



# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



العدد السابع  
آذار 2021

تقرأ في هذا العدد:

- ارتفاع ضغط الدم
- كوفيد والسمع
- القسطرة القلبية
- اليرقان الولادي
- هشاشة العظام



هذا العدد برعاية  
الشركة العامة للنقل البحري



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  
سهدي السندي

التصميم  
حيدر حامد عبدالزهرة



المرق - البصرة - شارع الفراهيدي  
هاتف: 00964 781 600 3165  
alamelpublisher@gmail.com

الناشر  
دار الأمل للطباعة  
والنشر والتوزيع

طباعة  
شركة البهاء  
للطباعة، والإعلان والنشر والتوزيع  
Printing GO.





## كُن مطمئناً

يشهد العراق هذه الأيام ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الإصابات بمرض كوفيد 19 مع دخول السلالة الجديدة للفايروس والتي تمتاز بسرعة انتشارها ويتزامن ذلك مع قرب وصول الوجبات الأولى للقاح الذي خططت وزارة الصحة لاستيراده لتشمل به 40% فقط من السكان ممن يشكل فيروس كورونا خطراً محدقاً بهم.

8 ملايين جرعة ستورد من خلال تحالف Covax و GAVI والباقي سيتم شراؤه من الشركات بشكل مباشر لكن في الحقيقة أن هذه الكمية غير كافية لوقف انتشار المرض في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد من ضعف ومحدودية القدرات الصحية بسبب قلة الدعم المادي لقطاع الصحة وعدم كفاية البنى التحتية للمؤسسات الصحية مما يضع القطاع الصحي والخدمات الصحية للبلد على المحك ويعرضها لضغط شديد قد لا تتحمله فتنهار المؤسسات الصحية أمام الموجة الثانية للجائحة.

إذن ما العمل؟

لاداعٍ للخوف أو القلق فالحل بسيط جداً لكن رغم بساطته فهو ذو أهمية كبيرة جداً ويجب عدم التهاون في تطبيقه. فالحل يتلخص بارتداء الكمامة عند الخروج من المنزل وتجنب الأماكن المزدحمة وإتباع الارشادات الصحية من مصادرها العلمية الرصينة حصراً.

رئيس التحرير

## منافذ توزيع مجلة سلامتك في المحافظات

هيسان

المكتبة العصرية  
السوق الكبير  
07709081635

البصرة

دار المكتبة الاحلية  
للتوزيع والنشر والاعلان  
البصرة القديمة  
مقابل السوق  
07705788308

بغداد

شركة بلاد الرافدين  
للتوزيع والنشر المحدودة  
07702587351

المنشي

مكتبة الطليعة  
شارع الفنادق مقابل  
المصور احمد العزاوي  
07800229917

الكويت

مكتب الغانم  
للاعلانات  
ساحة الصاهل  
07807894948

ذمي قار

مكتبة الميلااد  
شارع الجبوبي  
07801156016

كربلاء

مكتبة الطرفي  
شارع باب القبلة  
07702678705

بابل

مكتبة النور  
شارع الاطباء  
قرب البلدية  
07718031814

الديوانية

مكتبة الطلبة  
شارع الحكاتب قرب  
المحافظة القديمة  
07717373342

كركوك

المكتبة الوطنية  
شارع المحاكم  
عمارة ابو حنيفة  
قرب مصرف الرافدين  
07704041555

الموصل

مكتبة الضحى  
المجموعة الثقافية  
مقابل بوابة ملعب الجامعة  
07716830115

ديالى

مجمع بعقوبة  
المكتبي  
مجاور مصرف اشنونا  
07705390656

النجف

مكتبة النبأ  
قرب النفق

اربيل

مكتبة براهيم تي  
شارع التريبة  
07504471737

السليمانية

مكتبة السليمانية  
بداية شارع كاوه  
07701516161





د. محمد توفيق مهدي  
اختصاصي طب وجراحة العيون

# بعض أمراض العين

## ارتفاع ضغط العين

لا يمكن الحكم من تلقاء نفسك أن لديك ارتفاعاً في ضغط العين، لأنه لا توجد علامات خارجية مثل ألم أو احمرار بالعين، لذلك يجب الحرص على الكشف المنتظم على العين وخلال فحص العين الشامل، سيقوم طبيب العيون بقياس ضغط عينك ومقارنته بالمستويات الطبيعية، حيث تشير قراءة ضغط العين الطبيعي بمقدار 21 ملم زئبق أما بعض الحالات المتأخرة (أعلى من 39 ملم زئبق) تواجهه أعراض عدّة مثل:

- ألم حادّ في العين، تقيؤ، الشّعور بالغثبان، احمرار العين
- اختلال الرؤية المفاجئ رؤية حلقات ملوّنة حول الضوء عند المعاينة من ضيق في مدى الرؤية.
- قد يكون شكل العين ضبابياً أو غائماً عند النّظر إليها.
- ألمّ حادّ في الرّأس.

