



# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



زراعة الكلية في البصرة  
قصة نجاح كبيرة

سلامتك تفتح ملف  
مرض السكري

العدد السادس كانون الأول 2020



هذا العدد برعاية  
الشركة العامة  
لموانئ العراق



من هنا  
تحميل  
أعداد  
المجلة  
pdf

## نشر المقالات في المجلة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة (( سلامتك )) 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](mailto:salamatak@iamrs.edu.iq)

☎ +964-772-166-9983

🌐 [www.iamrs.edu.iq](http://www.iamrs.edu.iq)

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين العراقيين  
المقر العام ( 1816 )

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق ببغداد  
2384 لسنة 2019 م

ISSN 2707-5699 printed  
ISSN 2707-5702 online

# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



تصدر عن  
الجمعية العراقية  
للبحوث والدراسات الطبية

الإشراف العام  
الدكتور حيدر عبد الرزاق التميمي

رئيس التحرير  
الدكتور ضرغام عارف الأجوادي

مدير التحرير  
سعد السند

التصميم  
حيدر حامد عبدالزهرة



طباعة دار الأمل  
للطباعة والنشر والتوزيع  
العراق - البصرة - شارع الفراهيدي  
هاتف: 00964 781 600 3165  
[alamelpublisher@gmail.com](mailto:alamelpublisher@gmail.com)



## منافذ توزيع مجلة سلامتك في المحافظات

### أيهما أفضل

### الكمامة أم اللقاح؟

مرض كوفيد 19 الذي سببه فيروس كورونا المستجد، تسبب في مقتل مليون ونصف المليون من البشر وأصاب 61 مليوناً آخرين، كما عطل الاقتصاد العالمي وسرح عشرات الملايين من الموظفين من أعمالهم، كما حير العلماء والباحثين ومازال العالم يتربص التوصل الى علاج أو لقاح ناجح يخلصه من هذا الوباء.

وبرغم الكثير من الإعلانات السياسية لرؤساء الدول العظمى عن التوصل الى دواء لكن لحد الآن لا يوجد دواء أثبت فاعليته في الواقع، وكذلك لا يوجد في المدى المنظور دواء ممكن أن يكون علاجاً شافياً من هذا الوباء.

كذلك اللقاحات التي تتسابق الدول على إعلانها واختبارها مازالت يكتنفها الكثير من الشك والغموض، حيث تواجهها تحديات كبيرة وكثيرة مثل صعوبة تخزينها ونقلها بدرجات حرارة منخفضة جداً ( -77 درجة مئوية تحت الصفر) فضلاً عن كون هذه اللقاحات لا تمنع الإصابة لكنها تقلل من شدتها، وهذا يجعلها محدودة النفع كونها لا تمنع انتقال العدوى من الشخص الملحق إلى غيره!

لذلك يتوقع العلماء أن تستمر الحاجة إلى التباعد الاجتماعي والكمامات لسنوات قادمة لحين توفر اللقاح لجميع البشر ولعدة سنوات.

ولكن الخبر المفرح هو أن الكمامات الحالية تعمل أفضل من اللقاحات الموعودة حيث انها تسمح بمرور جزء صغير جداً من الفيروسات أثناء ارتدائها وهذا يجعل الجسم يتعرض للفيروس بجرع محدودة فيبني مناعة مضادة له بشكل مستمر قد يكون أفضل من اللقاحات المرتقبة.

هذا ما يفترضه العلماء وإن كان لا يوجد دليل قاطع عليه لكنهم اتفقوا على أن الكمامة مازالت أفضل من اللقاحات المنتظرة. فلنجعل من الكمامة درعنا الحصين في هذا الشتاء طبعاً بعد التوكل على الله تعالى.

رئيس التحرير

<p><b>ميسان</b></p> <p>المكتبة العصرية السوق الكبير 07709081635</p>	<p><b>البصرة</b></p> <p>دار المكتبة الأهلية للتوزيع والنشر والإعلان البصرة القديمة مقابل السوق 07705788308</p>	<p><b>بغداد</b></p> <p>شركة بلاد الرافدين للتوزيع والنشر المحدودة 07702587351</p>
<p><b>العتبة</b></p> <p>مكتبة الطبيعة شارع الفنادق مقابل المصور احمد العزاوي 07800229917</p>	<p><b>الكويت</b></p> <p>مكتب الغانم للإعلانات ساحة العاهل 07807894948</p>	<p><b>ذبي قار</b></p> <p>مكتبة الميلاء شارع الجبوبي 07801156016</p>
<p><b>كربلاء</b></p> <p>مكتبة الطرفي شارع باب القبلة 07702678705</p>	<p><b>بابل</b></p> <p>مكتبة النور شارع الاطباء قرب البلدية 07718031814</p>	<p><b>الديوانية</b></p> <p>مكتبة الطلبة شارع المكاتب قرب المحافظة القديمة 07717373342</p>
<p><b>كركوك</b></p> <p>المكتبة الوطنية شارع المحاكم عمارة ابو حنيفة قرب مصرف الرافدين 07704041555</p>	<p><b>الموصل</b></p> <p>مكتبة الضحى المجموعة الثقافية مقابل بوابة ملعب الجامعة 07716830115</p>	<p><b>ديالى</b></p> <p>مجمع بعقوبة المكتبي مجاور مصرف أشنونا 07705390656</p>
<p><b>النجف</b></p> <p>مكتبة النبأ قرب النفق 07504471737</p>	<p><b>اربيل</b></p> <p>مكتبة براهيم تبي شارع التريبة 07504471737</p>	<p><b>السليمانية</b></p> <p>مكتبة السليمانية بداية شارع كاوه 07701516161</p>



د. هادي لازم العبادي

دكتوراه مناعة سريرية

انظروا لهذه الاحاديث: (النظافة من الايمان) و (اغسل يديك بعد استيقاظك من النوم فلا تعلم اين تحركت يداك خلال نومك) و (بركة الطعام تكمن في غسل اليدين قبل وبعد الاكل) كما شجع الناس على السعي دائما للحصول على العلاج الطبي و الادوية و ذلك في حديثه (ص): (إنه ما من داء الا أنزل الله له دواء الا الهرم).

لذا نرى تفاعل نشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي مع تقرير نشرته مجلة نيوزويك الامريكية حول تعاليم جاء بها النبي محمد (ص) لمكافحة الاوبئة كما اورد موقع عربي ٢١ ٣١ ٢٠٢٠ وحسب التقرير الذي نشر و جاء تحت عنوان هل يمكن لقوة الصلاة وحدها وقف جائحة؟ (حتى النبي محمد ص) كان له رأي اخر فان توصيات الحكومات و الاطباء و علماء الاوبئة لإيقاف انتشار الوباء العالمي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) هي متشابهة لتلك النصائح

كونسيدين عن عالم المناعة انتوني فوسي والدكتور سانجاي غوبتا قولهم ان (النظافة الصحية الجيدة والحجر الصحي أو ممارسة العزل عن الاخرين على أمل منع انتشار الامراض المعدية هي أكثر الادوات فعالية لاحتواء فيروس كورونا) ووجه سؤالاً هل تعرفون من اقترح أيضا النظافة الصحية والحجر الصحي اثناء الوباء؟ مجيبا على ذلك بالقول انه النبي محمد ص) قبل ١٤٠٠ عام لافتا الى ان النبي ص) كانت لديه نصيحة رائعة لمنع ومكافحة تطور الوباء مثل وباء فيروس كورونا.

فاليوم العالم باسره مدان لشخص الرسول الكريم ص) حيث أرسى التعاليم السمحة والاخلاق الكريمة وبرامج وأسس الحياة السعيدة في الحياة بأمان ومحبة حيث قال ص: ان اكرمكم عند الله احسنكم اخلاقا.

من هنا يجب ان يكون للمثقف دوره المميز في تدعيم النظافة ورفع شعار مدينتك بيتك وهي معادلة تكاتفية كما حث الرسول الكريم ص) على العمل الجماعي وتشكيل لجان تطوعية من اجل مدينة أفضل ومجتمع معافي يشعر بالألفة والرفق.

## برنامج السيطرة على العدوى أو منع العدوى

ان برامج السيطرة على العدوى تعتبر من أهم أولويات النظم الصحية في الدول المتطورة حيث تعتبر من أهم أهداف البرامج الصحية في وزارات الصحة في تلك الدول وتحظى بأهمية كبيرة من أجل تقديم أفضل الخدمات الطبية المتطورة لذا تتنافس الدول العظمى في تطبيق برامج السيطرة على العدوى وتعتبر مقياس التطور الصحي والطبي لتلك الدول المتطورة.

لذا تعتبر الدول المتطورة في الوقت الحاضر هي الرائدة في مجال مكافحة العدوى او السيطرة عليها أو السيطرة على الامراض الانتقالية من حيث تطبيق الشروط اللازمة لمنع العدوى.

و من أهم أولويات وزارات الصحة في تلك الدول هي البرامج و النظم والخطط اللازمة لمنع العدوى في المجتمع وفي المؤسسات الصحية لماله من مردود على تقليل المرض والوفيات في تلك المجتمعات لذا تجدهم أكثر صحة وأطول أعماراً مما عليه في الدول النامية وكذلك تطبيق تلك البرامج لها جدوى اقتصادية ونفسية وصحية في حياة تلك المجتمعات المتطورة صحياً بينما اذا اردنا ان نعرف من خلال التطور الحضاري للبشرية يعتبر الاسلام اول من أسس النظام الصحي في بداية تطور المجتمعات الانسانية والحضارات القديمة من حيث تعاليم ذلك الدين الحنيف متمثلة بآيات القران الكريم وأحاديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وآله.

ان اول شخصية ارست دعائم السيطرة على العدوى هو نبينا محمد صلى الله عليه وآله حيث قال ما مضمونه: إذا ما سمعتم بانتشار الطاعون بأرض ما فلا تدخلوها أما اذا انتشر الطاعون في مكان اثناء تواجدك فيه فلا تغادر هذا المكان وقال ايضا: المصابون بأمراض معدية يجب ان نبقيهم بعيدا عن الاخرين الاصحاء وكذلك شجع النبي ص) بقوة البشر على الالتزام بالنظافة الشخصية.



# كيف تتصرف عندما تشعر إنك مريض؟



د. عمران سكر حبيب

استاذ متمرس  
كلية الطب-جامعة البصرة

يتبع ذلك تناول العلاج الموصف ويعطي المريض لنفسه تجربة فان أحس بتغير ايجابي ملموس فذلك نجاح للقرار الاول وان اخفق العلاج فإن مسارا جديدا قد يبدأ بعودة المريض الى طبيبه أو البحث عن مصدر علاجي جديد

## وهنا يخضع القرار الجديد الى جملة من العوامل:

١. قناعة المريض بقرار الطبيب الاول.
  ٢. قدرة الطبيب المعالج الأول على ايصال المعلومات الصحيحة للمريض واقناعه بمسار العلاج.
  ٣. درجة الوعي الطبي لدى المريض بمتطلبات العلاج من حيث الوقت وتدرج الاستجابة.
  ٤. تأثير المحيطين بالمريض في بلورة رؤيته للمرض ومسبباته وارجحية الخيار الطبي أو العلاجي.
  ٥. الامكانيات المتاحة للمريض ومنها الامكانيات المادية.
- من هنا تأتي أهمية الوعي الصحي لدى المواطن وقدرة التعليم الطبي على صناعة طبيب صاحب قرار مبني على البرهان والتجربة والوعي الاجتماعي يقود المريض ولا يقاد به وصاحب قرار سريري علمي صائب ومقنع للمريض ايضا ويحتاج الطبيب ايضا الى قدرة في فهم حاجات المريض وتفكيره وتفسيره للمرض وحيثياته واحتمالاته كما يراها المريض ولا يكفي ان يستند الطبيب في قراره وفق رؤيته هو وحده.
- ونظرا لعدم قدرة كثير من الأطباء على التعامل مع المريض والمرض وفق ما اشرنا اليه اعلاه لقصور علمي أو ضغط الوقت أو لتصوره بان القرار دائما وكليا بيد الطبيب، فقد تتولد ثقافة طبية خاطئة ومشوهة لدى المواطنين تؤثر سلبا في درجة التوافق بين المنظومة الصحية وأدواتها وبين المنظومات المجتمعية وأدواتها ومن الامور المهمة الثقافة السائدة عند سواد الناس " ان لكل مرض علاجا واذا لم يتم فهو تقصير الطبيب " ويترتب على هذا ارتباك الثقة بين المواطن والطبيب وتعدد الاستشارات الطبية للمرض الواحد مع هدر في الوقت والمال وخطر على الصحة.
- ولعل تجربتنا الحديثة مع جائحة كورونا تعطي مصداقا على ما اشرت اليه فوصفت الجائحة على انها خرافة أو مؤامرة أو أستغلال سياسي أو ملهاة للشعب أو صراع بين القوى كما ان سلوك الناس في طلب العلاج هو الاخر شهد ما لا يليق في شعوب تعيش في القرن الحادي والعشرين وسط تكنولوجيا مذهلة. ولعل السلوك الوقائي كان من أسوأ ما التزم به الناس فلم ينفع النصح والارشاد والتوجيه في خلق كتلة بشرية تصنع السلوك الوقائي بالمثل والقذوة والعدوى الايجابية للسلوك الصحي.

من الصعب ان يمتلك أحدا تصورا كاملا عن السلوك الذي يتبعه شخص ينتابه إحساس بأنه مريض ولكن ليتأمل كل منا في تجربته ويشاركنا قراءة السطور التالية.

أولى الخطوات في السلوك الشخصي للتعامل مع المرض هو الاحساس ان شيئا ما في وضعه البدني أو النفسي يختلف عما هو معتاد عليه فيبدأ بالتفكير مع ذاته ان كان هو مريضا أم غير مريض فإن أدرك أنه مريض فسيبدأ بجملة من التأويلات عن طبيعة المرض واسبابه وتبعاته وسينتهي به المطاف بأحد خيارات ثلاثة:

• **الخيار الأول** انه مريض لكن حالته بسيطة ولا تتطلب أي علاج على الأقل موقتا.

• **الخيار الثاني** ان يلجأ الى علاج من تجربته السابقة لعل ذلك يكفي.

• **الخيار الثالث** ان يلجأ الى مصدر طبي مخول سعيا وراء التشخيص والعلاج.

وعندما يقرر ان يتبنى الخيار الثالث فانه يدخل في مرحلة ما يسمى (دور المريض) فهو يقبل انه مريض وانه غير مسؤول عن مرضه وانه يسعى ويلتزم بالعلاج الذي يوصف له.

عند هذه النقطة يدخل المريض بخيارات جديدة فهل سيذهب الى المركز الصحي المحلي أم الى المستشفى أم الى عيادة خاصة ويتحكم في خياراته هنا الوضع المادي له وتجربته السابقة وكذلك التصور الذي يتكون لديه حول مسببات المرض ومخاطره المحتملة وما الى ذلك من مؤثرات تتفاعل لتنتهي بخيار أولي محدد.

في هذه الحيرة من مراحل السلوك قد يتدخل اشخاص آخرون في اعطاء النصيحة لمساعدته في الخيار الأصوب من وجهة نظر المريض والمجموعة المحيطة به. ولا يستغرب أو يستبعد ان يكون الخيار بعيدا عما وضحت اعلاه بل قد يكون الذهاب الى عشاب أو أحد الاضرحة المقدسة أو الموصوفة.

ان شبكة العوامل التي تتحكم بقرار المريض في هذه المرحلة معقدة ومتفاعلة بدرجة يصعب معها بناء نموذج محدد يمثل كمسار مشترك لعموم المرضى.

عند الاستقرار على مراجعة مصدر علاجي محدد ستبدأ مرحلة التفاعل بين المريض وطيبه وقد يتفق الاثنان أو يختلفان في حيثيات المرض ومتطلبات علاجه وتحدد درجة التوافق التي تسود بين الاثنين مسار العلاج ودرجة الالتزام به ولو الى حين.





د. وائل الشهابي

اختصاصي الاذن والانف والحنجرة

## الصداع النصفي (الشقيقة)

# حقائق وأوهام

يعتبر مرض الصداع النصفي أو الشقيقة من الامراض الشائعة جدا وخصوصاً بين النساء بأربعة أضعاف ما عليه عند الرجال وتعتبر الوراثة من أهم عوامل انتقاله بين الاجيال وتعمل الظروف المحيطة بالمريض على زيادة او تقليل حدوث الازمات فلنحاول من خلال هذا المقال القصير تسليط الضوء على هذا المرض وذكر مقدار تعلقه بأمراض الاذن والانف والحنجرة.

### كيف يتم علاج الشقيقة؟

بعد تشخيص الشقيقة أهم خطوات العلاج هو فهم المريض لطبيعة مرضه والاشياء المثيرة للنوبة المرضية (الضغط النفسي والجوع وتناول بعض الاجبان والشوكولاتة والدورة الشهرية بالنسبة للنساء) ويحاول تجنبها قدر الامكان وعند حدوث النوبة يتوجه الى مكان مظلم وهاديء ويستلقي ويحاول الاسترخاء بشكل تام ولا بأس باليوغا او تمارين الاسترخاء التي تساعد بشكل كبير على تقليل الألم وكذلك يستطيع المريض تناول المسكنات البسيطة مع شرب السوائل بكثرة وفي حال كون النوبة شديدة قد يتطلب الامر مراجعة الطبيب المختص واخذ المشورة الطبية.

مع امنياتي للجميع بدوام الصحة والهناء

### ما هو مرض الصداع النصفي او الشقيقة؟

تعتبر الشقيقة من الامراض المزمنة والتي يسببها توسع الاوعية الدموية في الرأس مسببة آلاما مبرحة في الرأس وفي الغالب تكون في جهة واحدة من الرأس ولكنها في نسبة كبيرة أيضا قد تشمل كلا الجهتين ويكون الألم نبضيا ومصحوبا بتحسس شديد من الضوء والصوت وغيثان وأحيانا تقيؤ وأحيانا يكون مصحوبا بدوار وقد تستمر نوبة الصداع بين يومين وثلاثة أيام.

### ما هو سبب الشقيقة؟

الاسباب غير معروفة على وجه الدقة ولكن يعتقد وبشكل كبير ان اختلالا في بعض المواد الكيميائية التي تعمل كموصلات في الخلايا العصبية هي المسؤولة عن بدء نوبة الصداع وكذلك تعمل بعض المحفزات على اثاره النوبة مثل الجوع وتناول الجبن او الشوكولا او التعب الجسدي والضغط النفسي.

### ما علاقة الشقيقة بأمراض الاذن والانف والحنجرة؟

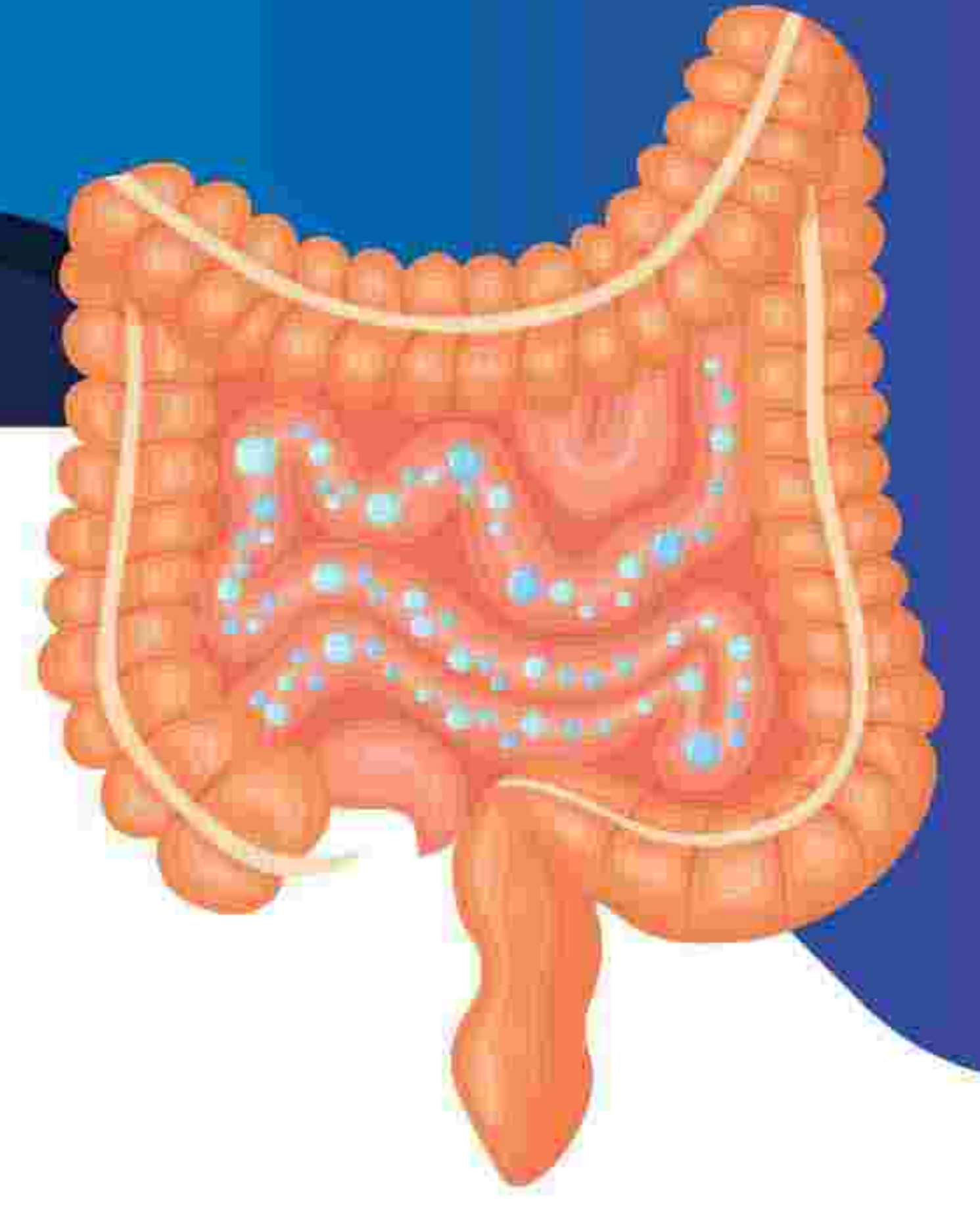
في الغالب لا توجد علاقة مباشرة بين امراض الاذن والانف والحنجرة والشقيقة لكن اغلب مرضى الشقيقة لا يحبذون الاعتراف بكونهم مرضى مزمنين بالشقيقة فيحاولون لوم الجيوب الانفية في كل نوبة شقيقة لا بل ويساعد على ذلك التشخيص الخاطئ لبعض نوبات الشقيقة على انها نوبة التهاب الجيوب الانفية وبالتالي يبدأ المريض بتناول المضادات الحيوية من دون داع وبدون نتيجة مفيدة وهنا ننصح كل المرضى الذين يعانون من آلام الراس المزمنة بمراجعة الطبيب المختص لبيان السبب الرئيسي لآلامهم واعطائهم العلاج المناسب بعيدا عن التكهنات الخاطئة.





