمل بين عامي 1989 و1994 مديراً طبياً لمركز 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 نؤذيهم، 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 خطأ ما، وهذا ما يسمى "متلازمة تشوه 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 طلبوا مني صقل عظام الوجنتين أكثر لتصبح أكثر تسطحاً، وبالطبع لو قمت بعمل

أمثالهم ممن لا يشخرون. 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 تُجري جراحة على الفك لسبب طبي وتلاحظ 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، أحاول أن أجعله يبدو جذاباً، فالجمال يلعب دائماً دوراً هاماً، فعندما أقوم بعملية على ورم بحيث يتوجب عليّ إزالة نصف الوجه تقريباً، فأنا أحاول تغيير ذلك بشكل يسمح للمريض بممارسة حياته الاجتماعية.



الفحص الشامل للأطفال تحت سن 16

نتائج التحاليل المعملية السابقة ليقوم أخصائيونا بتقييمها، وفي حالة الضرورة نقوم 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 يتسلم الآباء مجموعة كاملة من المستندات تشمل ترجمة التحاليل وتوصيات الخبراء الطبيين.

ما هي تكلفة الاستشارة الطبية؟

تتكلف عملية الفحص الشامل للطفل في مركز «دبل تشك» حوالي 4 آلاف فرنك سويسري، أما الخدمات الإضافية فتدفع 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 بما فيها قائمة التطعيمات التي حصل

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 أنسفاً في مواجهة أمراض خطيرة، ومثال على ذلك، يأتي إلينا بعض المرضى الصغار وهم يعانون من أورام، وكذلك هناك أيضاً مشاكل في المسالك البولية، وبعض أمراض القلب الخلقية، أما الأطفال المصابون بحروق فيمكن تصنيفهم في مجموعة أخرى.

كم من الوقت تستغرق لإجراء الفحص العام على الطفل؟

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

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

هل هناك شيء أهم من الأطفال، ومن ابتساماتهم الفرحة وشقاوتهم ورغبتهم الدائمة في اللعب، وأخيراً صحتهم؟. إذا أردت أن تتأكد من أن طفلك سليم ومعافى، وفي حالة وجود مشكلة ما تتأكد من التشخيص الدقيق، فما عليك إلا أن تتوجه إلى المركز الطبي الشهير «دبل تشك أكاديميك ميديكال تشيكنغ سنتر» في زيوريخ حيث التقينا بالدكتور أندرياس براولين طبيب القلب ومدير المركز وأخبرنا الكثير عن المركز وبرامجه للأطفال.

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

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

وتتم 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 زيارته إلى العيادة.





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 مباشرة بعد مولد الطفل حيث نستمع إلى القلب والرئتين ونفحص البطن، بالإضافة إلى أننا هنا في سويسرا ننصح بتطعيم الأطفال في السنة الأولى من أعمارهم لنحول دون حدوث بعض الأمراض الخطيرة في المستقبل.

وفي بعض الأحيان يمكن علاج الأطفال في مراكز طبية أخرى، ولكن في الحالات الحادة مثل أمراض الأورام فلا بد من علاجهم في المستشفى الجامعي.

البداية. أما بالنسبة لحاجز اللغة، ففي الواقع لا توجد مشكلة فلدينا مترجمون متخصصون في مجال الطب.

حتى أي عمر يصلح برنامج الأطفال في مركزكم؟

أجاب: حتى سن 16 سنة وبعد ذلك يعاملون معاملة البالغين، وبرغم أن الكثير يعتمد على نوع المرض إلا أنه أحيانًا يكون الفرق بين فحص الأطفال والبالغين ضئيلاً.

بعد أن يتم الفحص، هل تعالج مرضاك الصغار أم تحولهم إلى عيادات أخرى؟

أجاب: بناءً على نتيجة الفحص نقوم بتحويل المريض إلى طبيب أطفال أو إلى العلاج الداخلي، كما يمكن إجراء الفحص نفسه في مركز «كيندر بيرماننس» لطب الأطفال بواسطة «ميدي كيدز زيوريخ» أو في مستشفى الأطفال الجامعي بزيوريخ، فكلًا المؤسسات توفران درجة عالية من الخدمات بواسطة أخصائيين طبيين متميزين.

عليها. الأطفال غالباً ما يخافون من الأطباء وليس من السهل التواصل معهم، كيف تتعامل مع هذه المشكلة إذا ما وضعنا في اعتبارنا حاجز اللغة؟

لحسن الحظ، الأطفال في زمننا هذا ليسوا مصابين بمثل 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 إعطاؤهم الوقت والاهتمام الكافين لكي يفهموا الموقف ويثقوا في الطبيب وكذلك نشرح لهم معنى كل مرحلة من الفحص ونوفر لهم جوًا أليفاً مثل السماح لهم باللعب بقطع القطن أو حقنة، بدون الإبرة بالطبع.

ويجب أن نعطيهم فرصة للمشاركة في العملية من أجل أن يتغلبوا على خوفهم. ولكي نمنع الألم أثناء سحب عينة الدم مثلاً نضع لصقة تخدير في

آلام الكبد: صامته وخطيرة

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

ويوفر المركز خدمات إضافية حسب الطلب: ففي حالة الفحص العام يمكن إجراء فحوصاً جلدية وأخذ عينات حساسية وإزالة التآليل 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 المغناطيسي وغير ذلك.

أجرت المقابلة: لادا يرمولينسكايا



بروفيسور مارتن كارل شيلينج

الملف الشخصي للبروفيسور مارتن كارل شيلينج:

البروفيسور شيلينج عضو كامل في الكلية الملكية للجراحين بالمملكة المتحدة، وقد درس الطب في جامعة «هايدلبرج» وجامعة «ماريلاند» (بالتيمور-أمريكا) وجامعة «جونز هوبكنز» (بالتيمور-أمريكا). وقام بصقل مهاراته في جامعة «لودفيج-ماكسيميليان» (ميونيخ) وأجرى أبحاثاً في قسم الجراحة في «ماديسون» (أمريكا). وبدأ البروفيسور العمل كطبيب بارز في مستشفى «إنسلبيتال» (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.

سألتناه: بروفيسور شيلينج، هل تعتقد أن أمراض الكبد تزايدت هذه الأيام؟

أجاب: نعم، لأن عدد المصابين بالتهاب الكبد الفيروسي تزايد (الأكثرية بفيروس «سي» ولكن هناك أيضاً فيروسات أخرى مثل «دي» و«إي» و«إف»)، وهذه الإصابات هي إحدى أسباب أورام الكبد. وبالرغم من وجود لقاحات ضد التهاب الكبد بفيروس «بي» فإن من لم يأخذ اللقاح في الوقت المحدد يصبح ضمن المجموعة غير الحصينة، إلى

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 الخراجات والتكيسات التي تؤدي إلى اختلال وظائفه. ويعتبر العلاج الفعال في مثل هذه الحالات هو إزالة الأورام لأنها غالباً ما تنقص من عمر الشخص المصاب.

هل الجراحة هي الحل الوحيد؟

أجاب: لا، هناك عدد من العلاجات. يمكن إزالة الورم بالجراحة أوتدميره عن طريق التذئذ في درجات الحرارة والليزر أو وضع قسطرة في وعاء دموي صغير يتصل بالورم لكي تسده وتمنع 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.