## كسل العين

يتم تصحيح كسل العين عن طريق تغطية العين السليمة ساعات محددة ليتم استخدام العين الكسولة واستعم اللانظارة الطبية لتصحيح الخطأ الانكساري المسبب لكسل العين وربما نحتاج الى إجراء الجراحة لتصحيح العيب البصري المسبب لكسل العين .  
كسل العين يؤثر عادةً على عين واحدة، إلا أنه قد يؤثر على العينين، وإذا ترك كسل العين بدون علاج، فقد يؤدي الى استمرار ضعف النظر.

## ترطيب العين

ترطيب العين مهم جداً مع دخول الصيف وزيادة درجة حرارة الجو بسبب أعراض جفاف العين التي من ضمنها أن الرؤية تكون غير واضحة مع ثقل في حركة العين وممكن ايضاً دموع في العين.

لذا يجب الاهتمام بشرب المياه وذلك لأن خلايا الجسم كلها من ضمنها العين تتأثر بقلة شرب الماء وتهتم بأخذ قطرة مرطبة للعين عند ظهور الأعراض مع الحفاظ على لبس النظارة الشمسية عند التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

## العدسات اللاصقة

ان للعدسات اللاصقة (التجميلية أو الطبية) العديد من المضار على العين قد تصل الى حد العمى بسبب حدوث خدوش في قرنية العين لذا نرجو الانتباه.

## مريض السكر وشهر رمضان

السطح الخارجي للعين محمي بطبقة رقيقة من الدموع التي ترطب السطح الخارجي الذي يكون دائماً معرضاً للأتربة والدخان والهواء وطبقة الدموع هذه تحمي السطح الخارجي للقرنية من الجفاف وكذلك لها فائدة كبيرة في تحسين الرؤية. ومن الجدير بالذكر أن المصاب بمرض السكري أكثر عرضة لجفاف العين والذي يعطي إحساساً بالحرقة في العين ويكون لون العين احمرّاً وكذلك إحساس بوجود جسم غريب أو إحساس بجفاف العين لذلك يستوجب عدم التهاون بجفاف العين واستشارة الطبيب المختص.





## انتفاخ الجفون

يشكو الكثير من المرضى في جميع الأعمار من انتفاخ الجفون خصوصاً السفلية وتعددت المعتقدات حول السبب فما هي هذه الانتفاخات وما سببها الطبي؟

كما هو معروف فإن العين محاطة بكمية من الدهون وتعمل هذه الدهون كمصدات أو وسائد لامتنصاص الصدمات كما تسهل حركة العين يميناً ويساراً وللأعلى وللأسفل.

وانتفاخات الجفون والتي تسمى بالجيوب الدهنية هي حركة جزء من هذه الدهون إلى داخل الجفون خاصة السفلية.

ومن أشهر المعتقدات الخاطئة أن هذه الانتفاخات تدل على تعاطي المخدرات أو المسكرات وهذا غير صحيح على الإطلاق وهناك معتقد خاطئ أيضاً أن هذه الانتفاخات سببها قلة النوم أو السهر ليلاً وهذا اعتقاد خاطئ أيضاً أما آخر المعتقدات الخاطئة فهو أن هذه الانتفاخات دليل على وجود مرض الكبد أو الكلى أو أملاح زائدة وكل هذا غير صحيح.

فلماذا تحدث هذه الانتفاخات إذن؟

العامل الوراثي فنجد الأم وابنتها مثلاً تعانيان من نفس الظاهرة وفي سن مبكرة.

التغيير السريع في الوزن

كما تزيد نسبة الانتفاخات عند المدخنين لقلة حيوية الجفون في المدخنين.

كما تحدث هذه الانتفاخات في سن مبكر في حالات اضطراب الهرمونات الأنثوية وفي بعض حالات مرضى الغدة الدرقية.