د. هشام سلمان عبد الكريم  
أختصاصي الجراحة العامة

# الزائدة الدودية



## تسميات خاطئة:

الزائدة الاعورية، الاعور الزائدي، الدودة الزائدية، الدودة الاعورية، المصران الاعور.

## ما هي الزائدة الدودية:

هي جراب يشبه الاصبع يبرز من القولون (الاعور) في أسفل المنطقة اليمنى من البطن ويكون معدل طولها حوالي ١١ سم وقد يتراوح طولها بين ٢ - ٢٠ سم.

## التهاب الزائدة الدودية:

هو التهاب يصيب الزائدة الدودية والذي يكون غالبا حادا ولكن قد يتحول الى مزمن في بعض الحالات ولكنها قليلة وعلى الرغم من امكانية اصابة أي شخص بالتهاب الزائدة الدودية فانه يحدث غالبا في الاشخاص الذين تتراوح اعمارهم بين ١٠ - ٣٠ سنة.

## الأسباب:

ان سبب الالتهاب هو انسداد بطانة الزائدة الدودية والذي يؤدي الى تكاثر البكتيريا بسرعة مما يؤدي الى تورمها وامتلائها بالصديد والقبح ومن هذه الاسباب حصة الخروج المتصلبة والديدان المعوية أو شدة خارجية على منطقة الزائدة، الاورام الحميدة او الخبيثة (خاصة في كبار السن)، تضخم الغدد اللمفاوية في الزائدة وغيرها.

## الاعراض من الممكن ان تشمل:

- الشعور بألم مفاجئ يبدأ في الجانب الايمن بالجزء السفلي من البطن.
  - الشعور بألم مفاجئ حول السرة وغالبا ما ينتقل الى المنطقه السفلية اليمنى من البطن.
  - الشعور بألم يتفاقم عند السعال او المشي او القيام بحركات مفاجئة.
  - الغثيان والقيء.
  - فقدان الشهية.
  - حمى خفيفة والتي قد تتفاقم خلال تطور المرض.
  - الامساك او الاسهال.
  - انتفاخ البطن.
- ان مكان الالم قد يختلف استنادا الى عمر المريض ووضوح زائدته الدودية، فاذا كانت المرأة حاملا فقد يظهر الالم أعلى البطن لان الزائدة الدودية ترتفع اثناء الحمل.

## التشخيص:

ان تشخيص التهاب الزائدة هو سريري بالدرجة الاولى أي يعتمد على اعراض المريض والفحص السريري للطبيب الجراح وليس بالاعتماد على التحاليل او الاشعة او السونار او المفراس او الرنين المغناطيسي والتي قد تصل بمجموعها الى ٣٠٪ وإنما اهميتها الاكبر هو لغرض استثناء او تشخيص الامراض والاسباب التي تتشابه مع التهاب الزائدة.

## الحالات المشابهة:

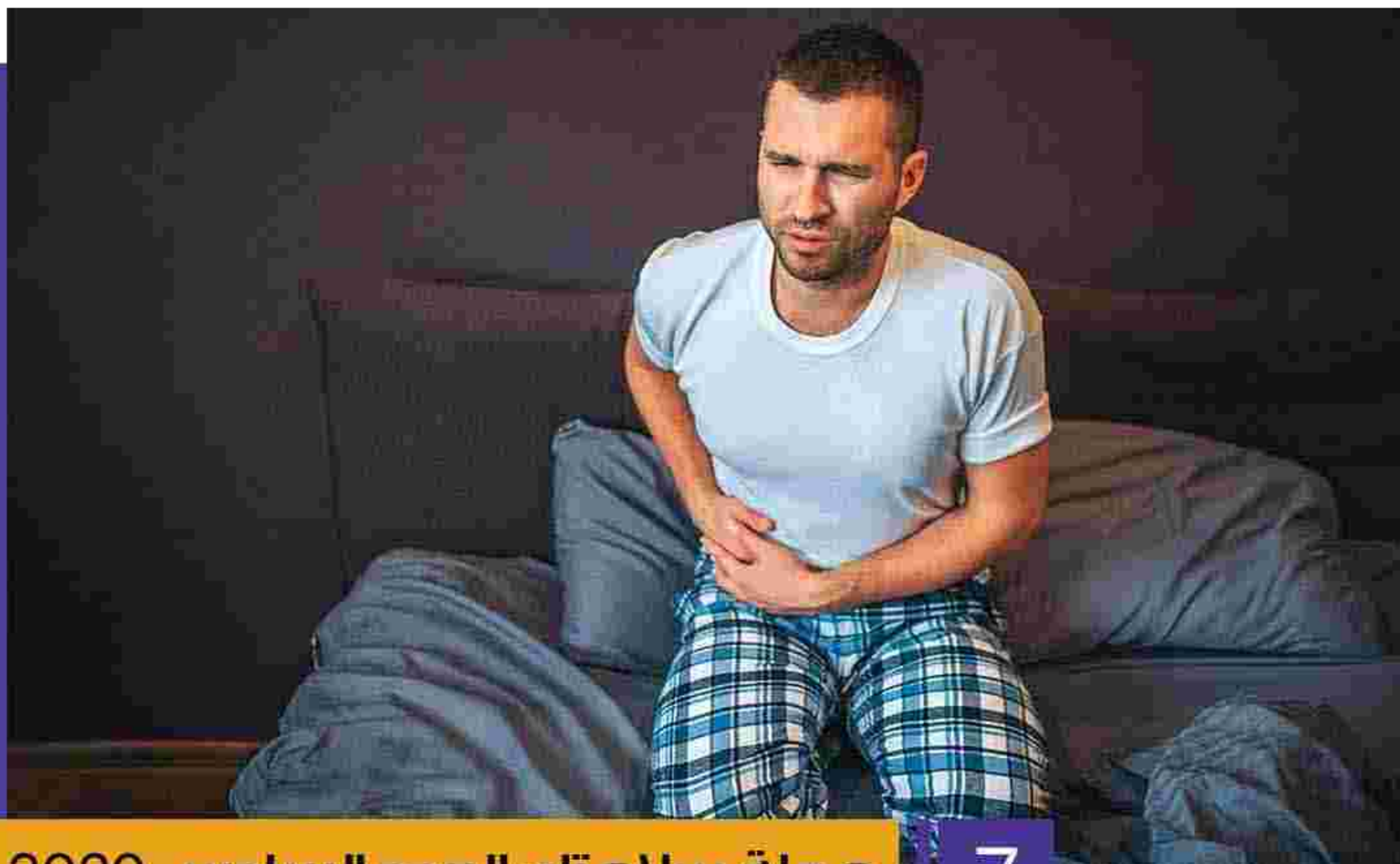
كثيرة جدا وخاصة في الاطفال والنساء مثل حصة الكلية والحالب، التهاب المرارة الحصى، التواء المبيض الايمن، كيس منفجر في المبيض الأيمن، حمل انبوي منفجر او غير منفجر، التهاب الانابيب او التهاب الحوض، التهاب ذات الرئة عند الاطفال وغيرها كثير.

## العلاج:

غالبا هو بإجراء عملية استئصال الزائدة والذي يكون اما عن طريق الجراحة المفتوحة او عن طريق جراحة تنظير البطن قد يعطى المريض مضادات حيوية في بعض الحالات قبل اجراء العملية ولكن جراحة تنظير البطن ليست مناسبة للجميع كما في حالات الخراج وتمزق الزائدة وانتشار العدوى الى مناطق ابعد.

## المضاعفات:

- **كتلة الزائدة الدودية:** يكون علاج المريض بالمراقبة في المستشفى مع اعطاء السوائل الوريدية والمضادات الحيوية وعند التحسن تجرى له العملية.
- **خراج الزائدة الدودية:** ادخال المريض الى المستشفى مع إعطائه السوائل الوريدية مع المضادات الحيوية مع وضع انبوب يصل عبر الجلد الى الخراج او بإجراء عملية بزل الخراج مع وضع انبوب التصريف وعند التحسن يمكن اجراء العملية بعد عدة اسابيع.
- **انفجار الزائدة الدودية:** تجرى للمريض عملية طارئة مع تنظيف تجويف البطن ووضع انبوب لتصريف السوائل والافرازات وفي هذه الحالة تزداد خطورة العملية وكذلك ترتفع نسبة الوفاة الى ٥٪.



# عقم الرجال



د. هاشم طالب هاشم  
كلية الطب جامعة بغداد

يمكنك زيارة الطبيب المختص بالعقم والذكورة للقيام ببعض الفحوصات المخبرية للسائل المنوي لتحديد السبب الرئيسي للعقم وصرف العلاج على أساسه.

## العلاج:

- معالجة السبب الرئيسي كضعف الانتصاب او قلة الحيوانات المنوية او الالتهاب او خلل الهرمونات.
- معالجة جراحية للدوالي أو إصابات الخصية او الفتق.
- الابتعاد عن التدخين والكحول والعلاجات الاخرى التي قد تسبب العقم وكذلك تقليل الوزن.
- هنالك دراسات حديثة تبين امكانية علاج عقم الرجال بالصعقة الكهربائية الطفيفة.
- واخيراً قد يلجأ الزوجان للعلاج باستعمال اطفال الانابيب وذلك بتخصيب البويضة خارج الرحم وزرعها بعد ذلك في رحم المرأة.
- واخيراً، يجب ان تدركوا ان العقم ليس مرضاً ولا عيباً، انه خلل وظيفي قابل للتصحيح.



العقم، وبالتحديد (عقم الرجال) هو فقدان القدرة على الانجاب أو فقدان القدرة على تخصيب البويضة لتكوين الجنين. ويعتبر الشخص عقيماً بعد عام من الممارسة المنتظمة للجماع بدون وجود حمل ومع انتفاء الاسباب الاخرى.

العقم بحد ذاته، ليس مرضاً وإنما خطأ وظيفي أو فسلجي قابل للتصحيح ولكنه قد يكون نتيجة لمرض ما (كدوالي الخصيتين، خلل في غدة البروستات، التهابات معينة وجود فتق يؤثر على عمل الخصيتين).

يجب أن تُنتج حيواناتٍ منوية سليمة في البداية، ينطوي هذا على نمو وتشكيل الأعضاء التناسلية للذكور خلال فترة البلوغ.

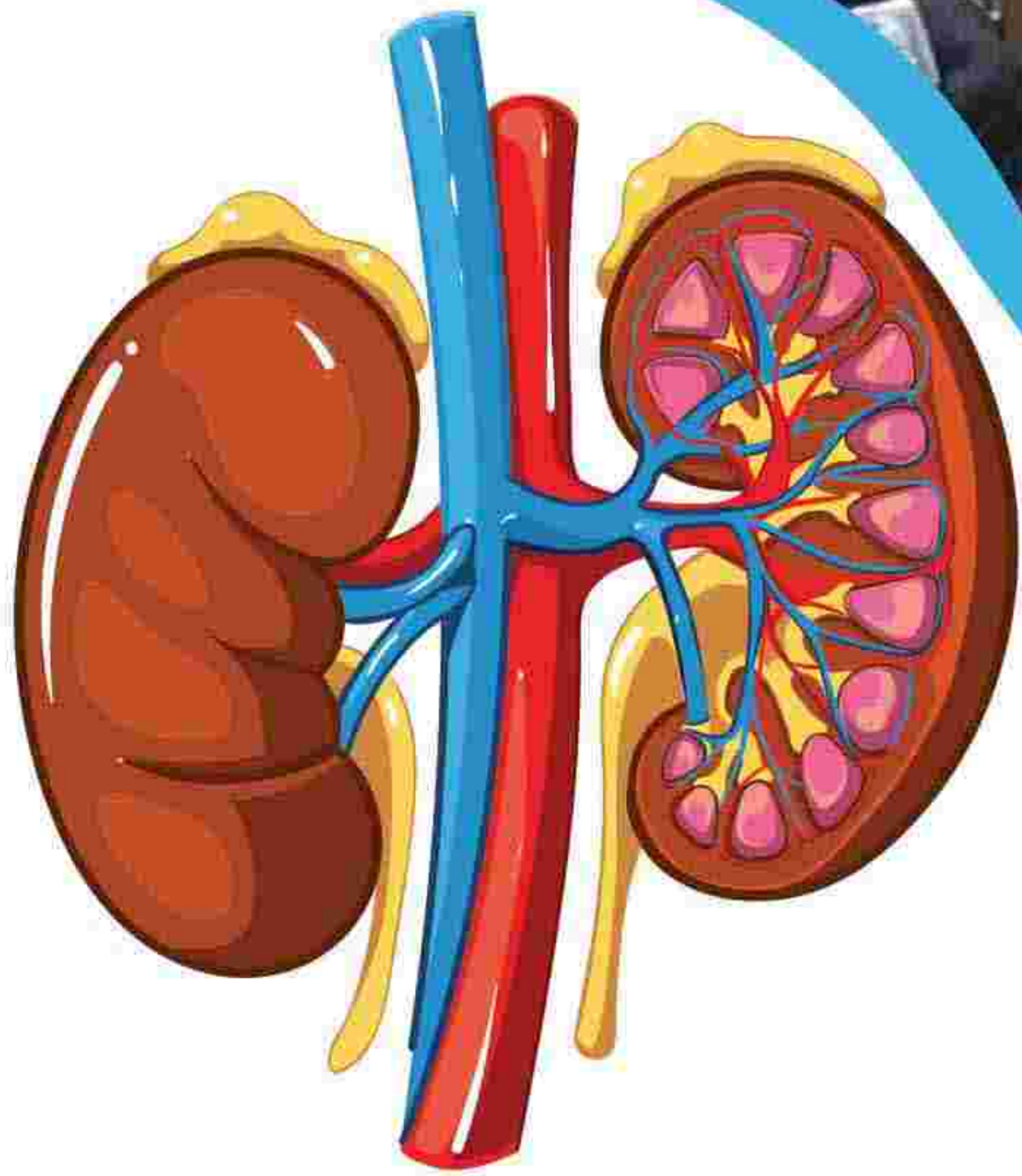
ويجب على الأقل أن تؤدي واحدة من خصيتيك وظيفتها بشكل سليم، ويجب أن ينتج جسمك هرمون التستوستيرون والهرمونات الأخرى لإحداث واستمرارية إنتاج الحيوانات المنوية. يجب أن تُنقل الحيوانات المنوية إلى السائل المنوي بمجرد أن تُنتج الحيوانات المنوية في الخصيتين، تنقلها الأنابيب الحساسة إلى أن تختلط مع السائل المنوي ويتم إخراجها من القضيب. اذا كان عدد الحيوانات المنوية في السائل المنوي (عدُّ النِطاف) قليلاً، فإن هذا ينقص من احتمالات إخصاب أحد الحيوانات المنوية للبويضة.

عدد الحيوانات المنوية المنخفض هو أقل من ١٥ مليون من الحيوانات المنوية لكل مليلتر من السائل المنوي أو أقل من ٣٩ مليون لكل قذف. يجب أن تكون الحيوانات المنوية فعالة وقادرة على الحركة. إذا كانت حركة الحيوانات المنوية أو فعاليتها غير طبيعية، فلن يكون الحيوان المنوي قادراً على الوصول إلى البويضة واختراقها.

## الأسباب المحتملة للعقم

- دوالي الخصيتين.
- العدوى: بما في ذلك السَّيْلان أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
- مشاكل القذف: كما يحصل عند مرضى السكري وإصابات العمود الفقري والأدوية وجراحة المثانة أو البروستاتا أو مجرى البول.
- الأورام السرطانية وغير الخبيثة التي تصيب الغدد.
- الخصيتان غير النازلتين.
- اختلال الهرمونات.
- عيوب في الكروموسومات: مثل متلازمة كلاينفلتر، التليف الكيسي ومتلازمة كالمان ومتلازمة كارتاجنر.
- مشاكل الجماع: كضعف الانتصاب أو القذف المبكر أو الجماع المؤلم أو التشوهات التشريحية مثل وجود فتحة مجرى البول أسفل القضيب (الإحليل التحتاني) أو مشاكل نفسية.
- التعرض للمعادن الثقيلة كالرصاص.
- الإشعاع أو الأشعة السينية.
- ارتفاع درجة حرارة الخصيتين.
- استخدام العقاقير: كالهرمونات او الستيرويدات المستخدمة من قبل الرياضيين او الكوكايين أو الماريجوانا.
- شرب الكحوليات.
- التدخين.
- الضغط العاطفي.
- الاكتئاب.
- السمنة المفرطة.





## في لقاء خاص مع (سلامتك):

الدكتور فهد خالد راضي اختصاص دقيق  
جراحة الكلى والمسالك البولية المنظارية  
المتقدمة يقول:  
نواصل إجراء عمليات رفع حصاة الكلى  
بالناظور وبدون جراحة

أجرى اللقاء سعدي السند:

وتدربنا عليه وبدأنا بإجراء عمليات رفع حصاة الكلى بالناظور وبدون جراحة في مستشفى البصرة التعليمي وخروج المريض من المستشفى الى بيته بعد يوم واحد فقط من اجراء العملية وتمكنا بفضل الله تعالى من اجراء أكثر من ١٠٠ عملية ناجحة لحد الآن ويعد هذا رقما كبيرا. نطمح الى انشاء مركز متخصص لجراحة الكلى والمسالك البولية المنظارية والناظورية المتطورة اسوة بالدول المتقدمة خدمة لأبناء شعبنا العزيز.

### التخلص من الحصوات بدون إجراء أية جراحات مفتوحة

وأشار الى ان هذا النوع من العمليات يتيح للمريض التخلص من الحصوات بدون إجراء أية جراحات مفتوحة حيث أن هذه المناظير تمتاز بصغر حجمها ومرونتها، ويمكنها الوصول إلى أي مكان بداخل الكلى وعودة المريض للعمل سريعا وبدون أية مضاعفات.

### أسباب نشوء حصوات الكلى

وعن أسباب نشوء حصوات الكلى أوضح الدكتور فهد خالد أنها تتكون بسبب قلة شرب الماء والإكثار من تناول ملح الطعام والإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على حمض اليوريك مثل اللحوم والمشروبات الغازية والأطعمة المحتوية على الأوكزالات

وتكون أعراض الإصابة بحصوات الكلى شديدة مثل المغص الكلوي وآلام أثناء التبول وتكرار التبول مع قلة كمية البول واحمرار لون البول بالإضافة إلى أعراض عامة كالغثيان والقيء والحمى والتعرق.

ويجب عدم إهمال علاج حصوات الكلى لأنها قد تتسبب في الإصابة بالفشل الكلوي، مؤكدا على أهمية إجراء فحوصات منتظمة للكلى لاكتشاف وجود الحصوات مبكرا وعلاجها في الوقت المناسب؛ حيث يمكن علاج الحصوات الصغيرة، التي يقل حجمها عن ١ سم، بواسطة الأدوية مع شرب الماء بكثرة والإقلال من الأملاح

يتسابق أطباء العراق للحصول على التخصص الدقيق لمعالجة المرضى في العديد من الأمراض ومنها اجراء عمليات جراحية دون تداخل جراحي كما اعتدنا عليه في السابق وكان أطباؤنا سابقين للتفاعل مع هذه التقنيات الطبية الجديدة ليواكبوا أحدث المستجدات العلمية في عالم الطب. ومن هذه التقنيات المتقدمة إجراء عمليات نوعية ودقيقة في اختصاص جراحة الكلى والمسالك البولية لأجراء عمليات منظارية متقدمة كانت غير متوفرة في بلدنا بالشكل المطلوب. بهذا الصدد تحدث لمجلة (سلامتك) في لقاء خاص بها الجراح الدكتور فهد خالد راضي اختصاص دقيق جراحة الكلى والمسالك البولية المنظارية المتقدمة في مستشفى البصرة التعليمي والذي قال:

قمنا بإجراء أكثر من ١٠٠ عملية مع تطور العلم وتقدمه ومواكبة لأحدث التقنيات الطبية والعمليات النوعية وحاجة وطننا العزيز لاختصاص دقيق في جراحة الكلى والمسالك البولية لأجراء عمليات منظارية متقدمة غير متوفرة وكانت سابقا تثقل كاهل المواطن الذي يضطر الى السفر لأغراض العلاج في عدد من دول العالم.

وانطلاقا من شعورنا بالمسؤولية قررنا السفر الى خارج العراق والتدريب والدراسة للحصول على الاختصاص الدقيق والقيام بالعمليات النوعية والمميزة والحصول على التخصص الدقيق في مجال جراحة الكلى والمسالك البولية وبعد نيل الاختصاص عدت للعراق عام ٢٠١٨م ومنذ ذلك التاريخ بدأنا بجني ثمار ما درسناه



**د. نزار سمير حداد**

زميل الأكاديمية الأمريكية  
للكيمياء السريرية

## حوارية: فحوصات حديثي الولادة ...

# احذر من تجاهلها

### سؤال: ما هي فحوصات حديثي الولادة؟ (الغربلة الولادية Newborn Screen)

**الجواب:** هي فحوصات طبية بسيطة يمكنك من الكشف المبكر عن العديد من الأمراض الأيضية الولادية النادرة لكنها خطيرة ويؤدي الكشف المبكر عنها الى تجنب طفلك للعديد من الأمراض التي تؤدي إلى التخلف العقلي أو الموت اذا ما تركت دون علاج.

### سؤال: لماذا علينا إجراء فحص حديثي الولادة؟

**الجواب:** في أغلب الأحيان يظهر المولود المصاب بأمراض أيضية ولادية بشكل سليم وبصحة جيدة في الأيام الأولى لولادته ولا تظهر عليه أية أعراض لذا فان الأطفال قد يعانون منذ ولادتهم من حالات طبية خطيرة ولكن يمكن علاجها أو التقليل من مضاعفاتها عند الكشف عنها مبكراً.

يمكن أن تحدث هذه الحالات المرضية لدى أي عائلة حتى وإن لم يكن لها تاريخ مرضي لذلك ينصح عند ولادة أي طفل أن يتم إجراء فحص حديثي الولادة له والذي يشمل عدة فحوصات وتحاليل طبية والتي تستخدم للكشف عن وجود أية مشكلة صحية قد تؤثر على النمو الطبيعي للطفل وحالته الصحية على المدى البعيد والتي قد تؤثر على بقائه على قيد الحياة. حيث أن الكشف المبكر، والتشخيص المبكر، واتخاذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلة في مراحلها الأولى تساهم في الحد من حدوث حالات الوفاة أو حالات الإعاقة لدى الطفل، وأيضاً قد تمكن وصول الأطفال لإمكاناتهم الكاملة من خلال البدء بالإجراءات العلاجية والوقائية لتلافي حصول الاضرار.

### سؤال: متى يمكن إجراء التحليل للمولود حديث الولادة؟

**الجواب:** الوقت الانسب لإجراء التحليل هو خلال ٤٨ الى ٧٢ ساعة من الولادة أي بعد يومين إلى ثلاثة أيام من الولادة علماً ان هذا لا يمنع من اجرائه بعد هذا الوقت.

### سؤال: كيف يتم إجراء الفحص او التحليل؟

**الجواب:** يتم ذلك عن طريق وخز بسيط للطفل من كعب القدم لأخذ قطرات من دم المولود على نوع خاص من الورق وتترك لتجف لمدة ٤ ساعات.

