



سلا متك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

تجنب الأماكن المزدحمة



تجنب المصافحة عند التحية
وخصوصاً تبادل القبلات



تجنب من لديه أعراض
نزلة البرد



اغسل يديك بالصابون جيداً



تجنب لمس عينيك
وانفك وشفتيك



اغسل الفواكه
والخضراوات بالصابون



تخلص فوراً من المناديل
بعد استعمالها



خطوات الوقاية من فيروس كورونا

المجلة توزع مجاناً

العدد الثالث آذار ٢٠٢٠م

سلامتک

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

نشر المقالات في المجلة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة ((سلامتک)) المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

- 1- ان تكون المقالة 300-500 كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج الورد
- 2- ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3- ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته التعريفية الشخصية والمهنية
- 4- تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5- تستلم المقالة من خلال الرابط التالي:
<http://www.iamrs.edu.iq/salamatak>

او استعمال الكاميرا مع رمز الاستجابة السريع (QR)



رابط ارسال مقالة

المجلة مستعدة لاستقبال كافة الإعلانات من خلال مراسلتها عبر الوسائل التالية

✉ salamatak@iamrs.edu.iq

☎ +964-7721-669-983

🌐 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed

ISSN 2707-5702 online

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق ببغداد

2384 لسنة 2019 م



تصدر عن
الجمعية العراقية
للبحوث والدراسات الطبية



الناشر
دار الأمل للطباعة
والنشر والتوزيع

الإشراف العام
الدكتور حيدر عبد الرزاق التميمي

رئيس التحرير
الدكتور ضرغام عارف الأبودي

مدير التحرير
سهدي السند

التصميم
حيدر حامد عبدالزهرة

طباعة
شركة البهاء
للطباعة، والإعلان والنشر والتوزيع
Printing CO.



اطلالة كورونا

مع مطلع عام 2020م

أطل علينا عام ٢٠٢٠م بحدث مؤلم وهو ظهور سلالة جديدة من فيروس كورونا بدأ انتشارها في مقاطعة ووهان الصينية ومنها انتقل الى عدد من البلدان الاخرى مخلفا وراءه عشرات الألوف من الاصابات و ٢٠٠٠ وفاة عند كتابة هذه المقالة.

ان فيروس كورونا موجود منذ ملايين السنين بسلاطات متعددة يصيب بعضها الحيوانات مثل الجمال والافاعي والخفافيش وبعض انواع الحيتان وبعضها يصيب الانسان مسببا نزلة البرد المعروفة.

لكن الجديد هو ما حدث في العقدين الماضيين حين ظهرت سلالات جديدة كانت تصيب الحيوانات فقط لكنها أصبحت تصيب الانسان وحدث ذلك لأول مرة سنة ٢٠٠٢م حيث ظهرت أولى اصابات المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة التي اشتهرت باسم سارس (SARS) الذي قتل قرابة ٨٠٠ أنسان سنة ٢٠٠٣م أغلبهم في الصين وبنسبة وفاة بلغت (١٠٪) تقريبا ليختفي بعدها ومن ثم يعود فيروس كورونا بسلالة جديدة سنة ٢٠١٢م في السعودية مسبباً متلازمة الشرق الاوسط التنفسية التي اشتهرت باسم (MERS) عندما انتقل الفيروس من الابل الى البشر ليقتل أكثر من ٨٠٠ شخص بمعدل قتل أشد بلغ (٣٦٪) ممن أصابهم ثم يختفي مجدداً.

واليوم يعود فيروس كورونا بسلالة جديدة تسمى فيروس كورونا المستجد أو (ووهان كورونا) ليقتل (٢٪) ممن يصيبهم لكنه هذه المرة سريع العدوى والانتشار ويفتك بالمدخنين على وجه الخصوص كما تبين ان الاطفال أكثر مقاومة للمرض من الكبار.

ولا يفوتنا ان نؤكد ان الثقافة الصحية لها دور مهم جداً في الوقاية من الامراض والحد من انتشارها وهذا ما نعمل عليه في مجلة سلامتك.

نسأل الله تعالى أن يلطف بعباده وان يجنبنا ويجنبكم الآفات والعلل بكل صورها انه سميع مجيب.

رئيس التحرير



مفاهيم طبية
خاطئة
3 ص



كيف تقين نفسك
من سرطان الثدي
8 ص



فايروس كورونا
الجديد
9 ص



الاستعمال الخاطئ
لقطرات الفم
الاستعمال الخاطئ
5 ص



الطعام الصحي
في السفر
7 ص



أ.د. عبد الرحيم السهيلي
اختصاصي الطب النووي

هشاشة العظام والأورام

ويأتي السؤال: ما هو مرض هشاشة العظام؟

قال تعالى " كهيعص ، ذكر رحمة ربك عبده زكريا ، اذا نادى ربه نداءً خفياً ، قال ربني اني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيباً ولم أك بدعائك ربي شقياً.

وهن العظم، ترقق العظم وهشاشة العظام تعني الشيء نفسه osteopo-rosis ، وكلمة بوروس تعني ثقب او تجوفولذلك استخدم البعض كلمة "نخرالعظام" وربما هي الادق ولكن ليس لها وقع مقبول للأذن! العظم حي مثل كل اجهزة الجسم ويتكون من نوعين محددين من العظام cancellous وTrabecula's. ونسبة الاول ٢٠ ٪ من كتلة العظم ولكنه يشكل ٨٠ ٪ من حيوية العظم.

ان العظم يتجدد في كل لحظة لاعتبارات النمو، زيادة او نقصان الفعاليات الرياضية والحيوية، استبدال العظام الضعيفة بالأقوى ولالتنام الكسور. ان تركيب " Trabecula's " ليس عشوائياً، فعلماء الهندسة استمدوا من توزيع الازوان في الجسم وزيادة التحمل وتفادي الكسور وامتصاص الصدمات من دراسة هندسة الهيكل العظمي. ومنه تم تصميم الجسور المعلقة والمقوسة ومقاومة الزلازل والهزات الارضية.



مقتبس من تصميم العظام

إعادة الهيكلة للعظم (Remodeling):

تقوم الخلايا الآكلة Osteoclasts بإزالة العظام البائدة والضعيفة وتأتي بعدها الخلايا البانية Osteoblast لتقوم ببنائه والحفر بمواد جديدة وقوية. وهذه العملية تختلف حسب العمر فعند الاطفال يكون الميزان لصالح البانية ومتعادل في وسط العمر ولصالح الآكلة عند الشيخوخة. وتحتاج العظام الى بروتينات والكولاجين والمعادن كالسيوم والفسفور ويعمل فيتامين D كواسطة مساعدة في امتصاص ونقل وترسيب الكالسيوم.

أن النقص في اي من هذه المواد يسبب خللاً سلبياً في عملية النمو. خرج جمع من الناس لصلاة الاستسقاء ولكن طفلاً واحدا منهم فقط حمل معه مظلة فأسقامهم الله بغيث لأن الطفل كان واثقا حين خرج ان الله لا يخيب دعاؤه.

فالطبيب المجتهد ينظر الى ما بعد الشفاء ان كان واثقا من علاجه ولذا عليه منع مضاعفات العلاج او التقليل منها خصوصاً عند الاطفال فأمامهم حياة عليهم ان يحيوها بسعادة وهيكل عظمي سليم يحملهم حيثما يتمنون ويشاؤون، عندئذ سيلتفت ويدعو قائلاً.. شكرا لك يا طيبي لقد ابدعت.

في نظرة المجتمع، مثقفين وعامة، هناك معادلة تقول (السرطان = موت قريب).

وعبر السنين لم تتغير هذه المعادلة في عقول وثقافة المجتمع رغم التقدم الكبير في وسائل التشخيص والعلاج. ولو سألت الجميع ايها يسبب الموت أكثر بين النساء سرطان الثدي ام كسور عظام الورك نتيجة هشاشة العظام.. لكان الجواب بدون تردد (سرطان الثدي).

لكن الحقائق العلمية تقول ان ٣٠ ٪ من حالات كسر الورك نتيجة هشاشة العظام تنتهي بالموت في السنة الاولى بعد الكسر.. وهذا رقم مخيف وان تطورت جراحة العظام واستبدال المفاصل وغيرها. اصبحت اعداد الذين تم شفاؤهم من السرطان كثيرين خصوصاً بعد الاكتشاف المبكر للأورام وتقدم العلاج

الجراحي، الشعاعي، الكيميائي، الهرموني، الاجسام المضادة للأورام، والعلاج الجيني والنووي. وتوجب على الطبيب ان يفكر في جودة الحياة بعد الشفاء واستمتاع المريض بها بدون معاناة وهنا لابد لنا من فهم تأثير العلاجات المختلفة على ديمومة الصحة بعد العلاج. سأركز في كلاي هذا على صحة العظام واترك لزملائي الكرام تناول الجوانب الاخرى.

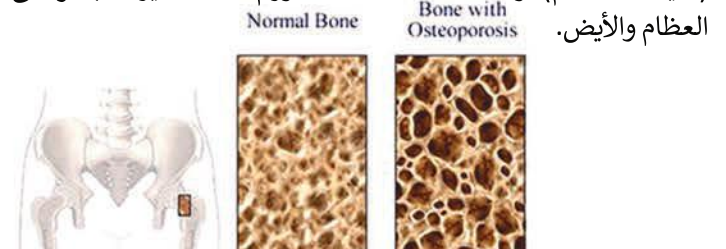
الهيكل العظمي كائن حي وفعال فنسبة النمو في (العشر سنين الاولى) = ٤٠ ٪ ومن (١٠ _ ٢٠) سنة ٤٠ ٪ اخرى وبعد البلوغ (٢٠ _ ٢٤) سنة ٢٠ ٪.

وليس نمو العظام يكون بازدياد الطول والسلك ولكن بالتركيب الداخلي للعظم.

فهناك ما يقارب ٨٠ مليون موقع في الهيكل العظمي يحدث فيه تغيير في كل لحظة ان شدة نشاط العظم تكون الاكبر في الليل بين ١٠ مساءً والرابعة صباحاً، لذلك يستحسن تناول الكالسيوم ومكملات الطعام ب ٥- ساعات قبل النوم.

مرضى السرطان هم الاكثر عرضة للكسور نتيجة الهشاشة فمعظم المرضى يفقدون الشهية للطعام، مكتئبون، قليلو الحركة لا يتعرضون لضوء الشمس وعندهم نقص فيتامين D نتيجة الهشاشة ربما بسبب المرض او الاستئصال الجراحي لجزء من الجهاز الهضمي او التقويؤ الشديد او الاسهال.

وكثير من المرضى يعالجون بمضادات الهرمونات كسرطان الثدي والبروستات او المبايض او ازالة المبايض او الخصيتين او الغدة الكظرية او النخامية او الدرقية او جار الدرقية، وربما على العكس حينما تكون هرمونات التعويض عالية مثل الدرقية ومركبات الكورتيزون والتي تسمى (شيطان العظام) او استعمال مضادات الاورام ذات التأثير المباشر على العظام والأبيض.



Bone section through hip

مفاهيم طبية خاطئة يتداولها الناس



د. عادل عبدالحسن كاظم
اختصاصي الطب الباطني

٣- فحص سحب السائل الشوكي يؤدي إلى الشلل X
لا صحة لذلك حيث ان مكان سحب السائل الشوكي من الظهر يكون في مكان خال من الاعصاب التي تمر في القناة الشوكية في العمود الفقري

٤- اليرقان (ابو صفار) دائماً معدي X
لو رجعنا الى اسباب اليرقان لوجدناها ثلاثة اسباب اثنان غير معدية وواحدة قد تكون معدية اما غير المعدية فهي بسبب انسداد قنوات الصفراء او تحلل الدم اما المعدية فهي التهاب الكبد ومنها التهاب الكبد الفيروسي وهو عدة أنواع معدية تختلف بحسب نوع الفيروس فالتهاب الفيروسي نوع A فتكون العدوى عن طريق الفم اما النوعان B و C فتكون العدوى عن طريق الدم او ممارسة الجنس

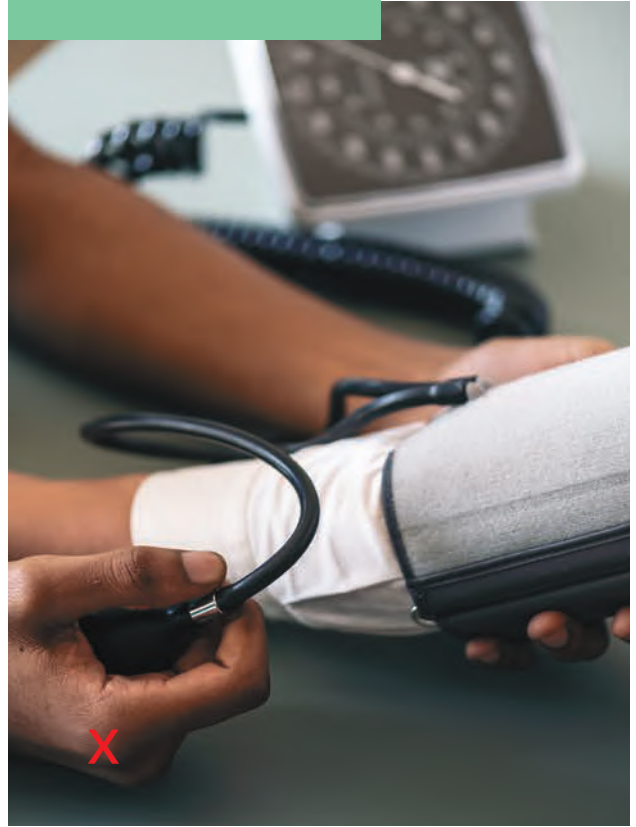
٥- التعود على الانسولين عند استعماله X
هذه من الافكار الخاطئة في المجتمع عند وصف الطبيب الانسولين لعلاج السكري فانه يرفض لان المعتقد يقول انه سوف يتعود على الانسولين في حين انه مهم جدا لعلاجه والسيطرة على السكر بالدم ومنع حدوث مضاعفات المرض

٦- علاج الربو القصبي بالبخاخ يضعف القلب ويؤدي الى الإدمان عليه X
ان علاج مرضى الربو بالبخاخ يعد من اهم وأسرع العلاجات لنوبات الربو ولاصحة لما يقال انه يضعف القلب لكنه قد يؤدي الى زيادة نبضات القلب كآثار جانبية سريعة الزوال لا تضر القلب.

٧- ضرورة استعمال المضادات الحيوية والابرة الخلط لعلاج الانفلونزا X
من الاخطاء الشائعة هو استعمال المضادات الحيوية مثل الامبسيلين او الكفلكس او غيرها من المضادات الحيوية وكذلك استعمال الابرة المعروفة بالخلط وهي غير صحيحة بل ضارة للمريض.

٨- الأعراض الجانبية للأدوية يعتبر خطأ طبي X
أحيانا كثيرة لايفرق بعض الناس بينهما اذ ان الوصفة الطبية الخاطئة هي صرف علاج ليس في موضعه مما قد يؤدي الى ضرر للمريض وهذا الخطأ مسؤول عنه الطبيب ويحاسب عليه، اما الاعراض الجانبية فهي تنتج عن الادوية وليس للطبيب علاقة بذلك حيث ان الاعراض الجانبية تتفاوت من علاج الى اخر ومن شخص الى اخر وان جميع انواع الادوية بدون استثناء لها اعراض جانبية والطبيب ليس مسؤولاً عن ذلك لا من الناحية القانونية ولا من الناحية الشرعية طالما انه العلاج للمرض المصنوع لذلك المرض

توجد بعض المفاهيم الطبية الخاطئة المتداولة بين الناس والتي من الواجب شرحها وتناول الحديث عنها من قبل الاطباء لنشر الوعي الصحي الصحيح ونبذ المفاهيم الخاطئة والتي لاتمت للحقيقة الطبية باي صلة منها:



١- حمى التيفوئيد وعلاقتها بالشمس X
ان التعرض لحرارة الشمس لا يسبب حمى التيفوئيد وانما تسببها بكتيريا تسمى السالمونيلا تدخل عن طريق الجهاز الهضمي من خلال تناول الطعام الملوث وننبه ايضاً على عدم جدوى اجراء الفحص المسمى widal test المعروف عامياً بفحص التيفو لأنه لايعطي نتائج دقيقة وحاسمة

٢- علاج ارتفاع ضغط الدم بشرب كميات كبيرة من الماء وبالإبر المدرّة للبول X
شرب الماء بكثرة لخفض الضغط غير مجد بل العكس سوف يؤثر سلباً لأنه يعمل على رفع الضغط خلال الساعة الاولى لتناول الماء بكميات كبيرة وكذلك لا توجد علاقة للصداع بارتفاع ضغط الدم الا في الحالات القصوى وكذلك الاستعمال المفرط والخطأ للعلاج المدر لخفض الضغط فهو غير صحيح علمياً وادوية الضغط المؤثرة كثيرة يحددها الطبيب المختص حصراً

ماهو الماء الابيض ولماذا يحدث؟



د. لؤي عبد المطلب الموسوي
اختصاصي طب وجراحة العيون
كلية الطب / جامعة البصرة

هل عملية سحب الماء الابيض خطيرة ومخيفة؟

لا يوجد اي علاج او تداخل يخلو من الخطورة تماما ولكن عند مقارنتها بكثير من العمليات الجراحية الاخرى فيمكن اعتبارها امانة نسبيا ونسبة المضاعفات قد تقل عن ٢٪ عند الجراح المتمرس واغلب المضاعفات يمكن علاجها لاحقا، وتتم العملية في الغالب تحت التخدير الموضعي.