وقد طور الأسلوب الجراحي الذي نستخدمه الآن جراحون يابانيون منذ 15 – 20 عامًا مضت، عندما كنت في طوكيو شاهدت عمل زملائي أثناء إجرائهم هذه العمليات الجراحية. والحقيقة أن كثيرًا من الأطباء يعرفون هذه التطبيقات العلمية ولكن هذه الجراحات أكثر صعوبة من الناحية الفنية لأنها تتطلب الإلمام التام بالصفات التشريحية للكبد وتتطلب المزيد من الوقت والمزيد من المهارة الفنية في استخدام الأجهزة.

وتعتبر مثل هذه الجراحات شديدة الصعوبة بالنسبة للكثير من الجراحين، لذلك فهم يقومون بالأسهل وهو إزالة الجزء من الكبد الذي يحتوي على الورم، أي أننا نزيل فقط الجزء المصاب وبذلك ننقذ الجزء الأكبر من الكبد. وميزة طريقتنا أنه إذا ما حدثت أورام جديدة يمكننا إجراء الجراحة مرة أخرى.

ولكن إذا ما كنا أزلنا نصف الكبد وحدث ورم في الجزء الآخر فهذا لا توجد أي فرصة؛ وميزتنا هنا أننا نزيل جزءًا صغيرًا ويمكن عمل ذلك أثناء جراحة أخرى، فمثلا، إذا ظهر لنا أثناء الجراحة على سرطان الأمعاء انتقل الورم إلى الكبد فإننا نجري الجراحة على كل من العضوين.

وعموماً أقوم بإجراء الجراحة على كل من الأورام والتغيرات المرضية الأخرى التي تحدث بالكبد مثل الخراجات أو التكيسات التي تؤدي إلى اختلال وظائفه؛ إلى جانب ذلك، هناك عدد من الأورام الحميدة التي تسبب آلامًا مبرحة ويكون من الأفضل

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 النقاهة قصيرة، فخلال 5 أيام يقف المريض على قدميه ويتحرك بشكل طبيعي، وهذا يعود إلى حقيقة أننا نزيل جزءًا صغيرًا من أنسجة الكبد وهي الجزء المصاب فقط.

هل تقوم بإجراء الجراحة على المرأة؟

أجاب: نعم، هناك العديد من الأمراض تصيب القناة الصفراوية وأكثرها شيوعًا الحصوات المرارية التي يمكن أن تسبب التهابات في المرارة والبنكرياس والقناة الصفراوية. وهنا لا بد أن ن تدخل جراحيًا باستخدام ما يُسمى بمنظار البطن.

هل هناك طرق أخرى أبسط غير التدخل الجراحي؟

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



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

كم من الوقت يمكث المريض في المستشفى؟

أجاب: يمكث المريض يومًا واحدًا فقط، وتستغرق العملية نصف ساعة، وليس هناك قيود معينة، 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 بالحصوات إذا كانت لا تسبب أي إزعاج أو معاناة؟

أجاب: نعم يمكن ذلك، فنحن لا نُجري العملية للمرضى الذين ليس لديهم شكوى. تعتبر الحصوات الصغيرة هي الأخطر 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 المرارة كليًا.

سألتناه: هل من الممكن أن تختفي الحصوات بمرور الوقت؟

أجاب: تخرج الحصوات عبر القناة الصفراوية إلى الأمعاء حيث تخرج مع البراز، يمكن أن يحدث ذلك ولكن الحصوات الكبيرة تبقى في مكانها.

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

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

ما هي الأعراض التي تظهر في هذه الحالة؟

أجاب: تكون هناك آلام تشنجية (تقلصات) في الجانب الأيمن أعلى البطن، وشعور بالغثيان، وقيء، وإذا ما ارتفعت درجة الحرارة يكون هذا دليلا على حدوث التهاب. وعموماً، أنصح من يريد القيام برحلة طويلة بالفحص قبل ذهابه لأن هناك أماكن لا تكون المساعدة الطبية فيها متوفرة، وفي هذه الحالة من الأفضل إزالة الحصوات سلفًا حتى ولو لم تكن تسبب أي مضايقة.

ماذا لو تعتقدت الأمور وكان الالتهاب الكبدي الوبائي مصاحباً لمرض المرارة؟ ماذا تفعل في هذه الحالة؟

أجاب: سيقى الالتهاب الكبدي بالطبع، ولكن مثل أولئك المرضى يستطيعون الحصول على علاج إضافي وسيبقون تحت الملاحظة طوال حياتهم، بالرغم من وجود طرق لعلاج التهاب الكبد بفيروس «بي» و«سي» الآن، ونحن نستخدمها بكثرة في مستشفانا. وعموماً، يُعطى العلاج قبل إزالة الورم، وطبيبنا الأخصائي بأمراض الكبد الدكتور «ويلدي» هو المسؤول عن ذلك.

هل يمكن إعطاء كورس علاجي لالتهاب الكبد الوبائي بعد إجراء الجراحة؟ وإذا كان هذا ممكناً، هل يزيد العلاج الحمل 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.

سألتناه: والآن، السؤال الخالد: كيف تؤثر الكحوليات على الكبد؟

أجاب: من الأفضل لمرضى الكبد ألا يتناولوا الكحوليات بتاتاً، ولكن عموماً يمكن أن يكون كأس من النبيذ مفيداً للصحة، وهناك تجارب تؤكد أن تناول كمية صغيرة من النبيذ الأحمر يساعد على التعافي السريع للكبد. ولكن من الأفضل الابتعاد تمامًا عن الكحوليات.

إذا أراد المرضى أخذ موعد معك، هل يجب فحصهم هنا، أم أن الوثائق الطبية التي لديهم بالفعل تعتبر كافية؟

أجاب: نحتاج صور أشعة عالية الجودة للمناطق المصابة وتصويرًا مقطعيًا جيدًا من أجل إجراء الجراحة على الكبد. والآن يمكن عمل هذا في أي مكان تقريبًا. هناك العديد من عيادات الأشعة الممتازة في شرق أوروبا وروسيا ولهذا فأنا أكتفي مبدئيًا بنتائج الاختبارات التي أجراها زملائي من الدول الأخرى، ولكن يمكن أن تتطلب الحالة أن نجري شيئًا إضافيًا. وبالنسبة لمستشفانا، فنحن نوفر للمريض أفضل العلاجات من جميع الخيارات المتاحة، ولكن إذا ما رأيت أن جراحة معينة يمكن إجراؤها أفضل بواسطة أحد زملائي فإني أحيل المريض إليه.



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 احتفت بمرور 100 عام من عمرها. وخلال تلك الأعوام تحولت من مستشفى داخلي إلى مستشفى كبير لعلاج حالات الطوارئ وتفخر بتقاليدها وتبونها المكانة التي تستحقها في نظام الرعاية الصحية في سويسرا. وكانت مستشفى «سانت آن» على مدار الخمس سنوات الماضية إحدى المستشفيات الخاصة البارزة المنتمة لمجموعة «هيرسلاندن» التي بدورها أصبحت عام 2007 جزءًا 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 طبيًا 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 العصبي-العظمي، وجراحة العظام، وجراحة العمود الفقري، والعلاج الجراحي لميل العمود الفقري.

من المعروف أن التجبير أو تقويم العظام ظهر في العصور القديمة، حيث عالج الطبيب الأشهر أبقرراط كسور العظام وخلع المفاصل باستخدام الشد مع ضمادة خاصة (جبيرة)، وكان ابن سينا أول من استخدم الجبس، أما الطبيب العالم جالين فهو صاحب مصطلح سكوليوسيس (ميل العمود الفقري لأحد الجانبين) ومصطلح كيفوسيس (التحذب)، كما وصف سيلسوس أنواعًا مختلفة من تقوسات العمود الفقري والتواءات الكاحل والحنف (القدم المشوهة خلقياً).