### سؤال: ما هي المدة الزمنية لظهور النتائج؟

**الجواب:** النتائج تظهر بسرعة خلال يومين من تاريخ أخذ العينات.

### سؤال: ما هي المشكلات الطبية التي تكشف عنها عينة الدم؟

- الجواب:** بقطيرات دم معدودات يتم الكشف عن الامراض التالية:
- اضطرابات الأيض (عملية حيوية لتحويل الغذاء إلى طاقة يستعملها الجسم للتنقل والتفكير والنمو). تحدث هذه الاضطرابات بسبب عدم وجود الانزيمات التي تساعد في عملية الأيض أو عدم عملها كما يجب، ومنها (Phenylketonuria) ، وداء بول شراب القيقب (Maple Syrup Urine Disease) ، ومرض فرط تيروزين الدم (Tyrosinemia) ، ومرض فرط سيترولين الدم (Citrullinemia).
  - المشكلات الصحية المتعلقة بالهرمونات، حيث تحدث العديد من هذه المشكلات عندما تفشل الغدد في إفراز الهرمونات بالمعدل الطبيعي أو إفراز الهرمونات بمعدل يفوق المعدل الطبيعي. من هذه المشكلات قصور الغدة الدرقية الخلقي وتضخم الغدة الكظرية الخلقي.
  - مشكلات أخرى كالتليف الكيسي، و افراط نسبة الكالكتوز في الدم (Galactosemia).
  - اضطرابات أكسدة الأحماض الدهنية التي تعد من أهم الاسباب المؤدية لمتلازمة موت الرضع المفاجئ.
  - اضطرابات الاحماض العضوية حيث يمكن الكشف عنها باستخدام الفحص المبكر، بما في ذلك اسيديميا بروبونيك، أسيديميا الميثيلينونيك وإيسوفاليريك أسيديميا.



# تعرف على أنواع داء السكري



**د. هدى موسى عمران**

اختصاصية الأمراض الوراثية والطب الجزيئي

ونتيجة لهذا التنوع في داء السكري تنوعت الخطط التشخيصية والأساليب العلاجية كما بينت الدراسات الحديثة ان العامل الوراثي يلعب دورا مهما في التسبب بداء السكري بأنواعه المختلفة وليس كما كان يعتقد سابقا بان النوع الأول فقط يمكن ان ينتقل بالوراثة. حيث تلعب الجينات دورا مهما في انتقاله بين الأجيال خصوصا في الأنواع الأحادية الطفرات مثل (MODY) او بداء السكري من النوع الثاني إلا أن هناك عوامل خطر أخرى غير وراثية يتشاركها أفراد الأسرة والتي يمكن أن تكون محفزا للظهور المبكر او الشديد للمرض. من هذه العوامل السلوكيات اليومية مثل أسلوب الحياة غير الصحي كالإفراط في تناول السكريات وتناول الوجبات السريعة وقلة الحركة. لذلك اتباع الأسلوب الصحي في الممارسات الحياتية اليومية من الممكن ان تؤثر إيجابا على مرضي السكري وتقلل أعراضه وتمنع مضاعفاته

## ومن هذه الأساليب:

- تناول السلطات المختلفة
- تناول الحبوب الكاملة
- تجنب الوجبات السريعة
- ممارسة الرياضة وخاصة المشي
- الابتعاد عن التدخين
- تجنب التوتر
- الحصول على القسط الكافي من النوم

يعد داء السكري من الامراض الشائعة في مجتمعاتنا العربية ويتميز بحدوث ارتفاع في مستويات سكر الجلوكوز في الدم بما يتجاوز المدى الطبيعي لها، نتيجة عدم قدرة الجسم على إنتاج حاجة الجسم من هرمون (الإنسولين) من البنكرياس، أو عدم قدرة الجسم على استعمال المتوفر منه.

يمكن تقسيم داء السكري الى عدة أنواع وليس كما يعتقد البعض باقتصاره على نوعين (السكري النوع الأول والثاني) وتمتاز هذه الأنواع باختلاف العوامل المسببة لها والفئات العمرية وتشمل:

## • داء السكري من النوع الأول

والذي كان يعرف في السابق بداء السكري الشبابي أو داء السكري المعتمد على الأنسولين، وفيه يقوم البنكرياس بإفراز كمية صغيرة من الأنسولين، أو لا يفرزه على الإطلاق.

وعلى الرغم من عدم وجود سبب محدد له الا ان البحوث العلمية تربط تطوره بأمراض المناعة الذاتية، ويتم تشخيصه عند الأطفال غالبا.

## • داء السكري من النوع الثاني

يتميز بعدم استجابة الجسم بشكل صحيح للأنسولين، في كثير من الأحيان، ويرتبط بزيادة وزن الجسم وهو أكثر الأنواع شيوعا وقد اشتهر داء السكري من النوع الثاني بسكري البالغين، الا اننا نشهد اليوم زيادة في عدد الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، نتيجة لزيادة السمنة في مرحلة الطفولة.

## • سكري الحمل

وهو مشابه لداء السكري من النوع الثاني، لكنه يحدث أثناء الحمل ويصيب 2-5% من النساء.

ومن المهم الإشارة الى إن الإصابة بداء السكري أثناء الحمل لا تزيد من خطر انتقاله إلى الطفل، سواء كانت الام مصابة بداء السكري قبل الحمل أو أثناء الحمل. ومن الضروري مراقبة نسبة السكر في الدم عن كثب لتقليل مخاطر التشوهات في الطفل ويتم الاستعانة بالفحوصات الجينية أحيانا أثناء الحمل للتأكد من حالة الجنين.

## • سكري المناعة الذاتية الكامن عند البالغين (LADA)

هو داء السكري المناعي الذاتي ويشبه داء السكري من النوع الأول من حيث انه يتميز بنقص انتاج الانسولين نتيجة اضطراب المناعة الذاتية لكنه يصيب البالغين عادة. ويمكن ان يبدأ خلل البنكرياس في سن الطفولة ولكن اعراضه تبدأ بالظهور بوضوح بعد سن البلوغ.

## • داء السكري لدى الشباب (MODY)

هو مرض وراثي يصيب الشباب وينتقل بين افراد العائلة نتيجة طفرات جينية ويعتمد في علاجه على نوع الطفرات الوراثية المسببة. وهناك أنواع أخرى اقل انتشارا كداء السكري لحديثي الولادة، والسكري من النوع الثالث المرتبط بالزهيمر، وداء السكري الهش (labile diabetes).



# بعد نجاحه في اجراء أكثر

## من 15 عملية زراعة كلية

مركز البصرة لأمراض وزراعة الكلى يبدأ بعمليات رفع حصاة الكلى عن طريق الجلد باستخدام السونار

كتب - سعدي السند:

نظرا لوجود اعداد غير قليلة من مرضى العجز الكلوي في البصرة والمحافظات الجنوبية والذين يحتاجون الى عمليات زراعة كلى، أصبح لزاما علينا ان نفكر بإنشاء مركز لأمراض وزراعة الكلى ليقدم خدماته العلاجية والتشخيصية لهذه الفئة من المرضى التي تكابد الآلام.



### تجرى في المركز عمليات الجراحة البولية بمختلف انواعها وعمليات زراعة الكلى

ويبين: أن العمليات تجرى في المركز بمختلف انواعها وعمليات زراعة الكلى، واخذ عينه من الكلى لتشخيص أمراض الكلى المعقدة. وأشار مدير المركز الى ان المركز بدأ بإجراء عمليات رفع حصاة الكلى عن طريق الجلد باستخدام السونار فقط وبدون التعرض للإشعاع من قبل المريض والكادر الطبي والصحي وقد تم اجراء عمليات في مركز البصرة لأمراض الكلى بتقنية استخدام السونار فقط وتجرى لأول مرة في محافظة البصرة كما تم اجراء عملية زرع كلى ناجحة باستخدام تقنية الناظور الجراحي

### تمت عمليات زراعة الكلى بمواصفات عالية الدقة

وأوضح ان الدعم المستمر للمركز من قبل دائرة صحة البصرة والحكومة المحلية في البصرة في توفير احتياجات المركز وهمة الفريق الطبي القائم بالعمل في المستشفى وما يبذله الاطباء من جهد متميز وعمل دؤوب انعكس في نجاح اجراء العديد من عمليات زرع الكلى وتتم عمليات زراعة الكلى بمواصفات عالية الدقة وتجرى بأيدي فريق طبي متكامل من كادر المستشفى وعلى مستوى عال من المهارة والتميز ممن تلقوا تدريبات متقدمة ومكثفة.

### تم اجراء أول عملية لزراعة الكلى في المركز بتاريخ ٢٠١٥/٤/١٠

بهذه المقدمة تحدث الجراح الاختصاص الدكتور صفاء كاطع مزيان مدير مركز البصرة لأمراض وزراعة الكلى لمجلة (سلامتك) عن فعاليات المركز وأضاف:

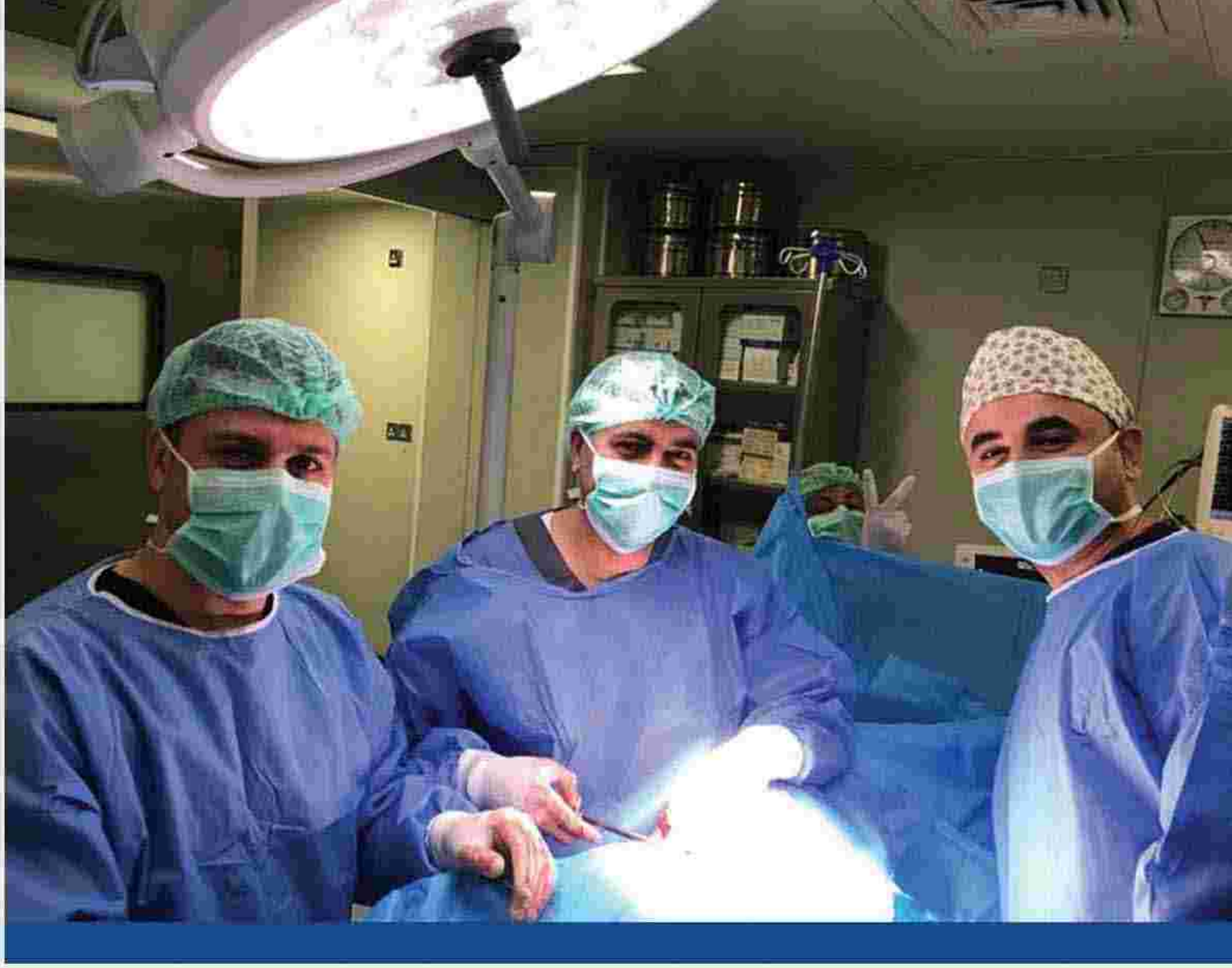
بعد جهود مضمينة تأسس المركز في مستشفى الصدر التعليمي، الطابق السادس، وبدأت أول عملية لزراعة الكلى بتاريخ ٢٠١٥/٤/١٠ ومازال المركز يقدم خدماته لجميع المرضى ممن يعانون من امراض الكلى التي تحتاج الى تدخل جراحي او علاجي وقد أجرى المركز حتى الآن أكثر من ١١٥ عملية زراعة ناجحة للكلى.

### كادنا على مستوى عال من المهنية ومتدرب في أرقى الجامعات العالمية

وأكد الدكتور صفاء: يحتوي المركز على ردهات رقود ويضم أيضا عناية مركزة، إضافة الى شعبة الغسيل الكلوي بواقع ٣٥ جهاز للغسيل الدموي في الطابق الاول ويوجد في المركز كادر على مستوى عال من المهنية والتدريب حاصل على شهادات تدريبية من ارقى الجامعات العالمية وأصبح المركز في الوقت الراهن أحد أهم المراكز التدريبية للحصول على الزمالة التخصصية لجراحة زراعة الكلى في البورد العراقي والعربي.

## قصة فتح مركز زراعة الكلى في البصرة

وللتعرف على قصة فتح مركز لزراعة الكلى في البصرة قال الدكتور صفاء كاطع : بعد قرار فتح مركز زراعة الكلى في البصرة كان لابد من السفر إلى أربيل لإكمال منهج التدريب والبالغ ٦ اشهر في عام ٢٠١٢ وكان هذا قراراً صعباً إذ كان لابد من التواجد هناك فطلب العلم جهاد في جميع حالاته وزيادة في المعرفة التخصصية تكون دافعاً باتجاه التعامل الايجابي مع الحياة الجديدة هناك وترافق ذلك كله الحالة المادية المحدودة حيث أغلقت عيادتي الخاصة في البصرة وتركت عملي كطبيب في المستشفى وتم اتخاذ القرار بسفري أنا وأطفالي وزوجتي الطيبة أيضاً بعد ان تم منحها اجازة بدون راتب ولكن كل هذه المعوقات رغم أهميتها كانت لا تمثل شيء أمام الخدمة التي سأقدمها لمدينتي وإنقاذ الأرواح التي سأجري لها عملية زرع الكلى وإنقاذ المرضى من البؤس والألم والموت البطيء لأرسم لهم أملاً جديداً بحياة جديدة سعيدة بفضل الله تعالى وتوفيقه لي لأكون باب من أبواب رحمته لعباده الفقراء.



## خلال فترة التدريب اشتركت بإجراء حوالي ١٥٠ عملية زراعة كلى تحت اشراف الدكتور الكبير شوقي غزالة

وقال الدكتور صفاء: في اربيل اشتركت بإجراء حوالي ١٥٠ عملية زراعة كلى تحت اشراف الدكتور الكبير شوقي غزالة، الذي لم يبخل عليّ يوماً بعلمه ونهلت منه أدق التفاصيل في هذا المضمار. بعد ان نلت شهادة التخرج، سعت حثيثاً ولمدة سنتين بين البصرة ووزارة الصحة لغرض الحصول على (بيان) لفتح مركز لأمراض وزراعة الكلى في مستشفى الصدر التعليمي في محافظة البصرة وجاء يوم افتتاح المركز وحلّت البشائر عندنا هنا لأن مرضانا بانتظار فتح مركز يعالجهم ونسيناكل المتاعب والصعوبات التي واجهناها في سبيل الافتتاح من تنسيب الكوادر للمركز وتدريبها، وتجهيز المركز بأحدث الأجهزة العالمية ومن الشركات الرصينة من نواظير واجهزة مطابقة الأنسجة والمناعة وتحاليل الدم الدقيقة وهنا لابد من تقديم آيات الشكر والعرفان والامتنان لمحافظة البصرة متمثلة بنائب المحافظ الإداري الدكتور ضرغام الاجودي لما قدّمه سابقاً ولاحقاً من دعم مادي ومعنوي من اجل ديمومة العمل في المركز.



# بمناسبة شهر التوعية العالمي بسرطان الثدي مجلة (سلامتك) تزور مركز الكشف المبكر لسرطان الثدي في مستشفى البصرة للنسائية والأطفال



## ضرورة إجراء الفحوصات الدورية لثدي لاكتشاف الورم في مرحلة مبكرة

كتب - سعدي السند:

### الوقت المناسب للفحص:

يفضل اجراء الفحص فور الانتهاء من الدورة الشهرية وحتى منتصف الشهر من الدورة وتجنب الاسبوعين الاخيرين قبل بدء الدورة المقبلة حيث تؤثر التغيرات الهرمونية على طبيعة الثدي.

### يمكن للمرأة أن تفحص نفسها في البيت

هناك فحوصات دورية للثدي منها الفحص الذاتي وهو أن تتأكد المرأة بنفسها من حالتها الصحية وملاحظة أي تغير ليتسنى لها مراجعة الطبيب المختص وان أهم أعراضه المحسوسة هي كتلة في الثدي أو الإبط مع تغير في لون أو حرارة جلد الثدي والألم غير المعتاد في الثدي وتحت الإبط.

ويمكن للمرأة اجراء الفحص بنفسها داخل البيت خلال أقل من ١٠ دقائق حيث يمكنها أن تنظر الى ثديها لتلاحظ شكل وحجم الثديين وان اختلاف الحجم قد يكون شيئاً طبيعياً في معظم الاحيان وعليها ان تلاحظ شكل الجلد وتنظر الى حلمتي الثديين هل هما بارزتان؟ وهل يوجد اي افراز من الحلمتين (سائل عادي أو دم) وعليها ان تضع يدها خلف رأسها وتنحني الى الامام لملاحظة شكل وحجم الثدي وتضع يدها على الركبتين وتنحني بهدوء نحو الامام لملاحظة شكل الثديين وتدير جذعها الى اليمين واليسار بحيث يمكن رؤية جانب الثديين ويتم التحسس او الجس باستعمال راحة أصابع اليد اليمنى لفحص الثدي الايسر والمنطقة المحيطة وراحة اصابع اليد اليسرى لفحص الثدي الايمن ويفضل ان تتم خطوات الفحص الذاتي للثدي في وضع الاستلقاء على الظهر ووضع وسادة تحت كتفها مما يتيح لأنسجة الثدي المختلفة الانتشار على مساحة واسعة من الصدر بالتالي تعريض كل نسيج الثدي لليد الفاحصة وعند اكتشاف المرأة لأي تغيير في حجم او شكل الثدي او وجود عقدة او نطف من الحلمة او ألم غير اعتيادي يجب مراجعة الطبيبة لترشدها الى ما هو مفيد واخيرا يعد الفحص الذاتي اقصر طرق العلاج وقد يساعد على الاحتفاظ بالثدي دن استئصاله كليا عند اكتشاف اصابته بالسرطان وبغض النظر عن عمر المرأة في حالة ملاحظة اي تغيرات تكون مراجعة الطبيبة مهمة في انقاذ حياتها.

### معظم الأورام في الثدي حميدة

من رحمة الله تعالى ان معظم الأورام في الثدي حميدة، ولكن يجب عدم تجاهل أي ورم حتى لو تبين أنه حميد وعلى المرأة دائماً أن تنتبه لكل التغييرات بالثدي قبل وأثناء وبعد الدورة الشهرية لأن البعض يتصور أن الاحتقان الذي يصاحب الدورة الشهرية يعتبر ورماً لذا يجب على المرأة أن تتعرف على الثدي أكثر وتعرف أن أي تغيير تراه فيه تسرع لمراجعة أي مركز مفتوح في المستشفى القريب من موقع سكنها.

تكثف منظمة الصحة العالمية في الأول وحتى الحادي والثلاثين من شهر تشرين الأول من كل عام حملاتها التوعوية الشاملة الخاصة بالكشف المبكر لسرطان الثدي في إطار تطبيق خطط مهمة لمكافحته وتوحي البلدان باتباع استراتيجيات بشأن أهمية الكشف عن المرض للوقوف على أعراض وبوادر الإصابة به في وقت مبكر وتؤكد المنظمة بأن هناك فرصة كبيرة جداً في إمكانية الشفاء من سرطان الثدي في حال كُشف عنه في وقت مبكر.

### الكشف المبكر والعلاج المبكر هو أفضل الطرق المتاحة

مجلة (سلامتك) وبمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي تابعت مع المعنيين في مركز الكشف المبكر لسرطان الثدي في مستشفى البصرة للنسائية والأطفال ما يمكن للمرأة أن تفعله بالفحص الذاتي أو من خلال زيارة هذا المركز لزيادة فرص النجاح وقد أجمع كادر المركز على القول:

إن الكشف المبكر لسرطان الثدي والعلاج المبكر هو أفضل الطرق المتاحة لزيادة فرص النجاح وإنقاذ حياة المصابة بالمرض اذ كلما تم اكتشافه مبكراً يمكن للمصابة ان تقي نفسها.

والمركز يتألف من عدة وحدات من أهمها وحدة الفحص الماموكرافي (الفحص الشعاعي للثدي) والفحص السريري ووحدة السونار ويضم المركز عددا من الطبيبات الاختصاص والممارسات وأطباء علم الأمراض (الباثولوجي) وطواقم تمريضية ويمكن مراجعة النساء للمركز بشكل مباشر بدون الحاجة إحالة طبية من المراكز الصحية.

### عوامل الخطورة:

ان عوامل الخطورة التي قد تسبب حدوث هذا المرض عديدة منها:

- التاريخ المرضي العائلي والشخصي للمرأة.
- العمر حيث تكون الذروة للإصابة بعمر ٤٥-٥٥ سنة.
- التعرض للإشعاع.
- تعاطي العلاجات الهرمونية.
- العادات الغذائية السيئة.
- التدخين.