هل يتكون الماء الابيض من جديد بعد ازالته؟

كلا، فهذا غير ممكن لان العدسة البلورية يتم ازالتها بالكامل اثناء العملية، ولكن في بعض الاحيان يحدث تليف في المحفظة الخلفية للعدسة مما يقلل من وضوح الرؤيا بعد العملية وهذا يمكن ازالته باستخدام اليك ليزر.

هل كثرة القراءة واستخدام الهاتف المحمول يسرع

من تطور الماء الابيض؟

لا يوجد ما يثبت ذلك.

هل يجب تأخير ازالة الماء الابيض الى أن يتطور

بالكامل؟

لا ينصح ذلك، بل على العكس ترك الماء الابيض ليصبح مكتملا يزيد من نسبة المضاعفات بعد واثناء العملية وقد لا يمكن ازالته بطريقة الفاكو.

متى يجب ان يرفع الماء الابيض؟

هل جميعها يجب ازالتها؟

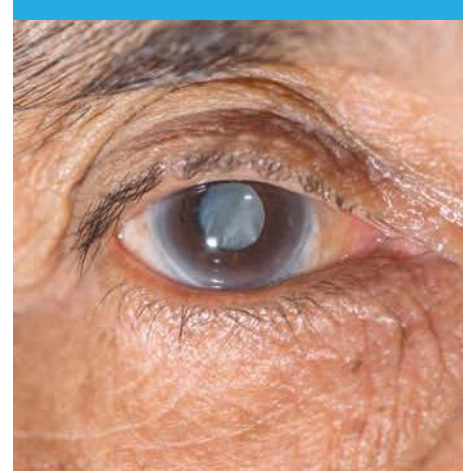
كلا، الكثير من حالات الماء الابيض يمكن مراقبتها وحتى لعدة سنوات. السبب الرئيسي لازالته هو عندما تقل وضوح الرؤيا بحيث تؤثر على اداء الاعمال اليومية. كما يمكن ازالته عندما يسبب ارتفاع في ضغط العين (الساد المنتفخ) او لكي يتمكن الطبيب من فحص قاع العين بوضوح او علاج الشبكية بالليزر في الحالات التي تطلب ذلك كسكري الشبكية وغيرها.

هل يتحول الى الماء الاسود عند تركه؟

اغلب الحالات لا يتحول الا إذا ترك لفترة طويلة وتحدث بحوالي ٥٪ فقط وتنتج عن تحلله في الحجرة الامامية او انتفاخه.

الماء الابيض أو ما يعرف ايضا بالساد هو أي عتامة تصيب العدسة البلورية للعين، والعدسة البلورية توجد داخل العين وتعمل تماما مثل عدسة الكاميرا حيث تقوم بضمان تركيز صور الاجسام على شبكية العين. لذا فمن البديهي ان تتسبب تلك العتامة بقلّة وضوح الرؤيا.

يحدث الماء الابيض لأسباب كثيرة ومختلفة واكثرها شيوعا والذي يشكل غالبية الحالات هو ذلك الذي يحدث عند تقدم العمر ويسمى بالساد الشيخوخي (عادة بعد العقد الخامس من العمر) ويمكن للساد الشيخوخي ان يحصل في اعمار اقل من المعتاد عند مرضى السكري. الاسباب الاخرى تشمل اصابات العين المختلفة ويسمى بالساد الرضي وهذا النوع يعتبر أصعب في التقييم والعلاج كونه في الغالب مصاحب بمضاعفات اصابة العين. يشكل التهاب القرنية الحاد والمزمن نسبة لا بأس بها من حالات الساد والتي ايضا تكون غير يسرة التقييم والعلاج وقل توقعا للنتائج بعد العملية. كما يمكن ان يتكون بعد استخدام العلاجات الستيرويدية. اما الاسباب الاخرى فتعتبر نادرة نسبيا كالحالات التي تصاحب امراض اعتلال الشبكية او بعض الامراض العصبية ذات الطابع الوراثي وتلك التي تنتج عن داء الزرقاء الحاد او التداخل الجراحي او التعرض للإشعاع وغيرها.



هنالك الكثير من المفاهيم الخاطئة عند البعض

عند سماع كلمة "الماء الابيض":

هل يمكن علاج الماء الابيض بالقطرات او العيونات؟

الجواب بالطبع هو كلا، لا يمكن ذلك فلا توجد اي قطرة عينية حاليا يمكنها ان تزيل تلك العتامة. فالبحوث والدراسات العلمية حاليا لم تثبت فعالية اي مادة في ذلك. كذلك العيونات بالتأكيد لا يمكنها ازالة تلك العتامة! وانما فقط تحسين الرؤيا بصورة مؤقتة فقط إذا كان ضعفها ناتج عن اخطاء انكسارية. إذا فالعلاج الصحيح هو عملية ازالة الماء الابيض (اي ازالة العدسة البلورية المعتمة) ومن ثم زرع عدسة اصطناعية لكي تستبدل وظيفية العدسة الطبيعية.



د. أحمد نجم عبود
دكتوراه صناعة دوائية



من أكثر الاخطاء الدوائية شيوعاً لدى العائلة العراقية هو استعمال قطرات دواء الفينستيل الفموية للرضع والاطفال لغرض علاج أعراض المغص المعوي او الانتفاخ. هذا العلاج يتميز باحتوائه على عنصر دوائي نشط مضاد للهستامين الا وهو (ثنائي الميثندين) الذي يستخدم لعلاج اعراض الحساسية الجلدية (الشرى، لدغ الحشرات ، حمى القش، الطفح الجلدي والاكزيما) او حساسية القصبات او الحساسية المصاحبة لأعراض البرد والانفلونزا للصغار والكبار وشهرته هذه ترجع الى سرعة تأثيره (خلال ٢٠ دقيقة الى ٦٠ دقيقة) في مقاومة مرض الحساسية كما انه يمتاز بأمنه التام مقارنة بمضادات الحساسية الاخرى من الجيل الاول، فيمكن استخدامه للأطفال الرضع بعد مرور الستة اشهر الأولى من عمره بجرعات مناسبة (كل كجم من وزن الطفل تكون جرعته ثلاث نقط تقسم على ثلاث مرات كل يوم ولا تتجاوز ٢ مل يوميا) ويمكن قبل ذلك اذا كان هناك ضرورة وبحسب رؤية اطباء الجلدية انه من الافضل للطفل اخذ جرعة واحدة يوميا ليلا كي نتجنب مضاعفات الدواء.

كثرة الاستعمال قد تسبب الادمان والخمول

يعد النعاس أحد أعراضه الجانبية المهمة وتثبيط الجهاز العصبي المركزي مسببا الخمول والهدوء وبالتالي نوم الطفل بسهولة وبمرور الوقت تكون حالة مشابهة للتعود او الادمان (الادمان الفيزيائي) لدى الطفل. أي انه لا يستطيع النوم إلا بهذه القطرات والنتيجة سيعاني من ضعف في الحضور الذهني او الانتباه لدى الطفل. أو تسبب الشعور بالدوار لذلك تستخدم النقط قبل النوم مباشرة وفي الغالب تسبب الجفاف في حلق وفم الطفل. وهناك اعراض اخرى مثل شعور الطفل بالحساسية من الضوء او أشعة الشمس.

نصيحة للأهل

لذا ننصح عائلاتنا الكريمة بالابتعاد عن هذا الاستخدام العشوائي ولفترات طويلة بدون استشارة الطبيب المختص او الرجوع الى الصيدلاني.

البدائل

ونقول لهم انه من الافضل استخدام قطرات السيميثيكون الفموية بعد رجها جيدا قبل كل استخدام بعد الوجبات وفي وقت النوم او حسب ارشادات الطبيب بشكل مباشر او مع الماء البارد، وجبة الطفل او العصير مع الخلط الجيد لعلاج النفخة او الغازات لدى الطفل بجرع لا تتجاوز ١٢ يوميا. فهي أكثر امانا وعملها موضعي بدون امتصاص في الجهاز الهضمي. الصحة والعافية للجميع ان شاء الله تعالى

الاستخدام الخاطئ لقطرات دواء الفينستيل الفموية

يعدّ أحد الأدوية الخاصة
لأعراض المغص المعوي
او الانتفاخ للرضع أو الأطفال



د. هبة عبد الحسين الصفر
اختصاصية الطب النفسي

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

الأعراض الخاصة بتشتت الانتباه

١. لا يعطي اهتمام بالتفاصيل الدقيقة ويعطي إجابات خاطئة بسبب إهمال التفاصيل.
٢. تشتت الذهن بسهولة والانتقال الدائم من نشاط إلى آخر.
٣. يفشل بإنهاء واجباته المدرسية.
٤. ينسى أغراضه بالمدرسة.
٥. الشعور بالملل من أداء نشاط واحد بعد بضع دقائق.
٦. يظهر وكأنه لا يصغي عند الحديث إليه.
٧. صعوبة إتباع التعليمات.
٨. نسيان في إنجاز الفعاليات والأنشطة اليومية (مثلا الواجبات المنزلية، الاتصال بشخص اتصل مسبقاً، المواعيد).

العلاج الدوائي

تعتبر الأدوية المنشّطة والأدوية المهدّئة العلاجات الدوائية الأوسع انتشاراً لمعالجة الاضطراب لدى الاطفال وتشمل:
أ- ريتالين (Ritalin), كونسيرتا (Concerta), ميثيل فينيدات / دواء منبه أساسي (Methylphenidate)
ب- أديرال (Adderall), ديكسثروأمفيتامين (-Dextroamphetamine) / أمفيتامين (منبه عصبي) - (Amphetamine)
ت- ديكسدرين (Dexedrine) ديكسثروأمفيتامين (-Dextroamphetamine).

هذه الأدوية تعمل على تنشيط الدماغ وموازنة مستويات / تركيز المواد الكيميائية في الدماغ، والمعروفة باسم الناقلات الكيميائية بين الأعصاب (الناقلات / النواقل العصبية - Neurotransmitters). وتساهم هذه الأدوية في تحسين الأعراض والعلامات الأساسية المصاحبة للاضطراب كتنقص الانتباه، الاندفاعية وفرط النشاط، بدرجة كبيرة جداً.

العلاج النفسي

ويتضمن
أ- جلسات العلاج السلوكي الفردي
ب- جلسات العلاج السلوكي الجمعي وتهدف الى التدريب على اكتساب المهارات والمؤهلات الاجتماعية وزيادة التركيز
ت- جلسات العلاج العائلي والتدريب على اكتساب المهارات في التعامل مع الاطفال المصابين بالاضطراب
ويمكن تحقيق أفضل النتائج من هذه العلاجات شرط ضمان التعاون المشترك والتام، بين المدرسين، الأهل، المعالجين والمستشارين أو الطبيب النفسي، بحيث يعمل هؤلاء جميعاً سوياً، كمجموعة واحدة، من أجل تحقيق هدف مشترك. ويستطيع الأهل أن يلعبوا دوراً مركزياً وحاسماً من خلال بذل الجهود لتنسيق العمل المشترك والتعاون مع المعلمين، ومن خلال توجيههم إلى المصادر المؤهلة والموثوق بها لتلقي المعلومات والدعم اللازمين من أجل تحسين وضع طفلهم أثناء الدراسة.

يعتبر من الاضطرابات النفسية التي تصيب الأطفال والبالغين. يتميز بمجموعة من الأعراض التي تجعل المصاب غير قادر على إتباع الأوامر والسيطرة على التصرفات ويعاني من صعوبة في الانتباه والتركيز. وتنتج عن هذه الأعراض مشاكل دراسية ومشاكل اجتماعية وشخصية، ويرتبط أحياناً بوجود اضطرابات نفسية أخرى مثل اضطرابات القلق واضطرابات المزاج والاضطرابات السلوكية. يصيب الاضطراب ما يقارب ٥٪ من الأطفال في سن المدرسة، ويصيب الأولاد الذكور أكثر من الإناث بنسبة ٢:١ وتزداد النسبة إلى ٩:١ في حال وجود أخ شقيق مصاب بالمرض.

الأعراض

تشتت الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية تعتبر من الأعراض المميزة، وتقسيم الأعراض إلى محورين ينتج ثلاثة أنواع لهذا الاضطراب. أ. النوع الحركي: والذي يغلب فيه الأعراض الخاصة بفرط الحركة. ب. النوع الخامل: والذي تغلب فيه الأعراض الخاصة بتشتت الانتباه. ت. النوع المركب.

الأعراض الخاصة بفرط الحركة

١. عدم الجلوس بصورة هادئة في المقاعد، يتحرك كثيراً، يحرك قدميه.
٢. يترك مقعده في الأماكن التي يتوقع فيها أن يبقى جالس.
٣. التحرك المستمر أو الركض في الأماكن التي يتطلب فيها الهدوء.
٤. صعوبة الانخراط في الفعاليات التي تتطلب هدوء أو تركيز.
٥. يتكلم بكثرة.
٦. لا ينتظر نهاية السؤال قبل الاجابة.
٧. يقاطع الآخرين أثناء الكلام.
٨. لا ينتظر دوره ولا يقف في الطابور.



د. طيبة نزار التميمي
اختصاصية طب مجتمع

الطعام الصحي في السفر



رحلات الطرق الخارجية

الاختيارات على الطرق الخارجية غالباً ما تكون محدودة ومعظمها وجبات سريعة لذلك من الأفضل ان يأخذ المسافر على الطريق الخارجي وجبات خفيفة ممكن ان تكون فواكه مجففة في حالة الرغبة بمذاق حلو أو مكسرات غير محمصة بالإضافة إلى إعداد شطائر منزلية خفيفة. الماء شيء أساسي ولا يجب ان يهمل حيث من الممكن تجميد عدة قناني من الماء قبل السفر لكي تستخدم لاحقاً سواء للشرب أو لحفظ الطعام في السيارة بدرجة حرارة منخفضة.

الانتباه اثناء التسوق من الاسواق بجانب الطريق والابتعاد عن الخيارات غير الصحية مثل (الشيبس، الكيك الجاهز، المشروبات الغازية... الخ) والتركيز على الاختيارات الأفضل (فواكه، لبن قليل الدسم، بسكت قمح كامل وغيرها).

في البلدان الأجنبية

تجربة الطعام في أي دولة هو جزء من تجربة السفر والتعرف على البلد لكن يجب الانتباه والحذر حيث يشير مركز سيطرة الأمراض إلى انه في كل يوم يصاب حوالي ٥٠ ألف مسافر بما يسمى (اسهال المسافرين) او ما يسمى بالمصطلحات الطبية Traveller's Diarrhoea تشير الدراسات الاخيرة إلى انه حوالي ٢٥٪ من المسافرين يصابون بهذه المشكلة خلال اسبوعين من السفر إلى الخارج وتزداد النسبة في وجهات مثل افريقيا وآسيا خاصة بلدان الوسط، الجنوب والغرب وتزداد احتمالية الاصابة بزيادة فترة البقاء وغالباً يكون المسبب هو تلوث الغذاء بالملوثات (بكتريا او فايروس)

الخطوات الواجب الانتباه لها:

اولاً: الانتباه من السلطات والفواكه والاعتماد دائماً على الفواكه والخضروات المقشرة.
ثانياً: الانتباه إلى استهلاك اللحوم المطبوخة جيداً.
ثالثاً: اتجه إلى الاكل المطبوخ امامك وبدرجة حرارة عالية حيث تساعد الحرارة العالية في قتل بعض انواع البكتريا.
رابعاً: تناول الماء والعصائر من العلب والقناني المغلقة وتجنب تناول أي شيء بقدر غير مغلق وكذلك تجنب اضافة مكعبات الثلج لأنها ممكن ان تكون من مصدر ماء ملوث.
في بعض الاحيان ممكن ان يستفيد المسافر من بعض اللقاحات مثلاً لقاح الكوليرا في حال السفر إلى منطقة موبوءة وبعض الدراسات تشير إلى امكانية الاستفادة من تناول المعينات الحيوية (البروبايوتك) في تخفيف هذه المشكلة.



خلال السفر يواجه الكثير من الاشخاص صعوبة في مقاومة مغريات الطعام غير الصحي او صعوبة ايجاد طعام صحي طازج بالإضافة إلى تغيير الروتين خلال السفر والابتعاد عن النشاط الرياضي المعتاد في هذا المقال سنسلط الضوء على مختلف المحطات التي يمر بها المسافر ومجموعة من النصائح التي تخص الطعام خلال السفر.

المطارات

غالباً المطارات مليئة بمطاعم الوجبات السريعة لهذا حاول البحث عن مطاعم وجبات اعتيادية سواء كانت اطباق شرقية أو غربية حيث توجد غالباً خيارات صحية أكثر سواء كانت سلطة حساء أو شطيرة خفيفة. الخيار الثاني هو مطاعم البيترز دائماً حاول ان تطلب بيتزا الخضروات بالعجينة الخفيفة وممكن ان تجد خيارات اضافية من سلطة أو حساء. الخيار الثالث هو اللجوء إلى طلب وجبة اطفال حيث غالباً ما تكون وجبة خفيفة وكمية قليلة في مختلف المطاعم حسب المتوفر.