أجرى اللقاء: «مارينيك ماركوفا»، و«إيفا فيلمي»

وقد قام الطبيب الفرنسي أمبرواز بار بدراسة المشكلات نفسها وطور شرائح وأجهزة اصطناعية خاصة، أما أول عيادة 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 متأخرًا، عندما تتحول الإصابة من كونها دورية أي أنها تحدث يوميًا إلى مزمنة بحيث أنها تحتاج العلاج وليس الوقاية.

وقد قابلنا د.كريستيان جيربر الطبيب والمحاضر في مستشفى بالجرست الجامعي الذي أخبرنا كيف نتصرف في الحياة اليومية وكيف نعتني بأنفسنا.

- **سألناه: إذا حكمنا من خلال عدد الوحدات والعيادات الموجودة في مستشفاكم، 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 بآخر، فليس مهمًا إذا ما كنا نعيش حياة نشطة أو نمارس الرياضة أو نغيل إلى الدعة والراحة؛ فأى حركة للشخص 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 توجهه الواضح ونظرته الخاصة في

تطبيق معارفه العلمية.

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

هذا صحيح تمامًا، فليس لدينا الطبيب الكلي الذي يمكنه إجراء الجراحة في أي فئة من الأمراض ويعالجها جميعًا. عملنا منهجي 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 أخصائي الطب الرياضي. مثل هذا القسم يسمح لك بالتركيز على كل مشكلة بمفردها؛ وإذا تطلب 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 ثلاث مجموعات: أولاً «التصاق (تصلب) العظام» ويحدث بعد الإصابات الرياضية مثل الانخلاع والرضوض والكدمات والانزلاقات، بالإضافة إلى المشاكل التي تُسمى «التصاق العظام العمري» (المرتبط بالشيخوخة). بعد سن الـ 45 تحدث تغييرات في أجساد جميع الناس، وتؤدي، حتى، الإصابات البسيطة التي تحدث في الحياة اليومية إلى وضع يتطلب العلاج المكثف، وأحيانًا قد تؤدي إلى ضرورة إجراء الجراحة؛ فمثلاً، يمكن أن تنزلق قدم أي منا خارج بيته في الشتاء فيصاب بكسر في أي جزء من جسمه. أما المجموعة الثانية فهي حالات ما بعد الإصابة؛ والمجموعة الثالثة هي الإصابات المزمنة للمفاصل، وهي التي تحدث جرّاء الإصابات الخفيفة التي يحدثها الإنسان بنفسه يوميًا.



قوة الكتف والكوعين

يعتبر تعبير «أعره كتفك» (بمعنى 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 بالمعني الحرفي، فحتى لو كان مستعدًا للمساعدة فإنه سيتألم. هذا الشخص المصاب ليس لديه إلا طريق واحد وهو الذهاب إلى جراح العظام، وهو الطبيب الذي تُعتبر 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 مشيرين 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.

د. كريستيان جيربر





«فيما يتعلق بالصحة فأنا أشعر بصحة جيدة، وسعيد للغاية أن تعارفي المهني مع د.جيربر فما ليصبح صداقة. الحقيقة، من المهم للغاية مقابلة مثل هذا الطبيب المفكر والمحترف في اللحظات الصعبة».

ومر كل شيء وتابعت التدريب حتى أنني انتقلت إلى نادٍ آخر (لوزان) ولعبت موسمين آخرين. في الحقيقة، لقد ساعدني على مد فترة مهنتي الرياضية. لدي إجاب كبير بخبرة ومهارة د. جيربر التي تساعده على إنقاذ الناس. وأنا أعرف الكثير من الرياضيين السابقين الذين تعرضوا للإصابة في منطقة حزام الكتف وكنت أنصحهم دائماً بالذهاب إلى د. جيربر فهو أخصائي معروف جداً في أوروبا وحتى في أمريكا.

والآن فيما يتعلق بالصحة فأنا أشعر بصحة جيدة، وسعيد للغاية أن تعارفي المهني مع د.جيربر فما ليصبح صداقة. الحقيقة، من المهم للغاية مقابلة مثل هذا الطبيب المفكر والمحترف في اللحظات الصعبة.الملف الشخصي للبروفيسو كريستيان جيربر:

حصل على درجة الدكتوراة عام 1977 من جامعة بيرن. 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 بإدنبره 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، وتتبنى البحوث من أجل اكتشاف علاج أفضل لجميع الأمراض المتعلقة بتقويم وجراحة العظام. وتعمل المستشفى بتعاون وثيق مع جامعة زيوريخ، حيث أن أغلب أعضاء الفريق الطبي فيها هم أساتذة محاضرون في الجامعة.

مجالات التخصص؛

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

كيف بدأت العمل في مجال تقويم العظام؟
أجاب: لا أستطيع القول إني خططت لذلك سلفاً، فالحالة قررت كل شيء، فعندما كنت طالباً كنت نشطاً في ممارسة الرياضة فقد مارست كرة القدم وأثناء إحدى المباريات أصبت بإصابة خطيرة في العمود الفقري وبقيت 6 شهور في وضع الثبات على السرير، وكان عندي وقت كافٍ للتفكير في حالتي وكيفية معالجة الإصابات المماثلة، والأفضل من العلاج هو منعها بقدر الإمكان؛ وفيما بعد اتضح أن ذلك ممكناً تماماً. وهكذا، تحددت اهتماماتي المستقبلية في مجال الطب.

وفيما يلي شهادة أحد مرضى البروفيسور جيربر وهو «فياشيسلاف بايكوف» لاعب الهوكي الشهير (بطل العالم خمس مرات وبطل الأولمبياد مرتين) وكان مدرباً سابقاً لفريق الهوكي الروسي المشترك. أخبرنا «بايكوف» عن مقابلته الأولى مع د. كريستيان جيربر: حدثت المقابلة عندما أصبت بإصابة خطيرة في الكتف، وقد أعجبت به من اللحظة الأولى كطبيب وكشخص أيضاً. أوضح لي أن هناك خيارين فقط، إما إجراء الجراحة أو العلاج كمرضى خارجي وفي ذلك خطر حدوث تمزق في الرباط. وقد اخترت الخيار الأخير؛ فمن أكتوبر حتى مارس لعبت بقوة وكانت النتيجة انتشار الإصابة إلى الكوع، وفي فترة العطلة بعد نهاية الموسم أجريت عملية مزدوجة وسار كل شيء على خير حال وفي أقل من 3 شهور بدأت التدريب مجدداً وعلى بداية الموسم التالي كنت على وشك اللعب مرة أخرى، وبالطبع حاولت حماية الكتف الذي أجريت عليه العملية وحملت على الكتف الآخر، وكنتيجة لذلك حدث الشيء نفسه للكتف الآخر بعد مرور سنة، ومرة أخرى كان علي إجراء الجراحة على الكتف الآخر؛ ومع ذلك استمرت في اللعب. وكان اللاعبون المنافسون يعلمون بإصابتي وكانوا كثيراً ما يقومون بالاحتكاك الشديد بي لتعطيلي عن اللعب؛ ومرة أخرى عندما تلقيت ضربة عنيفة في الظهر حدث تمزق بالقرب من مكان العملية، وهنا ظهر السؤال: هل يمكنني الاستمرار في اللعب أم أنه حان الوقت للاعتزال.