أما لماذا تتركز هذه الدهون في الجفون خصوصاً السفلية؟ يرجع السبب في ذلك إلى أن جلد الجفون أقل سمكاً من بقية الجلد في الوجه ولأنه أقل التصاقاً بالعضلات الموجودة أسفله مما يسهل على الدهون الترسب تحت جلد الجفون فتحدث الانتفاخات أو الجيوب.

هل هناك علاج دوائي للانتفاخات وهل يؤدي الالتزام بعدد ساعات النوم وعدم السهر إلى اختفائها؟ للأسف لا توجد أية وسيلة دوائية كالقطرة أو المراهم لعلاج الانتفاخات، بل أنها بصفة عامة تزول تدريجياً مع مرور الوقت وتؤدي إلى تغييرات في جلد الجفن كما ذكرنا.

الفرق بين المياه البيضاء والمياه الزرقاء (الماء الاسود)

المياه البيضاء هي عتمة تصيب عدسة العين فتتحول من عدسة شفافة إلى عدسة معتمة مما يؤثر على الرؤية فيشعر المريض وكأنه يرى من خلال ضباب، أو أن هناك حاجزاً زجاجياً أمام العين.

ولا يوجد علاج دوائي حتى الآن للتخلص من المياه البيضاء ويكون التدخل عن طريق الموجات الصوتية أو الفيمتو ليزر مع زرع عدسة صناعية بديلة هو الحل الوحيد ولا يمكن للمياه البيضاء أن تتحول إلى زرقاء.

أما المياه الزرقاء أو الماء الاسود فهو اسم قديم يطلق على مرض ارتفاع ضغط العين ويرجع سبب تسميته بهذا الاسم إلى حدوث تغير في لون العين مما يجعلها تميل إلى اللون الأزرق نتيجة حدوث عتمة في قرنية العين.

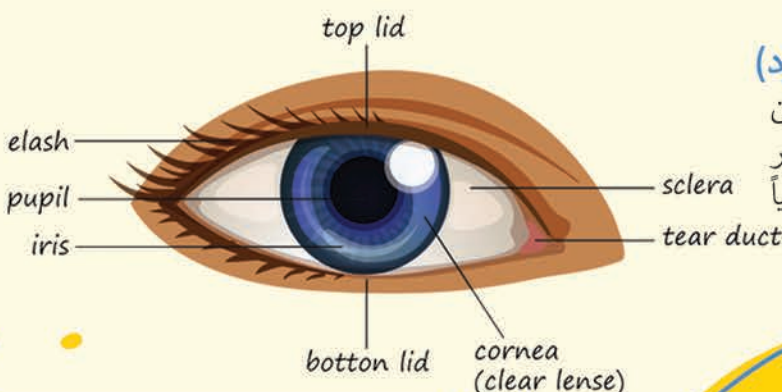
ومن أخطر ما يميز المياه الزرقاء أنها لا تسبب ضعفاً في الرؤية إلا في المراحل المتأخرة جداً ويتم اكتشاف غالبية الحالات أثناء الفحص الروتيني لدى طبيب العيون بمعنى أنه لا يوجد أعراض (مثل الصداع) لارتفاع ضغط العين ولذلك لا بد من إجراء كشف عتق شبكية العين وقياس للنظر عند طبيب العيون ولو مرة واحدة في العام وخاصة من لديه تاريخ مرضي في العائلة مرتبط بمشاكل في العين.

## اعتلال الشبكية السكري

وهو أحد مضاعفات العين الناجمة عن مرض السكري، مرض يؤثر على قدرة الجسم على السيطرة على مستويات السكر في الدم فشبكية العين حساسة للغاية لهذا التقلب في مستويات السكر.

ينشأ اعتلال الشبكية السكري عن تدهور في بنية الأوعية الدموية الشبكية هذه الأوعية الدموية العليلية قد تتوسع، مما يسبب تسرباً للسوائل، وأحياناً تنسد هذه الأوعية فتترك جزءاً من شبكية العين بدون الدورة الدموية.

ومع تقدم المرض، تتشكل أوعية دموية جديدة ويتكاثر النسيج الليفي في شبكية العين مما ينتج عنه تدهور الرؤية عندما تظهر على مريض السكري عوامل الخطر الأخرى مثل ارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وزيادة نسبة الكوليسترول أو التدخين، فإن خطر حدوث مضاعفات العين يصبح مضاعفاً وهذا يحتم على مريض السكري أن يكون جاداً وعلى قدر عالٍ من الانضباط فيما يتعلق بالنظام الغذائي والسيطرة على الوزن وتجنب التدخين.