# تنمية الوعي الصحي لدى الاطفال



د. تقى محمد جواد طاهر

رئيس فرع طب الأسرة والمجتمع  
في كلية الطب - جامعة واسط

فتصرفات الابوين والاخوة وبقية أفراد العائلة داخل المنزل وخارجه بما يتعلق بالسلوك الصحي ممكن أيضا ان تكون حافزا للتعلم، اذ يميل الطفل غالبا الى التقليد وكما اثبتت الدراسات بان المشاهدة والتطبيق تعتبر من أفضل الطرق التي تساعد على اكتساب وحفظ المعلومات والمهارات. ومع مرور الوقت ودخول الطفل الى رياض الاطفال والمدرسة ياتي دور هذه المؤسسات بدرجة كبيرة كي تسهم بلورة ماتعلم الطفل داخل حدود المنزل والاسرة، اذ يعتبر الطفل معلمه قدوة له بل ويعتبرهم ابطاله الخارقين الذين يستمد منهم القوة والنجاح، ولكي يكون المعلم فعالا في تعزيز وتنمية السلوك والوعي الصحي للطفل يجب ان يكون واعيا مثقفا وملما بجميع هذه السلوكيات، كما يجب ان تحتوي المناهج الدراسية على الكثير من المعلومات التي من الممكن ان تكون ذات اهمية في مراحل العمرية الحالية والقادمة مثل التغذية الصحية المعتمدة على الخضراوات والفاواكه، ممارسة الرياضة، النظافة الشخصية وكيفية العناية بأعضاء الجسم كالعين والانف والفم، كيفية الوقاية من الامراض الانتقالية، كيفية الوقاية من الحوادث، بالإضافة الى دروس بسيطة حول الاسعافات الأولية والتعامل مع الجروح. كما وان لوسائل الاعلام السمعية والبصرية الأثر الكبير في توجيه الطفل الى السلوكيات الصحية الصحيحة التي تتم عن طريق البرامج التلفزيونية التي يمكن ان تجذب الطفل بطريقة تقديمها للمادة العلمية على شكل رسوم كارتونية محببة للطفل او على شكل اغان تفاعلية، ويمكن الاستفادة ايضا من سرد القصص والالعاب المشوقة التي تمزج المتعة مع التعلم.

## بناء المستقبل

على جميع الحكومات التي تهدف الى تطوير مستقبلها علميا واقتصاديا واجتماعيا وصحيا ان تسعى جاهدة الى استغلال أكبر طاقاتها المتجددة والمتمثلة بالجيل القادم والتركيز على تقديم أفضل الفرص المتاحة للاطفال في سن مبكرة من العمر وكما تقول العبارة:  
(قد لا تكون قادراً على إعداد المستقبل لأطفالك، لكن يمكنك على الأقل إعداد أطفالك للمستقبل).

طالما

سمعنا مذكنا صغارا ان  
التعلم في الصغر كالنقش على الحجر  
حيث ان قابلية الطفل على التعلم في  
السنوات الاولى من العمر بل وحتى وهو في بطن  
امه تشبه القطعة الاسفنجية التي تمتص الماء  
باستمرار.

لقد اثبتت الدراسات ان لتعليم الاطفال في مراحل  
مبكرة من الحياة الاثر الكبير في مستقبلهم وحياتهم  
العامة، لذا كان لزاما ان تبني شخصية الطفل  
وتفكيره بطريقة صحيحة تضع اساسا قويا  
لمستقبل صحي وسعيد ليس للفرد  
فحسب بل وللمجتمع ككل.



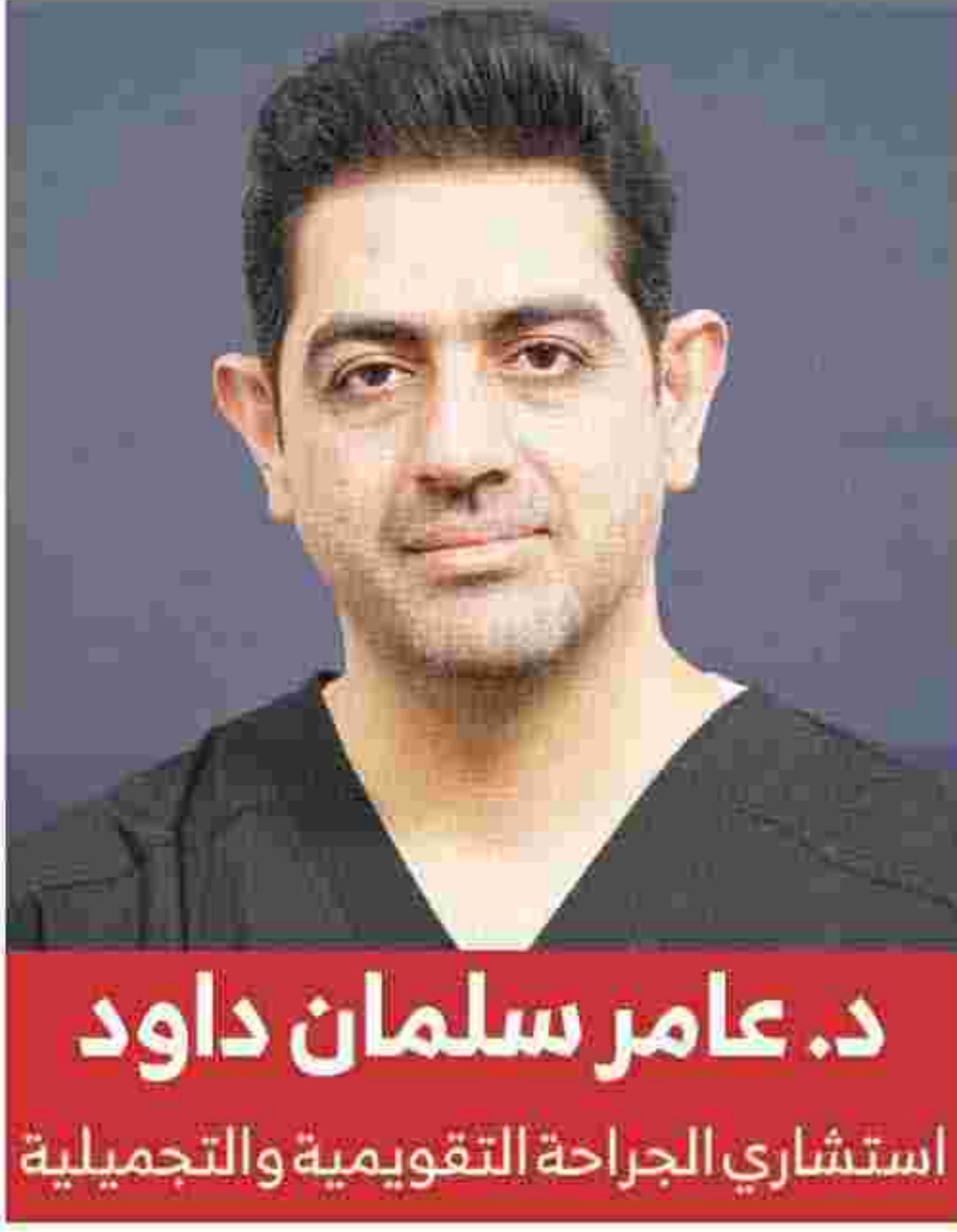
## اهمية التوعية الصحية

لا يخفى عن الجميع ان صحة الانسان هي من أغلى وأنفس ممتلكاته التي لا يعوض عنها شيء ابدار، فالإنسان الذي يتمتع بالصحة الجسمانية والعقلية التامة قادر على ادارة حياته وحياته من حوله بكل سهولة ويسر اذ انه يستطيع القيام بكافة مهماته والابداع فيها والاعتماد على النفس بالاضافة الى الشعور بالسعادة والطمأنينة ومن هنا جاءت اهمية زيادة وتنمية الوعي الصحي للمجتمع وخصوصا الاطفال.

## وسائل وطرق تنمية الوعي الصحي للأطفال

من المعروف والمسلم ان شخصية الطفل تتأثر بشكل كبير في البيئة التي ينشأ بها وان العائلة التي يترى بها الطفل تعتبر المعلم الاول الذي يتعلم منه الطفل اغلب مهاراته ويكتسب منه العادات الصحية والاجتماعية. ان الاسرة والابوين بشكل خاص تعتبر المحور الاساسي لتعزيز التوعية الصحية لدى الابناء في اكتساب وتعلم المهارات الصحية مثل النظافة الشخصية، الغذاء الصحي، الوقاية من الامراض، وغيرها.

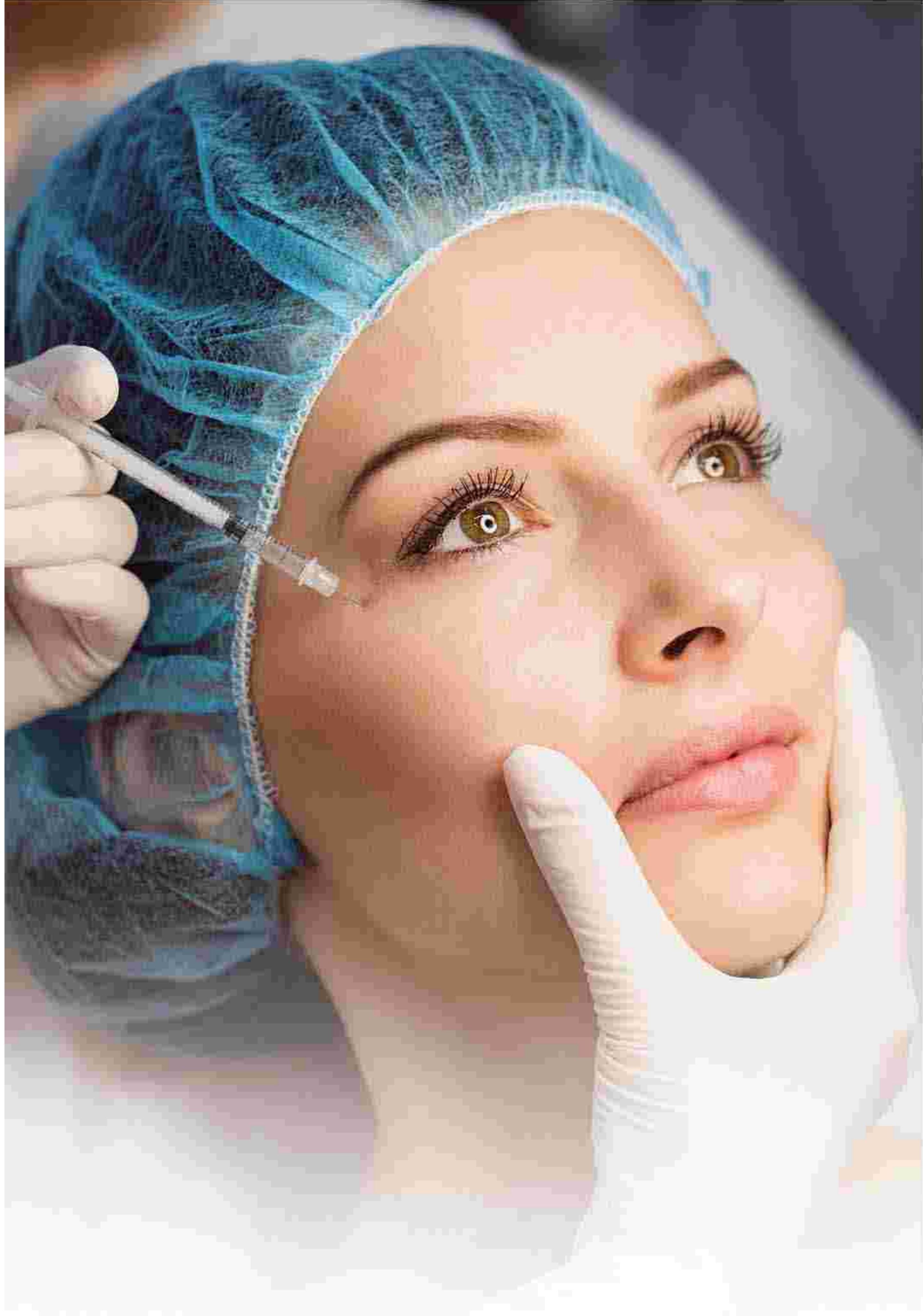
# التجميل وظائف الحلاقة



د. عامر سلمان داود

استشاري الجراحة التكوينية والتجميلية

لكن المشكلة الأكبر هي كيف تسمح نساء مجتمعنا ان تقوم مصففة الشعر بزرق الابر وسحب الدم واجراء الجراحات او استخدام أجهزة الليزر الطبية وكيف يقبلن ان يضعن صحتهن ومظهرهن في معرض هذا الخطر والتصرف الخاطيء؟ هل هن مخدوعات بالعناوين الكبيرة لهذه المراكز ام ينبهرن بعنوان (خبيرة التجميل الأجنبية) التي لا نعلم مقدار خبرتها وهل هي خبيرة حقاً أم دجلا وان كانت خبيرة فعلاً لماذا تركت بلدها وجاءت إلينا.



من الأمور الرائجة في أيامنا هذه هو صيحات التجميل والرغبة العارمة لدى الناس عموماً في ان يكون مظهرهم مثالياً وعلى أكمل وجه وتغذي هذه الرغبات وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي وضغط المجتمع الذي يدفع الأفراد لان يفكروا في مظهرهم أكثر من أي شيء آخر. كل هذه العوامل تجمعت وانتجت ضغطاً وحاجة كبيرة الى مراكز تعنى بالتجميل فحجم الطلب على مستحضرات التجميل والإجراءات والعمليات التجميلية عالي جداً تصاحبت معها قلة في عدد الأطباء المتخصصين في هذا المجال وبالتالي هذا أدى الى ظهور ظاهرة مراكز التجميل التي انتشرت في كل مكان وشهيراً يفتح مركز في هذه المنطقة او تلك حتى النواحي والاقضية والأماكن النائية لم تسلم من هذه الظاهرة.

## السؤال من يدير مراكز التجميل هذه؟

ان معظم مراكز التجميل الموجودة اليوم تدار من قبل نساء يمتهن قص الشعر وتصفيفه وصبغه ووضع مستحضرات التجميل للعرائس (حلاقات) وهن لا يحملن أي شهادات أكاديمية أو تدريب رسمي في مجال الحلاقة والمكياج فضلاً عن التجميل الطبي.

## أين تكمن المشكلة؟

المشكلة في ان هذه الفئة من الناس لم تلتزم بحدود مهنتها وتخصصها أي لم تكثف بقص الشعر والعناية به والمكياج وتنظيف البشرة وغيرها من الأمور المناسبة لمستواها المهني بل تعدت ذلك الى الإجراءات الطبية الدقيقة والتدخلات الجراحية أحياناً مما ولد لنا مشكلة كبيرة اليوم في حجم المشاكل الناتجة من الإجراءات الطبية التي يجريها هؤلاء الدخلاء على المهنة.



# نظامنا الغذائي وارتباطه المهم بصحتنا



د. علاء عبد الزهرة ناصر

اختصاص جراحة وأمراض المسالك البولية

## أكثر من اثنين: السوائل والفواكه وقل من اثنين: الملح واللحم

• **الإكثار من تناول الماء والسوائل:** يجب أن يكون ما يخرج من جسم الإنسان من الإدرار يوميا بمقدار لترين أو أكثر كي يتجنب الإصابة بالحصى وإذا كان من العسير نوعا ما متابعة كمية الإدرار يوميا فعليك أن تراقب لون الإدرار فإذا كان لون الإدرار غامقا ذا رائحة نفاذة يعني أنك تتناول القليل من السوائل فأكثر من السوائل وستجد ان لون الإدرار أصبح فاتحا ورائحته خفيفة وهذا يوفر حماية أفضل من الحصى.

• **الإكثار من تناول الفواكه بالأخص الحمضيات** فهي تحتوي على مادة تسمى السترات Citrate تمنع تكون الحصى.

• **الإقلال من تناول اللحوم الحمراء والبيضاء.**

• **الإقلال من تناول ملح الطعام، وكذلك الإقلال من تناول الشاي الأسود، المكسرات، الجبن والسبانخ** لكونها تحتوي على تراكيز عالية من مادة الاوكزاليت المكون الرئيسي لمعظم أنواع حصى المسالك البولية.

صحتنا، والأمراض التي نصاب بها كثيرا ما تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بما نتناوله من طعام وشراب.

فارتفاع ضغط الدم وداء السكري والسمنة وأمراض المفاصل كلها قد تنشأ، تتحسن أو تسوء بسبب الطعام كذلك حصى الكلى والمسالك البولية لا تشذ عن هذه القاعدة فتتكون الحصى بصورة أساسية بسبب ارتفاع تركيز بعض المواد العضوية والشوارد في الإدرار مما يؤدي إلى ترسبها لتكوّن البلورات، ومع مرور الوقت واستمرار الظروف الملائمة تتحد البلورات مع بعضها البعض لتتكون الحصى لتكبر الحصى شيئا فشيئا لتصل إلى أحجام منها بضعة مليمات وقد تصل بعض الحصى إلى احجام كبيرة تبلغ عدة سنتيمترات.

أحد المصادر المهمة للمواد المكونة للحصى هو الفضلات الناتجة عن ايض المواد الغذائية التي نتناولها فالإفراط في تناول اللحوم والإقلال من تناول الماء والسوائل، والسمنة كلها عوامل رئيسية في الإصابة بالحصى يساعدها في ذلك الاستعداد الوراثي للإصابة الكامن في جيناتنا.

وبعد أن تعرفنا على سبب تكون الحصى لنتعرف على الوقاية منها:

• **تجنب السمنة:** تناول كميات معقولة من الطعام وممارسة الرياضة فالأشخاص الذين لهم تاريخ سابق من الإصابة بالحصى لا تكفيهم هذه التغييرات في نمط الحياة عادة لتجنب الإصابة مستقبلا بالمرض بل يجب عليهم الخضوع للفحوصات السريرية والمختبرية والتصويرية لمحاولة معرفة الأسباب المحتملة لتكرار تكون الحصى وعليهم كذلك تناول مجموعة من الأدوية تساعد من منع أو على الأقل الإقلال من تكون الحصى مستقبلا.

# أقامتها في البصرة الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية الندوة العلمية الأولى للمجلات العلمية العراقية تحت شعار: التحديات والآفاق المستقبلية والدخول الى المستويات العالمية



## الندوة مسؤولة وطنية للارتقاء بالجانب العلمي عبر الاداء البحثي المميز

تلاه الدكتور عامر سلمان داود عضو الجمعية ورئيس هيئة تحرير المجلة العراقية الوطنية للطب بكلمة قال فيها:  
" اننا نلتقي اليوم وقد حركتنا هواجس عدة انطلقت جميعها من حس المسؤولية ووعي المشكلة ومن دافع الطموح وهي مسؤولية وطنية للارتقاء بالجانب العلمي عبر الاداء البحثي المميز لأننا جميعا نعي مشكلة قديمة تتعلق بقصور الدوريات العلمية المحلية عن اللحاق بركب الفهرسة العالمية المسوقة للظهور البحثي على محركات البحث الاكاديمية وهو طموح عظيم بانطلاقة نهضة تعم أسر تحرير دورياتنا وكتّاب أوراقها البحثية ومجاميع مقيميها ومراجعيتها للانطلاق نحو الرصانة والعالمية والمكينة الحديثة لتظهر بعد ذلك دورياتنا مزدانة بالحدائث ومتأصلة بالرصانة واحترافية الفهرسة والتسويق واننا اليوم ومن خلال هذا الملتقى الذي قل نظيره



كتب - سعدي السند:

برعاية ديوان محافظة البصرة وإشراف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أقامت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ندوة علمية وطنية بعنوان (المجلات العلمية العراقية: التحديات والآفاق المستقبلية والدخول الى المستويات العالمية) في قاعة الفراهيدي في فندق البصرة الدولي (الشيراتون).

### ان لقاءنا اليوم يعد خطوة مهمة في ميدان المعرفة

حضر الندوة عدد كبير من الأكاديميين من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والجامعات العراقية ورؤساء تحرير وممثلون عن عدد من المجلات الأكاديمية العراقية تصدر عن الجامعات والجمعيات العراقية.  
بدأت فعاليات الندوة بتلاوة مباركة في كتاب الله المجيد وقراءة سورة الفاتحة على أرواح شهداء العراق ومن ثم عزف النشيد الوطني.  
القي بعد ذلك الدكتور حيدر عبد الرزاق التميمي رئيس الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية كلمة رحب في مستهلها بالحضور الأكارم في محافظة البصرة أم العطاءات والإبداع والقيم المعرفية الكبيرة التي يزخر بها تاريخها الحافل بشتى المنجزات العلمية والثقافية المتواصلة وأضاف قائلاً:

" إن لقاءنا اليوم في هذه المدينة المعطاء يعد خطوة مهمة في ميدان المعرفة لمناقشة موضوع مهم يتطلب أن نكون بمستوى التفاعل والتعامل معه بروحية وطنية علمية مبدعة لنصل في كل ابداعاتنا البحثية الى العالمية والدخول الى المستويات العالمية وهذا ما سنصل إليه اليوم من حوارات علمية تهدف الى الرقي بالمجلات الاكاديمية العراقية".

## الجلسة الأولى محاضرات وحوارات وبعدها الجلسة الثانية الختامية

بدأت بعد ذلك الجلسة الأولى للندوة التي تضمنت ست محاضرات شارك بتقديمها عدد من الأساتذة.

البداية كانت مع الدكتور علاء هاني جراح الذي كانت محاضرتة بعنوان مخاطبات مجلة بابل الطبية مع لجنة CSAB وهو رئيس تحرير مجلة بابل الطبية وعضو هيئة التحرير في عدد من المجلات العالمية الرصينة.

وتحدث بعده الدكتور علي درب كسار الحيايلى استاذ علم الاقتصاد الزراعي بكلية علوم الهندسة الزراعية في جامعة بغداد وعضو هيئة التحرير في مجلات علمية عالمية مثل المجلة الدولية للاقتصاد الزراعي ومجلة العلوم الزراعية العراقية ضمن مستوعبات Scopus ومقيم علمي ومحكم معتمد في عدد من المجلات ومنها مجلات الهيئة العالمية الامريكية للاختراع والتنمية GOIDI وكان عنوان محاضرتة مجلة العلوم الزراعية العراقية من التأسيس الى سكوبس.

كانت المحاضرة الثالثة بعنوان متطلبات الادراج في مستوعب DOAJ للأستاذ المساعد نزار سمير حدادوهو تدريسي في كلية الطب بجامعة البصرة واستشاري تحليلات مرضية ومحرف تنفيذي ومساعد للمجلة الطبية لجامعة البصرة.

تحدث بعده الأستاذ المساعد الدكتور يوسف خلف يوسف مدير قسم المشاريع الريادية في دائرة البحث والتطوير وممثل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في الندوة وكان عنوان محاضرتة (آخر التحديثات لموقع المجلات الاكاديمية IAS).

اعقبته الدكتورة شيماء نزار عبد الحميد دكتوراه في الصيدلة كلية الصيدلة جامعة بغداد وعضو هيئة تحرير المجلة العراقية للعلوم الصيدلانية. وكان آخر المتحدثين الدكتور علاء فاضل علوان استشاري أمراض الدم في المركز الوطني لأمراض الدم واستاذ أمراض الدم السريرية في كلية الطب في الجامعة المستنصرية ورئيس تحرير المجلة العراقية لأمراض الدم منذ عام ٢٠١٢م

وجرت بعد ذلك الجلسة الثانية المكونة من جلسة نقاشية مفتوحة ادارها أربعة من المختصين وتضمنت الجلسة مداخلات وحوارات قيمة بشكل أغنى جلسات الندوة وأضاف لها المزيد من الألق المعرفي.