د. جيربر لديه قاعدة وهي أنه دائماً يدعم المريض، ومن ثم أعطى حكماً نهائياً إيجابياً عن حالتي لإدارة النادي وقد أخبرت الإدارة بنفسني بكل التفاصيل، وكان نتيجة لذلك أن قرر النادي عدم تمديد عقدي، وقد تفهمتم موقفهم، ولكن كان علي متابعة العلاج، وعند نقطة ما أخبرني د. جيربر أن أتروى بشأن العملية الجراحية التالية، أن أخذ فترة راحة وأرى كيف ستتطور الأمور،

ركبتهم اليسرى، هل تعلمين لماذا؟
هل حقيقي أن جميع عدائي الماراثون عسراويون (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، وبالمناسبة، أغلبية عدائي الماراثون يستخدمون يدهم اليمنى. والوضع هنا أنه أثناء التدريب يعمل الرياضيون خلال جريهم نوعاً من الميل بأكتافهم إلى اليمين، وهنا يتوزع الحمل على الجسم بشكل غير متساو، والكم الأكبر منه يقع على الرجل اليسرى ولذلك يكون الألم في الركبة اليسرى فقط. وأوصيت العدائين أثناء التدريب أن يغيروا الاتجاه مثل أن يجرؤا أولاً في اتجاه عقارب الساعة ثم يعاودون الجريل للمسافة نفسها في الاتجاه المعاكس، أي ضد عقارب الساعة، ماذا تعتقدن عندما يشكو سباح من ألم في كتفه الأيسر؟ هل هو أخطر أيضاً، وتتنح المسألة أثناء مناقشته، وهي أنه عندما يستنشق الهواء أثناء ضرب الماء يكون دائماً على جانبه الأيمن، وهكذا، فهو يجذب كتفه الأيسر، وهنا أنصحته بالاستئشاق من الجانبين على التوالي مرة من الجانب الأيمن وأخرى من الجانب الأيسر من أجل إعادة توزيع الحمل على الكتفين معاً، وهكذا تختفي المشكلة من تلقاء نفسها ولا يكون هناك حاجة للعلاج.

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

أجاب: يعتقد الناس أنهم بعدم ممارستهم للرياضة لن يصابوا بإصابات بسيطة يومياً تتراكم وتؤدي غالباً إلى ضرورة تلقي العلاج، بما فيه، الجراحة، ومعرفة 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 مقعده بمقدار 5 سنتيمترات فقط سيحرر يديه وذراعيه من الضغط وبالتالي، يتجنب إصابات خطيرة في المستقبل. هل هذه مسألة تافهة؟ نعم، ولكن يا لها من مسألة مهمة، إذن ليس هناك أشياء تافهة في الحياة خاصة عندما تتعلق بحالة الجسم وأساسه وهو الهيكل العظمي.

ألقيت نظرة على مكتب د. جيربر ورأيت تمثالين شرفيين من الذهب كأنهما «أوسكار في طب العظام» (هذه مزحة بالطبع) ولكن في الوقت نفسه هي تعبير عن مستوى التقدير والاعتراف بجدارته من زملائه في مجال علم تقويم العظام، كما أن البروفيسور جيربر حاصل أيضاً على جائزة «المشروط الذهبي» وهو ماهر للغاية في استخدامه لدرجة أنه يستطيع تقطيع كتلة هرمية كبيرة من الشوكولاته إلى قطع صغيرة؛ ومن المعلوم أن عشاق الشوكولاته لديهم طبيعة رومانسية بما يعني أنهم على استعداد لتجربة تحولات غير متوقعة في حياتهم، وهذا ما يؤكد إجابة د. جيربر على سؤالنا التالي.

لدى الرياضيين أمراضهم المهنية مثل «كتف التنس» و«كوع التنس»، هل هي خصوصية الرياضة؟

أجاب: الشيء المدهش بشدة أن الإجابة: لا، لأن هذه إصابات نموذجية تحدث للناس الذين يرتبط عملهم بوضعية معينة لليدين أثناء ممارسة العمل، عندما تكون الأيدي تحت حمل طوال الوقت؛ مثل الطباخين والحلاقين (مصفي الشعر) والكتاب والصحفيين والموظفين المكتبيين والطلبة، كثير من الناس، إلى جانب حدوث هذه الإصابات، بالطبع، بين لاعبي التنس أيضاً. إذن، لماذا ليس لدى لاعب التنس السويسري الكبير «روجه فيدرية» أية إصابات؟ وليس لديه مشكلة «كوع التنس»؟

أجاب: بالفعل، لماذا ليس لدى «فيدرية» إصابات؟ فقبل كل شيء، في مهنته ومع تميزه المذهل فيها، يمكن أن يعاني من إصابات متكررة. أعتقد أن المسألة تتعلق بالأسلوب، فلديه أسلوب ساحر، فهو لا يعطي أي فرصة لحدوث أخطاء، وربما أن جسمه بدهياً لا يرتكب أخطاءً



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

استطاعا العودة إلى مهنتهم الرياضية بعد العملية. وجدير بالذكر أن أكثر من نصف من يأتون إلينا أجروا عمليات في أماكن أخرى، ولكنهم لم يحصلوا على النتيجة التي كانوا يتوقعونها؛ في الحقيقة يجب علينا تصحيح أخطاء الأطباء الآخرين، ولكن في الوقت نفسه، فهذا يعني أننا موثوقون وأنه ليس هناك مستشفى آخر أفضل من مستشفىنا.

ما هي فترة النقاهة بعد العلاج في مستشفىنا؟

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 وُلد من جديد، خاصة الرياضيين، فقليل منهم من يعود إلى سابق عهده في التميز بعد العملية.

خطوط الحياة

من يحب تجاعيد الوجه؟ إنها بمثابة مرآة 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 تصحيحية خاصة إذا لم يكن هناك أية موانع.

في عيادة «ألثا أثيتيكا» 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 ويديك بقوة 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 كبرى أو تخدير، وهذه الطريقة تعتمد على استخدام الحشوات والتي تسمح بالاستفادة من الوقت وتأجيل الجراحة.

- سألناه: 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 للامتصاص أو غير القابلة للامتصاص. واليوم هي إحدى أأمن الطرق وأكثرها فعالية لمكافحة الشيخوخة.

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

الملف الشخصي للدكتور ديتمار لوفلر:

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

ومن 2008 حتى 2009 رأس عيادة «يونجبرونر» في بون، ثم عمل حتى 2011 في عيادة «أسكليبيوس» في «باد تولس»، ومنذ 2012 يتقلد منصب كبير الأطباء في عيادة «ألثا أثيتيكا». وهو عضو في الجمعية الألمانية لجراحي الجراحات التجميلية والتعويضية والترميمية، وعضو في جمعية الجراحين الألمان للجراحات التجميلية والتعويضية، وجمعية جراحة التجميل في ألمانيا.