الطائرة

التخطيط المسبق يساعد في إيجاد بدائل من دون الاضطرار إلى تناول أي وجبة بسبب عدم توفر البديل لذا احرص على استعراض قوائم طعام الخطوط الجوية على موقعهم قبل السفر وايجاد خيار صحي وكذلك بعض الخطوط تسمح للشخص بأن يطلب وجبة خاصة مثل ان تكون الوجبة نباتية وغيرها. بعد الاطلاع على انواع الوجبات المقدمة في الطائرة فإذا كانت غير مناسبة أو غير صحية حاول ان تصطحب معك خيارات صحية أكثر إذا كان بالإمكان بشرط ان تكون مغلقة وسهلة الحمل ولا تسبب رائحة في الطائرة وازعاج للمسافرين. تناول كمية مياه كافية لكي يبقى الجسم رطب وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين اثناء الطيران.





هاشم طالب هاشم
كلية الطب جامعة بغداد

كيف تقين نفسك من الإصابة بسرطان الثدي؟

الكشف عن سرطان الثدي

- يكون الاكتشاف المبكر لسرطان عن طريق جهاز الماموغرام وهو جهاز تصوير شعاعي يصور خلايا الثدي للكشف عن أي انقسام غير طبيعي في الأنسجة ويجب عمل هذا الفحص للنساء الأكبر من ٣٥ سنة سنويا.
- ويمكن أن يشير انتفاخ العقد اللمفية في منطقة الإبط أيضًا إلى سرطان الثدي.
- علامات أخرى - بجانب ظهور كتلة في الثدي - تدل على وجود سرطان الثدي:

- زيادة قساوة منطقة معينة في نسيج الثدي نسبة للنسيج الطبيعي
 - كبر أو صغر حجم ثدي عن الآخر
 - تغير في شكل أو موقع الحلمة أو تصبح الحلمة مسحوبة للداخل
 - تغير في جلد الثدي إلى المجدد أو منقر المظهر
 - ظهور طفح جلدي حول الحلمة أو عليها
 - خروج سائل غريب من الحلمة
 - الشعور بألم متواصل في جزء من الثدي أو في منطقة الإبط
 - ظهور تورم تحت منطقة الإبط أو حول الترقوة
- أظهرت الدراسات التي تم إجراؤها في العراق ان نسبة حصول سرطان الثدي في الخمس سنوات (year risk 5) ازدادت من ٠,٩٥ لعام ٢٠١٦ إلى ١,٣٣ لعام ٢٠١٩ حيث احتلت بغداد النسبة الأكبر تلتها ذي قار وميسان وبنينوى من ثم جاءت البصرة بالمركز الخامس أما بالنسبة لخطورة حصول سرطان الثدي لمدى الحياة (Lifetime risk) فقد ازداد من ١١,٣ لعام ٢٠١٦ إلى ١٣,٤ لعام ٢٠١٩ وتمركز في النجف ومن ثم ذي قار وبعدها جاءت بغداد بالمركز الثالث.

يعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات انتشارا في العالم وهو ثاني سرطان انتشارا في العراق بعد سرطان الرئة. يصيب سرطان الثدي النساء وينتشر في منطقة الثدي والمناطق المحيطة بها عن طريق الغدد اللمفاوية أو الأوعية الدموية. ويمكن أن يصيب جميع الأعمار حيث تم تشخيصه حتى في عمر العشرين عاماً كما انه لا يستثني المتزوجة من غيرها أو الأم من سواها.

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي:

يصيب النساء أكثر من الرجال، السمنة، وعدم ممارسة الرياضة، شرب الكحول، العلاج بالهرمونات البديلة خلال فترة انقطاع الطمث، البلوغ المبكر للفتاة، إنجاب الأطفال في عمر متأخر أو عدم إنجاب الأطفال، والتقدم في العمر والتاريخ السابق لسرطان الثدي، وتاريخ الأسرة متناحية وجود حالات اخرى في الاسرة. كما تلعب الوراثة وعلم الجينات دورا مهما في انتقال سرطان الثدي بين الاقارب وخاصة الاقارب من الدرجة الأولى، فهناك جين يدعى (HER2 neo) وهو مسؤول عن إيقاف نمو الخلايا غير الطبيعية، عند حصول طفرة في هذا الجين فإنه سيسمح للخلايا بالانقسام مما يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الثدي. كذلك هناك جينان هما (BRCA2 & BRCA1) يلعبان دورا وراثيا في انتقال سرطان الثدي من سلالة لأخرى. أول علامة ظاهرة لسرطان الثدي هي وجود كتلة ضمن أنسجة الثدي تختلف عن النسيج الطبيعي له وتُكتشف في ٨٠٪ من الحالات عندما تشعر المرأة بوجود هذه الكتلة.

وصايا يجب مراعاتها

في ضوء المؤشرات التي ذكرت أعلاه، نوصيك سيدتي بان تقومي بفحص منطقة الثدي اسبوعياً في المنزل وملاحظة وجود أي كتل او تصلبات أو تضخم وعند وجود شيء مشكوك فيه أو الم بمنطقة الثدي فعليك مراجعة الطبيب للقيام بالفحص والاطمئنان فالكشف المبكر عن سرطان الثدي يقيك من تفاقم الحالة ويوقف انتشار المرض إلى مناطق ابعد من الثدي. وكذلك القيام بفحص الثدي بالمماموغرام سنويا وهو كما ذكرنا جهاز إشعاعي يصور خلايا الثدي للكشف عن أي انقسام غير طبيعي في الأنسجة.



د. ريا حبيب عبد الإمام
اختصاصية طب صحة مجتمع

فايروس كورونا الجديد

طريقة انتقال الفيروس

ينتقل "فيروس كورونا"، بسهولة بين الشخص المصاب إلى السليم، وذلك عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي مثل السعال أو العطاس، كما ينتقل عن طريق تلوث الأيدي، والرذاذ والمخالطة المباشرة مع سوائل وإفرازات المريض وجزيئات الهواء الصغيرة، حيث يدخل الفيروس عبر أغشية الأنف والحنجرة.

طرق الكشف

عزل الفايروس.

المجهر الإلكتروني.

الاختبارات المصلية.

تقنية تفاعل البلمرة المتسلسلة

علاج الفيروس

لا يوجد علاج محدد للأمراض الناجمة عن فيروس الكورونا، ولا توجد له تطعيمات، ومعظم من يعانون من العدوى بالفيروس يتعافون بمضادات الفيروسات، وتناول أدوية تخفيف الألم والحمى وأدوية السعال، وشرب الكثير من السوائل والبقاء في المنزل والراحة.

الوقاية من الفيروس

- 1- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون.
- 2- تجنب التواصل المباشر مع الأشخاص المصابين وتجنب عطاسهم.
- 3- تجنب التعامل مع الحيوانات.
- 4- تجنب لمس العينين والأنف أو الفم بدون غسل اليدين.
- 5- تهوية المنزل جيداً مع تدفئته جيداً في فصل الشتاء.
- 6- عدم ملامسة الأسطح الملوثة.
- 7- عدم استخدام الأغراض الشخصية للمريض، مثل الوسادات والأغطية.
- 8- تناول كمية كبيرة من السوائل.
- 9- ارتداء الكمامات الواقية في الأماكن المزدحمة.
- 10- طهي الطعام بصورة جيدة قبل تناوله.
- 11- تجنب السفر إلى الصين أو البلدان التي انتشر بها الفايروس خلال هذه الفترة قدر الإمكان.

إذا كان الشخص مصاباً بفيروس كورونا الجديد،

يجب عليه ما يلي:

- أ) أن يُعْطَى فَمَهُ بمنديل ورقي عند العطاس أو السعال، ثم يتخلّص من المنديل في سلّة المهملات.
 - ب) تجنّب التواصل مع الأشخاص الآخرين للوقاية من العدوى.
- وينصح الأشخاص المصابين بالضعف المناعي والحساسية، وكبار السن والأطفال والسيدات الحوامل، بالابتعاد عن أي شخص مصاب بأعراض نزلة البرد، حيث أنهم أكثر تعرضاً للفيروس، نظراً لضعف مناعتهم.

انتشرت أمراض جديدة مشابهة لفيروس البرد في الآونة الأخيرة، مسببة أعراض تشبه الأنفلونزا لكنها قد تصل إلى حد الالتهاب الرئوي الحاد، وقد تسبب الوفاة، ومنها "فيروس كورونا"، الذي انتشر خلال الأيام القليلة الماضية بالصين وتسبب في إصابة الالاف ووفاة المئات من المصابين. ونقلت أحدث الأنباء المتعلقة بتفشي فيروس "كورونا"، الذي بدأ في مدينة ووهان بوسط الصين التي تباع فيها الحيوانات البرية والبحرية دونما رقابة صحية وقد يكون سبب انتشار الفايروس الجديد هو الخفافيش والأفاعي.

أدى إلى انتشار المرض في ووهان وحجر المدينة كإجراء وقائي بعد أن انتقل إلى عدة مدن أخرى منها العاصمة بكين وشنغهاي مما استدعى بناء مستشفى جديد لاستيعاب الحالات الكثيرة، كما تم إصابة العشرات من الأطباء المختصين بمتابعة المرضى.

كما انتقل المرض إلى اليابان وأستراليا والولايات المتحدة، وفيتنام، وتايلاند، وتايوان، ونيبال، وسنغافورة وانتقل للعديد من الدول الأخرى أيضاً. وأعلنت منظمة الصحة العالمية أنها تعتبر تهديد الوباء "مرتفع" على الصعيد الدولي.

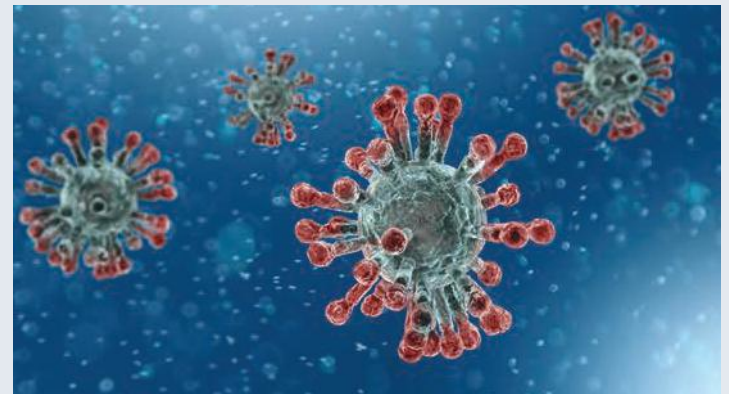
وجعل تفشي الفيروس عشرات الملايين من المسافرين عالقين في أكبر موسم للعطلات خلال العام كما هز الأسواق العالمية، وناشدت وزارة الهجرة الصينية المواطنين إعادة النظر في توقيتات السفر إلى الخارج، للحد من الحركة عبر الحدود والمساعدة في احتواء الفيروس.

ما هو فيروس كورونا

فيروسات كورونا هو فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تتسبب في طائفة من الأمراض تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة.

أعراض "كورونا"

تبدأ أعراض فيروس "كورونا"، بالجهاز التنفسي العلوي كالأنفلونزا الموسمية، ولكنها أشد شراسة، والتي تبدأ بالسعال وارتفاع في درجة الحرارة، وتكسير العظام، والقيء، والإسهال، ومشكلات بالجهاز التنفسي، وصداع الرأس وقد تتطور الأعراض لتصل إلى التهاب رئوي حاد، ما يؤدي إلى تلف الحويصلات الهوائية وتورم أنسجة الرئة وقد يسبب قصوراً في وظائف الجسم، ما قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة، مثلما حدث في الصين.





د. محمد سلمان علكرم
أختصاصي طب الاطفال وحديثي الولادة
أختصاص ادارة خدمات طبية



سلامة المريض والاخطاء الطبية (الجزء الثاني)

اثناء تقديم الخدمات الصحية اذا عجزت عن تقديم العلاج الشافي فلا تكون سببا في احداث ضرر من المهم جدا تنظيم العلاقة بين مقدم الخدمة الصحية (ان كان فردا كالتبيب او مؤسسة صحية كالمستشفيات والمراكز الصحية) و متلقي الخدمة (المريض او المجتمع) وعملية تنظيم هذه العلاقة ضرورية للطرفين ليحصل كل طرف على حقوقه وكذلك يلتزم بواجباته اتجاه الاخر. هناك العديد من العوامل المهمة والاهداف التي تسعى المؤسسات الصحية لتحقيقها فيما يتعلق بسلامة المريض وتجنب حدوث الاخطاء ومن المؤكد ان الاخطاء الطبية لاتزال تحدث كونها مرتبطة بالعامل البشري الذي يتأثر كثيرا بالعوامل المحيطة به ولا يمكن تقديم خدمات معينة بدقة فائقة دون وجود نسبة معينة من الاخطاء
سأبدء هنا باستعراض الاهداف والوسائل التي يمكن تطبيقها والسعي لتحقيقها لتقليل حدوث الاخطاء وزيادة الامان حفاظا على سلامة المريض ويلعب كل من المريض ومقدم الخدمة دورا مهما في تحقيق هذه الاهداف من خلال الالتزام والتقيد بالتعليمات والارشادات التي تضمن سلامة المريض.

اولا تعريف هوية المريض:

يجب ان تبدء عملية تقديم الرعاية الصحية بتعريف هوية المريض الشخصية بالشكل الصحيح الذي يضمن تقديم الخدمات الصحية والعلاجية للشخص الصح وتجنب الخطأ غير المقصود في تقدم خدمة معينة للشخص غير الصحيح.

تعريف هوية المريض يتطلب التالي:

الاسم الكامل مصحوبا برقم الهوية (هوية احوال مدنية – بطاقة وطنية او رقم جواز سفر) وتاريخ الميلاد (أو العمر) رقم السجل الطبي الذي يمنح من كل هذه المعلومات مطلوبة في جميع الاحوال وعند تقديم اي خدمة صحية بدءا من قياس المؤشرات الحيوية للمريض وانتهاء بأخذ العلاج وكل ما يقدم من خدمات بينهم من استشارة الطبيب وأعطاء علاج معين او إجراء عملية جراحية معينة او لأخذ نموذج وعينة من المريض لاجراء فحص مخبري او للقيام بفحوصات شعائية وغيرها من الخدمات لضمان تقديم الخدمات الصحية المناسبة وهذا الامر يتطلب التأكد من هوية المريض قبل البدء بأي من الخدمات الصحية التي ذكرت قبل قليل حتى وان كانت هذه الخدمات متتابعة فيجب على كل مقدم الخدمة التأكد بنفسه من هوية المريض ومطابقة الهوية التعريفية مع نوع الخدمة الصحية التي ينوي تقديمها للمريض.
للمريض دور أساسي في هذا العامل المهم من مسؤوليته في تقديم المعلومات الصحيحة وبكل يسر للقائمين على تقديم الرعاية الصحية وعليه ان لا يتذمر من تكرار سؤاله و التحقق من هويته عند كل خدمة علاجية فهذا ضمان لسلامته ومنعا لحدوث خطأ طبي لا سامح الله.
المؤسسة الصحية يجب ان يكون لها سياسة خاصة في تعريف هوية المريض (Patient Identification Policy) وان تكون مؤهلة لتنظيم عملية تسجيل المريض وادخال المعلومات الصحيحة بشكل سلس ويجب ان تتأكد من التزام جميع العاملين في المؤسسة الصحية من اتباع الاسلوب الامثل والصحيح عند تقديم الرعاية الصحية والتأكد من هوية المريض قبل تقديم اي خدمة له لتفادي الاخطاء.



د. روشن زهير جابر
اختصاص طب الاطفال

فقر الدم

(الناتج عن نقص الحديد)

هو تشخيص قد تسمعه من طبيبك عند استشارته عن شحوب طفلك فهو السبب الاكثر شيوعا لفقر الدم بين الاطفال. نستهل حديثنا بتعريف مبسط عن المرض وهو نقص في نسبة الحديد بالجسم يؤدي الى نقصان في نسبة الدم وغالبا ما يصيب الاطفال بين عمر ٩-٢٤ شهرا وعادة ما يحدث نتيجة لتناول الحليب البقري بكمية مفرطة وقد تكون هناك اسباب اخرى كالإصابة بمرض الديدان المعوية او وجود امراض نزفية في الجهاز الهضمي او اعتماد الطفل حليبا غير مدعم.

الوقاية من المرض

الوقاية من الإصابة تتم بتناول علاج يحتوي على الحديد للأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية ابتداء من عمر ٤ أشهر اضافة الى تأجيل استخدام الحليب البقري الى ما بعد عمر السنة والبدء بالتغذية من عمر ستة أشهر لأن الطفل معتمد على الرضاعة الطبيعية. تمنياتنا لجميع اطفالنا بالصحة والسلامة.



أعراض المرض

تبدأ الاعراض بوجود شحوب عام قد لا يتم ملاحظته من قبل الاهل لكونه يحصل بشكل تدريجي مصحوبا بنقصان كمية الرضاعة والنشاط اليومي للطفل وتدرجيا يتحول الطفل نحو الخمول وفقدان الشهية والرغبة في تناول مواد غير صالحة للأكل كالتربة.