### ميثاق المجلات العلمية العراقية المشترك

وفي ختام المؤتمر صدرت مجموعة توصيات تحت عنوان (ميثاق المجلات العلمية العراقية المشترك) والذي جاءت فيه عدد من التوصيات نذكرها:  
١. لغرض دعم وتعزيز الجهد الوطني العراقي للمجلات العلمية العراقية وحفاظاً على التاريخ البحثي العلمي العراقي وتسليط الضوء عليه وابعاده بشكل واضح فنجد من الضروري تشجيع الباحثين من خلال منح كتب شكر من الجامعات لكل بحث منشور في المجلات المحلية أو العالمية يحتوي على (ثلاث اقتباسات على الأقل لباحثين عراقيين منشورة بحوثهم في مجلات عراقية) وكذلك يحث المجلس العراقي للاختصاصات الطبية طلبته بنفس الكيفية وكذلك طلبة الدراسات العليا في الجامعات والمراكز البحثية ويحق للجنة الترقيات العليا في الوزارة ان تضيف ما ترتئيه من النقاط لهذا المقترح بما يساهم في زيادة مستوى الاقتباس من المجلات الاكاديمية العراقية.



٢. ضرورة دعم وتطوير موقع المجلات الاكاديمية العراقية وتعزيزه تقنياً باعتباره منجز عراقي علمي كبير يستحق الفخر والاشادة ويعتبر ركيزة مهمة في تقدم مواقع المجلات العراقية والجامعات العراقية في التصنيفات العالمية ومن المهم جدا رفع كافة البحوث المنشورة في الموقع في موعدها المحدد.

٣. ضرورة إعادة النظر في قانون الترقيات واعتماد آلية تنصف المجلات العراقية وتشجعها وتعزز من دورها في اعتماد الترقيات العلمية.

٤. من المهم جدا أن تدعم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المجلات العراقية مالياً خصوصاً المجلات العراقية ضمن تصنيفات الوزارة للمستوعبات دون التمييز بين موقعها في المستوعب سواء كان في الربع الأول أو الأخير لتكون بنفس الامتيازات وذلك ضروري لتشجيع المجلات والباحثين للتطور والتقدم.

٥. توفير روابط خاصة للمجلات الطبية والصحية للولوج للمستوعبات العالمية لغرض اتاحة الفرصة لها لتقديم أفضل الخدمات للباحثين والناشرين والتأكد من ادراج مصادرها داخل هذه المستوعبات.

٦. انشاء رادار لرصد المجلات المقترسة الداخلة في سكوبس او غيره من المستوعبات لغرض إدخالها في قائمة سوداء تستثنى من الترقيات العلمية.

٧. العمل على إيجاد تصنيف خاص بالمجلات العلمية العراقية ومعاملة أفضل ٢٠ مجلة معاملة المجلات الداخلة في سكوبس.

٨. تشجيع الجامعات العراقية على إقامة الندوات والورش وتبادل الخبرات بين الجامعات التي تهدف إلى الإسراع في انضمام المجلات العراقية الى المستوعبات العالمية المهمة مثل سكوبس.

٩. السعي لعقد ملتقى سنوي للمجلات الاكاديمية العراقية لغرض تبادل الخبرات والتعاون المشترك وعقد الاتفاقيات لغرض دعم بعضها البعض والارتقاء بالمستوى البحثي وزيادة نسبة ظهور البحوث ومعامل التأثير ومعامل الاقتباس.

١٠. السعي لتأسيس رابطة المجلات الطبية والصحية العراقية برعاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تعنى بتعزيز التعاون بين المجلات الاكاديمية العراقية وتبادل الخبرات وتفتح جسور للتعاون الإقليمي والدولي مع المؤسسات الدولية المماثلة بما يساهم في دفع عجلة التحديث والانفتاح على العالم وتوسيع انتشار البحوث العلمية العراقية.

# الظفر الناشب

(Ingrown nail)

## ما هو الظفر الناشب؟

هو حالة شائعة تُعرف أيضاً بالظفر الغارز في اللحم وتتميز بنمو الظفر داخل اللحم الطري في جانبه مما يسبب حدوث ورم وألم والتهاب قد ترافقه عدوى وتقيح مع ظهور نسيج حُببي. وعادةً ما تحدث هذه الحالة في ظفر الإصبع الكبير من القدم.

## ما هي اسبابه؟

ارتداء الأحذية الضيقة بالإضافة إلى المبالغة في تقصير الأظافر أو حدوث صدمة أو جرح للظفر.

## ما هي مراحلها؟

• **المرحلة الأولى:** احمرار جانب الإصبع مع تورم بسيط وألم في حال لمسه لكن لا وجود للتقيح أو العدوى.

•• **المرحلة الثانية:** ازدياد الاحمرار والتورم والألم مع تحول اللون إلى الأبيض أو الأصفر بسبب حدوث التقيح الذي قد يكون مُرافقاً للعدوى.

••• **المرحلة الثالثة:** تكون الأعراض أعلاه أقوى بالإضافة إلى ظهور نسيج حُببي وتضخم جانب الظفر مع حدوث عدوى قد تكون مصحوبة بارتفاع درجة حرارة الجسم.

## ما هي طرق علاجه؟

طرق العلاج تعتمد عادةً على مرحلة الظفر الناشب، لكن في جميع مراحل المرض، يجب تجنب ارتداء الأحذية الضيقة أو الكعب العالي وإن أمكن ارتداء الصندل لحين الشفاء التام.

• **علاج المرحلة الأولى:** يكون تحفظياً بغسل القدم والمنطقة المتضررة بالماء والصابون بحدود مرتين يومياً بالإضافة إلى ان تتنقع القدم بالماء الدافئ لمدة ٢٠ دقيقة ولأربع مرات في اليوم مع وضع فتيلة من القطن تحت نهاية الحافة الجانبية للظفر المتضرر لإبقائها مرتفعة عن اللحم بعد كل عملية تنقيع.



د. أنور قيس سعدون

اختصاصي طب الأطفال

## الظفر الناشب



•• **علاج المرحلة الثانية:** هنا نحتاج لإضافة مضاد حيوي موضعي أو فموي مناسب مع استخدام مخدر موضعي لتخفيف الألم وقد نحتاج إلى العلاج الجراحي في حال ساءت الحالة.

••• **علاج المرحلة الثالثة:** هنا تكون الحاجة للعلاج الجراحي ملحّة ويُمكن تلخيص العلاج الجراحي بإزالة القيح والنسيج الحُببي تحت التخدير الموضعي مع إزالة حافة الظفر الجانبية جزئياً وكَيّ مَنبَت الظفر باستخدام الكاوي الكهربائي أو مواد كيميائية كاوية كالفينول مثلاً، وبعد العملية يجب وصف مسكن ألم مثل البراسيتامول مع مضاد حيوي مناسب. وتأخذ الحالة أسابيع قليلة لتشفى بشكل تام وكامل.

# داء السكري

## النوع الأول



د. علي حسين علي عبود  
اختصاص دقيق في أمراض السكري  
والغدد الصم

وان مادمه الأنسولين هي ليست من وحي خيال العلماء والباحثين وإنما ناتجة من بحوث لسنين طويلة وإنها مادة موجودة في الجسم تفرزها غدة البنكرياس وظيفته تنظيم السكر في الدم وذات كفاءة عالية تختلف عن كفاءة الأنسولين عند حقنه تحت الجلد لوجود عوامل غير معروفة تصاحب الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس ولا يوجد خيار آخر بديلا للأنسولين في الوقت الحاضر ومنهم من يشير إن الانسولين يسبب هشاشة العظام ولا يوجد بحث علمي اثبت ذلك وآخرون يقولون إن مادة الانسولين تؤدي إلى فشل كلوي علما إن مرض داء السكري هو الذي يتسبب في فشل عمل الكليتين.

أقول أيها الآباء والأمهات لا تسعوا وراء خرافات من وحي أفكاركم بسبب رفض الأنا للمرض وتطبيقه على أبنائكم الذين لا يعرفون من الحياة شيئا سوى قراراتكم وما يدريك لعل الأيام القليلة القادمة تطل علينا بعلاج شاف جديد ألا تعلم إن مرض السل كان يعالج باستئصال الرئة المصابة بعميلة كبرى واليوم يعالج بأدوية مضادات السل حيث يشفى المريض تماما.

وأخيرا نتمنى الصحة والعافية لأطفالنا والله ارحم الراحمين.



لقد تصدر داء السكري المراتب الأولى لعلم الأوبئة غير الانتقالية حيث لا يخلو بحث أو مقالة طبية أو علمية إلا ويكون داء السكري بنوعيه في مراتب متقدمة بسبب زيادة الإصابة في العقدين الأخيرين حيث صنف داء السكري إلى النوع الأول الذي غالبا ما يصيب الأعمار الفتية دون الثلاثين سنة وداء السكري النوع الثاني الذي تزداد الإصابة فيه عند متوسط العمر وكبار السن لكن في كلا النوعين لا يوجد عمر محدد وهناك أنواع أخرى لسنا في صدد ذكرها في هذا المقال وان النوع الأول يختلف اختلافا جذريا عن النوع الثاني من ناحية الأسباب والعلاج لكنهما يتشابهان في الأعراض حيث أن النوع الأول يكون الأنسولين هو الدواء الوحيد والفعال ويعتبر منقذا للحياة حسب التصنيف في علم الأدوية فعند معرفة الأهل بإصابة ابنهم بهذا المرض يصابون بالذهول وفقدان صوابهم في بعض الأحيان وهذا قد يتطلب استشارة طبيب اختصاص نفسية لتقليل الصدمة وتعريفهم بالمرض وكيفية علاجه لكن الذي يحدث أن الآباء والأمهات يرفضون استخدام الانسولين ويلجؤون إلى أساليب أخرى حتى يصل طفلهم إلى المراحل الأخيرة أو يصاب بنوبة ارتفاع الكيتون المسبب للغيبوبة هذا بسبب معتقدات وأفكار خاطئة مثلا إن استخدام الأنسولين سيعود جسمه عليه وكيف هذا وهو جسمه خال منه





بشير عبد الخضر الريعي  
قسم الصحة العامة

# مؤشر سكر الدم ومؤشر الانسولين للطعام

قال الله تعالى في محكم كتابه العزيز في الآية 24 من سورة عبس ( فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ) .....

ان النظرة المجازية في هذه الآية الكريمة للطعام هي كيف يتكون الطعام وماهي العناصر المكونة له وماهي رحله الطعام من البداية وحتى النهاية وخلال العقود الأخيرة تطوّر مفهوم الغذاء لدى الإنسان بشكل عام والعلماء والأطباء بشكل خاص، ليظهر ما يُعرف بمفهوم الغذاء الصحي وهناك العديد من الأسباب التي تدفع الفرد لاتباع نظام غذائي يتمثل بتناول الغذاء الصحي المثالي، ويشمل ذلك المساعدة في الوقاية من الأمراض، والمحافظة على الوزن الصحي السليم بالإضافة إلى تحسين نوعية حياة الفرد وخاصة الأشخاص الذين يعانون من امراض مثل السكري والضغط والسمنة وارتفاع دهون الدم.

## مؤشر سكر الدم:

المؤشر الجلايسيمي للأطعمة (GI) يشير إلى نسبة سرعة تحول الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز أثناء عملية الهضم، على مقياس من 1 إلى 100، بمعنى أن الكربوهيدرات التي تتحول بسرعة أثناء عملية الهضم وتعطي نسبة عالية من سكر الجلوكوز، تعطي مؤشرا جلايسيميا مرتفعا، أما الكربوهيدرات التي تتحول ببطء وتعلو نسبة الجلوكوز فيها بشكل تدريجي، تعطي مؤشرا جلايسيميا منخفضا، إذ أن الإفراز البطيء والمطرّد للجلوكوز في الأطعمة منخفضة نسبة السكر في الدم يساعد في التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم، وعلى ارتفاع نسبة الأنسولين.

## أهمية مؤشر سكر الدم (Index Glycemic) :

- 1- يساعد مرضى السكر، حيث أنهم يعانون بصفة دائمة من ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، وبالتالي ينبغي عليهم تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض.
- 2 - مهم للرياضيين كذلك، حيث ينصحون بتناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع قبل أو بعد ممارسة الرياضة مباشرة.
- 3- يفيد بصورة كبيرة مرضى السمنة، حيث يجعلهم يتجنبون الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع، من أجل خفض وزنهم.



## تصنيف الأطعمة حسب المؤشر

### مؤشر سكر الدم (GI):

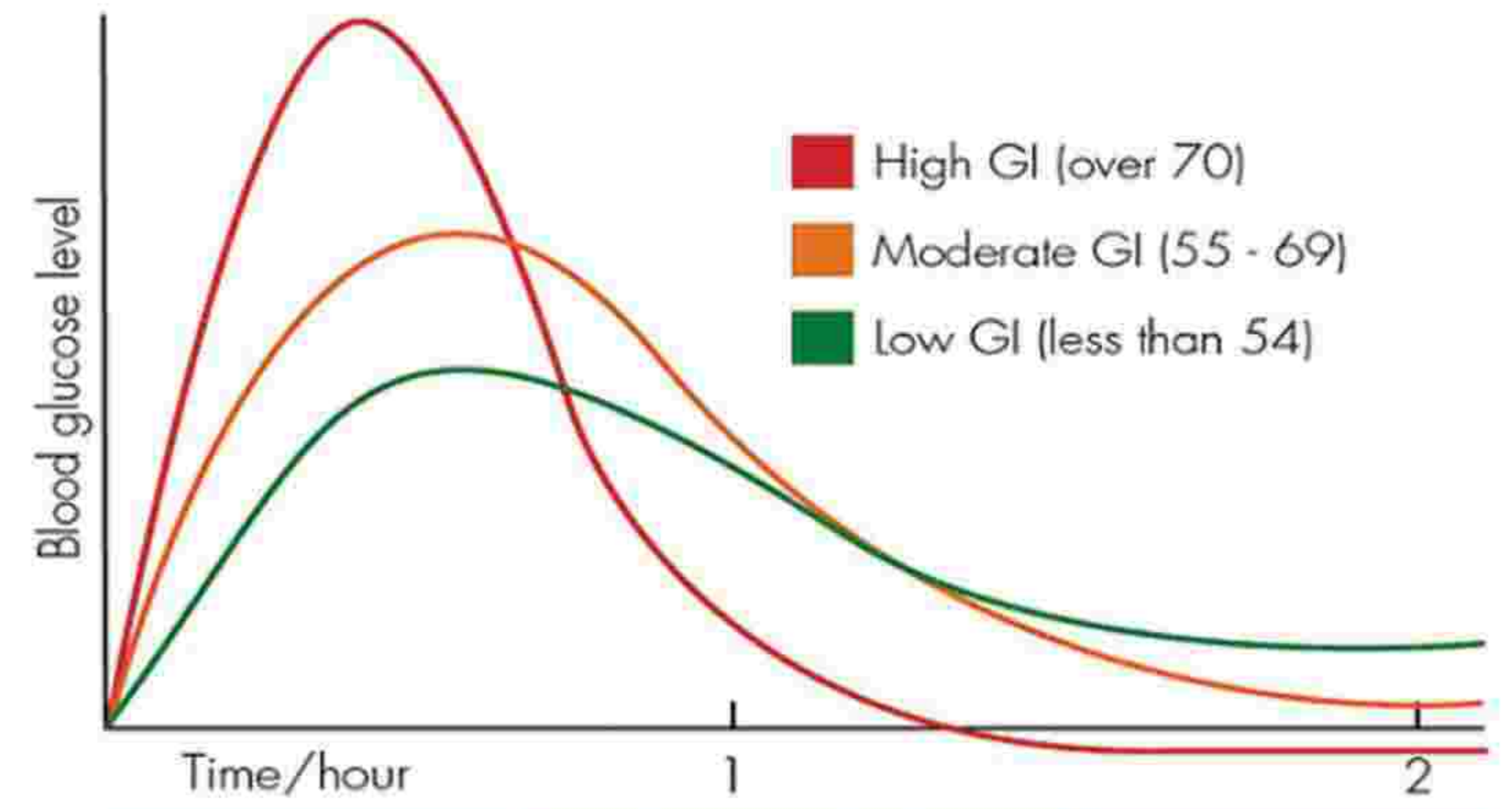
يقسم المؤشر الجلايسيمي إلى ثلاث فئات:

• **منخفض: (1-55)** وتشمل الحليب الخالي من الدسم والفاصوليا والجزر والشوفان والمكسرات والأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون، لأنها تبقى مدة أطول في المعدة ليتم هضمها وامتصاصها إلى الدورة الدموية وبذلك يكون لدى البنكرياس الوقت الكافي لإفراز الأنسولين بحيث لا ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم بشكل كبير.

• **متوسط: (56-69)** مثل الموز والأناناس وبعض أنواع الآيس كريم والخبز الأسمر.

• **مرتفع: (70)** وأكثر وتشمل الخبز الأبيض والبطاطا الحلوة والعدس والكعك والمشروبات الغازية والعسل.

### The Glycemic Index



Broccoli	10	Canned kidney beans	52	Corn chips	72
Tomatoes	15	Orange juice	52	Watermelon	72
Peach	28	Sweet potato	54	Soda drink	72
Apple	36	Brown rice	54	Honey	73
Chickpeas	42	Sweet corn	55	French fries	76
All bran	42	Banana	56	Doughnut	76
Orange	43	Beetroot	64	White bread	79
Long grain rice	47	Cous cous	65	Cornflakes	84
Green pea	48	Table sugar	65	Baked Potato	85
Oat bran bread	48	Whole wheat bread	68	Dates	100
Carrots	49				

### العوامل المؤثرة على قيمة مؤشر سكر الدم (GI) للطعام:

من الممكن أن يتغير مؤشر نسبة السكر (GI)، والذي يعتبر رقمًا متغيراً اعتماداً على عدة عوامل، منها:

• **طريقة تحضير الطعام:** حيث تساعد الدهون والألياف والأحماض (مثل عصير الليمون أو الخل) على خفض المؤشر الجلايسيمي للطعام، بالإضافة إلى أن المؤشر يرتفع في النشويات (مثل المعكرونة) عند طبخها على النار لفترة أطول.

• **نضج الاغذية الطازجة وعصيرها:** حيث يرتفع المؤشر في الفاكهة كلما نضجت أكثر (مثل الموز) وعصير الاغذية أكثر مؤشر جلايسيمي من الاغذية.

• **تنوع الطعام:** حيث يمكن للشخص أن يخفض من المؤشر الجلايسيمي لغذائه ككل عن طريق الجمع بين الأطعمة ذات المؤشر المنخفض مع الأطعمة ذات المؤشر المرتفع.

• **كمية الألياف (الألياف):** كلما كان المنتج أكثر ليفاً يقل المؤشر الجلايسيمي ويقل مستوى زيادة السكر في الدم.

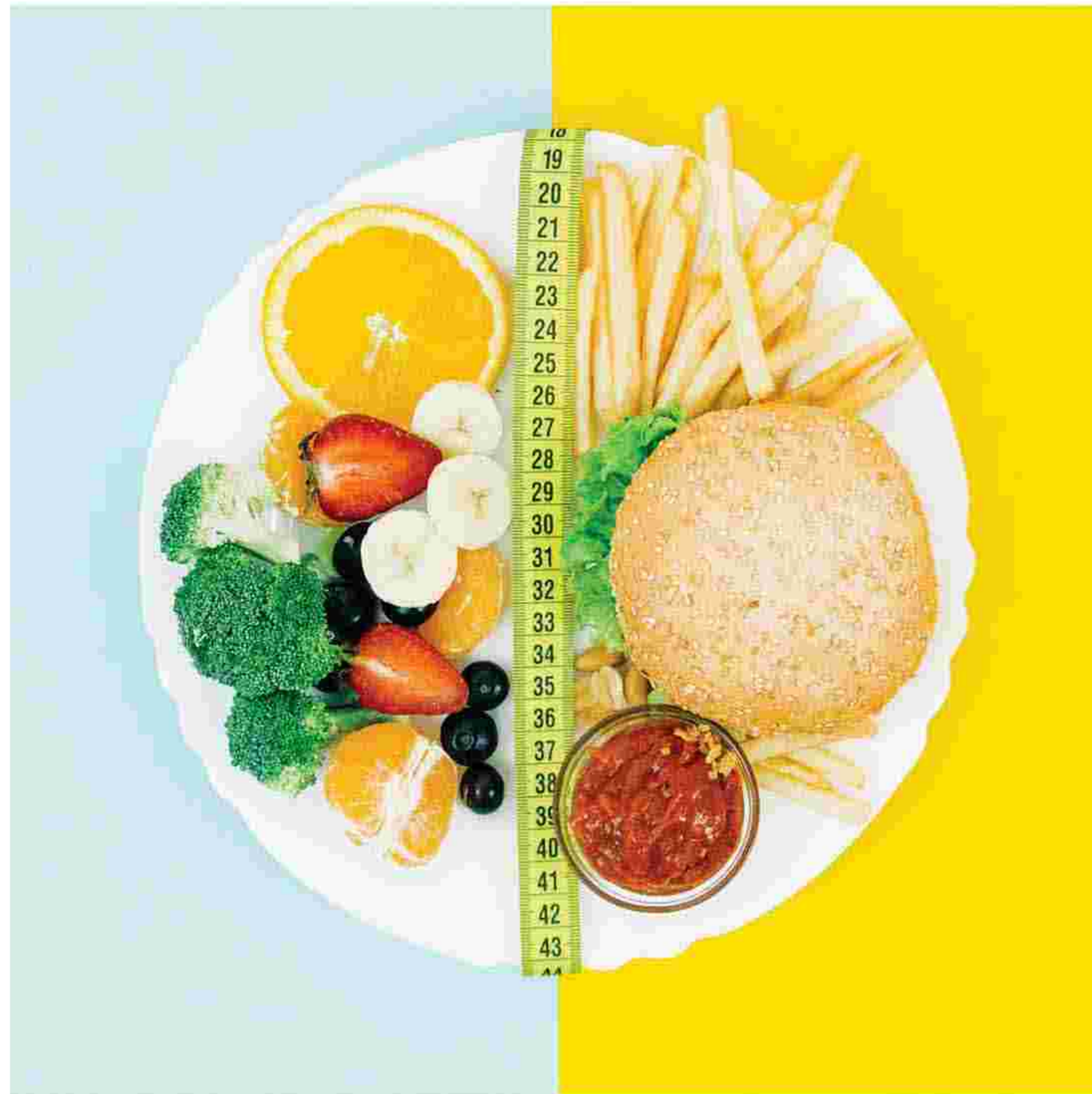
• **المنتجات المعالجة الصناعية:** الحبوب التي تم سحقها وتقسيمها لديها نسبة أعلى مؤشر جلايسيمي من الحبوب الكاملة المصنعة.

• **محتوى الدهون والحمض:** يتحول الطعام الذي يحتوي على دهون أو حمض إلى سكر أبطأ (مؤشر جلايسيمي اقل).

• **العمر والنشاط البدني والحالة الصحية للشخص:** حيث أن الأشخاص المصابون بالسكري قد يعانون من مضاعفات والتي تؤدي إلى تأخير إفراغ المعدة، وبالتالي امتصاص أبطأ للطعام.

### فوائد اتباع نظام غذائي منخفض مؤشر سكر الدم (GI):

- 1- خفض مستويات الكوليسترول في الدم.
- 2- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- 3- المساعدة في إنقاص الوزن.
- 4- تقليل خطر الإصابة بالسرطان.