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

د. ديتمار لوفلر



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

هل يضع الحقن بالحشوات أية قيود على الحياة العادية؟

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

هل لك أن تشرح لنا كيف تتم هذه العملية؟

أجاب: نستخدم دهون المريض نفسه، من الأماكن التي يتراكم فيها بكثرة، وأكرر أن الشحم المستخدم ليس من متبرعين أو من الحيوانات، بل من المريض نفسه، لذلك، لن يرفضه الجسم فهو بيولوجي تمامًا. في البداية يتم سحب الشحم وفي وقت محدد يحقن في الأجزاء المطلوبة من الوجه وهذه جراحة بسيطة تتم سواءً بالتخدير 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 يتشمس (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 عملية جراحية موسعة نحتاج إلى تكرارها بانتظام؟

ما رأيك في تصحيح الشفاه، فإنا نساء يجدون أن شفاه «أنجولينا جولي» مثال يحتذين به؟

أجاب: الكلام المذكور أعلاه يعني أن النساء يرغبن في أن تصبح شفاههن أكثر امتلاءً وجاذبية، ولكني أهتم بأن يبدو المرضى بعد زيارتهم عيادتنا أكثر جمالاً، وإلا فلن نبدأ العمل. جاءت إلينا نساء يردن شفاه أنجولينا جولي ولكني نصحتهم بألا يفعلن ذلك ولم يأتين مرة أخرى. وعلى أي حال، فالرضا بالعمل التجميلي الذي تم، أكثر قيمة من المال.

على ندوة البشرة وتتلأم 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 تأثيرًا طويل الأجل لتصحيح التجاعيد ويتكون من معلق من جسيمات هيدروكسل أباتيت الكالسيوم الدقيقة وجيل يقوم بدور الناقل. وطبقًا للمواصفات فإنه مماثل لعظام وأسنان الإنسان ولذلك فهو يتلاءم مع الجسم البشري. وقد تمت إجازة منتج «راديس» في الولايات المتحدة بواسطة منظمة الدواء والغذاء، وتؤكد هذه الإجازة أن العقار آمن تمامًا. ويدوم تأثير الحقن بهذا المركب لعام ونصف العام (14 - 15 شهرًا في المتوسط)، وبعد هذه المدة يجب أن تُعاد العملية مرة أخرى.

ما هي المادة الأكثر تأثيرًا: الحشوات أم البوتوكس؟

أجاب: من المستحيل المقارنة بين هذه المنتجات لأنها تعطي تأثيرات مختلفة وتُستخدم في حالات مختلفة أيضًا، فالبوتوكس يشل العصب وبذلك يقلل النشاط الحركي وبالتالي تُسوّى التجاعيد وتصبح البشرة لمساء، أما الحشوات فهي تملأ البشرة بقدر وبذلك تصبح البشرة مستوية. لذا، فنحن ننظر إلى المريض أولاً ثم نعطي توصياتنا.

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

أجاب: تعتبر عملية الحقن جزءًا من العلاج فقط وهو جزء مهم بالطبع ولكنه ليس الوحيد. في أيامنا هذه، تبدأ النساء في اتخاذ إجراءات لمكافحة الشيخوخة بين 30 و35 عامًا من عمرهن. وتكون هذه الإجراءات خفيفة في البداية ولكن يمرور الوقت تفقد البشرة مرونتها وهنا تبرز الحاجة لاتخاذ تدابير أكثر تقدمًا للحفاظ

على نضارتها، ومن الممكن استخدام الحشوات

أجاب: أكثر المناطق إشكالية بالنسبة للنساء هي تغضنات الخط بين جانب الأنف حتى زاوية الفم والخطوط العمودية عند مفرق الحاجبين والتجاعيد حول الشفاه والزوايا الخارجية للعينين وخطوط التعبير وذبول الوجنتين الذي يظهر بتقدم العمر. وتعتبر عظام الوجنتين أيضًا من الأجزاء شديدة الأهمية حيث يريد الكثير من الناس جعلها أكبر وأكثر استدارة. والآن، يعتني الرجال بأنفسهم مثلما تعمل النساء ويريدون أن يظهروا أصغر سنًا ولهذا يأتون إلينا لعمل جراحات تجميل لخطوط محيط الفم واستخدام الحشوات. وربما يكون أكثر العمليات شيوعًا هي زيادة حجم الوجنتين وتصحيح الذقن ومعالجة عيوب الأنسجة في أجزاء أخرى من الوجه والجسم. ويشجع تسطيح الجلد أيضًا بين الرجال والنساء؛ وأريد أن أضيف أن الحشوات يمكن أن تعطي مظهرًا شبابيًا أيضًا في اليدين.

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 (وكذلك الرجل). وبتقدم العمر، تصبح العروق أكثر وضوحًا وتصبح البشرة أكثر نحولًا وتذبل اليدين؛ وتعمل الكريمات والأشياء المماثلة على تغذية الطبقة السطحية للبشرة فقط ولكن لا تتغلغل للعمق، ولهذا يأتي وقت نجد أن اليدين لا ينفع معهما مجرد العناية البسيطة ولكن لا بد من تصحيح وتحسين مظهرها، ولعمل ذلك نستخدم طرقًا غير جراحية مثل الحشوات، حيث يحقن المستحضر الدوائي إلى ظهر اليد تحت الجلد بين العروق ويؤدي ذلك إلى رفع هذا الجزء. ومجرد حشو الكف بالمستحضر يصبح أكثر استدارة ونعومة وشبابًا.

هل يمكن التعامل مع الجانب الداخلي للمعصم بنفس الطريقة؟

أجاب: لن يمكنك 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.

ما هي المواد التي تختارها للحشوات؟ وكم يدوم تأثيرها؟

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



نبذة عن عيادة

«ألثا أثيتيكا»:

«ألثا أثيتيكا» عيادة عالية الجودة متخصصة في جراحات التجميل والوجه والفكين والعناية بالأسنان. تتخصص العيادة في طب وجراحة التجميل مثل شفط الدهون وتكمير الثدي وتجميل الأنف والحشو الدهني ورسم الكفاف وعلاج الأوردة المتوسعة؛ كما توفر العيادة طيفًا واسعًا من خدمات العناية بالأسنان وجراحات الوجه والفكين. وتستغرق الاستشارة الشخصية مع الأخصائي حوالي ساعة، وبالنسبة للأجانب هناك إمكانية التواصل عن بعد عن طريق الانترنت باستخدام برنامج «سكايب» حيث سيطلع الخبراء على صور المريض ويناقشوا معه رغباته ثم يحددون له زيارة للعيادة، كما تتوافر أيضًا خدمة الترجمة.

Alta Aesthetica AG
Roberstenstrasse 33
CH-4310
Tel.: +41 61 8350835
www.altaaesthetica.ch

تستحق معدتك اهتماماً من الدرجة الأولى طبيباً وغذايياً

عندما يتطرق الأمر للعناية بمعدتك، فـ «هيرسلاندن» هي الخيار الصحيح. باستخدام تقنيات جراحية بسيطة، يوظف جراحو الباطنة لدينا طرقاً حديثة للوصول إلى الحد الأعلى من النتائج. ومع طهاتنا الموهوبون 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
تليفون رقم: + 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 or visit our website www.hirslanden.com**

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

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

يعتبر القلب من العناصر الأساسية من أجل الصحة الجيدة، وبالنسبة لمن يقدم الرعاية الصحية من الطراز العالمي، فعلاج القلب بأحدث الطرق وأكثرها تقدمًا عنصر أساسي أيضًا. ويركز فريق هيرسلاندن من أبرز أطباء وجراحي القلب على شيء واحد، ألا وهو تقديم الأفضل للعناية بقلبك. وتكمل مشورتنا وعلاجنا فيما يخص التغذية والتمارين والتوتر طريقتنا الشاملة لرعاية مرضانا، كما يقدم فريق التمريض لدينا أعلى مستويات الاهتمام الشخصي للتشجيع على الشفاء العاجل.