التشخيص

يتم تشخيصه عادة بإجراء فحص نسبة اللطاخة الدموية (CBC) وصورة الدم وقياس نسبة الحديد في حالة عدم الاستجابة الأولية للعلاج.

يتم العلاج بشكل مبسط بتناول العقار الحاوي على الحديد ويستمر العلاج لمدة ثلاثة أشهر لاستعادة خزين الجسم من الحديد. في بعض الحالات الشديدة التي يقوم الاهل بالمراجعة بفترة متأخرة قد يحتاج الطفل الى نقل الدم للحفاظ على عمل القلب بصورة صحيحة.



فن الفخار والخزف ودوره في الدعم النفسي للأطفال

فمثلا احدى العائلات جاءت بطفلتها وشكوا لي انها انطوائية ولمست عندها الانعزال والخوف وعدم الرد على كلامي وأخرى عدائية او كما تسمى متمرة وايضا وجدت بعض الاولاد أنهم في حالة من العزلة والتنمر ولكن بمرور الايام وهم في الدورة الخاصة بفن الخزف والفخار وجدتهم أكثر تعاوناً وحبا لروح المساعدة والحوار في طرح الافكار بالإضافة الى انسجامي معهم بشكل مدروس من خلال الروح المرححة المتمثلة بشخصيتي كمدربة لهم وبهذا التوجه الأنيق تعلق الاطفال بي حتى اخر يوم في الدورة حيث وجدت عددا منهم في حالة من البكاء! نعم ... يبكون لشدة تعلقهم بي وحبهم للدورة الذي أدخلت في حياتهم شيئا جديدا عشقوه وبكل قلوبهم. ولأن الاعمال الفنية هي اقرب ما تكون لطرح الطاقات السلبية من الجسم كباقي الفنون كالموسيقى والرسم وغيرها فهي كلها تدخل ضمن الاسترخاء النفسي لمن يعانون من اضطرابات نفسية وبخبرتي المتواضعة جعلت فن الفخار واساسه الطين ضمن هذه العلاجات وهذا ضمن معاشتي لواقع الاطفال خلال الدورات التي أشرت اليها فقد وجدت الفخار والخزف عنصرا مهما وجميلا للأطفال ومنهم الأطفال الذين يعانون من التنمر أو العزلة فسر يساعدهم في طرح الطاقات السلبية من ابدانهم حيث يصبح الطفل أكثر هدوءاً ويعبر عن نفسه، ويدرك قدراته ويساعد هذا النوع من الفنون على تشخيص الحالة العاطفية للطفل وتحديد مستوى تطوره النفسي، مما يسمح للقوة الفنية بالتخلص من العديد من المخاوف التي يشكو منها وباختصار شديد أقول اني كمتخصصة بدأت ادرك ان الفن بشكل أساسي يهدف إلى تغيير اتجاه الحالة النفسية للطفل الى الاتجاه الأكثر ملائمة و يساعد أخصائيو العلاج بالفن على التغلب على المشاكل من خلال التعبير عنها من خلال بعض أدوات النشاط الإبداعي وبدأنا نشعر بعد كل هذا بأن الفن وسيلة جيدة لتخفيف التوتر والمساعدة على القضاء على اضطرابات الكلام والانحرافات في سلوك الطفل وقد وجدت من خلال تجربتي مع الأطفال وجدت بأن العلاج بالفن هو تنسيق تنمية الشخصية من خلال تطوير قدرة التعبير عن الذات من خلال التمرينات البسيطة التي يتعلمها عند تعامله مع الطين ليبدع به في صناعة أي شيء يحبه وكنت أرى ان فرحته عظيمة بإنجازه هذا وتعرّفه على الكثير من أسرار التعامل مع الطين الذي ساعده على تطوير خياله ومهاراته الحركية وتحقيق القدرات الإبداعية.

أفتح كلامي بقوله تعالى (ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طين) ١٢ سورة المعارج

فأقول إن مسيرتي الفنية وتعلقي بالطين لا أعلم هل لأنه قطعة مني أم انا قطعة منه حتى اصبحت اعشقه وكأنه غريم لي فأشكو له همي كلما تعرضت الى مشكلة، فأعزل نفسي معه لأفرغ جلّ اسراري اليه حتى أجد نفسي قد صنعت فخارية جميلة.

حيث أمسى الطين علاج لبعض همومي وجروحي من تراكمات الحياة فكنت اضع في بالي دائما انه صديقي الوحيد أو العلاج الوحيد لبعض (امراضي) حتى ان بعضهم كان يقول لي: اترك هذا المجال فهو متعب أي (صناعة الفخار) لكنهم لا يعلمون بأنني بت (مدمنة) عليه واجد فيه راحتي النفسية وبدأت أشعر مع مرور الأيام بأن هذا الطين هو أقرب أصدقائي.

وخلال تلك المسيرة الفنية الطويلة اكتشفت حقا انه أصبح صديقا لي وللكتيرين غيري، فمن خلال إقامتي للعديد من الدورات وورش العمل للصغار وللكبار حيث اكتشفت من خلال هذه الدورات ان الطين علاج لبعض المشاكل النفسية فمنذ الطفولة - والكل يعرف - كنا نعبر عن احتياجاتنا او رغباتنا عبر مادة تسمى بـ (الطين الاصطناعي) وهذا ما وجدته عند الاطفال خصوصا ممن يعاني من اضطرابات نفسية فكل طفل له رغبته في الحصول على امر ما يضعه او يرسم تفاصيله في باله ربما يكون قد فقده أو لم يستطع الحصول عليه فبعضهم صنع لعبة واخر صنع سيارة او دراجة او فخارية، اما انه لا يستطيع شراءها او عدم رغبة الاهل بتوفيرها.

مع هذا أجد الكثير من الأطفال ممن التقيهم في الدورات وورش العمل التي أقيمها بأنهم في أول يوم يحضرون فيه الى الدورة أو الى الورشة يعملون بنفسية متعبة ومتشنجة، خائفة، انطوائية وفي آخر يوم عند اختتام الدورة أراهم وبشكل واضح جدا أنهم في حالة من الانسراح والمحبة للحياة والعمل والنشاط والحيوية والتعاون.





د. علاء عبد الزهرة

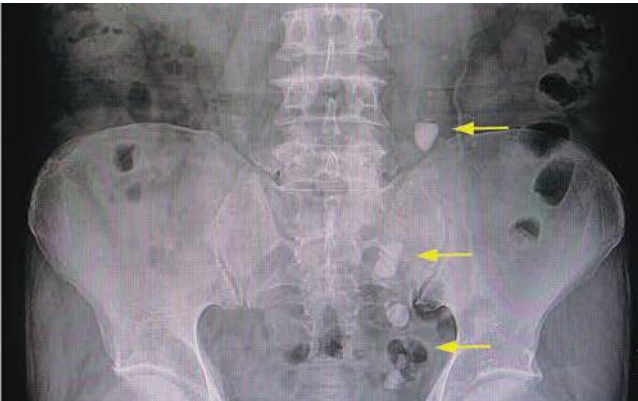
طبيب اختصاص جراحة المسالك البولية
مستشفى الموأى العام

تاريخيا لوحظ تأثير موجات الصدمة على الأجسام لأول مرة في الحرب العالمية الثانية عندما كان يتم اسعاف الناجين من غرق الغواصات المدمرة بفعل الطوربيدات فقد كانوا يعانون من اصابات مختلفة بالرغم من ان اجسامهم لم تخترقها الرصاصات او الشظايا فأستنتج المعالجون ان الإصابات حدثت بفعل قوة ناتجة عن الانفجارات أطلقوا عليها اسم موجات الصدمة.

وفي الخمسينات نجح العلماء في تصنيع جهاز هيدروليكي كهربائي يستطيع بواسطة موجات الصدمة التي يولدها من تحطيم الاجسام الصلبة تحت الماء دون الحاجة للتماس المباشر معها. كذلك لوحظ التأثير المدمر لموجات الصدمة على الاجسام الصلبة اثناء الاختبارات التي كان يجريها مهندسو شركة (دورنييه) الالمانية لصناعة الطائرات على المحركات ونتيجة لهذه الملاحظات بدأت الشركة بتجارب لصناعة جهاز طبي لتفتيت الحصى داخل جسم الانسان. وتكلفت التجارب التي استمرت لسنوات وأجريت على الحيوانات في البداية ثم على الإنسان بصنع أجهزة تفتيت لاستخدامها في علاج الحصى عند الإنسان.

مبدأ عمل جهاز تفتيت الحصى بالموجات فوق الصوتية

يقوم مبدأ عمل جهاز التفتيت على توليد موجات الصدمة بواسطة جهاز خاص ثم تركيز هذه الموجات باستخدام عاكسات منحنية وتوجيه الموجات المركزة نحو الحصاة لتكسيورها الى قطع صغيرة لتسهيل نزولها حيث ان العامل الحاسم في التخلص من الحصى هو حجمها. وتستجيب الحصى التي لا يتجاوز حجمها ال ١،٥ الى ٢ سم للتفتيت، وكلما زاد حجم الحصاة حتى ضمن هذا المدى فإن استجابتها للتفتيت ستكون أقل اما إذا تعدى حجم الحصاة الى ٢ سم فالتفتيت الخارجي لن يكون عادة خيارا صائبا في علاجها. تكون الجلسات كل اسبوعين عادة وتستغرق كل جلسة حوالي ٣٠ دقيقة ولا تحتاج عادة الى التخدير ماعدا الاطفال الذين يصعب احيانا المحافظة على استقرارهم وثباتهم اثناء الجلسة ولكونهم ايضا اقل تحملا للألم والانزعاج مهما كان بسيطا. ويمكن للمريض أن يغادر مباشرة بعد انتهاء الجلسة.



• كيف تتكون حصى المسالك البولية؟
• وماهي العوامل المحفزة على تكوينها؟ وماهي أعراضها؟
• وما هو آخر ما توصل اليه الطب الحديث في تشخيصها وعلاجها؟
كل هذه التساؤلات تضمنها كتابي الذي صدر مؤخرا بعنوان (حصى المسالك البولية)، وقد حاولت في هذا الكتاب الإجابة عن هذه الأسئلة وعززتها بالصور التوضيحية، وقد توخيت فيه مراعاة الدقة العلمية اللازمة في سرد المعلومات.

كتاب (حصى المسالك البولية)

تحدثت في الكتاب عن حصى المسالك البولية بشكل عام وبدأت بكتابة لمحة تاريخية عن قصة البشر مع حصى الجهاز البولي وتواصلت مع اجزاء الجهاز البولي وتناولت حصى الكلى وانواع الحصى والعوامل المحفزة في تكوّن الحصى واعراض الاصابة بحصى الكلى وطرق كشفها والفحوصات التصويرية والمختبرية والوقاية والعلاج والتداخل الجراحي لإزالة الحصى وخيارات التداخل الجراحي وتحدثت عن حصى الحالب وحصى المثانة، إضافة الى الكثير مما يتعلق بالحصى.

تفتيت الحصى بموجات الصدمة من خارج الجسم

وفي هذا العدد من مجلة (سلامتك) الغراء سأحدث عن جانب مهم وهو تفتيت الحصى بموجات الصدمة من خارج الجسم ويسمى اختصارا بالتفتيت الخارجي وهو الخيار الرئيسي الثاني في علاج الحصى ويقوم على فكرة تفتيت الحصاة الكبيرة وتحويلها الى قطع صغيرة لتسهيل نزولها والتخلص منها. حتى بداية الثمانينات من القرن الماضي لم يكن هذا الخيار متاحا اذ كان الحل الوحيد لإخراج الحصى الذي لا ينزل تلقائيا هو التداخل الجراحي ولأن التفتيت الخارجي أسهل للمريض مقارنة بالعملية الجراحية (يطلق على التفتيت الخارجي مصطلح غير توغلي أو غير اجتياحي لأنه لا يحتاج الى عمل شق في الجلد او الانسجة على عكس العملية الجراحية) فهو لا يحتاج الى التخدير او الرقود في المستشفى الا نادرا وهو اقل مضاعفات وأرخص كلفة لذلك أصبح العلاج الأكثر شيوعا في العالم.



د.علي عبد الحسين العيادي

اختصاصي جراحة الطفل وحديثي الولادة
مدير مستشفى الطفل التخصصي في البصرة

شلل القولون الولادي

هو مرض ولادي ناتج عن فقدان العقد العصبية في البطن العظمية والطبقة تحت المخاطية للقناة الهضمية. ويحدث هذا المرض بنسبة واحد من كل ٥٠٠٠ ولادة حية في العالم، ولكنه يحدث بنسبة ثلاثة من كل ٥٠٠٠ ولادة حية في الجنس الآسيوي. كما يحدث في الذكور أكثر من الإناث بنسبة أربعة أضعاف.

العلاج

- ١- علاج تحفظي للحالات البسيطة من خلال وضع انبوبة المعدة للمريض مع إعطاء السوائل الوريدية والأدوية المضادة للالتهابات وعمل تحفيز للمقعد كل ثمان ساعات.
- ٢- العمليات الخاصة بشلل القولون وهي على عدة أنواع الهدف الرئيسي منها هو اجزاء القطعة المشلولة من القولون وربط القطعة السليمة مع المستقيم

الأعراض والعلامات

- ١- انتفاخ البطن.
- ٢- تقيؤ اخضر اللون.
- ٣- تأخر خروج العقي الاسود من بطن الطفل حديث الولادة إلى أكثر من ٤٨ ساعة

التشخيص

- ١- الأعراض والعلامات.
- ٢- السونار للام قبل الولادة.
- ٣- الأشعة السينية لبطن المريض.
- ٤- الأشعة الملونة للجهاز الهضمي.
- ٥- خزعة من المستقيم والقولون.
- ٦- دراسة اختلاف الضغط بين المستقيم والشرح.



EMAFI FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



د. باسم عبد الكريم
اختصاصي طب الاطفال
مركز امراض الدم الوراثية في البصرة

تعرف على فقر

الدم الباقلائي

تشخيص المرض

يشخص المرض بتحليل دم بسيطة أحدها بصمة الدم والاخر هو تحليل انزيم (G6PD) لنحدد كونه مفقود او قليل جدا في الجسم ومن الجدير بالذكر وجود نوعين من التحليل أحدهما نوعي يعتمد تغييرات لونية في محلول ما وهو غير دقيق والاخر كمي تظهر نتيجته على شكل رقم يمثل قوة الانزيم وتركيزه نستطيع من خلاله تشخيص النقص وايضا تحديد الشدة.

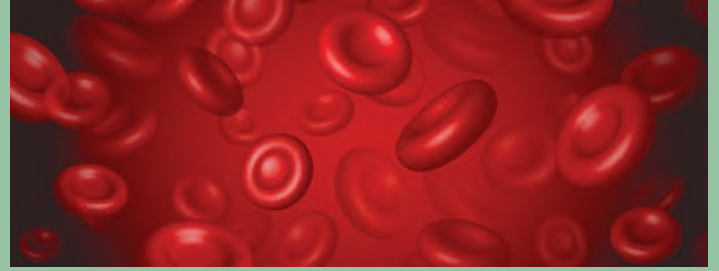
ما يجب على المريض تجنبه والامتناع عنه

- البقوليات بأنواعها
- الخريط
- النبق
- السماق
- الحناء أو رائحتها
- رائحة الاسفنيك
- بعض الادوية كالأسبرين والمثبريم وغيرها

رسالة الى المريض وذويه

- 1- يجب ان نشك في المرض حال وجود فرد من العائلة مصاب وبخاصة الاطفال الذكور هنا يجب ان نفحص الاخوة ولو عند ولادتهم لوجود مخاطر اصابة ذوي فقر الدم الباقلائي باليرقان الولادي الشديد.
- 2- الانتباه وبخاصة في هذا الوقت من السنة الى اعراض المرض ووضعها محل الشك لنستيق تدهور حالة المريض وعلاجه مبكرا.
- 3- إذا أصبح وجه طفلك شاحبا فجأة أسأله او بنفسك دقق في لون الادرار عند الشك لا تؤخر الطفل والجأ للمشورة الطبية.
- 4- يستحسن في الاطفال غير المشخصين ان يتم التشخيص من عينة دم قبل ان يتم نقل الدم الطارئ للطفل.
- 5- الاطفال المشخصين سابقا بفقر الدم الباقلائي خاصة الاناث منهم لنرجع الى التحليل الاصلي إذا لم يكن التحليل رصينا رقميا او كمي فيجب اعادته وفي مختبر رصين لنتجنب منع الطفل من مجموعة الاغذية التي تمنع عن مصابي الباقلائي.

في فصل الربيع تظهر حالات تكسر الدم الحادة الناجمة عما يسمى بفقر الدم الباقلائي وسبب هذا المرض هو نقص وراثي لإنزيم (سداسي فوسفات الجلوكوز منزوع الهيدروجين) حيث تعاني كريات دم المصاب من نقص هذا الانزيم فينجم عن هذا النقص تراكم للمواد المؤكسدة وهي مواد متعددة تارة تكون ضمن غذاء المصاب أو دواء ما أو مادة كيميائية نستخدمها ونحتك بها. هذا الانزيم يحمي كرية الدم الحمراء من التحلل والتكسر حال تعرضها للمؤكسدات لكن عدم وجود هذا الانزيم ينجم عنه تحلل كريات الدم وتكسرها.