د. هادي العبادي  
دكتوراه مناعة سريرية

# داء اللؤلؤ

يُطلق مصطلح داء اللؤلؤ على عدوى المليساء المُعدية ( Molluscum contagiosum ) وهي أحد أنواع العدوى الفيروسية الشائعة التي تصيب الجلد، وتؤدي إلى ظهور آفات جلدية تشبه شكل اللؤلؤ، وغالباً ما تصيب الأطفال تحت سن 15 من العمر، وفي الحقيقة لا يمكن تحديد نسبة الإصابة بهذا النوع من العدوى الجلدية بشكل دقيق بسبب عدم مراجعة العديد من الأشخاص المصابين بهذا الداء للطبيب أو أحد المراكز الصحية، ومن الجدير بالذكر أنه يمكن لهذه الآفات الظهور في أي مكان من الجسم ولكنها أكثر شيوعاً في الذراعين، والساقين، والجذع، وتجدر الإشارة إلى أن عدوى المليساء الفيروسية والآفات التي تظهر نتيجة الإصابة بها تزول خلال مدة تتراوح بين 6-12 شهراً دون الحاجة إلى العلاج في معظم الحالات، وقد تحتاج بعض الحالات النادرة إلى 4 سنوات للشفاء.

## أعراض داء اللؤلؤ

تتراوح فترة حضانه فيروس المليساء المُعدية بين 2-7 أسابيع بعد الإصابة بالعدوى، وقد لا تظهر الآفات الجلدية في بعض الحالات لمدة تصل إلى 6 أشهر، وفي الحقيقة تبدأ ملاحظة الأعراض عند ظهور مجموعة صغيرة من النتوءات والآفات الجلدية التي لا تسبب الألم، وقد تظهر آفة جلدية واحدة في بعض الحالات، أو ما يزيد عن 20 آفة مكونة بقعة في المنطقة نفسها من الجلد في بعض الحالات الأخرى.

وتجدر الإشارة إلى أن الأعراض المصاحبة للإصابة بالمليساء المُعدية قد تكون أشد في حالات الإصابة بضعف في الجهاز المناعي، إذ تظهر الآفات بحجم كبير قد يصل إلى 15 ملليمتر أي ما يعادل حجم قطعة نقدية معدنية وتزداد فرصة ظهور الآفات على الوجه، وقد يصعب علاجها في بعض الحالات.

يمكن لهذه الآفات الظهور في أي منطقة من الجلد باستثناء باطن القدم وراحة الكف، ويمكن أن تظهر على الوجه، والبطن، والساقين، والذراعين لدى الأطفال، أما لدى البالغين فتظهر على البطن، ومنطقة الفخذ الداخلية، والأعضاء التناسلية ويتراوح حجم هذه الآفات الجلدية بين 2-5 ملليمتر، أي ما يتراوح بين حجم رأس القلم، وحجم الممحة الموجودة في طرف بعض أنواع الأقلام، وغالباً ما تكون ذات مظهر لامع وملمس ناعم.

تظهر هذه الآفات بلون يشبه لون اللحم، أو بلون أبيض، أو زهري، وتكون مملوءة بمادة شمعية وتكون صلبة وذات شكل يشبه القبة، مع وجود انحناء صغير في الوسط. ومضاعفات داء اللؤلؤ قد تؤدي الإصابة بداء المليساء المُعدية في بعض الحالات إلى ظهور بعض المضاعفات الصحية، نذكر منها ما يأتي:





## علاج داء اللؤلؤ

إنّ العديد من حالات الإصابة بداء المليساء المُعدية لا تحتاج إلى العلاج وتزول مع الزمن من تلقاء نفسها كما تمّ ذكره سابقاً، وقد ينصح الطبيب بإزالة الآفات الجلدية قبل اختفائها بشكلٍ تلقائي، لتجنّب انتقال العدوى إلى الآخرين خصوصاً لدى البالغين، وقد يتمّ إزالة هذه الآفات جراحياً باستخدام الليزر أو باستخدام طريقة العلاج بالتبريد أو من خلال عمليّة الكشط، وقد تكون هذه العمليّات مؤلمة، ممّا قد يحتاج المريض إلى الخضوع للتخدير قبل إجراء العملية.