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 تليفون 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 or visit our website www.hirslanden.com

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

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

يعلم أخصائيونا في جراحة العظام أن استبدال الركبة يمكن أن يضع عقبة أمام ثقتك بنفسك، ولكن مع طريقة علاجنا متعددة الاختصاصات يمكننا مساعدتك في استعادة كليهما: الركبة والثقة بالنفس. في هيرسلاندين، يستخدم الجراحون ذوو الخبرة أنسجة حية مزدرة حديثة جدًا وأساليب جراحية فائقة الدقة في إصلاح مفاصل الركبة التالفة، ثم يقوم أخصائيونا 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
تليفون رقم: + 41 44 388 75 75

**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 or visit our website www.hirslanden.com

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

Our surgeons use the latest navigation techniques for joint replacement.

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

Ulysse Nardin SA
www.ulyssse-nardin.com
facebook.com/ulyssenardinwatches
twitter.com/ulyssse_nardin
live.ulyssse-nardin.ch



أوليس ناردن تطلق تحفتها الأبدية "الثور الأسود"

الذهب الوردي من عيار 18 قيراطاً بواجهة سوداء وإطار خزفي، وتوفر أبسط إمكانيات الضبط لوظائف التقويم. ويعتبر موديل «بلاك تورو» برهاناً قوياً لقدرة «أوليس ناردن» التي لا تبارى في صناعة ساعات مبتكرة تقنياً ذات تصميم رائع ووظائف ممتازة ودقة متناهية وسهولة الاستخدام بينما تواصل الشركة عملها في اختراع أكثر الأفكار أهمية.

بعض المعلومات الفنية:

عيار الحركة: تصنيع «يو إن 32-»، 34 حجراً احتياطياً قوة تقريباً، 48 «إتش» لفة ذاتية اللف مع شهادة «سي أو إس سي»، ووظائف توقيت دائم يمكن ضبطه بمفتاح واحد، ونظام وقت ثنائي 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، والساعة

مقاومة للماء لعمق 100 متر، وزجاج كريستالي ضد الانعكاس ورباط معصم من المطاط بقفل من التيتانيوم/الخزف أو رباط من الجلد الطبيعي بقفل ثنائي.

لقد كانت الساعات ذات «التقويم الدائم ذاتية الحركة» متواجدة على مدار قرون، وكانت «أوليس ناردن» هي من قدمت للأسواق هذا النوع من الساعات والتي صممها أمهر صناع الساعات «لودفيج أوكسليين» 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 إعدادها إلى المصنع لضبط أي أخطاء في التقويم. وبخلاف نظام الرافعة قدم هذا الموديل أول تقنية تقويم دائم يعمل بواسطة الدوايب 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. والساعة مصنوعة من

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

ULYSSE NARDIN
BOUTIQUE

swisshealth



Quality & Hospitality

سويس هيلث - رعاية صحية متميزة في سويسرا

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



University Hospital Basel

تجمع مستشفى جامعة بازل تحت سقفها 50 عيادة ووحدة طبية ومعهد متخصص تعمل جميعها بطريقة واحدة وفي تناغم، يضمن أعلى مستوى ممكن من الجودة، وتضم مجموعة من الخبراء المتخصصين، سواء في مجالات العلاج الطبي أو التمرريض إلى جانب الأجهزة الحديثة والمتطورة 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 للمساعدة في تحسين حياتك اليومية. وهي منشأة طبية مع خدمات فندقية فاخرة. كما أنها تفتخر بالفريق الطبي والفريق المساعد وكلاهما 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

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

Lausanne Dental & Implant Clinic
Rte de Renens 3
CH-1030 Bussigny - Lausanne
Tel: +41 21 977 21 21
contact@lausanne-dentaire.ch
www.swiss-dentalclinic.com



Zehm Dental Suisse

مع أكثر من 12 عاماً خبرة وكريس للتجيمي، قام الدكتور ميخائيل زيم ببناء شبكة مميزة في جميع مجالات طب الأسنان التجميلي.

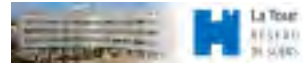
Zehm Dental Suisse®
Rübeldorfstrasse 2
3792 Saanen bei Gstaad
Tel: +41 33 748 3792
Fax: +41 33 748 3793
E-mail: info@zehmdental.ch
Website: www.zehmdental.ch



The Sonnenhof Hospitals Berne

مجموعة مستشفيات Sonnenhof في العاصمة برن عبارة عن فهم شامل للجودة، والشعور بالراحة والاسترخاء وإقامة فاخرة من الدرجة الأولى وخدمات راقية.

Geneva B And Smile®
Orthodontal 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 بالسيارة من وسط مدينة جنيف ومطارها الدولي. وهي كمؤسسة ذات مستوى عالمي تواصل باستمرار لتحسين والحفاظ على مستوى عالٍ من التميز الطبي بما تملكه من خبرة مميزة وطاقتهم على أعلى مستوى.

Hôpital de La Tour
Avenue J.-D.-Maillard 3
CH - 1217 Meyrin
Tel: +41 22 719 65 49
Fax: +41 22 719 61 73
E-Mail: latour@latour.ch
Website: www.la-tour.ch



Clinic Lémanic

عيادة ليمانك الطبية من معالم مدينة لوزان وتتمتع بشهرة عالمية. 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.

Clinic Lémanic
Av. de la Gare 2
CH - 1003 Lausanne
Tel: +41 21 321 54 44
E-Mail: dev@cliniclemanic.ch
Website: www.cliniclemanic.ch



Geneva University Hospitals (HUG)

تحمل هذه المجموعة من المستشفيات تقاليد دامت قرون من التفوق في العلوم والطب، وقد أنشئت مستشفيات جامعة جنيف عام 1995 لتصبح بذلك أولى المستشفيات الجامعية في سويسرا وتتمتع بسمعة عالمية متميزة.

Geneva University Hospitals
4, rue Gabrielle-Perret-Gentil
CH - 1211 Geneva
Tel: +41 (0)22 372 81 88
E-Mail: reservation.secteurprive@hcuge.ch
Website: www.hug-ge.ch



Clinique Générale-Beaulieu

إن هدف كلينيك «جنرال بوليو» هو توفير الوسيلة الأكثر فعالية للرعاية الطبية لمرضاها 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



B & Smile

تساعد عيادة جنيف B and Smile بخبرائها المتميزين الآباء والأمهات والأطفال في العناية بأسنانهم وابتسامتهم وذلك بتقنية عالية، ليس لها مثيل في سويسرا تحت شعار «نحن نصنع ابتسامتك».



- 1- Geneva University Hospitals (HUG)
- 2- Clinique Générale-Beaulieu
- 3- Geneva B And Smile® Orthodontal 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- Stadtsptal 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



سويس هيلث - رعاية صحية متميزة في سويسرا

Spital Oberengadin
Via Nouva 3
CH-7503 Samedan
Switzerland
Tel: +41 (0) 81 851 81 11
E-mai: direktion@spital.net
www.spital-oberengadin.ch



ProCrea

بروكيريا يعتبر واحد من أهم مراكز الخصوبة في سويسرا ويزوره أكثر من ألفي زوج كل عام من جميع أنحاء العالم ويتميز بإمكاناته الحديثة.

ProCrea
Via Clemente Maraini 8
CH - 6900 Lugano
Tel: +41 91 924 55 55
Fax: +41 91 924 55 56
E-Mail: info@procrea.ch
Website: www.procrea.ch

فريق من الجراحين والأطباء الأكفاء يتعاملون بأحدث وسائل التكنولوجيا الحديثة، بالإضافة إلى فريق متكامل من الممرضين الباكفاء ذوي الخبرة..