# التنمر الإلكتروني اشكاله وكيفية الحد منه

قبل البدء بالحديث عن ظاهرة التنمر الإلكتروني التي باتت منتشرة في مجتمعاتنا للأسف، وجب التعريف أولاً بمعنى التنمر

## التنمر

هو ظاهرة عدوانية وغير مرغوب بها تنطوي على ممارسة العنف الجسدي أو اللفظي والسلوك العدواني من قبل فرد أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكل كبير بين طلاب المدارس، وتتصف بالتكرار، بمعنى أنها قد تحدث أكثر من مرة، كما أنها تعبر عن افتراض وجود اختلال في ميزان القوى والسلطة بين الأشخاص حيث إن الأفراد الذين يمارسون التنمر يلجؤون إلى استخدام القوة البدنية للوصول إلى مبتغاهم من الأفراد الآخرين، وفي هاتين الحالتين، وكلاهما المُنتمَر والمتعرض للتمنر سواءً معرّضان لمشاكل نفسية خطيرة ودائمة.

## التنمر الإلكتروني

هو السلوك العدواني وغير المرغوب فيه في شبكة الإنترنت لإلحاق الأذى بالآخرين والإساءة لهم من خلال نشر أو مشاركة محتوى سلبى وضار عن شخص ما، ويتضمن مشاركة وتبادل المعلومات والصور الشخصية لشخص مما قد يعرضه للسوء والإهانة والإحراج، كما تتضمن مهاجمة الأشخاص وتهديدهم وغير ذلك، من خلال استخدام الأجهزة الرقمية مثل الهاتف المحمول، والحاسوب، والرسائل النصية، والتطبيقات، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي والمنديات وغير ذلك الكثير، ومن أكثر المواقع التي يتعرض فيها الأشخاص للتنمر الإلكتروني هو موقع فيسبوك، وتويتر، وإنستغرام، وسناب شات، والبريد الإلكتروني ياهو أو الهوتميل.

## آثار التنمر الإلكتروني على الأفراد

يكاد يكون التنمر الإلكتروني من أخطر أنواع التنمر وأكثرها تأثيراً على الأفراد للأسباب التالية:  
الاستمرار: توفر الأجهزة الرقمية القدرة على التواصل على الفور وعلى مدار ٢٤ ساعة في اليوم، لذلك قد يكون من الصعب على الأشخاص الذين يعانون من التنمر أن يجدوا الراحة.  
الديمومة: معظم المعلومات التي يتم نقلها إلكترونياً تكون دائمة وعامة، إذا لم يتم الإبلاغ عنها وإزالتها.



د. هبة عبد الحسين الصفر  
اختصاصية الطب النفسي

## وآثار التنمر تظهر بالأشكال التالية:

- الخوف الدائم والقلق
- تقدير متدني للذات
- زيادة التفكير بالانتحار أو قد تصل الى الانتحار فعلياً
- العزلة الاجتماعية وتجنب الاصدقاء والمعارف
- الاستجابات العاطفية غير المتزنة مثل الانتقام
- وارتكاب الجرائم جراء مشاعر الغضب.



## أساليب علاج التنمر الإلكتروني

### أولاً: دور المدرسة

- تدريب الكوادر المدرسية المختلفة على الحالات التي قد تنجم عن حدوث التنمر الإلكتروني.
- حث الطلاب وكسب ثقتهم في الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني التي قد يتعرضون لها.
- إعلان إدارة المدرسة عن العقوبات القانونية التي قد تطال الفاعل.

### ثانياً: دور أولياء الأمور

- مراقبة الأبناء عند استخدامهم للأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل المختلفة.
- استعراض المواقع الإلكترونية التي يزورونها باستمرار والتعرف على المواد التي تقدمها تلك المواقع.
- وضع قوانين أسرية يمكن لها الحد من حدوث حالات تنمر إلكتروني مثل عدم الحديث مع اشخاص مجهولين، عدم فتح أية رسالة من جهة مجهولة.
- أهمية إبلاغ أحد الوالدين في حال حدوث حالات تنمر إلكتروني مهما كانت.

### ثالثاً: دور المجتمع والمؤسسات المجتمعية

- نشر الوعي بخطورة التنمر الإلكتروني بين أفراد المجتمع من خلال برامج توعوية.
- التعاون مع الجهات ذات العلاقة مثل المعاهد المتخصصة والجامعات في إقامة الندوات التوعوية.

جميع الأدوار مكتملة لبعضها البعض وتؤدي إلى نتيجة إيجابية في حال تقديمها بشكل مناسب وفاعل بين مختلف الشرائح، وتقع المهمة على عاتق الجميع في حالات التنمر الإلكتروني وأن الأمر يتجاوز كونه أمراً نادر الحدوث، ونجد أن الأطفال والمراهقين يتماشون مع التقنية والتطور التقني أكثر بكثير من البالغين.



# (سلامتك) تسلط الضوء على انجازات فريق جراحة قاعدة الجمجمة في البصرة

## أجرينا أكثر من ١٥٠ عملية ناجحة لإزالة أورام الغدة النخامية وما حولها بواسطة الناظور دون مضاعفات



كتب - سعدي السند:

الغدة النخامية غدة مهمة جداً وصغيرة حجمها سنتيمتر واحد فقط وتقع في قاعدة الجمجمة ومحاطة بعظام قاعدة الجمجمة من جميع الجهات مع وجود فتحة صغيرة.

تسمى سيدة الغدد كونها تنظم باقي الغدد الصماء في جسم الإنسان وتفرز هرمونات تنظم عمل معظم الغدد الموجودة في الجسم وتشكل أورام الغدة النخامية حوالي من ٢ - ٤ ٪ من الأورام داخل عظام الجمجمة وهذه الأورام يمكن تقسيمها الى أورام فارزة للهرمونات او خاملة ونظرا لموقع الغدة النخامية بالقرب من الاعصاب البصرية فبالإضافة الى افراز أو عدم افراز الهرمونات فإنها تؤثر ايضا على البصر وقد تؤدي الى فقدان البصر في بعض الحالات لهذا تعتبر عمليات ازالة أورام الغدة النخامية من العمليات الدقيقة جدا وكانت العمليات سابقا تجرى عن طريق فتح الجمجمة وفتح الورم بما فيها من مضاعفات ومشاكل كثيرة.

تشكيل فريق طبي متخصص لعلاج الأورام

وللتعرف على الدور الكبير الذي يؤديه فريق قاعدة الجمجمة في البصرة التقت (سلامتك) الدكتور حسن هادي الحمدي استشاري جراحة الجمجمة العصبية في دائرة صحة البصرة وجرى الحديث في الطابق السادس بمستشفى الصدر التعليمي وهو عضو الفريق حيث قال:

دائرة صحة البصرة بالتعاون مع كلية الطب ومركز أورام الغدد الصماء في مستشفى الفيحاء العام وشعبة جراحة الجمجمة العصبية في مستشفى الصدر التعليمي قامت بتشكيل فريق طبي متخصص لعلاج هذه لأورام بواسطة ناظور الأنف والجيوب الأنفية من دون الحاجة الى فتح الجمجمة.

حيث تم تشكيل فريق العمل عام ٢٠١٤ ووافد الفريق للتدريب في فرنسا وألمانيا وطهران وتركيا وشارك في مؤتمرات وورش عمل في مختلف الدول وبعد اكمال متطلبات التدريب ومنح الشهادات اللازمة بدأ العمل به عام ٢٠١٦ بإزالة أورام الغدة النخامية وما حولها بواسطة الناظور من خلال الأنف دون مضاعفات او مشاكل وأجرى الفريق حتى الان أكثر من ١٥٠ عملية ناجحة في مستشفى الصدر التعليمي ومستمررون بالعمل في خدمة المرضى.

ولابد من التوضيح بأن الغدة النخامية تقع بالقرب من الشرايين الرئيسية للدماغ وايضا قريبة من الاعصاب البصرية مما يجعل عملية ازالة الورم صعبة جدا وان أورام الغدة النخامية قد تكون نشطة وتقوم بإفراز هرمونات مثل هرمون النمو أو هرمون الحليب الذي يؤثر على فعاليات الجسم المختلفة

وقد تكون الأورام خاملة وبالتالي تؤدي الى نقص في الهرمونات وهذا يؤدي الى نقص في فعاليات الغدد الأخرى وان فريق قاعدة الجمجمة الذي يقوم بأجراء العمليات هذه وهي العمليات الناظورية لإزالة أورام الغدة النخامية يتألف من جراح اختصاصي اذن وانف وحنجرة مع جراح اختصاصي جراح جملة عصبية ويقوم بعمل مشترك لإزالة الورم عن طريق الأنف والجيوب الأنفية وقاعدة الجمجمة. وهناك تعاون وثيق بين مركزنا مركز قاعدة الجمجمة في البصرة ومركز الغدد الصماء في مستشفى الفيحاء حيث يقوم المركز بإحالة المرضى الذين هم بحاجة الى اجراء عمليات بعد تقييم حالاتهم ويقوم فريقنا بأجراء العمليات اللازمة لهم واعادتهم الى مركز الفيحاء لإكمال العلاج.

وفي الختام عبر الدكتور حسن هادي نيابة عن فريق العمل بتقديم شكر الفريق الذي يتألف من الدكتور أحمد العباسي أستاذ جراحة الأذن والأنف والحنجرة في جامعة البصرة كلية الطب رئيس الفريق والدكتور دريد احمد التميمي اختصاصي جراحة الاذن والانف والحنجرة في دائرة صحة البصرة ولكل من اسهم بإنجاح هذا المشروع خصوصا الدكتور عباس علي منصور مدير مركز الغدد الصماء في مستشفى الفيحاء الذي ساهم في تشكيل هذا الفريق والدكتور هاني موسى بدر استشاري جراحة الانف والاذن الحنجرة في بغداد لدوره الفاعل في تثبيت اقدام الفريق وتشجيعه للقيام بالعمل وشكرنا ايضا للدكتور عباس التميمي مدير عام دائرة صحة البصرة والدكتور فالح محسن مدير مستشفى الصدر التعليمي لتقديمهم كل الدعم لإنجاح المهام التي يقوم بها الفريق ولا بد من تقديم الشكر للدكتور جمال المحمداوي لتوفيره الدعم واستحصاله للموافقات الرسمية وللدكتور ضرغام الاجودي النائب الاداري لمحافظة البصرة لدوره في توفير الاجهزة الطبية.



د. محمد أحمد الأنصاري  
تخصص أمراض الدم السريري

# المرض الملكي وانهيار روسيا القيصرية

ولدت ألكسندرا فيكتوريا عام ١٨١٩ وفي سن الثامنة عشر تزوجت كملكة للمملكة المتحدة بعد وفاة عمها وليام الرابع وتزوجت من الأمير ألبرت وقد تزوج أبناؤها التسعة من عائلات ملكية من جميع أنحاء أوروبا فلقبت بجدة ملوك القارة الأوروبية.

انتقل جين الهيموفيليا من الملكة فيكتوريا إلى العائلات الحاكمة في روسيا وإسبانيا وألمانيا حيث كان سبب ذلك طفرة جينية أصابت الملكة على الاغلب ومن بين أطفالها "ليوبولد" مصابًا بالهيموفيليا وكانت ابنتها "أليس" و "بياتريس" حاملتين له.

والهيموفيليا هو اضطراب وراثي ناجم عن نقص أو غياب أحد عوامل التجلط في الدم حيث ينزف المصاب به بعد الإصابة لفترة أطول من الشخص الطبيعي.

كان "لأليس" ابنة حاملة لصفة المرض اسمها "أليكس" أصبحت الإمبراطورة "ألكسندرا" عند زواجها من القيصر الروسي "نيكولاس" عام ١٨٩٤. وقد ورث ابنهما المولود عام ١٩٠٤ واسمه "أليكسيس" مرض الهيموفيليا من والدته.

وقد استطاع "راسبوتين" تخفيف آلام الشاب وتحسين حالته واختلفت النظريات التي فسرت ذلك الامر ومنها هو منع استعمال الاسبرين الذي كان مشاعا لعلاج الالم آن ذاك والذي كان سببا بزيادة النزيف وتفاقم الحالة وبغض النظر عن الطرق والاساليب الغامضة التي اتبعها "راسبوتين" إلا ان النتيجة كانت رائعة وجعلت من "راسبوتين" رجلا ذا مكانة خاصة عند القيصر وقد أثر "راسبوتين" على العديد من جوانب الحياة الروسية، كانت الكنيسة والدولة والشعب الروسي في ذلك الوقت يكونون استياءً كبيرا تجاه القيصر بسببه.

بالرغم من ذلك اختار القيصر حماية "راسبوتين" رغم كل الظروف. وبغض النظر عن التحذيرات التي لا حصر لها حول هذا الرجل، استمر الدعم له واستغل "راسبوتين" هذا الامر للانتقام من أولئك الذين عارضوه مما أدى إلى نفور الناس وقادة الكنيسة والدولة من القيصر وأصبح الأمر لا مفر منه وسقط القيصرية، بسبب ثقل "راسبوتين" والإحباطات التي سببها للشعب الروسي.





د. منتهى عبد الزهرة عاتي  
فلسجة نبات

# الجذور الحرة ومضادات الاكسدة وعلاقتها بصحة الانسان

## ماهي مضادات الأكسدة ؟

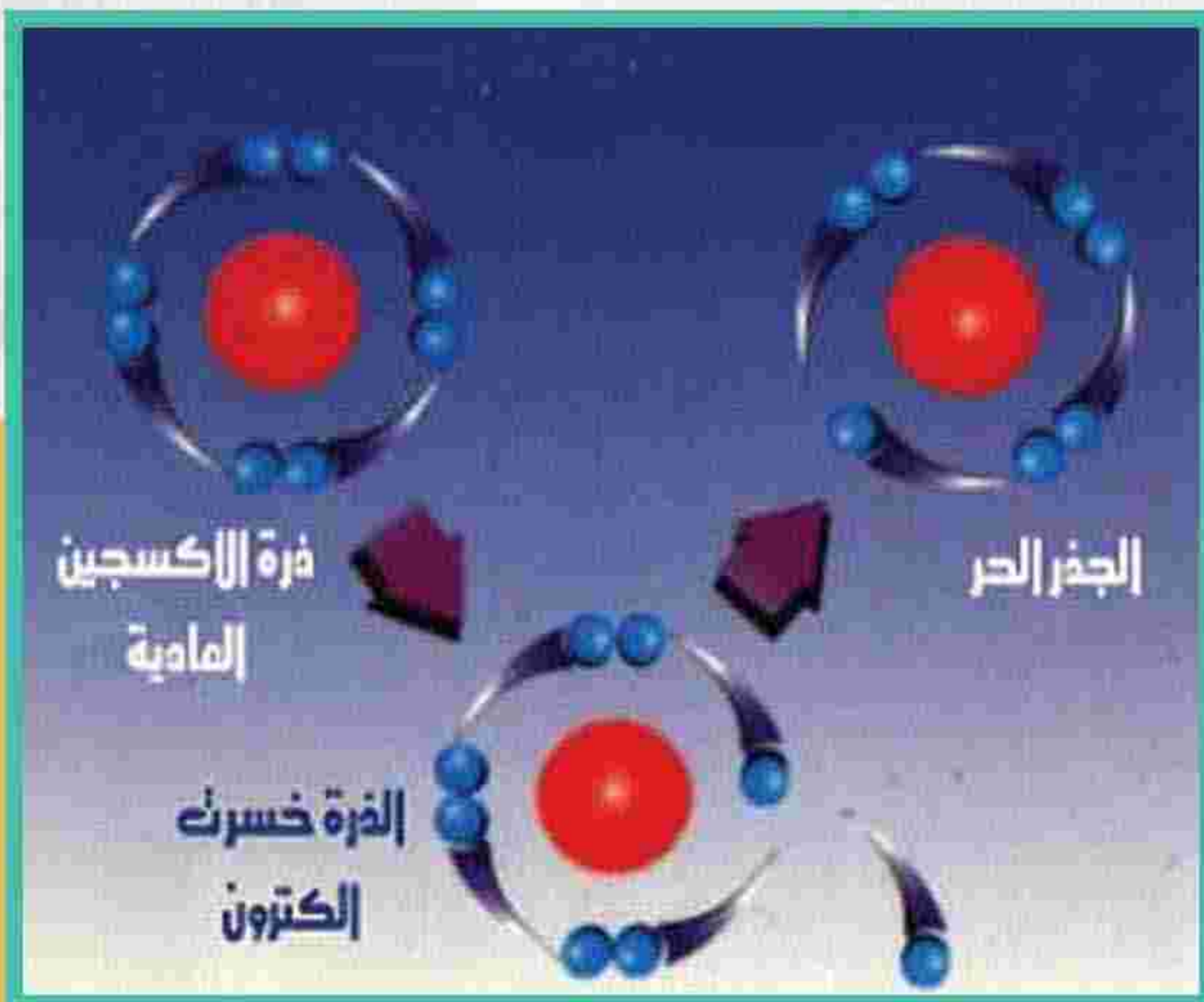
مضادات الأكسدة هي جزيء أو أيون أو جذر مستقر نسبياً قادرة على تأخر أو منع أكسدة جزيئات أخرى لتحمي الخلايا من الأضرار التي تسببها الجزيئات غير المستقرة والتي تعرف بالجذور الحرة ويمكن تعريفها بمفهومها البسيط بأنها أي مادة تخفض من الضرر الناتج من الأكسدة.

إن مضادات الأكسدة تلعب دوراً مهماً وفعالاً في حماية أجسادنا من الأمراض الخطيرة فيتجه العالم الآن وخصوصاً في صناعة الأغذية إلى استخدام وإضافة مضادات الأكسدة لما لها من أهمية علاجية وزراعية وصناعية كما أن لها دور فعال ضد الشوارد التي قد تسبب الأورام الخبيثة المنتشرة بصورة مخيفة في مجتمعاتنا في الوقت الحاضر.

إن إزالة الجذور الحرة بواسطة مضادات الأكسدة تبدو مهمة لصحة الإنسان ومع ذلك ، فإننا لا يمكن أن نعيش بدون الجذور الحرة فالجسم يستخدم الجذور الحرة لتحطيم الجراثيم، بالإضافة إلى استخدامها لإنتاج الطاقة، لذلك تقوم مضادات الأكسدة الغذائية بالمساعدة على إعادة التوازن وتخفيض الضرر الناتج من الأكسدة. لقد اكتشف الباحثون مؤخراً إن أقوى مضادات الأكسدة هي الانثوسيانينات والتي عرفت بأنها أقوى بـ 50 مرة من فيتامين E وهي موجودة في العديد من الفواكه والخضروات وفي الأزهار فتعطيها لونا بنفسجياً أو أحمر غامق أو أزرق فموضوع الأنثوسيانينات مثير للغاية لدورها المزدوج في حماية الجسم من السموم والجذور الحرة في كل من الأجزاء المائية والدهنية لكون معظم أعضائه مكونة من مكونات مائية ودهنية وهذا بخلاف مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين ج الذي تتوقف حمايته على الأجزاء المائية من الجسم.

في الآونة الأخيرة تزايد الاهتمام بمضادات الأكسدة وضرورة احتواء الأنظمة الغذائية عليها للتخلص من الجذور الحرة الناتجة من أكسدة الغذاء، فالتوازن بين الجذور الحرة ومضادات الأكسدة ضروري للوظائف الفسيولوجية المناسبة فإذا تغلبت الجذور الحرة على قدرة الجسم على تنظيمها، يحدث ما يعرف بالإجهاد التأكسدي.

تعتبر الأكسدة أحد التفاعلات الأساسية والمهمة في جسم الإنسان وهي عملية كيميائية تحدث نتيجة عدة فعاليات منها التنفس والأكل والشرب وغيرها من العمليات الطبيعية، حيث يقوم الجسم بالعديد من العمليات الحيوية ومنها أكسدة الغذاء باستخدام الأوكسجين للحصول على الطاقة، ولكن في المقابل بعض نواتج تلك الأكسدة مواد ضارة بالجسم فمن بين تلك النواتج جزيئات الأوكسجين النشط والتي تعرف بالشوارد الحرة أو الجذور الحرة (free radicals)، حيث تعمل هذه الشوارد الحرة على تقسيم جزيئات الخلية وتدميرها من خلال سلسلة من التفاعلات، كما تدمر الأحماض الدهنية الموجودة في الخلية مما يجعل أجسامنا عرضة للعديد من الالتهابات والفيروسات والسرطانات فمقدرة جسم الكائن الحي على تحويل الهواء والغذاء إلى طاقة كيميائية تعتمد على سلسلة من تفاعلات الشقوق الحرة ولكن الإفراط في ذلك لا يؤدي إلى الهدف المنشود فوجود بيروكسيد الهيدروجين في الدم مهم وبدونه تضعف مقاومته للبكتريا، لذا يمكن القول إن كل خلية من خلايا الجسم تحتاج إلى الأوكسجين ويتفاعل هذا الأوكسجين مع جزيئات الطعام المهضوم وينتج ثاني أكسيد الكربون والماء والطاقة، وأثناء هذا التفاعل تخرج بعض الجزيئات الحرة ( الجذور الحرة Free Radicals ) وهي عبارة عن جزيئات غير مستقرة ومدمرة وفائقة تهاجم الخلايا وتحدث فيها الأكسدة غير المنتظمة التي تدمر خلايا الجسم و تضعف جهاز المناعة و تسبب السرطانات و الأمراض، ولهذا قد تسمى أحياناً الأشرار وتبدأ بالبحث عن مكان في الجسم لتتحد معه، فإذا لم تجد هذا الاتحاد مع مادة موجبة الشحنة لتتحد معها فسوف تقوم بتدمير خلايا الجسم، لكن تحت الظروف الطبيعية هناك توازن بين ما يتكون وما يهدم من الجذور الحرة لضرورة وجودها في الحالة الطبيعية.





أحمد حامد داود العطبي  
ماجستير احياء مجهرية

# مقاومة البكتريا للمضادات الحيوية

وعلى الجانب الاقتصادي فإن هناك زيادة في تكاليف الرعاية الصحية المقدمة إلى المرضى نتيجة بقاء المريض مدة أطول وإجراء اختبارات إضافية له واستخدام أدوية أكثر تكلفة، عوضاً عن إطالة فترة البقاء في المستشفيات وزيادة الحاجة إلى العناية المركزة.

قد تنتج هذه المقاومة نتيجة الدفاع الذي تقوم به البكتيريا والمتمثل في إفراز بعض الإنزيمات التي تقلل من فعالية المضاد الحيوي، أو قد تنشأ من حدوث طفرة في التركيب الداخلي للبكتيريا، إما بتغيير شكل البروتين الذي يرتبط به المضاد الحيوي وإما اكتساب جين مقاوم يفقد المضاد الحيوي تأثيره السام على تلك البكتيريا.