## العلاجات الدوائية.

- كريمات الـرتينويد: يمكن استخدام الكريمات التي تحتوي على مادة الـرتينويد في علاج داء المليساء المُعدية، وتجدر الإشارة إلى ضرورة تجنّب استخدام هذه الكريمات أثناء الحمل.
- المنتجات المهيجّة للجلد: يمكن استخدام بعض المنتجات التي تحتوي على مواد مهيجّة للجلد مثل هيدروكسيد البوتاسيوم وحمض الساليسيليك للمساعدة على التخلص من الآفات الجلدية.
- يمكن إعطاء الأطفال أدوية مناعية مثل عنصر الزنك شراب لمدة شهرين مع الحديد والفيتامينات لمنع الانتشار بعد القشط



قد يؤدي حكّ الآفات الجلدية أو العبث بها إلى الإصابة بعدوى بكتيرية في الجلد في المنطقة المصابة، وقد تحتاج بعض الحالات إلى استخدام أحد أنواع المضادات الحيوية للتخلّص من العدوى وحدوث بعض المضاعفات الصحية في العين مثل الإصابة بالتهاب القرنية والتهاب الملتحمة في حال ظهور الآفات الجلدية في المنطقة المحيطة بالعين. قد تظهر بعض الندب الجلدية في منطقة الآفات في بعض الحالات، وتكون فرصة ظهور الندب أكبر في حال الإصابة بعدوى بكتيرية في منطقة الآفات الجلدية نفسها. قد تصاب المنطقة المحيطة بالآفات الجلدية بالإكزيما في بعض الحالات، ممّا يسبب الشعور بالحكة، والألم، وتزداد فرصة الإصابة بالعدوى البكتيرية وانتشار الفيروس في هذه الحالة، وقد تؤدي إلى تأخّر عمليّة الشفاء. الوقاية من داء اللؤلؤ يمكن الوقاية من الإصابة بداء المليساء المُعدية من خلال اتّباع بعض النصائح

## طرق الوقاية

- غسل اليدين: حيثُ يساعد غسل اليدين بشكلٍ دوريّ على منع انتشار الفيروس.
- تغطية الآفات الجلدية: يمكن تغطية منطقة ظهور الآفات الجلدية بضمادة مضادة للماء في حال احتمالية اتصال الآخرين بهذه المنطقة؛ وذلك لمنع انتقال العدوى، كما يُنصح بإزالة الضماد في الحالات التي لا تستوجب الاتصال مع الأشخاص الآخرين؛ وذلك لمنع حدوث بعض المشاكل الصحية للجلد.
- تجنّب الاتصال الجنسي: يجب تجنّب الاتصال الجنسي مع الشخص المصاب بهذا النوع من الآفات الجلدية في حال ظهورها في منطقة الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها، حتى يتمّ الشفاء من هذه الآفات الجلدية بشكل تامّ.
- تجنّب لمس الآفات الجلدية: لمنع انتشارها إلى مناطق أخرى من الجسم، كما قد يؤدي تمرير شفرة الحلاقة فوق هذه الآفات إلى نقل العدوى إلى مناطق أخرى من الجسم.
- تجنّب مشاركة الأدوات الشخصية: يجب الامتناع عن مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين، مثل المناشف، والملابس، وفرشاة الشعر لتجنّب انتقال العدوى من شخص إلى آخر.





عميد كلية العلوم في جامعة البصرة يتحدث لمجلة (سلامتك)  
عن انجاز علمي جديد

## باحثون من جامعة البصرة ودائرة صحة البصرة يتمكنون من تحديد التسلسل الوراثي لفيروس كورونا فاي العراق

كتب - سعدي السند:

ويحققوا لمجتمعهم ووطنهم العزيز شيئاً فهبوا ومعهم باحثون مبدعون من دائرة صحة البصرة فشكّلت الجامعة فريقاً تطوعياً وبحثاً لمواجهة الجائحة برئاسة السيد رئيس جامعة البصرة الدكتور سعد شاهين لتقديم الدعم الممكن لدائرة صحة البصرة ولأبطال الصد الأول من الجيش الأبيض ومن ضمن مهمات هذا الفريق تقديم مشاريع بحوث تختص بفيروس كورونا وكان بحثنا من المشاريع الأولى المقدمة للتعرف على الجينوم الكامل لفايروس كورونا وحصل المشروع على موافقة الجامعة والجمعية العراقية للبحوث والدراسات التاريخية ودائرة صحة البصرة وبعد الحصول على هذه الموافقات والتي استغرقت وقتاً تم العمل في مختبرات الصحة العامة في البصرة وتم الحصول على مجموعة من العينات الموجبة لفيروس كورونا وتمت العملية المطلوبة التي تشكل الفريق من أجلها وبنجاح تام وتم ارسال العينات الى كوريا الجنوبية لعمل تنابعات الجينوم الكامل في الفايروس بأجهزة متطورة غير متوفرة في العراق وبعد استلام نتائج التتبع الوراثي تم العمل لأيام عديدة لتحليل النتائج وإكمالها وإرسالها الى بنك الامريكي لغرض تسجيل العزلات NCBI الجينات في موقع العراقية وبالفعل تم تسجيل عزلتين في بنك الجينات الأمريكي والأرشيف الأوروبي وبنك الجينات الياباني وتم مطابقة العزلات العراقية من الجداول المختلفة وعمل شجرة التقارب الوراثي ودراسة الطفرات في الجينوم.