أعراض المرض

- عادة تبدأ الاعراض بعد تناول الباقلاء او النبق او دواء يحتوي مادة السلفات فتظهر بعدها الأعراض التالية:
- حالة من الشحوب الفجائي الشديد.
 - اصفرار بياض العين.
 - تلون الادرار باللون الاحمر الغامق الشبيه بالشاي او الكولا.
 - تدهور الوضع العام والاعياء والخمول.
 - الانهيار وتدهور الوعي في حال لم نتدارك الوضع بسرعة بنقل الدم الى المريض بصورة طارئة لإنقاذ حياته.
- او النمط الاخر من الاعراض لدى الطفل الحديث الولادة الذي يصاب باليرقان الولادي او ابو صفار والذي يكون سببه ايضا فقر الدم الباقلائي او غيره.



د. صفاء كاطع المالكي
مدير مركز البصرة
لأمراض ووزاعة الكلى

التهاب الجهاز البولي



أنواع عدوى الجهاز البولي

قد يؤدي كل نوع من عدوى الجهاز البولي إلى علامات وأعراض محددة أكثر حسب الجزء المصاب بالعدوى من الجهاز البولي. مثلاً التهاب الكليتان تكون أعراضه أماً في الجزء العلوي من الظهر والجانب (بالخاصة) مع حمى مرتفعة الحرارة وارتجاف وقشعريرة ويصاحبها الغثيان وفيء أما التهاب المثانة فتكون أعراضه ضغطاً بمنطقة الحوض وشعور بالضيق في الجزء السفلي من البطن مع تبول متكرر ومؤلم وأحياناً دم في البول أما التهاب الإحليل فتكون أعراضه حرقاً أثناء التبول وإفرازات

الأسباب

عادة ما تحدث عدوى المسالك البولية عندما تدخل البكتيريا إلى المسالك البولية عبر مجرى البول وتبدأ في التكاثر في المثانة. وبالرغم من أن الجهاز البولي مصمم لمنع تلك الغزاة المجهريّة، فإن هذه الدفاعات تفشل في بعض الأحيان. وعندما يحدث ذلك، قد تترسخ البكتيريا وتنمو لتصبح عدوى كاملة في المسالك البولية. تحدث عدوى المسالك البولية الأكثر شيوعاً بشكل أساسي عند النساء وتؤثر على المثانة ومجرى البول.

يقصد بعدوى المسالك البولية عدوى تصيب أي جزء من الجهاز البولي وهو الكليتان والحالبان والمثانة ومجرى البول. وغالباً ما تصيب العدوى المسالك البولية السفلية أي المثانة ومجرى البول. تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بعدوى المسالك البولية من الرجال، ويمكن أن تكون العدوى المقتصرة على المثانة مؤلمة ومزعجة. ومع ذلك، يمكن أن تحدث عواقب وخيمة إذا انتقلت العدوى إلى الكليتين. عادة ما يعالج الأطباء التهابات المسالك البولية بالمضادات الحيوية. ولكن يمكن اتخاذ خطوات لتقليل فرص الإصابة بهذه العدوى في المقام الأول.

الأعراض

لا تتسبب التهابات المجرى البولي دائماً في حدوث علامات وأعراض، ولكن عند ظهورها، فإنها قد تتضمن ما يلي:

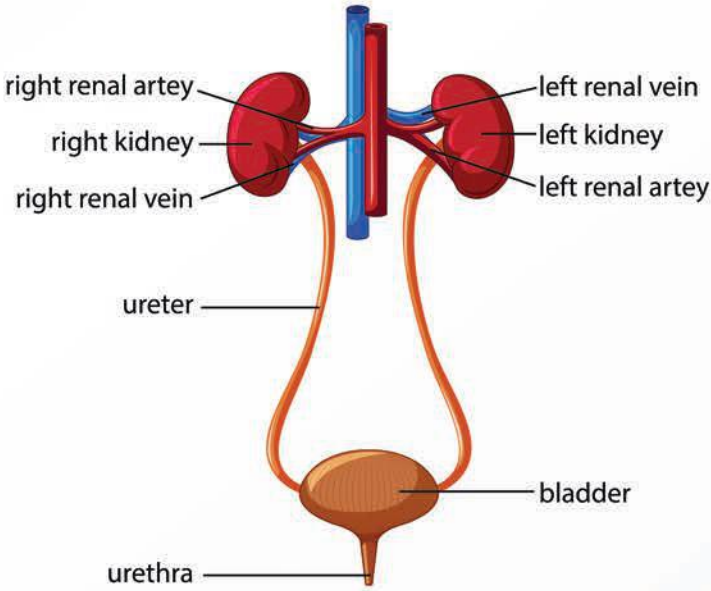
- * إلحاح مستمر وقوي للتبول
- * شعور بالحرقنة عند التبول
- * تسريب كميات صغيرة ومتكررة من البول
- * ظهور البول قاتماً
- * ظهور البول باللون الأحمر أو الوردى الفاتح أو بلون الكولا — علامة تدل على وجود دم في البول
- * وجود رائحة نفاذة للبول
- * ألم الحوض، لدى النساء خاصة في منتصف الحوض وحول منطقة عظمة العانة

عدوى المثانة (التهاب المثانة):

عادة ما يحدث هذا النوع من عدوى المسالك البولية بسبب (الإشريكية القولونية)، وهي نوع من البكتيريا التي توجد عادة في القولون. ومع ذلك، تكون بكتيريا أخرى هي المسؤولة عن ذلك في بعض الأحيان. وتكون جميع النساء معرضات لخطر الإصابة بالتهاب المثانة بسبب بنيتها التشريحية وخاصة، المسافة القصيرة من مجرى البول إلى الشرج وفتحة مجرى البول إلى المثانة.

عدوى مجرى البول (التهاب الإحليل):

يمكن أن يحدث هذا النوع من عدوى المسالك البولية عندما تنتقل البكتيريا المعوية المعوية من فتحة الشرج إلى مجرى البول. كذلك، لأن الإحليل الأنثوي قريب من المهبل، يمكن أن تتسبب حالات العدوى المنقولة جنسيًا، مثل الهربس والسيلان وداء المتدثرة والمفطورة في التهاب الإحليل.



عوامل الخطر:

النساء أكثر

عرضة للإصابة

تتسم عدوى المسالك البولية بأنها شائعة في السيدات، وتصاب الكثير من السيدات بالعدوى أكثر من مرة على مدى حياتهن. تشمل عوامل الخطورة الخاصة بالسيدات والمتصلة بعدوى المسالك البولية:

- المسافة التي على البكتيريا أن تقطعها للوصول للمثانة أقصر.
- أنواع معينة من موانع الحمل: قد تكون السيدات اللاتي يستخدمن الحجاب العازل الأنثوي كوسيلة لمنع الحمل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى وكذلك السيدات اللاتي يستخدمن مبيدات النطف.
- انقطاع الطمث: بعد انقطاع الطمث، يؤدي انخفاض نسبة هرمون الأستروجين في الجسم إلى تغيرات في المسالك البولية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
- تشمل عوامل الخطورة الأخرى التي تهدد بالإصابة بعدوى المسالك البولية:
 - اضطرابات الجهاز البولي: الأطفال الذين يولدون باضطرابات في المسالك البولية لا تسمح بإخراج البول من الجسم بشكل طبيعي أو تسبب تراكم البول في الإحليل يكونون أكثر عرضة للإصابة بعدوى المسالك البولية.
 - الانسدادات في المسالك البولية: يمكن لحصى الكلى أو تضخم البروستات أن يحتجز البول في المثانة ويرفع خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية.
 - كبت الجهاز المناعي: يمكن لمرض السكري وغيره من الأمراض التي تضعف الجهاز المناعي أن يرفع معدل خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية.
 - استخدام القسطرة: الأشخاص الذين لا يستطيعون التبول دون مساعدة ويستخدمون أنبوبًا (قسطرة) للتبول أكثر عرضة للإصابة بعدوى المسالك البولية. قد يشمل هذا الأشخاص الذين يرقدون في المستشفيات والمصابين باضطرابات عصبية تجعل من الصعب التحكم في القدرة على التبول والمصابين بالشلل.
 - الخضوع لجراحة حديثة في المسالك البولية: يمكن للجراحات أو الفحوص التي تجرى في الجهاز البولي والتي تتضمن استخدام أدوات طبية أن ترفع خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية.



د. لجين زهير الشمري
طبيبة أسنان

تأخر ظهور الأسنان عند الأطفال

يتساءل الكثير من الآباء عن سبب تأخر ظهور الأسنان لدى أبنائهم! دون معرفة السن او الفترة المحددة لبداية ظهور الأسنان. فبمجرد اكتماله عمر السنة دون ظهور الأسنان يصابون بحالة من القلق سنشرح بشكل مبسط عن العمر الذي يعتبر فيه عدم ظهور الأسنان تأخراً، طبياً إذا بلغ الطفل ١٣ شهر دون ظهور أي سن فعلى الوالدين مراجعة طبيب الأسنان لمعرفة السبب

أسباب تأخر ظهور الأسنان

١. العوامل الوراثية فعندما يكون أحد الأبوين أو كلاهما لديه أو لدى اقربائهما تأخر في نمو الأسنان عندها يؤخذ بالاعتبار أن سبب التأخير هو العامل الوراثي والانتظار لحين ظهور أسنان طفلهم.
٢. عدم حصول الطفل على الغذاء المناسب (كما ونوعاً) وهنا سوف تظهر مشكلة تأخر ظهور الأسنان بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين D.
٣. قصور في الغدة الدرقية، مما يسبب حدوث خلل في نموه الطبيعي بشكل عام ويؤثر أيضاً على أسنانه.

علاج مشكلة تأخر ظهور الأسنان

في حالة تأخر ظهور الأسنان لدى الطفل بعد بلوغه سن ١٣ شهر يجب مراجعة الطبيب لعمل الفحوصات والتحليل اللازمة فإن كان السبب هو نقص في الكالسيوم او فيتامين D, يقوم الطبيب بوصف العلاج والتعويض المناسب. وان كان السبب هو خلل في الغدة الدرقية فأيضاً تعمل له التحليل اللازمة ويعالج على أساسها عند الطبيب المختص. وان كانت جميع الفحوصات والتحليل سليمة وانه لا يعاني من اي سبب مما ذكر أعلاه، على الوالدين الانتظار لحين ظهور الأسنان في وقتها المناسب إذ لا داعي للقلق بهذا الشأن. يمكن أن تظهر بعض الأسنان وتتوقف عن الظهور لمدة زمنية معينة، فإن كانت هذه المدة قصيرة ليس هنالك داع للقلق أما في حال كانت المدة طويلة جداً، فقد يكون هذا بسبب صغر الفك، أو التليف في اللثة، مما يدي العلاج حتى تعود الأسنان إلى الظهور مرة أخرى.



يجب أن تعتني الأم بأسنان طفلها قبل وبعد ظهورها حتى لا يصاب بمشاكل الأسنان وسنذكر بعض النصائح التي تساعد الأم بذلك، ومنها:

١. القيام بتنظيف اللثة يومياً باستخدام الماء.
٢. المداومة على تنظيف اللسان بعد إرضاع الطفل لأن الحليب سيبقى عالماً عليه في حال عدم إزالته بواسطة الفرشاة الخاصة.
٣. عدم استخدام معجون الأسنان قبل بلوغ الطفل سن ١٢ شهر، وتجنب تعريض الطفل للفلورايد قبل الست شهور.
٤. تجنب تعويده على الرضاعة بعد بلوغه عامين لأنها تسبب مشاكل عديدة.
٥. عدم تعويد الطفل على المواد المحتوية على السكر.
٦. رعاية الأسنان من خلال زيارة الطبيب من فترة لفترة.

طرق العناية

بأسنان الأطفال

مول بصرة تايمز سكوير يحتضن احتفالية صدور العدد الثاني من مجلة سلامتك

كتب - سعدي السند:

مجلة (سلامتك) التي بين يديك تعنى بالثقافة الصحية، وتسعى الى المساهمة في الرقي بالتوعية الصحية ولأن ادارة المجلة تريد لها أن تكون حاضرة بين أكبر عدد ممكن من القراء في البصرة وبقيّة محافظتنا العزيزة لذلك خطة توزيعها توضع بعناية وتعدّ بشكل مدروس.



راديو بصرة تايمز سكوير يصحح يانثودة سلامتك

فيما كانت شاشة العرض في مول بصرة تايمز سكوير تعرض العدد الأول من المجلة الذي صدر قبل ثلاثة شهور مع صوت المذيع عبر أثير راديو بصرة تايمز سكوير يردد اعلانا أعده الراديو لتعريف زوار المول بهذه المبادرة.

وكان بعض ممن أهديت لهم المجلة قد أخذوا أماكنهم وبدأوا بتصفح المجلة، فوجدنا من المناسب جدا أن نسأل عددا منهم عن المجلة ورسالتها في الشأن الثقافي الصحي وكيف وجدوها؟ فكانت اجاباته كل من سألناهم بأنهم وجدوا المجلة حافلة بكل ما يهم المجتمع وحاجاته الى المزيد من التوعية الصحية عبر الموضوعات المنشورة فيها والتي كتبها أطباء معروفون وباركوا للمجلة روعة توجهاتها في المجال الصحي والتوعوي ومبادرة هيئة تحريرها التي حرصت على توزيعها مجانا وهي خطوة مميزة لإيصال صوت الثقافة الصحية الى أكبر عدد ممكن من شرائح المجتمع.

مشاركة مميزة من الاطباء ومن عدد من طلاب

وطالبات كلية الطب

واحتفاءً بصدور عددها الثاني بادر عدد من الأطباء والطبيبات ومعهم مجموعة من طلاب وطالبات كلية الطب جامعة البصرة بالتنسيق مع هيئة تحرير المجلة ومع ادارة (بصرة تايمز سكوير) لعرض المجلة في باحة المول في احتفالية متواضعة لتعريف شرائح المجتمع ممن سيتواجدون في المول بالمجلة وأهميتها في نشر الثقافة الصحية والتوعية المطلوبة لتعزيز تلك الثقافة.

حيث تم توزيع (٦٠٠) نسخة من العدد الثاني من مجلة (سلامتك) لتكون هديتها في تلك المبادرة الى زائري المول، وكان فريق المبادرة في أقصى سعادته وهو يوضح للحضور الأكارم ممن جذبهم جمال العرض لمجلة سلامتك في مكان تم اختياره بمقدمة الطابق الأرضي للمول ومع مرور الوقت كانت أعداد المتصفحين وزائري معرض المجلة تزداد، وراح المبادرون ومعهم ممثلون عن هيئة تحرير المجلة يواصلون مهمتهم التوعوية الأنيقة الجميلة وسط سرور واعتزاز كل من توقف وأستمع وغادر المكان ومعهُ نسخته من المجلة.

أسباب ارتفاع معدلات الولادات القيصرية



د. رسمية المذحجي
مديرة مستشفى البصرة
للنساء والأطفال

نصائح ما بعد الولادة القيصرية

بعد الولادة القيصرية عليك مراجعة طبيبك للتأكد من حاجتك للولادة القيصرية أيضًا في الولادات المقبلة، حيث إن هناك بعض الحالات التي يمكن بعدها حدوث ولادة طبيعية، لكن يتوقف هذا على جرح الولادة القيصرية الأولى والسبب الذي دفع الطبيب لتوليدك قيصرية في المرة الأولى، فإذا كان سببًا عرضيًا أو من المحتمل ألا يتكرر (مثل مشاكل المشيمة أو ولادة توأم أو نزول الجنين بالمقعدة)، فيمكنك حينها التفكير في الولادة الطبيعية شرط مرور من ثلاثة إلى خمسة أعوام على الولادة القيصرية، حتى لا يحدث تمزق في الرحم في مكان جرح الولادة القيصرية القديم. أما إذا كان سبب الولادة القيصرية ما زال قائمًا مثل ضيق الحوض أو وجود عيب خلقي في الرحم، فغالبًا ستلدين قيصرية في كل مرة للحفاظ عليك وعلى صحة مولودك. وفي النهاية، بعد تعرفك على علامات الولادة القيصرية، أيًا كانت طريقة ولادتك، عليك التأكد أن الهدف العام عادة ما يكون اختيار الصالح لك ولطفلك، وسيسيطر عليك شعور واحد وهو الفرحة الغامرة والسعادة بقدوم رضيعك الذي اشتقت لرؤيته طوال تسعة أشهر، ولن تتأثر هذه الفرحة بنوع الولادة.



ان الكثير من حالات الولادات القيصرية يعود سببها الى وجود عمليات قيصرية سابقة قد أجريت للحامل خلال حملها الأول أو الثاني أو لوجود عقم لدى المرأة ومضت عدة سنوات على عدم انجابها وان غالبية هذه الحالات تحتاج الى عمليات قيصرية لغرض الأنجاب. أن هذه الأسباب جعلت من مستشفانا يشهد اجراء (٥٥٠ - ٦٠٠) عملية قيصرية شهريا في عام ٢٠١٩ بإشراف طاقم طبي متخصص، اذ يضم مستشفانا ١٣ طبيا استشاريا ولا تتم إلا بعد أن يستنفذ الكادر الطبي كل الحالات الأخرى ليصل الى حالة الولادة القيصرية بعد أن يجد أن لابد من إجرائها.