Spital Davos
Promenade 4
CH - 7270 Davos
Tel: +41 81 414 88 88
E-Mail: info@spitaldavos.ch
Website: www.spitaldavos.ch



Spital Oberengadin

تعمل مستشفى أوبرإنجادين جنباً إلى جنب مع الجامعات السويسرية، وتوفر المستشفى الرعاية الطبية الشاملة. هدفنا الرئيسي هو التركيز على الجودة العالية، ورعاية المرضى في جو مريح.



Kliniken Valens

مركز متخصص لإعادة التأهيل ويعتبر الوجهة الأولى للمرضى من سويسرا والخارج. متخصصون في علاج الاعتلالات الوظيفية للجهاز العصبي والحركي والمشاكل المتعلقة ببعض العلاجات الداخلية.

Kliniken Valens
Kliniken Valens
CH - 7317 Valens
Tel: +41 81 303 11 11
E-Mail: info@klinik-valens.ch
Website: www.klinik-valens.ch



Spital Davos

ننتمي في مستشفى دافوس إلى مجموعة المستشفيات السويسرية الحديثة، ولدينا

Bodensee Implant Center
Klosterstrasse 19
CH - 9403 Goldach
Tel: +41 (0)71 277 56 58
E-Mail: info@biz-sg.ch
Website: www.biz-sg.ch



Grand Resort Bad Ragaz Medical Health Center

مزيج رائع من الخدمات الفندقية المتميزة، والطعام الفاخر والرفاهية مع مركز فائق الجودة للعناية الصحية والمياه المعدنية ومركز لرجال الأعمال وملاعب الغولف.

Grand Resort Bad Ragaz Medical Health Center
CH - 7310 Bad Ragaz
Tel: +41 (0)81 303 30 30
E-Mail: reservation@resortragaz.ch
Website: www.resortragaz.ch

مجموعة من الأطباء المتخصصين وطاقم من المساعدين المؤهلين المتميزين في عيادة واحدة، والنتيجة دائماً أسنان جميلة عناية صحية فائقة بالأسنان طوال الوقت.

Paul Dental Clinic
Stadelhoferstrasse 33
CH - 8001 Zurich
Tel. +41 44 253 70 00
E-Mail: office@drpaul.ch
Website: www.drpaul.ch



Oberwaid - Kurhaus & Medical Center

تستند معرفتنا الطبية في هذه المنشأة الطبية العريقة على أحدث الاكتشافات في مجالات الوقاية واضطرابات التمثيل الغذائي والصحة النفسية، ورعاية ما بعد العلاج مع متخصصين في الطب الداخلي والطب النفسي والطب التأهيلي.

Oberwaid - Kurhaus & Medical Center
Rorschacher Strasse 311
CH-9016 St. Gallen
Tel. +41 71 282 00 00
E-Mail: info@oberwaid.ch
Website: www.oberwaid.ch



Bodensee Implant Center

يعتبر مركز بودينسي (BIZ) من أشهر مراكز طب الأسنان في سويسرا، بل وفي أوروبا كلها في زراعة الأسنان، وبفريقه الطبي وبنية التحتية يوفر المركز بيئة مثالية لعلاجات زراعة الأسنان وعمليات الترميم. ويتميز المركز بخبرة علاجية ممتازة في مجال تخصصه ويأتي له مرضى من جميع أنحاء العالم.



Hirslanden Private Hospital Group

هيرسلاندن هي المجموعة الرائدة في مجال المستشفيات الخاصة في سويسرا. ومع 14 مستشفى، تمثل أعلى مستوى من الجودة.

Hirslanden Private Hospital Group
Tel: +41 848 333 999
E-Mail: healthline@hirslanden.com
Website: www.swisshospital.ch



Medical Wellness at the Dolder Grand

تشكل مجموعتين من الأطباء السويسريين المتميزين من ذوي التخصصات المختلفة، فريق عمل رائع يغطي بكفاءة جميع جوانب الجراحة التجميلية، والفحوصات طبية والآراء الطبية الثانية.

Private practice at the Dolder Grand
Kurhausstrasse 65
CH-8032 Zurich
Tel: +41 44 456 64 00
E-Mail: spa@thedoldergrand.com
www.aestheticclink.ch



Paul Zahnärzte / Paul Dental Clinic

بساطة شديدة فإن عيادة أسنان بول Zahnärzte تحاول أن تقدم أفضل علاج شامل للأسنان. سوف تستفيد من خبرة

University Children's Hospital Zurich
Steinwiesenstrasse 75
CH - 8032 Zurich
Tel: +41 44 266 71 11
E-Mail: info@kispi.uzh.ch
Website: www.kispi.uzh.ch



University Hospital Zurich

مستشفى جامعة زيوريخ هي واحدة من أكبر وأهم المستشفيات التعليمية في أوروبا بما تضمه من 40 قسم ومعهد والمستشفى وتشتهر بإنجازاتها في مجال الرعاية الصحية والبحوث والتعليم، والرعاية المركزة. بالإضافة إلى طاقم أطبائها وتمريضها المتميز والذي يتم اختياره بعناية.

University Hospital Zurich
Raemistrasse 100
CH - 8091 Zurich
Tel: +41 44 255 54 54
E-Mail: international@usz.ch
Website: www.en.usz.ch



Balgrist University Hospital

مستشفى بالجريست الجامعي واحدة من أهم المراكز الطبية في سويسرا والعالم ذات التخصص العالي في تشخيص وعلاج ومتابعة الرعاية في جميع إصابات الجهاز الحركي وتضم مجموعة متميزة من الأطباء والمتخصصين.

Balgrist University Hospital
Forchstrasse 340
CH - 8008 Zurich
Tel: +41 (0)44 386 11 11
E-Mail: info@balgrist.ch
Website: www.balgrist.ch



Alta Aesthetica

تعتبر «ألثا أستييتيكا» من المستشفيات المتميزة في سويسرا، وذلك لمستوى الرعاية الفردية الفائقة وبنيتها التحتية المتخصصة، بالإضافة إلى بيئة المستشفى الفريدة من نوعها، وتقدم مجموعة متنوعة ومميزة من العلاجات.

Alta Aesthetica
Robertenstrasse 33
CH - 4310 Rheinfelden
Tel: +41 61 835 08 35
E-Mail: info@altaaesthetica.ch
Website: www.altaaesthetica.ch



LucerneHealth

تضم مستشفيات لوسيرن هيلث مجموعة من المتخصصين المؤهلين تأهيلاً عالياً كما أنها توفر بيئة تحتية وتقنية حديثة متميزة، بالإضافة للجو الودي الهادئ الذي يحيط بها.

LucerneHealth
Bahnhofstrasse 3
CH - 6002 Luzern
Tel: +41 41 210 35 00
E-Mail: info@lucernehealth.com
www.lucernehealth.com



University Children's Hospital Zurich

مستشفى الأطفال في جامعة زيوريخ ليست فقط أكبر عيادة طب الأطفال في سويسرا ولكن أيضاً واحدة من المراكز الرائدة في مجال طب الأطفال والشباب في أوروبا. وهذا هو السبب المرضى يأتون إلينا من جميع أنحاء سويسرا والخارج.