إن فك الشفرة الوراثية للفيروس ستسهل كثيراً الأبحاث عن إيجاد لقاح أو علاج مناسب للفيروس وهذا البحث هو بداية لسلسلة أبحاث مستقبلية مهمة جداً ستري النور قريباً .

حقق باحثون أكاديميون من كليتي العلوم والزراعة في جامعة البصرة ودائرة صحة البصرة ومركز علوم البحار في الجامعة انجازاً علمياً جديداً يتلخص في تسجيل تسلسل الشفرة الوراثية لفايروس كورونا المعزولة من مرضى من محافظة البصرة

**تسجيل عزلتين عالمياً**

وللتعرف على المزيد عن هذا الانجاز توجهت مجلة (سلامتك) إلى عمادة كلية العلوم في جامعة البصرة لتسليط الضوء على هذا الفعل الإبداعي المهم.

الدكتور موفق فاضل جبر الشهبان عميد كلية العلوم أوجز لنا شيئاً عن الإنجاز:

تألف الفريق العلمي من الدكتور عدنان عيسى البدران والدكتور هشام فياض محمد من كلية العلوم والدكتور زهير عبد الكريم عبد الرضا من الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية والدكتور رغدان هاشم محسن من كلية الزراعة والسيدة حلا فاضل حسن من مركز علوم البحار والمشروع يهدف لمعرفة التشابه والاختلاف ما بين فايروسات كورونا الموجودة في العراق والمحيط بنا في دول الجوار ومعرفة مصدرها، وقد تمكن فريقنا البحثي من تسجيل عزلتين عالمياً.

وأضاف الدكتور موفق: أن العمل تم في مختبرات الصحة العامة ونهدي هذا العمل الى جميع الفريق التطوعي والبحثي لجامعة البصرة الذي كان له الدور الريادي في مواجهه الوباء والعمل الدؤوب لخدمة بلدنا العزيز.

وأكمل الحديث بعد ذلك الدكتور عدنان عيسى البدران عضو فريق العمل من كلية العلوم قائلاً: كان انتشار جائحة كورونا فرصة تاريخية وخطوة مباركة لأساتذة جامعة البصرة ليكونوا بمستوى المسؤولية في تحقيق انجازات للوقوف بوجه الفيروس



# ارتفاع ضغط الدم



د. علي راضي كاظم  
طبيب ممارس باطنية

ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم ويسمى أيضاً بالقاتل الصامت وتعتمد السيطرة عليه على موازنة المريض على تناول العلاج واتباع نمط حياة يراعي طبيعة هذا المرض وعند اهمال التعامل معه يؤثر على كافة أعضاء الجسم.

ارتفاع ضغط الدم ويسمى في بعض الاحيان فرط الضغط الشرياني يكون فيه ضغط الدم في الشرايين مرتفعا وهذا الارتفاع يتطلب من القلب العمل بجهد أكبر من المعتاد لكي يتمكن من دفع الدم في الاوعية الدموية.

## العلاج

بناءً على التشخيص يتم وضع خطة علاجية وتشمل تغيير نمط الحياة مثل ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي أما الادوية فتحدد من قبل الطبيب المعالج حسب حالة المريض.

## الوقاية

ان نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية والتحكم في مستوى ضغط الدم حيث يشمل ممارسة النشاط البدني والرياضي الحفاظ على وزن صحي واتباع نظام غذائي صحي والسيطرة على القلق والتوتر والامتناع عن التدخين وتناول الكحول والتقليل من تناول الكافيين.