أهم أسباب الولادات القيصرية

ولغرض التوسع في معرفة أسباب الولادات القيصرية نبين أن قرار الولادة القيصرية يتخذه الطبيب بدلا عن الولادة الطبيعية في حالات معينة منها:

- الخضوع لأكثر من ولادة قيصرية سابقة.
- إزالة ورم ليفي من الرحم.
- وجود عيب خلقي معين في الرحم يتعارض مع الولادة الطبيعية.
- بعض حالات الحمل بالتوأم، وخاصة التوائم المتعددة.
- وجود مشاكل معينة في المشيمة.
- بعض الحالات المرضية للأم، التي تكون فيها عملية الولادة الطبيعية تمثل خطرا على صحتها.
- وهناك بعض الحالات الأخرى التي يؤخذ فيها قرار نوع الولادة باقتراب وقتها، وغالبًا ما يكون في الشهر الأخير مثل أن يكون رأس الجنين لم يتخذ الوضع الطبيعي للولادة مع دخول شهر الولادة أو كبر حجم الجنين مما يجعل الولادة الطبيعية لها أخطارها ومضاعفاتها المحتملة بعد الولادة.

في بعض الحالات الأخرى يكون قرار الولادة القيصرية غير مخطط له بالمرّة، وعادة ما يلجأ الطبيب لها فقط في أثناء وقت الولادة، نتيجة لظهور مشاكل غير متوقعة في أثناء ولادة الطفل مثل:

- الجنين لم يأخذ الوضع المناسب في قناة الولادة بسبب وضع الجنين داخل الرحم أو بسبب حجم الجنين.
- عندما يتوقف الجنين عن الانزلاق وبعقل في قناة الرحم في أثناء الولادة.
- عند حدوث تغييرات في معدل نبضات قلب الجنين، وعادة ما تكون إشارة للإجهاد في أثناء عملية الولادة.
- عند حدوث مشاكل صحية للأم مثل النزيف أو العدوى، التي تتطلب الولادة فورًا.



د. حسين خضير
اختصاصي طب وجراحة العيون

انسداد قناة الدمع الولادي



٤. إعطاء مضادات حيوية موضعية في حالة وجود صديد في العين للحيلولة دون حصول مضاعفات..

المضاعفات

ان اهمال معالجة انسداد القناة الدمعية يؤدي الى المضاعفات التالية:

١. تجمع الدمع في الكيس الدمعي مع بعض الجراثيم بسبب التهاب الكيس الدمعي والذي يعتبر حالة طارئة ربما تؤدي الى مضاعفات أخرى خطيرة وجسيمة.
٢. التهاب محجر العين او تكون خراج الكيس الدمعي وان لم تعالج بصورة صحيحة من خلال تلقي المضادات الحيوية عن طريق الوريد ولمدة كافية سوف يكون قرار العملية الجراحية حتميا وذلك لفتح مجرى جراحي ناظوريا عن طريق الانف ووضع أنبوب مطاطي يربط الكيس الدمعي مع بقاءه في الانف لمدة (٦) أشهر.

طريقة عمل المساج للعين

١. الضغط بواسطة أحد أصابع اليد وبطرف الاصبع (يجب تقليل الأظفر للأصبع المستخدم).
٢. يتم الضغط على بداية القناة الدمعية من بداية الاجفان وبصورة عمودية الى الأسفل باتجاه الانف.
٣. إعادة السحب عدة مرات بنفس الاتجاه من الأعلى الى الأسفل وليس بحركة دائرية او باتجاهين متعاكسين فهذا يعتبر خطأ في عملية المساج التي يكون الهدف منها توليد ضغط على الانسداد أسفل القناة الدمعية.
٤. يجب الاستمرار بعملية المساج يوميا حوالي (٤٠ - ٦٠) مرة ولمدة عدة أشهر لضمان عدم انسداد القناة او تضيقها في المستقبل.

يعتبر انسداد قناة الدمع من الحالات الولادية الشائعة لدى الأطفال حديثي الولادة بسبب عدم اكتمال نمو القناة عند الولادة والتي تبدأ بفتحات دقيقة في بداية الاجفان تتجه نحو الانف بواسطة قنوات رقيقة تصب في الكيس الدمعي مجاور أعلى الانف والذي يصب بواسطة قناة الدمع الى داخل الانف، وبذلك يخرج الدمع المتبقي بعد ترطيب العين عبر هذه القناة الى تجويف الانف وربما يكون الانسداد في جانب واحد او كلا الجانبين من الوجه.

العلامات

١. استمرار دمع العين وبكثرة عند الأطفال منذ الأيام الأولى للولادة.
٢. يرافق دمع العين في بعض الأحيان خروج صديد وقيح.
٣. احمرار العين بسبب تلوث الدمع الراكد داخل كيس الدمع

العلاج

يتم العلاج بأحد الطرق التالية:

١. في حالة كون الانسداد بسيط جدا وهي الحالة الغالبة فيمكن ان يتحسن تلقائيا وذلك باكتمال نمو القناة وانفتاحها.
٢. التدليك والمساج لمجرى القناة وهذه الطريقة تعالج حوالي ٩٥٪ من الحالات بشرط اتباع الطريقة الصحيحة والتي سيتم شرحها لاحقا.
٣. عند استمرار الدمع بالرغم من اجراء طريقة المساج لمدة سنة فيجب اجراء عملية بسيطة تحت التخدير العام بواسطة سلك رفيع وتكون نسبة نجاح هذه العملية حوالي ٩٠٪ وربما تتكرر العملية في حال بقاء أو رجوع الانسداد مع ملاحظة عدم ترك المساج بعد العملية.



غادة وليد عبد الملك الكامل
صيدلانية ممارسة

المضادات الحيوية سلاح ذو حدين

المضادات الحيوية هي مركبات دوائية تستخدم لمعالجة الأمراض التي تسببها اغلب أنواع البكتريا وذلك عن طريق تثبيط نمو وقتل هذه البكتريا نتيجة الاستخدام الصحيح لهذه الأدوية وحسب الإرشادات الطبية ولا تستخدم هذه الأدوية لعلاج الأمراض التي تسببها الفيروسات كنزلات البرد والأنفلونزا واحتقان الأنف وغيرها.



ماهي المضادات الحيوية؟

كيفية الاستخدام الصحيح لها؟

انتشرت في السنوات الأخيرة ظاهرة سوء استخدام المضادات الحيوية والسلوك الخاطئ بتناول هذه الأدوية مما أدى إلى ظهور مقاومة البكتريا لأغلب أنواع هذه الأدوية وقلة فعاليتها ضد الأمراض وعدم استجابة المرضى للعلاج مما ينتج عنه ارتفاع في التكاليف الطبية باستخدام مضادات أعلى ثمنا وتمديد فترة الرقود في المستشفى وزيادة معدل الوفيات.

المقاومة البكتيرية؟ أسبابها؟ وكيفية تجنبها؟

هي قدرة البكتريا على البقاء والتأقلم بشتى الطرق لملائمة البيئة المحيطة بها على الرغم من تناول المضاد الحيوي الموصوف لقتل هذه البكتريا ومعالجة الإصابة فيصبح المضاد الحيوي غير قادر على وقف تكاثر البكتريا والقضاء عليها بسبب اكتساب البكتريا مناعة ضد المضاد نتيجة الافراط والاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية فينتج عنها عدم استجابة المريض للعلاج وقلة نسبة شفائه وزيادة فترة الرقود في المستشفيات.

ولكن!! هل يمكننا تجنب حدوث المقاومة البكتيرية للمضادات الحيوية بعدم الافراط باستخدامها والاستخدام الصحيح لهذه الادوية؟ الجواب نعم ممكن إذا التزمنا الشروط التالية:

الاستخدام الصحيح للمضادات الحيوية:

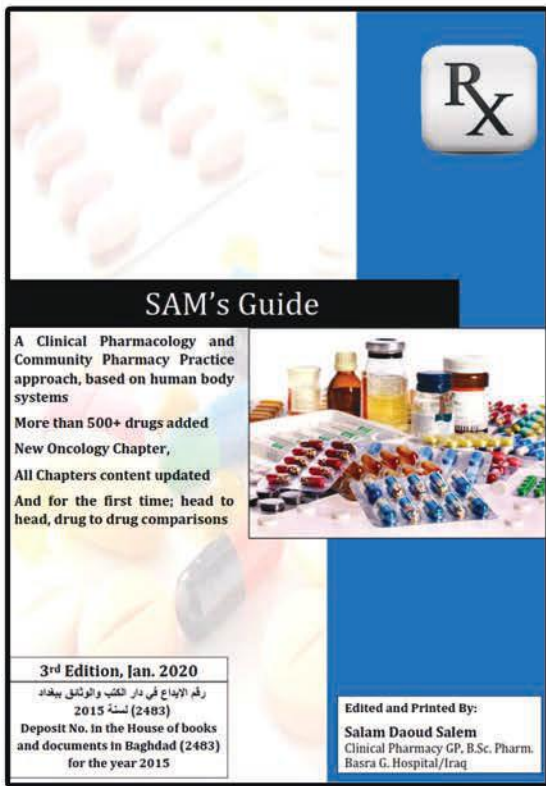
- 1- لا تستخدم المضادات الحيوية بدون وصفة طبية، فيجب استشارة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة لتشخيص الإصابة ومعرفة نوع البكتريا المسببة للمرض وبالتالي وصف المضاد الحيوي المناسب من قبل الطبيب.
 - 2- لا تستخدم المضادات الحيوية لعلاج الإصابات الفيروسية كنزلات البرد والأنفلونزا وغيرها.
 - 3- اتبع تعليمات الطبيب والصيدلي حول استخدام المضادات الحيوية من حيث الجرعة والوقت ومدة العلاج.
 - 4- لا تتوقف عن تناول المضاد الحيوي أثناء فترة العلاج حتى وإن شعرت بتحسن، فإكمال مدة العلاج الموصوفة مهم جداً في عدم ظهور البكتريا المقاومة للمضاد الحيوي.
 - 5- تناول المضاد الحيوي في الأوقات الموصوفة والمحددة من قبل الطبيب والصيدلي
 - 6- في حالة نسيان تناول الجرعة فتناولها في أقرب وقت ممكن ولا تتناول الجرعة الفائتة في حال كان وقت الجرعة التالية قريباً.
 - 7- لا تحتفظ بالمضاد الحيوي لاستعماله مرة أخرى بل تخلص منه بعد انتهاء مدة العلاج مباشرة.
 - 8- لا تتناول مضاداً حيوياً موصوفاً لشخص آخر في أي حال فقد يكون غير مناسب لحالتك حتى وإن كانت الأعراض متشابهة.
- وأخيراً يجب استشارة الطبيب والصيدلي قبل تناول المضاد الحيوي والتأكد على ضرورة اتباع النصائح والإرشادات أعلاه للوصول إلى استخدام أمثل وامن للمضادات الحيوية مما يؤدي إلى الحصول على الفعالية العلاجية للدواء والشفاء من الأمراض والقضاء على المقاومة البكتيرية للمضادات الحيوية وتقليل نسبة الوفيات في العالم.
- يبدأ بيد لصحة أفضل و حياة آمنة لنا ولأجيالنا مستقبلاً مع تمنياتنا للجميع للصحة والسلامة



(سلامتك) تلتقي الصيدلاني سلام داود وحدث عن تأليفه لـ Sam's Guide وهو دليل أدوية تعليمي

أجرى اللقاء - سعدي السند

سلام داود شاب عراقي من مواليد منطقة الجنينة وسط البصرة في ٢٦/١١/١٩٩٠، خريج كلية الصيدلة / جامعة البصرة لسنة ٢٠١٣م وخريج برنامج الصيدلة السريرية لعام ٢٠١٥ الذي تتبناه وزارة الصحة العراقية، التقته مجلة (سلامتك) ليتحدث عن مؤلفه في عالم الصيدلة Sam's Guide



• في البدء سألتته ماهو كتاب Sam's Guide ؟

• هو دليل أدوية تعليمي، اختصاراً لعبارة Self-Assessment Medication Guide ويشمل في طياته جميع الادوية المتوفرة في السوق العراقي خاصة، والسوق الدوائي العالمي، حيث يقوم بتصنيفها حسب اجهزة جسم الانسان وحسب الحالات المرضية، مع ذكر لأهم التفاصيل العلمية التطبيقية الخاصة بهذه الأدوية، مع ذكر الاسماء التجارية والاشكال الدوائية مع الجرع المتوفرة، بالإضافة الى اغلب التركيبات الدوائية الثابتة (Fixed Combinations)

• ماهو الشيء المميز في هذا الكتاب؟

• هو دليل علمي تطبيقي يحتوي على جميع الادوية الخاصة بأي جهاز عضوي او مرض معين، غني بالمعلومات الدوائية والاكلينيكية، مدعم بمصادر دوائية عالمية، ويحتوي على مقارنات دوائية بين الادوية او المجموع المتشابهة، ويعطي مقدمة فسيولوجية بسيطة ومختصرة قبل الدخول في تفاصيل وعلاج الأمراض، ويحتوي أيضا على مخططات لتسهيل الحفظ والمراجعة، ويشرح ميكانيكية عمل الأدوية بلغة مبسطة، ويحتوي على فصل خاص بالسموم Toxicology وفصل خاص بالأورام Oncology كما يحتوي على فهرس بالأسماء العلمية للأدوية لتسهيل عن عملية البحث عن اي دواء معين.

• ماهي الفئة التي يستهدفها هذا الكتاب؟

- هذا الكتاب قد يكون مفيدا
- ✗ لطلاب كلية الصيدلة في مرحلة التطبيق
- ✗ كذلك هو مفيد لطلاب كلية الطب عند دراستهم لمادة الأدوية والعقاقير Pharmacology
- ✗ ومفيد للصيدلة الخريجين الذين يعلمون في الصيدليات، المستشفيات، وفي قطاع الاعلام الدوائي
- ✗ ومفيد للأطباء حديثي التخرج، او الأطباء في مرحلة الإقامة الدورية والإقامة القدمي
- ✗ ومفيد للأطباء الاخصائيين لأنه يوفر مرجعا لجميع الادوية المتاحة لمرض معين، بالإضافة لاحتوائه على مقارنات دوائية تمكن الطبيب المختص من اختيار العلاج الانسب لحالة المريض المعني والكتاب متوفر على الانترنت.

• هل لك مؤلفات أخرى؟

- نعم، من الناحية العلمية مؤلفات بسيطة ك (دليل أدوية الحوامل)، (مقدمة بسيطة في علم الأدوية السريري)، (مختصر أنواع الدراسات والبحوث الدوائية)، ومن الناحية الروائية بعض المحاولات الخجولة في الشعر الفصيح والنشر والقصص القصيرة. واعمل حاليا على مشروع كتاب مختص بالمقارنة بين الأدوية والمجموع الدوائية، من الناحية الاكلينيكية، الدراسات والبحوث الدوائية، وال Pharmacodynamics & Pharmacokinetics (Clinical Comparison of Drugs: An Evidence Based Pharmacotherapy)



السيدة خلود الشاوي
مدرسة لغة عربية - كاتبة لمسرح الدمى

المسرح العلاجي والعيادة المسرحية

وأضاف: ان هذا العلاج (العيادة المسرحية) يحتاج الى قوة الارادة والتحمل لمساعدة المريض حتى نصل الى النتيجة المطلوبة وانا اليوم في البصرة وقد دعيتي الدكتورة خلود جبار الشطري مديرة معهد الفنون الجميلة للبنات لكي أشاركهم مسرحهم العلاجي ليوم واحد والذي اقامته مع الدكتور معيبد لنقل صور مسرحية واقعية ضمن هذا الإطار.

وسؤالي كان للدكتور خماط ما هو الفرق بين العيادة المسرحية والمسرح العلاجي؟

فأجاب: كان هناك نص مكتوب في المسرح العلاجي في البصرة وهذا ما أخبرني به الدكتور معيبد بعد جلسات عدة مع المريض على العكس من العيادة المسرحية التي أقمته في المحافظات الأخرى حيث اجعل المريض هو من يتحدث عن مأساته بكل بديهيه ليخرج الطاقات السلبية من بدنه وبحركات طبيعية بدون أي ديكور أو أزياء أو أي أمر مما تقام عليه المسارح الأخرى.

وأوضح: بعد ما تعرض له المجتمع من احتلال وغزو الارهاب والتطرف وانفلات أمني والقتل على الهوية وخاصة بعد هجوم داعش أدى الى تغير الكثير من الموازين في المجتمع جعلني أفكر بطرح فكرة جديدة لعلاج هؤلاء مما وصلوا اليه فعالجت حالات عدة فأخرجتهم مما كانوا يعانون منه وظهرت شخصيتهم التي كانوا يأملون ان يكونوا عليها فتغيرت نظرهم الى الحياة وأصبحوا سعداء بعملهم المسرحي الذي سرد قصص حياتهم السوداء وتكسير القيود ونسيان الذي تعرضوا له وبداية حياة جديدة أكثر استقامة ووسع افقا لمستقبل أجمل.

وبعد نجاح هذه العيادة بعد مرور أيام من العروض استهواني هذا الموضوع فرحت أبحث عن الطالبات اللواتي أدين العروض ووجدتهن فرحات مستبشرات ووجدت فيهن حبا للمسرح المعالج.