## كيف نتعامل مع المضادات الحيوية بشكل صحيح؟

اتباع هذه الإجراءات البسيطة يمكن أن يجنب العالم ويلات انتشار أوبئة مقاومة للمضادات الحيوية:

### ١- الوقاية خير من العلاج

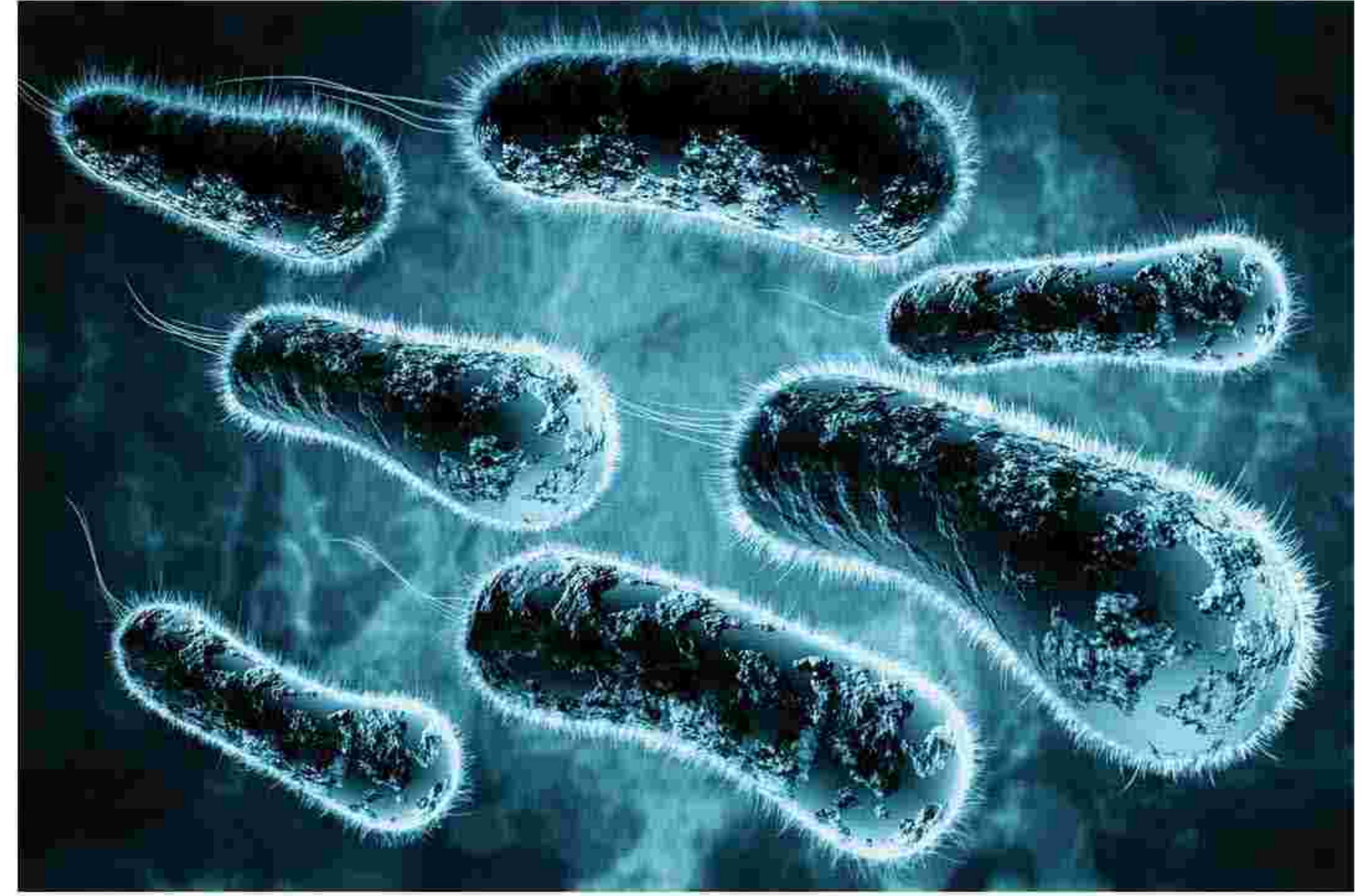
يجب علينا حماية أنفسنا من الإصابة بالعدوى البكتيرية، وذلك عن طريق غسل اليدين بانتظام، والحفاظ على نظافة الطعام الذي نتناوله، وتجنب الاختلاط بالمرضى المصابين بأمراض معدية، بجانب الالتزام بتلقي الأمصال واللقاحات للأمراض المعدية.

### ٢- استخدام المضادات الحيوية عند اللزوم فقط

إن المضادات الحيوية تقوم بعلاج العدوى، التي تسببها البكتيريا فقط، ولا تمتلك أية خواص علاجية أمام العدوى الفيروسية، مما يعني أن استخدام المضادات الحيوية غير ذي جدوى في علاج الأنواع الشائعة من الأمراض الفيروسية، كالبرد والإنفلونزا وغالبية حالات احتقان الحلق والسعال.

### ٣- لا مضادات حيوية بدون استشارة طبيب ووصفة طبية

استخدام المضادات الحيوية يكون فقط بناءً على استشارة طبيب، وبوصفة طبية مكتوبة بواسطته، موضح فيها نوع المضاد الحيوي المستخدم والجرعات اللازمة. لا تتناول مضاداً حيوياً من تلقاء نفسك، ولا تطلب من طبيبك أن يصف لك مضاداً حيوياً أو تضغط عليه من أجل ذلك.



المضادات الحيوية هي أدوية تستعمل لعلاج عدوى الالتهابات البكتيرية، وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تغير البكتيريا نفسها استجابة لاستعمال تلك الأدوية بشكل يجعلها تنجو من المضاد الحيوي.

إن مقاومة المضادات الحيوية آخذة في الارتفاع إلى مستويات خطيرة بأنحاء العالم كافة، وثمة آليات مقاومة جديدة آخذة في الظهور والانتشار على مستوى العالم وهي تهدد قدرتنا على علاج الأمراض المعدية الشائعة.

وتوجد قائمة متزايدة من عدوى الالتهابات مثل الالتهاب الرئوي والسل وتسمم الدم والسيلان التي أصبح علاجها أصعب، بل مستحيلًا أحياناً.

## الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية

قد يسبب الاستخدام المتكرر أو الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية تشجيع حدوث مقاومة المضادات الحيوية حيث تصبح بعض أنواع المضادات الحيوية غير قادرة على العمل ضد البكتيريا ومكافحتها.

حسب موقع مركز مكافحة الأمراض والوقاية (CDC) فإن نسبة استخدام المضادات الحيوية بطريقة غير ضرورية أو غير صحيحة تتراوح بين الثلث إلى النصف، ويتم سنوياً وصف سبعة وأربعين مليون وصفة غير ضرورية في الولايات المتحدة الأمريكية من المضادات الحيوية في العيادات وغرف الطوارئ وغيرها.

وللمضادات الحيوية دور مهم في علاج الكثير من الأمراض، وهي سلاح ذو حدين، فمتى ما استخدمت الاستخدام الأمثل باتباع إرشادات الطبيب وتوجيهات الصيدلي كان لها أثر إيجابي وفعال، وإن استخدمت بطريقة عشوائية وأسيء استعمالها فإنها تؤدي إلى أضرار بالغة قد تؤدي بحياة المريض، أو إلى اكتساب مناعة ضد المضادات الحيوية وبالتالي تكوين المناعة ضد المضادات الحيوية.

إن ارتفاع نسبة مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية يعني انتشار العدوى وعدم قدرة المضادات للحد منها وبالتالي انتشارها في أوساط المجتمع وعودة حقبة ما قبل المضادات الحيوية، إلى جانب عدم نجاح المضادات الحيوية بعد إجراء العمليات الجراحية وبالتالي تعرض هذه العمليات إلى الخطر إذا فقد المضاد فعاليته،



د. ساجد مجيد المفرجي  
زميل جمعية الصيدلة الملكية

# بديل السكر

● **داء السكري:** مرضى السكري يعانون من صعوبة في تنظيم مستوى السكر في الدم. لكن عن طريق الحد من تناول السكر واستخدام المحليات الصناعية يمكنهم الاستمتاع بنظام غذائي متنوع مع تحكم بالسكر المتناول أيضا بعض هذه البدائل تعطي طاقة ولكن تستقلب ببطء أكثر مما يسمح لمستوى السكر في الدم أن يبقى في حالة مستقرة مع مرور الوقت

● **رد فعل نقص السكر في الدم:** الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة انهم ينتجون كمية فائضة من الانسولين بعد أمتصاص الجلوكوز بسرعة في مجرى الدم وهذا يؤدي الى هبوط مستوى السكر في الدم الى كمية أقل من المطلوبة للجسم السليم و وظائف الدماغ و نتيجة لذلك مثل مرضى السكري يجب ان يتعدوا عن الاغذية ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع مثل الخبز الابيض و عادة ما يتم اختيار المحليات الصناعية كبديل لذلك.

● **تجنب الاطعمة المصنعة:** يمكن لبعض الأشخاص ان يختاروا البدائل لتحل محل السكر الابيض مع سكريات معالجة بشكل طفيف مثل شراب الفواكه.

● **التكلفة:** ان العديد من بدائل السكر أرخص من السكر وهذه المحليات تكون أقل تكلفة لأن لها مدة صلاحية طويلة الامد مع كثافة عالية من التحلية وهذا يسمح لبدائل المحليات ان تستعمل في المنتجات التي لن تنتهي صلاحيتها بعد فترة قصيرة من الزمن.

من المواد المضافة للأغذية التي تعطي نفس تأثير السكر على حاسة التذوق (مادة تحلية) و عادة ما يكون أقل من السكر من ناحية السعرات الحرارية، وبعضها تعتبر طبيعية و البعض الاخر مصنعة، و عادة تدعى البدائل غير الطبيعية بالمحليات الصناعية وتكون عالية الكثافة وتكون حلاوتها مضاعفة بأضعاف من حلاوة السكر (السكر المعتاد) و لذلك تحتاج كمية أقل من السكر العادي وبالتالي فإن الطاقة الداخلة للجسم مع الغذاء او الشاي المحلي ببدائل السكر تكون ضئيلة. وهنا يكون الاحساس بالحلاوة الناتج من هذه المركبات في بعض الاحيان مختلفا مقارنة مع السكر.



يستخدم بديل السكر لعدد من الأسباب منها:

● **المساعدة في تخفيف الوزن:** يقوم الأشخاص في أغلب الاحيان في الحد من أستهلاكهم للطاقة الغذائية من خلال استبدال السكر عالي الطاقة أو شراب الذرة بالمحليات الاخرى و التي تحتوي على القليل من الطاقة وبهذا الشكل تصبح لديهم القدرة على تناول الطعام نفسه الذي يفضلونه بشكل طبيعي مع السماح لهم بانزال الوزن و تجنب مشكلات أخرى مرتبطة مع الزيادة الحاصلة بزيادة السعرات الحرارية المتناولة.

● **العناية بالأسنان:** تعتبر صديقة الاسنان لأنها لا تتخمر من قبل البكتريا او الاحياء الدقيقة الموجودة على الاسنان. مثال على ذلك "اكسيليتول" وهذا يعمل على منع البكتريا من الالتصاق بسطح السن وهذا يمنع من تشكل البلاك الذي يؤدي الى التسوس في نهاية المطاف. الكربوهيدرات والسكريات المستهلكة عادة ما تلتصق بمينا الاسنان وبالتالي يكون مصدر غذاء للبكتريا ويسمح لها بالتكاثر بسرعة كبيرة وتحول السكر الى مخلفات حمضية تعمل على اضمحلال بنية السن.



# ماذا تعرف عن

## عاصفة السيتوكين؟



د. مها خلف المشري  
أحياء مجهرية طبية / مناعة

إصابة الرئة الحادة (ALI) هي نتيجة شائعة لعاصفة السيتوكين في أنسجة الرئة. في الآونة الأخيرة، أظهر علم الأمراض الرئوي لمرض كوفيد 19 أن التغييرات الرئيسية في أنسجة الرئة هي التلف السنخي المنتشر، والوذمة السنخية والإفرازات البروتينية، وسماكة الجدران السنخية، والتقشر الواضح للخلايا الرئوية وتشكيل الغشاء الزجاجي، مما يدل على متلازمة الضائقة التنفسية الحادة.

أذن بالمجمل الخلايا الظهارية الرئوية التالفة والإنتاج الواسع للبلغم وإفرازه يثبطان بشكل كبير وظيفة التهوية في الرئتين، مما يؤدي إلى نقص الأكسجة في الدم وانخفاض ضغط الدم وحتى الصدمة.

يُذكر حاليًا أن وجود تخثر منتشر داخل الأوعية الدموية هو أمر شائع في الوفيات الناجمة عن COVID-19.

يتسبب تلف الخلايا البطانية في تنشيط التخثر وظروف انحلال الفيبرين fibrin المفرط الناتجة عن تطور الالتهاب، مما قد يتسبب في تجلط الأوعية الدموية الصغيرة، مما بدوره يزيد من الحمل القلبي ويعزز الانصمام الرئوي.

بجانب ذلك، تتكون جلطات دموية في مختلف أنحاء الجسم، ما يفضي إلى انسداد مجرى الدم بشكل أكبر. وعندما تعاني أجهزة جسم شخص ما، من عدم وصول كميات كافية من الدم إليها، قد يُصاب هذا الشخص بصدمة، ما يهدد بحدوث تلف دائم لهذا العضو أو ذاك، أو يفضي حتى إلى الوفاة.

في كل الاحوال، ليست هذه المرة الأولى التي يُربط فيها بين متلازمة "عاصفة السيتوكين" وأحد الأوبئة. فالعلماء يعتقدون أن هذه المتلازمة سببت الكثير من الوفيات خلال تفشي وبائي الإنفلونزا عام 1918، و"سارس" في عام 2003 كما هو الحال اليوم في أزمة جائحة covid-19.

للأسف ليس في كل الاحيان يعتبر جهازنا المناعي الحارس الأمين يا ترى ما الذي يحدث احيانا عندما يخونك حارسك الامين هذا !!!؟

عندما يخترق جسم الإنسان جرثومة ما، عادة ما يهاجم الجهاز المناعي هذا "العدو" ثم يتوقف بعد إكمال المهمة الدفاعية لكن في بعض الأحيان، يخرج هذا الجيش الحارس المدافع من الخلايا المناعية عن السيطرة علما انه يخوض معركته مع الفيروسات والجراثيم الغازية باستخدام "أسلحة" من الجزيئات ويتحول المطيعون من جنود هذا الجيش إلى جيش جامح صعب المراس تصعب السيطرة عليه.

ومن بين الحالات المرضية التي تُسبب الإصابة بها رد الفعل المناعي المفرط هذا في الجسم، التعرض احيانا لأنواع مختلفة من العدوى أو حدوث خلل في بعض الجينات مما يُعرف بـ "امراض المناعة الذاتية" autoimmune diseases

وفي كل هذه الحالات، يعتقد الجسم أن أنسجته تشكل أجساما دخيلة وغازية، وهو ما يُطلق عليه بوجه عام مصطلح

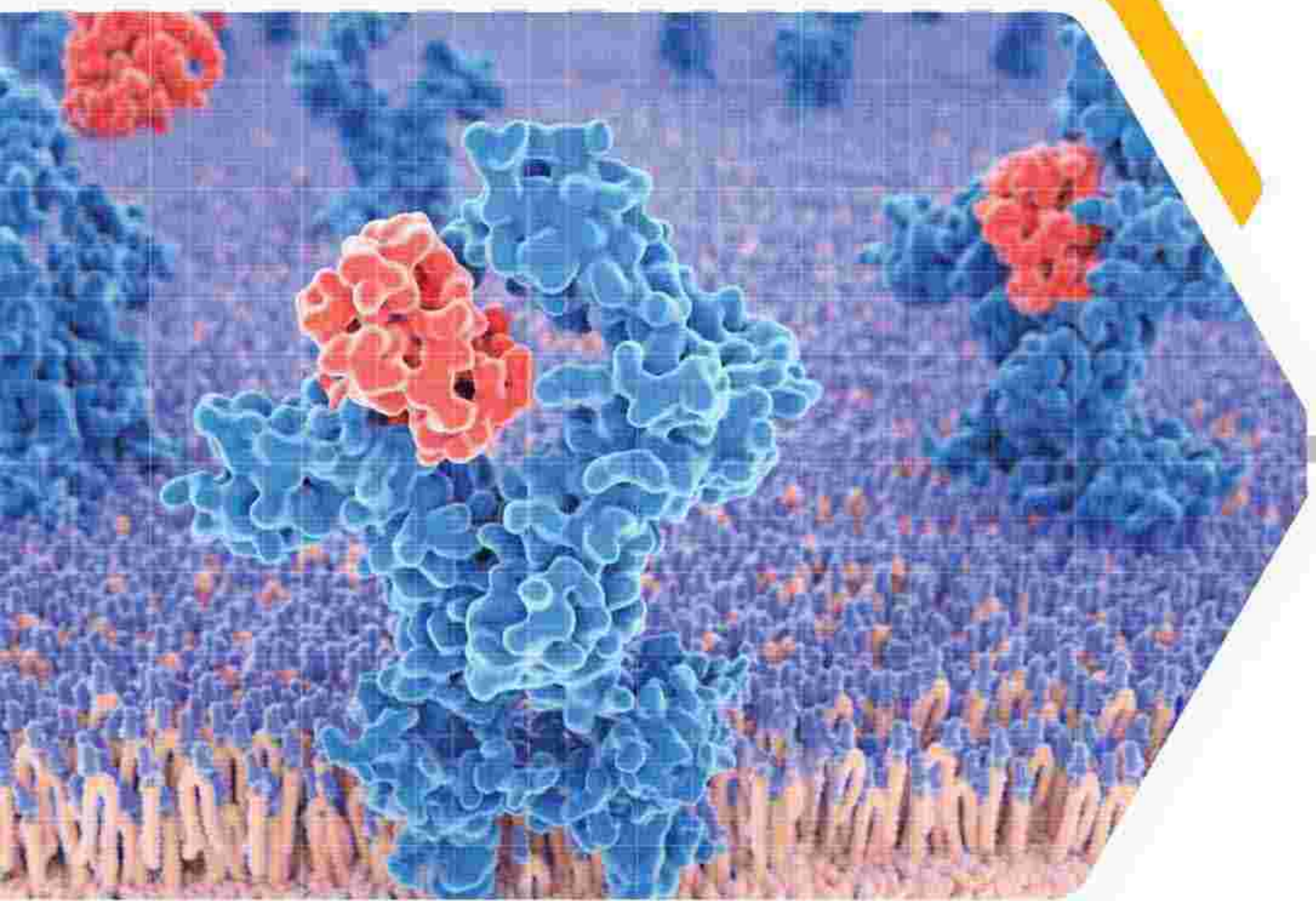
"عاصفة السيتوكين" cytokine storm وذلك نسبة إلى بروتينات سُكرية توجد بالعشرات، وتُستخدم في التواصل ونقل الإشارات بين خلايا "الجيش المناعي"، ويحمل الواحد منها اسم cytokine "السيتوكين". وفي أوقات حدوث هذه "العواصف"، تعيث تلك البروتينات فسادا في مجرى الدم.

تشير عاصفة السيتوكين إلى الإفراط في إنتاج السيتوكينات الالتهابية والتي تؤدي إلى النمو المتسارع للالتهاب وتلف الأعضاء. السيتوكينات الرئيسية المعنية هي الإنترلوكينات (IL)، والإنترفيرون (IFN)، وعامل نخر الورم (TNF)، وعوامل تحفيز المستعمرات (CSF)، وعائلة الكيموكين chemokine، وعوامل النمو (GF)، وغيرها. وهي مقسمة إلى عوامل مؤيدة للالتهابات-inflammatory (مثل IL-1β و IL-6 و IL-12 و TNF و IFN-) وعوامل مضادة للالتهابات anti-inflammatory (مثل IL-4 و IL-10 و IL-13 و TGF-β) بناءً على وظائفهم.

يُعد COVID-19 مرضًا جهازيًا يشمل سلسلة من الأعضاء المهمة الأخرى إضافة إلى الرئة، مثل القلب والكبد والكلية.

تعتبر عاصفة السيتوكين سببًا حاسمًا لمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة ARDS وفشل الأعضاء المتعدد حيث يتم إطلاق الكيمياءات والسيتوكينات بشكل متزايد من هذه الخلايا لجذب المزيد من الخلايا الالتهابية للهجرة إلى موقع الالتهاب من الأوعية الدموية، وبالتالي تضخيم الاستجابة الالتهابية.

IL-6 و IL-1β هما السيتوكينات الرئيسية المؤيدة للالتهابات التي يتم إطلاقها أثناء العدوى الفيروسية



# الوهم في امراض الدم



د. باسم عبد الكريم الحجاج  
مدير مركز امراض الدم الوراثية



**(٦) ان علاج الهيدروكسي يوريا الذي يعطى لمرضى فقر الدم المنجلي هو علاج ضار وذو تأثيرات جانبية أكيدة وشديدة بخاصة تساقط الشعر والعقم كونه بالأصل علاج كيميائي يستخدم للحالات السرطانية:**

الحقيقة: العلاج ثبتت سلامته بالتدرج للاعمار دون ال ١٢ سنة ثم دون ال ٥ سنوات وصولا الى اعطائه لأي عمر فوق ال ٩ اشهر، وهو ليس العلاج الكيميائي الوحيد الذي يستخدم لأمرض غير سرطانية فالصدفية والروماتزم وتناذر الكلى تعالج كذلك بأدوية كيميائية نعم ثمة تأثيرات جانبية ولكن بهامش بسيط يمكن تلافيه بالمتابعة الدورية للعلاج واخذ تحاليل معينة بإشراف الطبيب المختص وهو لحد الان يعد العلاج الأكثر أمانا لمرضى فقر الدم المنجلي.

**(٧) مرضى حاملي الصفة (غير المصابين) يجب ان يتعاطوا الفولك اسيد دوما وهم ممنوعون من اخذ مستحضرات الحديد او الفيتامينات:**

الحقيقة: لا يحتاج حامل الصفة الى تدعيم دوائي بالفولك اسيد بالضرورة وفي نفس الوقت قد يصاب حامل الصفة كاي شخص عادي بنقص الحديد او الفيتامينات فيحتاج حينئذ الى التزويد بهما دوائيا بإشراف الطبيب المختص.

**(٨) مريض فقر الدم الباقلائي هو مريض معتمد على نقل الدم طوال حياته**

الحقيقة: في النمط المنتشر في منطقتنا وباقي الشرق الاوسط فققر الدم الباقلائي لا يحتاج الدم الا في حالات التحلل الدموي الشديد والتي يتمكن تلافيها بالتقيد باجتنا الممنوعات.

**(٩) ان توارث فقر الدم الباقلائي ينتقل وراثيا من جهة الاب.**  
الحقيقة: كل من فقر الباقلائي والهيموفيليا هما مرضان يتوارثان عبر الكرموسوم X عليه لا يتم التوارث الا عبر الأم الحاملة للصفة عكس الفرض الحاصل في حالتي المنجلي والبحري والتي يشترك الابوان في توريث المرض لذريتهما.

ان مقدار الوهم والمعلومات المغلوطة المستندة الى الخرافة في حقل أمراض الدم الوراثية والمكتسبة أكثر من ان تغطيه هذه المقالة

**(١) ان أفضل حليب لفقر الدم لدى الاطفال هو الحليب الخام او حليب الماعز:**

الحقيقة: يقسم الحليب الى صنفين مدعم وغير مدعم والثاني هو سبب لفقر دم نقص الحديد لعدم احتوائه على تركيز الحديد والفيتامينات المطلوبة لاحتياج الجسم، وكذلك فهو مما تقدم لن يصلح كعلاج وهذا يشمل الحليب السائل المعبأ في علب الكارتون.