## مفاهيم خاطئة

- هل يمكن التوقف عن أخذ العلاج عند السيطرة على قراءات ارتفاع الضغط؟
- الجواب كلا فإن ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن.
- هل يمكن الاستعاضة عن الأدوية بتقليل ملح الطعام أو الامتناع عنه؟
- الجواب كلا إن التقليل من الملح أو الامتناع عنه يعتبر عاملاً مساعداً بجانب العلاج بالعقاقير.

## مع تمنياتنا بالصحة والعافية للجميع



## أنواع ارتفاع ضغط الدم

- 1- ارتفاع ضغط الدم الأولي (الأساسي) ويشكل حوالي 90%-95% من الحالات ويعني عدم وجود مسبب واضح.
- 2- ارتفاع ضغط الدم الثانوي ويحدث بسبب تأثير الكليتين أو الشرايين أو الغدد الصماء أو بسبب بعض الأدوية وتشكل هذه الحالات 5-10% فقط.
- يعد ارتفاع ضغط الدم أهم عوامل الخطورة للسكتة الدماغية واحتشاء عضلة القلب وعجز القلب وأمراض الكلى المزمنة وحتى الارتفاع المعتدل في الضغط الشرياني يؤدي الى قصر العمر المتوقع.

## علامات واعراض ارتفاع ضغط الدم

- نادراً ما يرافق ارتفاع ضغط الدم أعراض أخرى أما تحديد الإصابة به فعادة يكون من خلال الكشف الطبي أو عندما يشكو المريض من مشكلات غير ذات صلة.
- هناك نسبة من المرضى يعانون من الصداع (خاصة في منطقة القذال وهو الجزء الخلفي من الرأس) في الصباح وكذلك الدوار والدوخة والطنين أو نوبات إغماء ومع ذلك فإن هذه الأعراض قد تكون ذات صلة بالقلق بدلاً من ارتفاع ضغط الدم نفسه.

## المضاعفات

- هناك الكثير من المضاعفات لارتفاع ضغط الدم ومنها:
1. تمدد الأوعية الدموية
  2. السكتة الدماغية
  3. فشل القلب
  4. الذبحة الصدرية
  5. الفشل الكلوي
  6. فقدان البصر
  7. العجز الجنسي (بسبب ارتفاع الضغط او بسبب الأدوية المستخدمة في علاجه)
  8. مرض الشرايين الطرفية

## التشخيص

والتاريخ العائلي للمريض مع متابعة لقراءات ضغط الدم وإجراء بعض التحاليل والفحوصات المخبرية والإشعاعية لاستبعاد أي سبب أو عامل خطورة لارتفاع ضغط الدم.





د. مصطفى يونس حوشي  
اختصاصي الأمراض الباطنية

# حموضة المعدة أسبابها وعلاجها

- الابتعاد عن الحمضيات وخصوصاً عند السيدات الحوامل.
- الجلوس بشكل صحيح مع فرد العمود الفقري بشكل صحيح.
- المشي بعد تناول الوجبات الغذائية لمدة عشر دقائق.
- الابتعاد عن التدخين.
- التخلص من الوزن الزائد قدر الإمكان.
- التنفس بعمق كلما شعرت بالقلق والتوتر النفسي.
- تناول الحليب البارد غير المحلى بعد الوجبات مع التخفيف من كمية الطعام.
- تناول عصير الجزر الطبيعي غير المحلى.
- تناول كأس من الماء مع ملعقتين من ماء الورد.
- تناول الأقراص المهدئة للمعدة.

يمكن تعريف الحموضة بأنها عبارة عن شعور بالألم في منطقة المعدة بعد تناول بعض الأنواع من الأطعمة، ويسبب هذا الشعور الكثير من الإزعاج لصاحبه وعدم الراحة، وتحدث هذه الحموضة بسبب وصول جزء من الأحماض التي تفرزها المعدة لهضم الطعام إلى المريء؛ والمريء يقوم بدفع الطعام إلى المعدة، ثم ينغلق الصمام الموجود بين المعدة والمريء والذي يسمى بفتحة الفؤاد ويمنع هذا الصمام الطعام المخلوط بالأحماض من الرجوع إلى المريء، وتظهر أعراض الحموضة على شكل انتفاخ وتخمة في المعدة، وحرقان في منطقة وسط الصدر خلف عظمة القص، وقد يستمر هذا الشعور بالألم لمدة تصل إلى ساعتين.