سمعنا وقرأنا أن الموسيقى والرسم وسيلتان لعلاج بعض الامراض ولكن (مسرح معالج) هذا امر جديد!

في عام ٢٠١٦ كنت احدى المنظمات للمعارض السنوية لمعهد الفنون الجميلة للبنات كوني احدى التدريسيات فيه ومن ضمن فقرات المهرجان فقرة (المسرح العلاجي او المسرح المعالج) وهذا الاسم (المسرح العلاجي) أثار فضولي وفي اليوم الثاني من العرض بحثت مع الدكتور معيبد العيساوي التدريسي في معهد الفنون الجميلة للبنين في البصرة وهو متخصص في هذا النوع من الفنون المسرحية (السايكودراما) عن نوعية هذه المسارح وكيف يكون العلاج فيها؟

فأجابني: انه يكون عن طريق عرض قصة (المريض) أمامه من قبل مساعدين للمعالج أو يكون المريض نفسه ممثلا فيه حين يكون المريض أو أحد الممثلين يؤدون هذا الدور كي يخرج من حالته النفسية السيئة الى حالة أفضل.

وهو ما أكد عليه الدكتور معيبد حين قام بتدريب طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات بعد دعوة من لدن مديرة المعهد الدكتورة خلود جبار لإقامة هذا النوع من المسارح في معهدا وهي السباقة لكل ما هو جديد ومنتطور.

شدي العرض الأول فقد كان يسرد أحداثا للطالبات وما يتعرضن له من الضغط النفسي والاجتماعي والمواقف التي تعرضن لها خلال حياتهن من تعنيف وفي اليوم التالي سألت الدكتور جبار خماط - رئيس قسم الفنون المسرحية في كلية الفنون الجميلة ببغداد وقد حل ضيفا علينا - عن عيادته المسرحية فتحدث بأنه مشروع جديد طبقتة مع مجموعة من مدمني المخدرات ومصابي حليجة والسجناء وبدأ بسجن الأحداث وأضاف: إن الانسان يخلق سويا في سلوكه وأخلاقه لكن الظروف والضغوط تجعله انسانا آخر مجرما او مدمنا او مريضا نفسيا وهذا الفن يجعل من المسرح علاجا لهؤلاء الناس بدلا من العقاقير يجعلهم مؤدين لمسرحية هم أبطالها وبعد التدريب المتأصل والعرض تجدهم ينعمون بحالة صحية جيدة وسلوك إيجابي وخروج من الظلمة الى النور.



الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية توقع مذكرة للتعاون مع دائرة صحة البصرة

سلامتك - خاص:
كتب - سعدي السند

الاتفاقية السابعة للجمعية

ومن الجدير بالذكر ان هذه الاتفاقية هي الاتفاقية السابعة للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية حيث تم توقيع ست مذكرات تفاهم أخرى خلال العام الماضي مع كليات طب ميسان والموصل والكوفة ومع جامعة النهرين والجمعية الاميركية للكيمياء وآخرها توقيع مذكرة تفاهم مع جامعة البصرة.

انطلاقاً من مبدأ التعاون العلمي والمعرفي التخصصي الذي تنتهجه وتواصله وتعمل عليه الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ومنها توقيع مذكرات تفاهم مثمرة لتعزيز التعاون المشترك مع المؤسسات العلمية والصحية، وقعت الجمعية مذكرة للتعاون العلمي مع دائرة صحة البصرة.

ووقع المذكرة عن دائرة صحة البصرة مديرها العام الدكتور الاختصاص عباس التميمي ووقعها عن الجمعية الدكتور الاختصاص حيدر التميمي رئيس الجمعية بحضور عدد من مدراء الأقسام في دائرة صحة البصرة وعدد من أعضاء الهيئة الإدارية للجمعية.

تعاون في اجراء البحوث واقامة الندوات والمؤتمرات

الدكتور حيدر التميمي قال لمجلة (سلامتك): لقد جاءت هذه المذكرة في إطار استكمال الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية لأهدافها في التعاون العلمي مع المؤسسات الحكومية والعلمية لتعزيز التعاون العلمي والصحي بينهما لتحقيق الأهداف المشتركة في تحسين الخدمات الصحية وتطوير البحث العلمي والتعليم والتدريب الطبي والصحي حيث تم الاتفاق في هذه المذكرة بين جمعيتنا ودائرة صحة البصرة على التعاون بينهما في تبادل الخبرات والمعلومات والزيارات في المجالات الطبية والصحية والمشاركة والتعاون في اجراء البحوث واقامة الندوات



الانقطاع التنفسي الانسدادى اثناء النوم



د. محمد فؤاد الخالدي
اختصاص الامراض الصدرية والتنفسية



د. زياد طارق ملغوث
اختصاص الامراض الصدرية والتنفسية

يعتبر هذا المرض من أكثر الامراض المهملة من قبل المصابين بها وذلك لعدم معرفتهم بهذا المرض ويعتبره المصاب حالة طبيعية ولا يعرف مدى خطورة هذا المرض

الأعراض

- 1- الخمول وقلة التركيز والشعور بعدم الاشباع من النوم، يعاني المريض دائما من غفوات أثناء النهار حين مشاهدة التلفاز أو الجلوس في أماكن الانتظار أو أثناء قيادة السيارة أو الجلوس في السيارة.
- 2- الشخير العالي أثناء النوم مصحوبا بانقطاع التنفس ويجعل المريض يستيقظ للحظات ثم يعود الى النوم العميق وتكون هذه النوبات متكررة ولا يشعر بها المصاب غالبا بل يبلغ عنها من يشاركه المنام.
- 3- كثرة التبول الليلي وضعف الاداء الجنسي لدى الرجال.



التشخيص

يمكن تشخيص المرض من خلال فحص وظائف النوم المتعدد

العلاج

بعد التأكد من التشخيص توجد هناك عدة خيارات للعلاج حسب العامل المؤثر ويعتبر جهاز ضغط المجاري التنفسية المستمر من اهم الحلول للتخلص من هذا المرض الخطير.

العوامل المؤثرة

- 1- الذكور: حيث تكون نسبة اصابة الرجال ضعف نسبة الإصابة لدى النساء (وهذا لا يعني ان النساء لا يصابن بهذا المرض)
- 2- السمنة: حيث ان أكثر من 50% من المصابين بالانقطاع التنفسي النومي يعانون من السمنة
- 3- الرقبة العريضة: حيث تكون نسبة الاصابة عالية لدى الناس الذي يتجاوز قطر رقبتهم 14 انج
- 4- انسداد الانف بصورة عامة
- 5- خمول الغدة الدرقية
- 6- الكحول والمخدرات

المضاعفات

- ان اهمال الحالة وعدم معالجتها تؤدي الى مضاعفات كثيرة ومنها:
- 1- ارتفاع ضغط الدم المزمن
 - 2- زيادة نسبة التعرض للنوبات القلبية
 - 3- زيادة نسبة التعرض للجلطات الدماغية
 - 4- الاصابة بداء السكري
 - 5- زيادة الحوادث المرورية بسبب نوم السائق المصاب اثناء القيادة
 - 6- اضطراب الحالة النفسية



د. صادق حسن
اختصاصي جراحة الأطفال



التهاب الزائدة الدودية عند الأطفال

تشخيص التهاب الزائدة الدودية في الأطفال

يتم بالاعتماد على الاعراض والفحص السريري وبمساعدة الوسائل التشخيصية مثل تصوير البطن باستخدام الموجات فوق الصوتية (السونار) أو التصوير المقطعي المحوسب (المفراس)، واختبارات الدم والادرار.

لا يوجد اختبار أو اكتشاف دقيق بنسبة ١٠٠٪ في تشخيص التهاب الزائدة الدودية، ويجب على الطبيب تجميع كل المعلومات المتاحة، وفي بعض الحالات الطريقة الوحيدة لتشخيص التهاب الزائدة الدودية هي تنظير البطن او اجراء الجراحة.

علاج التهاب الزائدة الدودية

العلاج هو استئصال الزائدة الدودية المصابة بالجراحة، وفي بعض الحالات، عندما تكون الزائدة قد انفجرت بالفعل، تتم الجراحة بعد فترة من العلاج باستخدام المضادات الحيوية. يمكن اجراء عملية الاستئصال بالطريقة التقليدية (الجراحة المفتوحة) او عن طريق الجراحة المنظارية، وفي بعض الحالات يتم وضع أنابيب تصريف للسماح بإزالة السائل المصاب وتستغرق الجراحة عادة أقل من ساعة.

والمدة المعتادة للإقامة في المستشفى هي ٢٤ ساعة في حالات التهاب الزائدة الدودية البسيط، و٥ إلى ٧ أيام لحالات الزائدة الدودية المنفجرة يتلقى الطفل عن طريق الوريد مسكناً للألم ومضادات حيوية أثناء الإقامة في المستشفى.

تبدأ التغذية الفموية ببطء، وعادة ما يبدأ الطفل بتناول سوائل صافية ثم تدريجيًا يبدأ بزيادة النظام الغذائي بالمأكولات شبه الصلبة ثم الصلبة.

نصائح مهمة بعد جراحة الزائدة الدودية

يستمر تناول المضادات الحيوية عن طريق الفم لفترة معينة من الزمن بعد العودة إلى المنزل.

يمكن أن يساعد تناول الفواكه والحبوب الكاملة والخبز والخضروات أيضًا في وقف الإمساك.

بعد الجراحة يحتاج الطفل لبضعة أيام من الراحة في المنزل قبل العودة إلى المدرسة، وعدم القيام برفع الأشياء الثقيلة أو ممارسة رياضات عنيفة لبضعة أسابيع بعد الجراحة.

يجب مراجعة الطبيب المختص عند وجود حمى، أو تقيؤ، تورم مفرط أو احمرار أو ظهور افرازات من الشق الجراحي اونزيف او زيادة الألم.

الزائدة الدودية هي جزء صغير من الأمعاء يمتد من القولون بطول الإصبع تقريباً ليس لها وظيفة جسدية أساسية واضحة ومع ذلك، التهاب الزائدة الدودية هو حالة طبية طارئة تتطلب عملية جراحية. هذا الاضطراب نادر في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة ولكن يصبح أكثر شيوعاً مع تقدم الأطفال في السن وهو أكثر شيوعاً بين المراهقين والبالغين في العشرينات من العمر يمثل السبب الأكثر شيوعاً لجراحة البطن في حالات الطوارئ في مرحلة الطفولة. يحدث الالتهاب عندما تصبح الزائدة الدودية ملتهبة ومصابة بالعدوى وفي كثير من الحالات يؤدي انسداد الزائدة الدودية إلى العدوى، مما يؤدي إلى فرط نمو البكتيريا، وفي ٢٥٪ من الأطفال، تنفجر الزائدة الدودية وتطلق العدوى في التجويف البطني، ويكون العلاج في هذه الحالة هو الإزالة الجراحية للملحق المصاب (التهاب الزائدة الدودية).

أعراض الزائدة الدودية عند الاطفال

اهم اعراض التهاب الزائدة الدودية هو ألم البطن والذي غالباً ما يبدأ حول منطقة السرة ثم ينتقل إلى الجانب الأيمن السفلي لاحقاً بسبب وجود الزائدة الدودية في الجزء الأيمن السفلي من البطن ويكون الأطفال الأصغر سنًا أقل قدرة على تحديد موقع محدد للألم وغالباً ما يزداد الألم سوءاً مع مرور الوقت ويكون أسوأ عندما يتحرك الطفل ويكون الألم في جميع أنحاء البطن إذا انفجرت الزائدة الدودية.

تشمل الأعراض الأخرى التقيؤ والغثيان وفقدان الشهية وحمى منخفضة او متوسطة وانتفاخ البطن ومشكلة في حركة الأمعاء (الإمساك) والإسهال (بعد عدة أيام).

في تموز عام ٢٠١٥ دخل للعيادة مريض اربعيني يشكو من جرح نازف هرسي في طرف إصبع السبابة وهو يصرخ من الالم ولفظ نظري ملابسه الرثة القديمة وعلامات الفقر المدقع فتركت باقي المرضى وقمت بتخدير المريض تخديرا موضعيا واجريت هندمة وخياطة للجرح واذكر اني طلبت منه مبلغا بسيطا جداً (عشرون ألف دينار) والتي لا تغطي حتى تكاليف المواد المستخدمة في العملية.

بعد شهر دخل المريض برفقة أحد الاشخاص وبعد الاستفسار عن الجرح فاجأني بأنه لم يأت لإكمال العلاج بل جاء ليبلغني بأنه أقام ضدي دعوة قضائية وان الشخص المرافق هو محاميه والسبب باني اجريت عملية بتر لطرف السبابة بدون موافقته الخطية، وبعد لحظات من الصدمة والانهيال النفسي استجمعت قواي واجبته بأني لم أقم بالبتر لأنه اصلاً كان مبتوراً واني اخذت موافقتك الشفوية والحالة طارئة ولم يكن وضعك الصحي ولا الوقت يمكنني من أخذ موافقتك الخطية كوني كنت اقدم اسعافا لحالتك وأنت كنت بكامل وعيك وانا اجري العملية ولو كنت غير موافق لطلبت مني التوقف في اي لحظة.

فرد المحامي بأني أما أن ادفع تعويض مالي (خمسة ملايين دينار) أو نكمل الشكوى، فرفضت التعويض لان هذا اجحاف بحقي. بعد ايام تم القاء القبض عليّ واخرجت بكفالة، أستمرت المحاكمات واللجان والاستدعاءات لثلاث سنوات واستغل قراصنة الفصول العشائرية الموضوع والبدء بالمساومات المادية وتهويل حكم المحكمة لكي كنت صامداً. لكن بصراحة كانت من أصعب الاوقات التي مرت عليّ وانا يكتم صدري الشعور بالظلم من اناس عاملتهم بالإحسان والانسانية كيف أعمل وأكمل حياتي المهنية وسط الخوف والتهديد والخداع كيف سينشأ أطفالي وسط مجتمع فيه افراد تتحين الفرص حتى تنقض عليك.

وكان أصعب الامور التي اربعتني وجعلتني اعيد النظر في كل حياتي الاف المرات هو قاضي التحقيق حيث استدعاني في أحد المرات وطلب من السكرتير افرغ المكتب - كل ظني يريد استشارة مرضية او فحصاً وهذا دائماً يواجه الاطباء - لكنه فاجأني بطلب ان أحل الموضوع عشائرياً وأدفع فصل فرفضت ذلك. في نهاية العام ٢٠١٧ الحمد لله نلت براءتي من التهمة الباطلة وكان درسا قاسيا تعلمت منه الكثير.

وأخيراً ومن بروكسل في بلجيكا أتقدم بالشكر لجشع ذلك المريض لمساعدتي في اتخاذ قرار الهجرة القاسي

بقلم الدكتور علي الأسدي

منقول من صفحة (موبس مغذي)



سلسلة قصص واقعية

إنكاره للجميل

تسبب بهجرة طبيب



د. وائل جاسم الشهابي
اختصاصي طب وجراحة الانف
والاذن والحنجرة الرأس والعنق

لماذا يبدأ الأنف بالرشح عندما يكون الجو بارداً؟

للجواب على هذا التساؤل لابد من معرفة وظيفة الانف الفيسيولوجية والتي تجعله عضوا مهما من اعضاء الجهاز التنفسي .

من ضمن مهام الانف والتي تتركز على طبيعة اغشيتها المخاطية الغنية بالاووعية الدموية والغدد المخاطية بالاضافة الى التركيب المعقد لتجويف الانف المكون من عدة اخايد وتلال وتعرجات من مهام تلك التركيبات هو ترطيب الهواء الداخل الى الرئة وبهذه الوظيفة تتمكن من تحسس درجة جفاف الهواء المستنشق من قبل الرئة واعطاء اعزاز عصبي لزيادة او تقليل افرازات الانف من المخاط تبعاً لجفاف او رطوبة ذلك الهواء المستنشق .

من هنا نعرف ان الهواء البارد والجاف سوف يحفز الغشاء المخاطي للأنف لإفراز كمية كبيرة من المخاط للتغلب على جفاف الهواء وعدم تخريش الاغشية المخاطية المبطنة للمجري التنفسية للرئة والقصبات الهوائية وبزيادة هذا الافراز فأن الانف يبدأ بالرشح مما يعطي شعوراً غير حقيقي بأن الشخص أصيب بالزكام في حين انه سليم معافى وان هذه الحالة تتوقف بمجرد عودة الشخص الى أجواء دافئة رطبة تعكس العملية المذكورة انفا مما يقلل افراز الانف من المخاط وتوقف الرشح من الانف .

ومما يذكر ايضاً انه في الاجواء الباردة تزداد قابلية قطرات الماء على التجمع في قطرات اكبر على الغشاء المخاطي للأنف وبالتالي يساهم بزيادة حدوث حالات الرشح .

ومن هنا نستطيع القول ان الزكام يختلف عن حالات الرشح في البرد بشكل كبير فالرشح قد يكون بسبب البرد او بسبب وجود تحسس في الاغشية المخاطية للانف كجزء من حالة حساسية الانف المفرطة اما حالات الزكام فهي حالة التهاب فايروسي حاد تسببه فايروسات معينة بعد انتقال العدوى من المريض عبر الرذاذ من الانف والتماس المباشر مع سوائل جسم المريض الفموية والانفية وينتقل الفايروس الى داخل خلايا بطانة الانف وبعد مرور ساعات يبدأ بتعطيل عملية استرداد السوائل من خلايا بطانة الانف وتهشم بعض الخلايا مما يحدث الرشح المفرط والحرقنة والاعراض الأخرى كارتفاع درجة الحرارة وألم الراس .