**(٢) الشاي يحتوي على فوائد لدم الأطفال:**  
الحقيقة: الشاي يعمل على خلب الحديد في الغذاء واخراجه من الامعاء بدون امتصاصه للدم ملاحظة: كذلك المايونيز

**(٣) استخدام الزبيب كغذاء لمرضى فقر الدم الوراثي:**  
الحقيقة: بسبب غناه بالحديد (والذي قد يكون مرتفعا لدى فئة فقر الدم الوراثي) فهو قد يكون من الاغذية المضرة لهم، فضلا عن عدم احتياجهم الى الغذاء المحتوي على الحديد.

**(٤) ان امراض فقر الدم الوراثي لا تتولد الا من زواج الاقارب حصرا:**  
الحقيقة: لكون نمط الوراثة هو الوراثة المتنحية وليس السائدة والذي يتطلب بالفرض ان يكون كلا الابوين حاملين او مصابين ليتحقق انتقال المرض الى الذرية وهو امر ليس بالضرورة متحققا بزواج الاقارب مالم يكونوا حاملين صفة وراثية للمرض والعكس صحيح قد يتحقق فرض الوراثة في زوجين من غير الأقارب.

**(٥) ان مريض فقر الدم البحري او المنجلي ممنوع من اكل البقوليات:**  
الحقيقة: يمنع فقط إذا اقترن مع فقر الدم الباقلائي الذي هو مرض دم وراثي اخر مستقل بالوراثة ولا يشترط الاصابة به في الفرضين اعلاه

# الدمى فن وعلاج



**خلود الشاوي**  
عضو الهيئة الإدارية للاتحاد العراقي  
لفناني الدمى

الأستاذ أحمد جمال المعالج النفسي في هيئة رعاية الطفولة حول استخدام الدمى في التأهيل النفسي لأطفال التوحد يقول: أن الدمى تساعد على مد جسور التواصل وإعادة الاندماج والثقة بشرط ان تكون هذه الدمى محببة له اذ يوظف المدرب الدمى لإثارة الطفل وجذبه اثناء الجلسة التأهيلية وهي أول وسيلة لجذب الانتباه والتواصل البصري عند بعض هؤلاء الأطفال حيث إن علاقة الطفل بالدمى علاقة وطيدة جدا فهو يعتبرها كالإنسان وأحيانا كثيرة يتبادل معها الحوارات فهذه العلاقة السيكولوجية التي ربطت الإنسان صغيرا وكبيرا بالعرائس جعلته في حالة تفاعل جميل جدا معها ومن خلال الدمى يسهل التعامل مع بعض الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك الطفل المنطوي، والطفل الشقي العنيد، فكل هؤلاء تستطيع أن تخاطبهم وتجذب اهتمامهم عبر هذه الدمى.

اما عن استخدام دول العالم للدمى ففي أحد مستشفيات الصين يتنكر الكادر الطبي بدمى لشخصيات كرتونية في علاج الأطفال لان الطفل ينتابه الخوف لمجرد ذكر اسم المستشفى وباعتقادي لا بد من ان يدرّس هذا العالم الجميل في كلية الطب وخاصة لمن يتخصص في طب الأطفال.



الدمى.. تلك الاجسام التي بلا روح ذات الألوان البراقة بأحجامها المختلفة.. عالم ملؤه السحر والجمال أمست تستخدم كوسائل علاجية للأطفال.

فمن خلال تجربتي المتواضعة في هذا العالم الرحب ولشدة حبي له وتعلقي به واطلاعي عليه، وجدت فيه العديد من الخبايا التي تساعد العديد من الأطفال للخروج من عالم الاكتئاب والخوف الى عالم المرح والفرح اذ يجذب انتباههم هذا اللون المميز لمسرح العرائس فيجلسون في أماكنهم لمدة نصف ساعة او أكثر مركزين على حركة الدمى وما يدور من حوار على ذلك المسرح الجميل.

بعض أولياء الأمور ممن يحضرون العروض المسرحية يعبرون دائما عن فرحتهم لتفاعل أطفالهم مع الدمى وهذا يبعث على السرور فمن خلال تجربتي كأُم وكمهتمة بشأن مسرح العرائس والدمى وكاتبة مجدة لهذا المسرح المهم كنت أفرح جدا عندما أجد طبيب الأطفال يجذب طفلي باستخدام الدمى كوسيلة لفحصه أو زرق الابرو وكنت أجد في هذا النوع من عملية الجذب الطفولي خطوة موفقة لكسر حاجز الخوف.

واعرّج هنا على مسالة اخرى فبعد القراءة النقدية لمسرحيتي (داني) من قبل الأستاذ كريم كاطع المعالج التأهيلي في مستشفى الرشاد التدريبي للطب النفسي في بغداد تبلورت له فكرة العلاج بالدمى لمرضى الشيزوفرينيا بعد استخدامه للمسرح العلاجي ونجاحه في علاج بعض الحالات، حيث بدأ يخطط ان يستخدم مسرح الدمى في العلاج وهذه بادرة جيدة لدخول عالم الدمى الى علاج الحالات النفسية لدى الكبار بعدما اثبت أهميته كوسيلة علاجية ووسيلة تعليمية للأطفال.

لقد وجدت ان حالة الانبهار هذه لدى الأطفال متأية من شكل الدمى والمواد المصنوعة منها وما ترتديه من ملابس زاهية الألوان تجذب انتباه الطفل، وبما إن الملابس هي قريبة جدا من ملابس الأطفال والكبار لأنها تمتاز بواقعيته لذلك كان قريبا من ذات الطفل يعطيه تأثيرا كبيرا على استيعابه لهذه الحالة و جعلها أقرب إلى الواقع فيزداد بذلك تلقيه منها لما تبثه من أفكار وقيم





**د. روشن زهير الشمري**  
اختصاص طب الأطفال  
تخصص دقيق في أمراض الدم السريري

## اللويميا أو ما يسمى بسرطان الدم ... واللقاحات

اللقاحات بأنواعها هي مصدر للمناعة المكتسبة للأطفال بصورة عامة ولكن تتبادر في الأذهان الكثير من الأسئلة والتي تكون محل نقاش لدى ذوي المصابين هل من الممكن أن أكمل جدول اللقاحات الخاص بالطفل؟

وماذا عن اللقاحات التي يستلمها الأطفال من الأقارب هل سوف يكون لها تأثير على المصاب؟ وكثير من الأسئلة الأخرى التي سوف نقوم بالإجابة عنها هنا باختصار.

نذكر في البدء أنواع اللقاحات وهي نوعان اللقاحات الحية وغير الحية وتصنف اللقاحات الحية ضمن اللقاحات الممنوعة عن الأطفال المصابين بسرطان الدم خلال فترة العلاج ولمدة 6 أشهر بعد إكمال العلاج الكيميائي وتشمل:

- لقاح الحصبة المختلطة
- لقاح السل الرئوي
- لقاح شلل الأطفال الفموي
- لقاح جذري الماء.

أما اللقاحات غير الحية فلا مشكلة في أخذها إذا كان الطفل المصاب يتمتع بصحة جيدة.

أما بالنسبة للمصابين الذين تعرضوا لعملية زرع الخلايا الجذعية وكانت المطابقة من الأقارب فالأمر يتطلب الابتعاد عن اللقاحات الحية لفترة لا تقل عن سنة في حال لم تحدث مضاعفات. أما في حالة كانت المطابقة لأفراد من غير الأقارب فالفترة تكون لمدة سنة ونصف ومن ثم يمكن أن يستلم اللقاحات الحية المطلوبة حسب جدول مخصص.

ولا ننسى أن نذكر أن اللقاحات الممنوعة على الأطفال الملامسين للمصابين بسرطان الدم وهذه اللقاحات هي اللقاحات الحية (عدا الحصبة المختلطة ولقاح السل الرئوي فكلاهما مسموح بأخذه) ويكون ذلك بفترة العلاج ولمدة 6 أشهر بعد العلاج الكيميائي ولمدة سنة في حالة زرع الخلايا الجذعية من الأقارب ولمدة سنة ونصف إذا تم الزرع من غير الأقارب وفي حالة استلام هذه اللقاحات تكون الفترة اللازمة

نكون قد لخصنا ماهية اللقاحات في مرضى سرطان الدم ونتمنى لأطفالنا دوام الصحة.



د. محمد سلمان علكم  
اختصاص طب الاطفال  
وادارة الرعاية الصحية

# الالتهابات المعوية عند الاطفال وأهم المفاهيم الخاطئة

ونؤكد أن أهم الأسباب التي تؤدي للالتهاب المعوية الحادة عند الاطفال سببها الفيروسات وليس البكتيريا فلا ينصح باستخدام المضادات الحيوية في علاجها الا باستشارة الطبيب المختص الذي قد يحتاج لإجراء بعض التحاليل المخبرية لإثبات سبب الالتهابات ووصف المضادات الحيوية لعلاجها. ويبقى منع وعلاج الجفاف من أهم طرق علاج الالتهابات المعوية الحادة عند الأطفال. في الختام يجب التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية ونظافة الطعام والشراب وغسل اليدين قبل تناول الطعام وبعد استخدام دورات المياه كأفضل السبل للوقاية من الإصابة بالالتهابات المعوية الحادة عند الاطفال وان تعويض السوائل أهم طرق العلاج.



## ما هي الالتهابات المعوية؟

تعرف الالتهابات على انها ردة فعل يصدرها الجهاز المناعي في الجسم نتيجة دخول عامل غريب (جرثومة، بكتيريا، فيروس، جسم غريب)، أو إصابة في أنسجة الجسم. والالتهابات المعوية هي التهابات تصيب الأمعاء وتعتبر الفيروسات المسببات الرئيسية لها فضلا عن البكتيريا والطفيليات. وتؤدي الالتهابات المعوية إلى أعراض هضمية متعددة أهمها: الإسهال، آلام البطن، الغثيان، التقيؤ، فقدان الشهية. وتزداد حالات الالتهابات المعوية في فصل الصيف خصوصا بين الاطفال.

وبالرغم من تعدد الاسباب الا انها في الغالب تكون بسيطة ولا يستوجب علاجها الدخول للمستشفيات وانما تعالج في الغالب كحالات بسيطة في العيادات الخارجية.

ان ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف في منطقتنا العربية يزيد من تناول السوائل بكثرة وعندما تكون هذه السوائل ملوثة وغير نظيفة فإنها قد تسبب الالتهابات لهذا يجب الاهتمام دوماً بالنظافة وخصوصاً غسل اليدين جيداً قبل وبعد تناول الطعام أو استخدام دورات المياه.

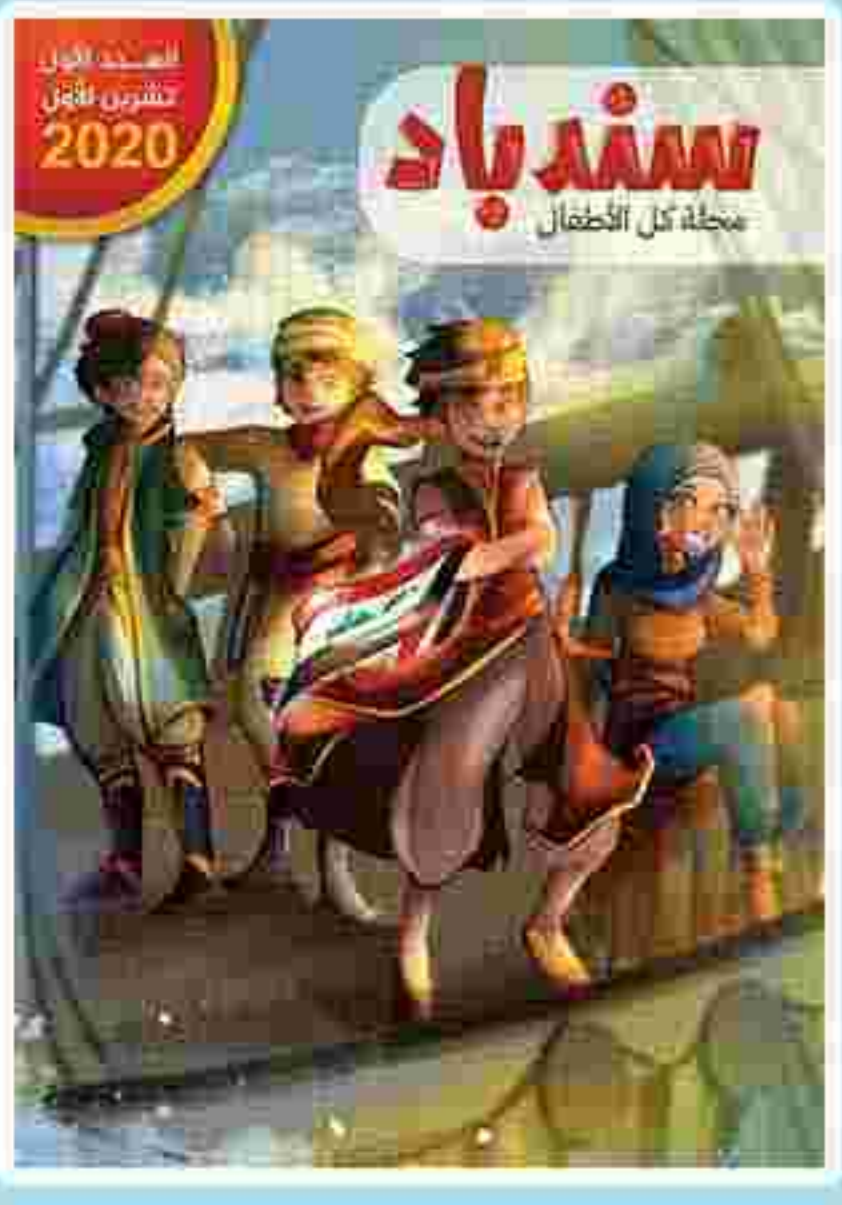
ويشهد فصل الصيف عادة اقبالاً من الاطفال على ارتياد المسابح مما قد يعرضهم لنقل العدوى فيما لو لم يتم اتخاذ الاحتياطات الصحية وخصوصاً عملية تنظيف المسابح باستمرار وتعقيم مياهها كما ان على الأهالي الانتباه لعدم ارسال اطفالهم المرضى الى المسابح العامة الا بعد شفائهم.

يجب كذلك الانتباه والاهتمام بنظافة الطعام وعدم ترك الطعام مكشوفاً لفترات طويلة او تعرضه لحرارة الجو مما قد يتسبب في تلف الطعام مما يؤدي للإصابة بالالتهابات المعوية او التسمم بالطعام.

من أهم الاجراءات التي يجب على الاهل اتباعها عند تعرض الطفل للالتهابات المعوية طلب استشارة الطبيب المختص والبدء بإعطاء الطفل السوائل المناسبة والكافية لمنع وعلاج حالات الجفاف التي تصاحب حالات الالتهاب المعوي وتعتبر هذه من أهم الاجراءات العلاجية وبالإمكان استخدام السوائل المنزلية المتوفرة في البيت او من خلال اعطاء الطفل محلول الارواء الفموي لتعويضه عن السوائل التي يفقدها بسبب الاسهال أو التقيؤ او حتى بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم.

## وأهم المفاهيم الخاطئة هي:

- تناول المضادات الحيوية كعلاج للالتهابات المعوية.
- الامتناع عن تقديم الطعام والشراب للمصاب مما يسبب الجفاف لديه.
- استخدام الادوية المضادة للإسهال عند الأطفال.
- عدم ارضاع الطفل الحليب بسبب الاسهال.



# مجلة (سندباد) للأطفال تقيم احتفالية في مستشفى الطفل التخصصي في البصرة

الأطفال المصابون بالسرطان يتركون كراسيهم  
وينسون أوجاعهم ويرقصون ويمرحون مع الدمى



كتب - سعدي السند:

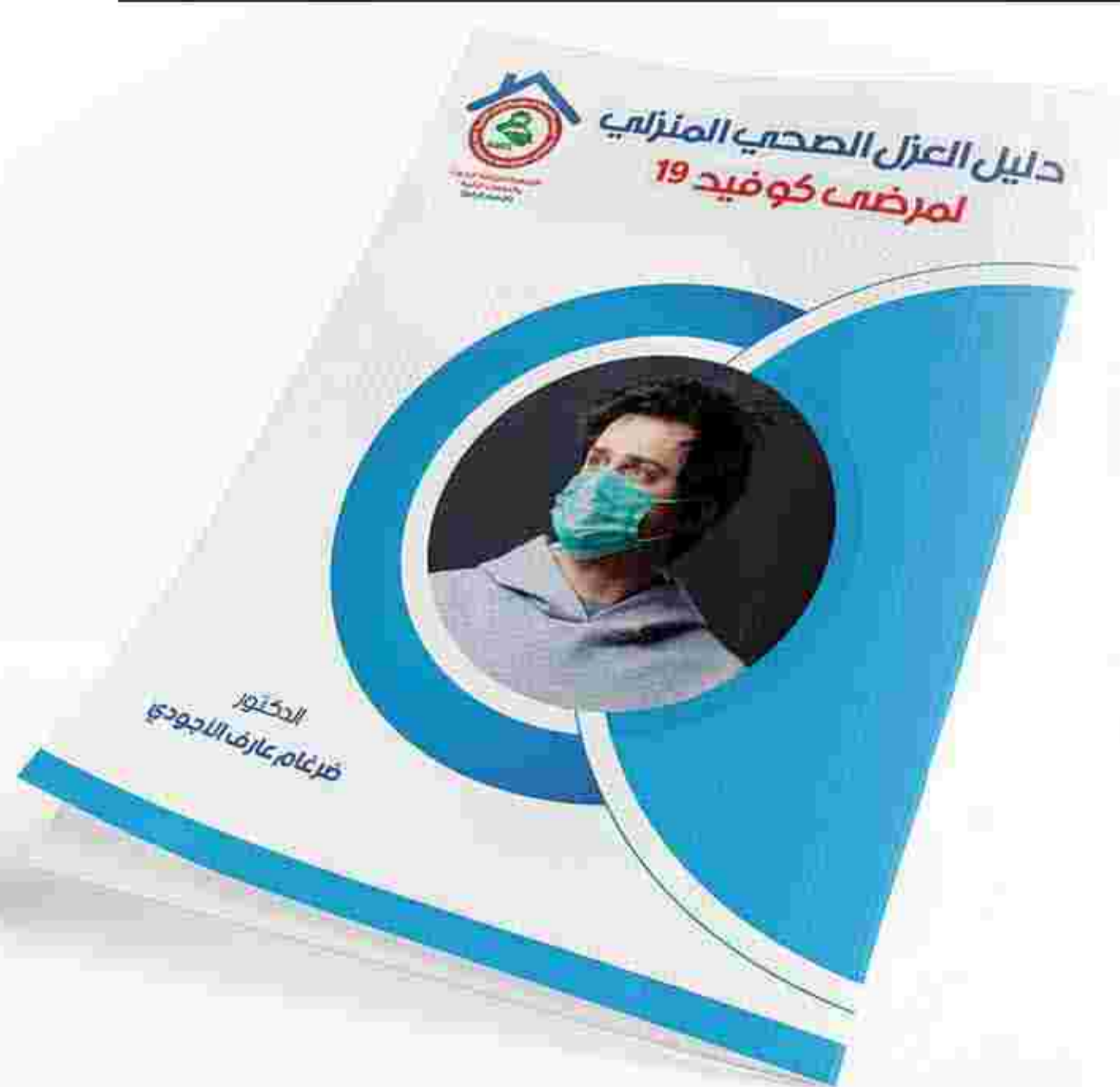
في هذه الاحتفالية لمسنا أهمية الدعم النفسي للأطفال المرضى خصوصاً الذين يرقدون لفترات طويلة في المستشفى لأنهم بالإضافة لمعاناتهم مع المرض والألم الذي يكابدونه فإنهم يعانون من العزلة عن الأهل والأخوة والأصدقاء وافتقاد الكثير من الأشياء الجميلة التي اعتادوا عليها لذلك من الضروري جداً عمل بعض الفعاليات المبهجة بين الفينة والأخرى من قبل المؤسسات الصحية بالتعاون مع المؤسسات الثقافية والإنسانية لتحسين الحالة المعنوية للأطفال وللتنفيس عن الضغوط النفسية التي يسببها المرض لهم.  
فكل الشكر والتقدير لإدارة مستشفى الطفل التخصصي في البصرة لرعايتها لهذا الحفل البهيج وكل الشكر لمجلة سندباد لاحتفالياتها وللهدايا التي قدمتها للأطفال.

وسط فرح الأمهات ودهشة وسرور الآباء المرافقين لأطفالهم المصابين بالسرطان والراقدين في مستشفى الطفل التخصصي في البصرة عندما نهض أولادهم من كراسيهم وتركوا أوجاعهم خلف ظهورهم وراحوا يرقصون ويمرحون مع فريق الدمى المكون من ثلاثة شباب مبدعين تنكروا بزي الدمى التي يحبها الأطفال ليشاركوا مجلة الأطفال (سندباد) احتفالية صدور عددها الأول بعد ان وجدت المجلة إن المكان المناسب حقاً لاحتفالية الصدور هو مستشفى الطفل التخصصي ليحتفلوا مع الأطفال في ردهاتهم وليزرعوا البسمة على شفاههم وليشركوا هؤلاء الأطفال معهم في الفعاليات التي أعدت لهم.  
وعلى لسان العاملين في المستشفى من الملاكات الطبية والتمريضية والادارية ممن تواجدوا معنا في الاحتفالية أكدوا وبأعجاب كبير: ان مشاركة الأطفال المصابين بالسرطان بالنهوض من كراسيهم والنزول إلى ساحة الفرح قرب المنصة هي حالة مبهجة تحدثت عندنا لأول مرة اذ استثمر الأطفال المصابون هذه المساحة الحلوة المزيّنة بالورود وبالبلونات الملونة لتكون مسرحاً جميلاً لرقصاتهم البريئة على أنغام موسيقى انشودة تيسير السفير ونصرت البدر:

هذا العراق يظل شمس ما يطفى نوره...  
لازم يعود بحيل أمس ويعلي سورة...  
ترجع الدنيا معجبة ... تريد بس تصاحبه...  
بعيونها تبوسه تجي وتأخذ له صورة...



صدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية  
عدد من الكتب النافعة والمهمة ويمكنكم تحميلها مجاناً  
من خلال توجيه كاميرا الهاتف الى رمز الاستجابة السريعة  
الظاهر أدناه



## دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد 19

يحتوي على كل ما يحتاجه المريض  
وعائلته للعلاج في المنزل



## دليل الوقاية من كوفيد 19 للعاملين في القطاع الصحي

يحتوي على كل ما يحتاجه العاملون  
في المؤسسات الصحية كالمستشفيات  
والعيادات



## دليل مرضى فقر الدم المنجلي

يحتوي على ما يحتاجه المريض وأسرته  
لتقليل أعراض المرض ومنع مضاعفاته  
والتأقلم مع المرض لحياة هائلة