Badenstrasse 112
6002 Zug, Switzerland

Phone: +41 58 252 51 51
Fax: +41 58 252 51 99

contact@swisshealth.ch
www.swisshealth.ch

GRAND RESORT BAD RAGAZ
CH-7310 Bad Ragaz
Tel. +41 81 303 30 30
www.resortragaz.ch



WALDHAUS FLIMS
Via dil Parc
CH-7018 Flims
Tel. +41 81 928 48 48
www.waldhaus-flims.ch



GRISCHA - DAS HOTEL
DAVOS
CH-7270 Davos Platz
Tel. +41 81 414 7 97
www.hotelgrischa.ch



Finance Services

CREDIT SUISSE
Paradeplatz 8
CH-8070 Zürich
Telefon +41 44 333 11 11
www.credit-suisse.ch



Jewellery & Bijouterie

BUCHERER
Schwanenplatz 5
CH-6002 Luzern
Tel. +41 41 369 77 00
www.bucherer.com



الخدمات المالية

الساعات والمجوهرات

PALACE LUZERN
Haldenstrasse 10
CH-6002 Luzern
Tel. +41 416 16 16
www.palace-luzern.ch



HOTEL VILLA HONEGG
CH-6373 Ennetbürgen-Luzern
Tel +41 41 618 32 00
www.villa-honegg.ch



ART DECO HOTEL MONTANA
LUZERN
Adligenswilerstrasse 22
CH-6002 Luzern
Tel: +41 41 419 00 00
www.hotel-montana.ch



THE DOLDER GRAND ZÜRICH
Kurhausstrasse 65
CH-8032 Zürich
Tel. +41 44 456 60 00
www.thedoldergrand.com



STORCHEN ZÜRICH
Weinplatz 2
CH-8001 Zürich
Tel. +41 44 227 27 00
www.storchen.ch



swisshealth
Quality & Hospitality

Baarenstrasse 112
6302 Zug
Switzerland
P +41 58 252 51 51
F +41 58 252 51 99
contact@swisshealth.ch
www.swisshealth.ch

swisshealth
Quality & Hospitality

سويس هيلث - رعاية صحية متميزة في سويسرا

Hotels

HOTEL BRISTOL GENEVA
10, rue du Mont-Blanc
CH-1201 GENÈVE
Tel. +41 22 716 57 00
www.bristol.ch



LE RICHEMOND GENEVA
Rue Adhemar Fabri 810-
CH-1201 GENÈVE
Tel. +41 22 715 76 22
www.lerichemond.com



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



BELLEVUE PALACE
Kochergasse 35-
CH-3000 Bern
Tel : +41 31 320 45 45
www.bellevue-palace.ch



GRAND HOTEL LES TROIS
ROIS BASEL
Blumenrain 8
CH-4001 Basel
Tel +41 61 260 50 31
www.lestroisrois.com



PARK WEGGIS
Hertensteinstrasse 34
CH-6353 Weggis
Tel: +41 41 392 05 05
www.parkweggis.ch



الفنادق

Economics & Trade /

SWISS BUSINESS HUB GCC
P.O. Box 9300
UAE-Dubai
Tel. +971 4 329 09 99
www.switzerland-ge.com
www.eda.admin.ch

الاقتصاد والتجارة



Tourism

SWITZERLAND TOURISM
P.O. Box 29322
UAE-Dubai
Tel. +971 4 381 61 91
www.myswitzerland.com



Transportation

SWISS INTERNATIONAL AIR
LINES
P.O. Box 29322
UAE-Dubai
Tel. +971 4 381 61 00
www.swiss.com



SWISS TRAVEL SYSTEM AG
Limmatstrasse 23
CH-8021 Zürich
Tel. +41 44 225 80 48
www.swisstravelsystem.com



GRAND HOTEL KRONENHOF
Via Maistra 130
CH-7504 Pontresina
Tel : +41 81 830 30 30
www.kronenhof.com



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





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 أيضا عن طريق البر والسكك الحديدية.

سويسرا تضم الشبكة الأكثر كثافة للنقل العام في العالم، فهي تمتد على مدى 26,000 كم من السكك الحديدية والطرق والمجاري المائية لتصل إلى أقاصي البلاد وأدناها. تعمل شبكة النقل لدينا بكفاءة ودقة عاليتين مثل إنتظام 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، فبطاقة «سويس باس» تتميز بالتنوع الشديد حيث يمكن شراؤها بمدد بين 4 أو 8 أو 15 أو 22 يومًا متتابعًا أو لمدة شهر كامل، وهي تشمل السفر غير المحدود على جميع وسائل المواصلات العامة، وتخفيضًا يصل إلى 50% على أسعار معظم القطارات الجبلية والعربات المعلقة، والدخول المجاني لأكثر من 470 متحفًا.

إلى المطار، أيًا كانت المدن التي يزورها أو الأماكن السياحية التي يشاهدونها أو النزحات الممتعة التي يكتشفونها. وسواءً رغب الزائرون في البقاء في منطقة سويسرية بعينها أو الذهاب إلى مناطق أخرى من البلاد، فإن «شبكة المواصلات السويسرية» توفر جواز المرور المثالي لمتعة السفر؛ وأيًا كانت رغبات المرء فهناك بطاقة سفر تلبي جميع أذواق السائحين وتناسب كل الميزانيات. وقد تم تصميم بطاقات

إن «شبكة المواصلات السويسرية» فريدة من نوعها فهي توفر للسائح الأجنبي السفر بطول البلاد وعرضها بواسطة بطاقة سفر واحدة شاملة وهي «سويس باس». كما أن الزائرين يستفيدون من «شبكة المواصلات السويسرية» من اللحظة الأولى لوصولهم إلى البلاد، فوسائل المواصلات المريحة تضمن للزائرين تنقلا خاليًا من المتاعب من المطار إلى مقصدهم السياحي لقضاء إجازاتهم والعودة

كما تشمل البطاقة خطوط «جلشيار اكسپرس» و«بيرنينا اكسپرس» و«جولدن باس» بالإضافة إلى وسائل المواصلات العامة في أكثر من 75 مدينة سويسرية. أما البطاقة المرنة «سويس فلكسي باس» فتوفر المنافع نفسها لمدة 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 لبطاقتي «سويس باس» و«سويس فليكسي 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 و24 أسطولاً من السفن البخارية و75 شبكة باصات وترام بلدية، بالإضافة إلى 800 خط لحافلات البريد الجميلة.



فندق فيلا هونيج: جوهرة الأناقة.

يقع فندق فيلا هونج Honegg في قلب سويسرا، في مكان رائع على ارتفاع 914 متر فوق سطح البحر، وعلى بعد 25 دقيقة من مدينة لوسيرن. و هو 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 وأجنحة الـ 23 يقدم الفندق:

- مطعم رائع وشرفة خاصة وقائمة طعام متميزة وأطباق لبنانية شهية.
- صالة خاصة ذات مدفأة ومكان مثالي للإسترخاء.
- منتجع صحي «سبا» مع حمام سباحة مغطى وآخر دافئ في الهواء 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 الصغيرة.
- 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 هيرمز.



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



Switzerland Tourism.
Strategic Partner.

ROLEX
AUDEMARS PIGUET
Le Brassard
BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE FONDÉE EN 1830

B
SWISS

ck
Calvin Klein
NEW YORK

CARL F. BUCHERER
THE SWISS WATCHMAKER

Chopard

GP
GIRARD-PERREGAUX
WATCHES FOR THE FINEST MOMENTS

GUCCI

H. Moser & Co.

IWC
SCHAFFHAUSEN

JAEGER LE COULTRE

LONGINES

PIAGET

RADO
SWITZERLAND

swatch

TAG Heuer
SWISS WATCHMAKING SINCE 1861

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