نصح بتجنب التعرض الى تيار الهواء البارد جدا بشكل مباشر ومحاولة تغطية فتحات الفم والانف عند التعرض للبرد .



مسمار اللحم (Corn)

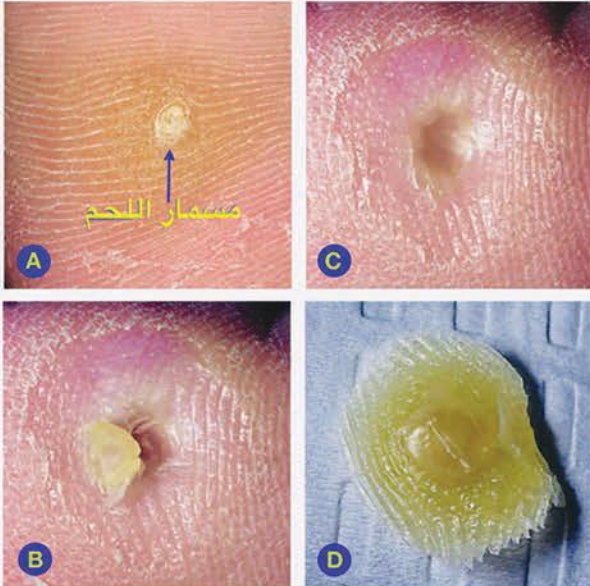


د. أنور قيس سعدون
مستشفى الصدر التعليمي
في البصرة

كيف نُفرِّق بين مسامير اللحم والتآليل؟

هناك بعض العلامات والأعراض التي من الممكن أن تجعلنا نفرق بين التآليل فقد نلاحظ وجود نقاط سوداء على سطح التآليل تدل على وجود أوعية دموية صغيرة بينما لا توجد هذه في مسامير اللحم وكذلك فإنه في حال الضغط على التآليل من الجوانب فقد تكون مؤلمة أكثر بينما في العادة مسامير اللحم لا تؤلم عند الضغط عليها بهذه الطريقة وإنما بالضغط العمودي المباشر، وأيضاً مكان وجود المسامير اللحمية على النتوءات العظمية البارزة وفي مناطق الضغط والاحتكاك من القدم ممكن أن يعطينا فكرة عن الحالة فالتآليل على العكس من مسامير اللحم يمكن أن تصيب أي مكان من الجلد.

ومن الملاحظ أيضاً وجود خطوط الجلد الطبيعية على سطح مسامير اللحم بينما لا تتواجد هذه الخطوط على سطح التآليل وإنما تبقى محيطة بها. وأخيراً، فإن وقت ظهور التآليل عادةً أسرع من وقت ظهور مسامير اللحم التي تحتاج إلى فترة زمنية قد تصل لأشهر أو سنوات.



ما هو مسمار اللحم؟

هو عبارة عن تثنُّخ نسيجي متكوّن من طبقات سميكة وصلبة من الجلد ينمو كردّة فعل عندما يحاول جلدنا حماية نفسه ضد الاحتكاك أو الضغط ويحتوي مسمار اللحم على نواة متقرّنة وشفافة من الكيراتين قد تكون مؤلمة عند ضغطها للداخل، ويحدث عادةً في القدم لكن قد يصيب اليدين في بعض الأحيان.

ما هي أنواعه؟

هناك نوعان من مسمار اللحم; النوع الأول يُعرف بمسمار اللحم الصلب ويظهر في مناطق النتوءات العظمية حيث يكون الضغط الموضعي كبيراً ويلاحظ ذلك عادةً تحت مفاصل أصابع ومشط القدم. أمّا النوع الثاني فيُعرف بمسمار اللحم الطري ويظهر بين الإصبعين الثاني والثالث أو الثالث والرابع من أصابع القدم حيث تُعتبر هذه المناطق الأكثر عرضة للضغط عن طريق الأحذية الضيقة.

ما هي أعراضه؟

يظهر مسمار اللحم على شكل منطقة سميكة وخشنة بالجلد قد تبدو بارزة ومغطاة بالقشور الجافة (لاحظ الصور A, C) وعادة يكون مؤلماً عند الضغط عليه عمودياً.

ما هي أسبابه؟

من أهم أسباب مسمار اللحم هي ارتداء الأحذية غير المناسبة وعدم ارتداء الجوارب.

كيف يتم علاج مسمار اللحم؟

ارتداء أحذية مريحة ومناسبة وتجنّب المسبّبات من شأنها أن تُساعد على الشفاء وتمنع حدوث الحالة مجدداً، لكن في حال لم يتحسن المريض فقد نلجأ لعلاجها عن طريق تشذيب الجلد الزائد باستخدام المشط الجراحي أو إزالته بالكامل تحت التخدير الموضعي (لاحظ الصور B, D). وفي بعض الأحيان يستوجب الأمر إجراء عملية جراحية من قبل طبيب الكسور لتصحيح موضع النتوء العظمي المسبب للحالة.

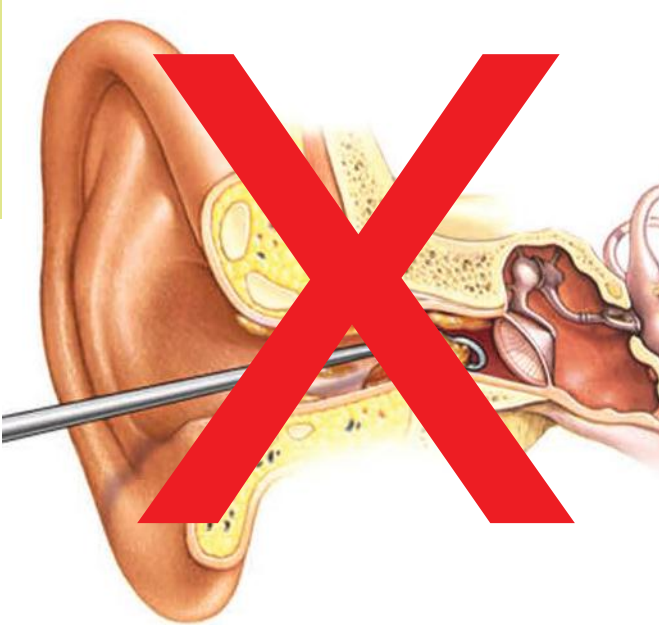


د. احمد فاضل حسن
اختصاصي طب وجراحة الانف
والاذن والحنجرة والرأس والعنق

ماذا تعرف عن شمع الاذن؟ وكيف نتجنب تراكمه داخل الاذن؟

شمع الاذن او (wax) هو عبارة عن خليط من افرازات الغدد الدهنية والغدد الصملاخية (غدد تشبه الغدد العرقية) وبقايا الطبقة السطحية للجلد، يوجد الشمع في القسم الخارجي للقناة السمعية الخارجية قرب شعيرات الجلد.

يعتبر الشمع من المواد المهمة للأذن لأنه يشكل الخط المناعي الفعال للأذن الخارجية ضد المايكروبات والاجسام الغريبة.



يختلف لون شمع الاذن وكثافته من شخص الى اخر اعتمادا على لون البشرة والجينات الوراثية والعرق (الاصل) للأشخاص فقد يكون جاف وأصفر في الاشخاص ذو البشرة الشقراء ورطب وبني في الاشخاص ذوات البشرة الداكنة.

هل يجب على كل شخص تنظيف الشمع من اذنه؟

من المعروف طبيا ان الاذن تقوم بتنظيف نفسها من بقايا الجلد الميت وافرازات الغدد والشمع بنفسها واخراجه خارج الاذن لذلك لا يجوز القيام بتنظيف الشمع واخراجه الا اذا سبب تراكم الشمع ضعف في السمع او طنين او نادرا ألم او دوار , كذلك لا يجوز ان يقوم الشخص بنفسه باستخراج الشمع لكي لا يؤدي الى تراكمه او جرح او التهاب في الاذن الخارجية , اذا أحس الشخص بأحد الاعراض المذكورة يجب عليه مراجعة الطبيب المختص لتشخيص الحالة وتنظيف الاذن.

كيف يتم تنظيف الشمع؟

يجب ان يكون التنظيف من قبل الطبيب المختص او ممرض يمارس لهذا العمل، التنظيف قد يكون بغسل الاذن بعد اذابة الشمع او بسحب الشمع بواسطة جهاز سحب السوائل او باستخدام آلة خاصة.

كيف نتجنب تراكم الشمع؟

عدم استخدام أي أداة او محاولة ادخال اي شيء داخل الاذن مثل القطن او ورق الكلينكس او الاعواد المعروفة بعواد تنظيف الاذن لأنها أولا تعرقل عملية التنظيف الذاتية التي تقوم بها الاذن بنفسها وثانيا تؤدي الى تراكم الشمع وقد تسبب جرح او التهاب داخل الاذن. كذلك مراجعة الطبيب المختص عند الشعور باي اعراض مثل قلة السمع او الطنين.

هل عملية غسل الاذن امنة؟

عملية غسل الاذن امينة إذا اجريت من قبل الطبيب المختص او الممرض الممارس لهذا العمل ولا داعي للقلق منها ولكن اذا كان المريض يعاني من ثقب طبلة الاذن او التهابات او قد اجريت له عملية ترقيع للطبلة فيجب عليه اخبار الطبيب بذلك ليقيم بالإجراء المناسب



الجمعية العراقية للبحوث

والدراسات الطبية تعقد

اجتماع لهيئتها العامة

لعام 2020م

كتب: سعدي السند

لـ (سلامتك):



عرض التقارير المالية والادارية والخطة العلمية

قدم الدكتور باسم عبد الكريم العبادي أمين سر الجمعية التقرير الاداري للجمعية للعام ٢٠١٩م والذي أوجز فيه فعاليات الجمعية الادارية والمؤتمرات والندوات العلمية والورش التدريبية والمبادرات المجتمعية والاصدارات العلمية والثقافية والمشاركات الدولية.

بعد ذلك قدم الدكتور زهير عبد الكريم التقرير المالي للجمعية وذكر تفاصيل حركة الحسابات والتي تأتي مبالغها من اشتراكات الاعضاء ويتم صرفها في ضوء ضوابط وتعليمات الصرف وتم مصادقة التقرير من قبل الحاضرين بالإجماع. وعن الخطة العلمية للجمعية قدم الدكتور عامر سلمان عرضا للخطة العلمية الطموحة المقترحة للعام الحالي حيث حظيت الخطة بموافقة الحضور.

تكريم الأعضاء المتقاعدين

بدروع التقدير والعرفان وقلادة التميز تم تكريم عدد من أعضاء الجمعية الذين أحيلوا على التقاعد في ضوء قانون التقاعد الجديد وهم الدكتورة جنان غالب والدكتور رمضان الشرع والدكتور ضياء محمود الأحمد حيث قدمت لهم الجمعية دروع تقديرية لجهودهم في خدمة الوطن وتم أيضا تقليدهم بقلادة التميز. وأختتم الاجتماع بحوارات قدمت فيها عدة مقترحات من قبل أعضاء الهيئة العامة لتطوير العمل والارتقاء به.

عقدت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية اجتماع الهيئة العامة لعام ٢٠٢٠م صباح يوم السبت ١٥ شباط للتداول في مسيرة عمل الجمعية خلال العام الماضي وخطتها للعام الحالي. حيث بدأ الاجتماع بتلاوة عطرة لكتاب الله العزيز ثم عزف النشيد الوطني وقرأ بعده الحاضرون سورة الفاتحة المباركة على أرواح شهداء العراق ثم ألقى بعد ذلك الدكتور حيدر عبدالرزاق التميمي رئيس الجمعية كلمة رحب فيها بالحضور وقال : لقد حظيت الجمعية بعام مميز اتسعت فيه نشاطات الجمعية كما ونوعا فقد زاد عدد المؤتمرات التي أقامتها الجمعية في ٢٠١٩ عن العام الذي سبقه وكذلك كان عدد الحاضرين كبيرا مما عكس اتساع دائرة عمل الجمعية ووصولها إلى رقعة أوسع من الجسد الطبي على صعيد العراق بأكمله فقد تفاعل عدد كبير من الأطباء وبقيّة اختصاصات المجموعة الطبية من معظم محافظات العراق مع النشاطات التي تقيمها الجمعية كما زادت الجمعية من انفتاحها على المؤسسات التعليمية والصحية من أجل العمل المشترك لتحقيق أهداف الجمعية حيث وقعت الجمعية اتفاقيات تعاون عدة. كما عملت الجمعية بجد على اصدار (المجلة العراقية الوطنية للطب) كما وعدناكم في العام الماضي وقد تحقق الوعد كما قمنا بالتوسع في اصدارات الجمعية ليكون لدينا وليد جديد ينضم الى عائلة اصدارات الجمعية وهي مجلة (سلامتك) التي تعنى بالثقافة الصحية كجزء من التزام الجمعية تجاه المجتمع ونعدكم أن نستمر في تقديم المزيد لتحقيق أهداف الجمعية بالتعاون معكم ونأمل الاستماع الى ملاحظاتكم ومقترحاتكم خلال هذا الاجتماع.



معلومات سريعة عن التعامل مع فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019)

- لا ينتقل عن طريق لدغات البعوض
- البرد والتلج لا يقتل فيروس كورونا المستجد
- الكمادات لا تضمن حمايتك من الفيروس
- إصابة المدخنين تكون شديدة ونسبة الوفاة لديهم اعلى
- إصابة الاطفال أقل حدة وأحيانا تكون طفيفة
- انتقال فيروس كورونا بملامسة الأشياء مثل العملات المعدنية أو الأوراق النقدية ضعيف للغاية
- تصل قطيرات رذاذ العطاس والسعال لمسافة متر واحد فقط من الشخص الذي يسعل أو يعطس
- مجففات الأيدي (المتوافرة في دورات المياه العامة) ليست فعالة في القضاء على فيروس كورونا
- لا يصح إعادة استعمال الكمادات بكافة انواعها لأن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل.
- ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب ضرراً للجلد.
- رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على الفيروسات التي دخلت جسمك بل هو ضار بالملابس والأغشية المخاطية كالعينين والفم
- فيروسات كورونا لا تعيش لفترة طويلة على الأشياء مثل الرسائل أو الطرود.
- لحد الآن لا يوجد أي دليل أن الحيوانات الأليفة مثل الكلاب أو القطط، قد تُصاب بفيروس كورونا المستجد
- لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط "B"، الوقاية من فيروس كورونا المستجد
- غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي لا يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد
- اجتناب ملامسة المصابين بأعراض نزلة البرد مهم جدا للوقاية
- لم يثبت علميا أن تناول الثوم أو العسل يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد
- زيت السمسم لا يقي من فيروس كورونا المستجد.
- فيروس كورونا يمكن أن يصيب الأشخاص من جميع الأعمار ٢٠١٩
- كبار السن والأشخاص المصابين بـ (الرَبْو، وداء السُّكْرِيّ، وأمراض القلب) هم الأكثر خطورة
- لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط
- حتى الآن لا يوجد أي لقاح أو دواء محدد يمكن ان يقي من فيروس كورونا المستجد

تمنياتنا لكم بموفور الصحة والعافية

أسرة مجلة سلامتك



الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

نشاطات عام 2019م

اجتماع الهيئة العامة 25/2/2019
36 اجتماع دوري للهيئة الادارية
12 اجتماع استثنائي للهيئة الادارية



أصدرت الجمعية عدد من
● كتب ملخصات البحوث
● المطويات والكراسات
● دليل تعريف بالجمعية



ورش تدريبية

- التقييم النقدي للبحوث
- اساسيات البحث العلمي
- البلازما الغنية بالصفائح الدموية



مؤتمرات دولية

- المؤتمر الدولي العلمي الثاني للجمعية
- المؤتمر الدولي الاول للجراحة التجميلية
- المؤتمر الدولي الاول للأنف والأذن والحنجرة
- المؤتمر الدولي العلمي الاول للتحليلات المرضية
- ندوة جراحة الأطفال



أصدرت الجمعية مجلتين هما

IqNJM

IRAQI NATIONAL JOURNAL OF MEDICINE

المجلة العراقية الوطنية للطب عددين

سلامتك

مجلة سلامتك عددين

ساهمت الجمعية في العديد من
الخدمات المجتمعية مثل
● المفزة الطبية لإسعاف المصابين
● فحص وعلاج نزلاء دار المسنين
● الفحص المجاني للفقراء



للجمعية مشاركات حضور فاعل
في 17 مؤتمر دولي ومحلي



وقعت الجمعية 6 مذكرات تفاهم مع

- كلية طب الموصل
- كلية طب الكوفة
- جامعة البصرة
- الجمعية الامريكية للكيمياء
- مركز الدنا العدلي جامعة النهريين

www.iamrs.edu.iq

www.iqnjm.com

IAMRS.Basrah

IAMRS12

iraqi.amrs

Iraqi Association for Medical Researches & Studies

IqAMRS

حققت المواقع الإلكترونية للجمعية
نجاحات كبيرة وسجلت ألاف الزيارات