## أسباب حموضة المعدة

- الزيادة بنسبة حمض الهيدروكلوريك الذي تفرزه المعدة.
- الإفراط بتناول الأطعمة أو تناول الطعام بشكل سريع.
- تناول الأطعمة الغنية بالدهون والتوابل البهارات.
- عدم الانتظام بتناول الطعام وتحديد أوقات الوجبات.
- الجلوس بوضعية خاطئة بحيث يكون هناك ضغط على المعدة.
- النوم المباشر بعد تناول الطعام.
- الزيادة بالوزن. عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل دوري.
- التدخين.
- الضغوطات النفسية والتوتر والقلق.
- الاجهاد المستمر للجسم.
- تناول الحمضيات بكثرة.
- الحمل.

## علاج حموضة المعدة

- الابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والتوابل والبهارات.
- تجنّب النوم بعد تناول الأكل مباشرة.





## اكتشافات الصدفية (الوارفارين)



د. طارق عبد الله العبيدي  
اختصاص دقيق أمراض الدم السريري  
مركز زرع نخاع العظم / مدينة الطب

وأسُئِنِبُ اسم الوارفارين من الأحرف الأولى لمؤسسة بحوث ويسكونسن في الولايات المتحدة الأمريكية

Wisconsin وكلمة ARIN (coumarin)  
Alumni Research Foundation –WARF

### استخدامات الوارفارين

يُستخدم الوارفارين كوقاية أولية في بعض الحالات المرضية مثل الرجفان الأذيني أو وجود صمامات قلب اصطناعية أو بعد النوبات القلبية في بعض الأحيان، كما يُستخدم كوقاية ثانوية لمنع تشكل المزيد من الخثرات لدى المرضى الذين أصيبوا بأمراض نتيجة تشكل خثرات مثل الخثار الوريدي العميق، أو الانصمام الرئوي. وهناك بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها عند استخدام الوارفارين فهناك عوامل مثل النظام الغذائي والادوية، النباتات، الاختلافات الجينية في الانزيمات قد تؤثر على استجابة المريض للوارفارين.

تجنب أي نشاط قد يؤدي إلى إصابات مؤلمة. وهناك حاجة إلى اختبارات وقت البروثرومبين، والقيام بزيارات منتظمة إلى الطبيب أو العيادة لمتابعة العلاج. كذلك يجب الحفاظ على نظام غذائي متوازن وتناول كمية ثابتة من النباتات الورقية الخضراء وعدم تناول كميات كبيرة من هذه النباتات. يجب أيضا تجنب تناول عصير التوت البري أو أي من المنتجات الأخرى والتي تؤثر على عمل الوارفارين.

أخبار الطبيب فورا في حال وجود أي نزيف أو أعراض وعلامات مثل: ألم وتورم ونزيف لفترة غير قصيرة، وزيادة تدفق الطمث أو نزيف مهبلي، نزيف في الأنف، ونزيف اللثة، والتبول الدموي، كذلك يمنع استخدام الوارفارين للمرأة الحامل



الوارفارين ذلك الدواء الذي انتقل من كونه سُماً قاتلاً إلى دواء منقذٍ للحياة حيث أنه من الأدوية المانعة للتخثر وهو شائع الاستعمال لدى المرضى.

ويعود اكتشافه الى مطلع القرن الماضي وتحديدًا في عام 1920 بقصة غريبة بدأت عندما لاحظ الأطباء البيطريون في كندا والولايات المتحدة موت الأغنام والأبقار بسبب نزيفٍ داخلي مجهول السبب رُغم عدم وجود أمراضٍ مسبقة لدى تلك الماشية التي ترعى على محاصيل أعلافٍ متعقنةٍ محتويةٍ على نبتة البرسيم الحلو وأصبح هذا النزيف يعرف " بمرض البرسيم الحلو".

وقد لاحظ جراحان بيطريان أن مرض البرسيم الحلو يمكن تجاوزه عن طريق إزالة العلف المتعفن أو عن طريق نقل دمٍ جديدٍ إلى الحيوان النازف. وعُرف المرض بعد ذلك في المجتمع الطبي باسم "عيب البروثرومبين في البلازما أو (اضطراب تخثر الدم المكتسب)".

بعد ذلك قام مجموعة من الباحثين الكيميائيين بتحليل نبتة البرسيم الحلو بعد تعفنها لاستخراج المركب النشط المسؤول عن إحداث النزيف.

وبحلول عام 1940، وبعد 6 سنواتٍ من العمل، أثبت الباحثون أن مادةً طبيعيةً تسمى الكومارين تتأكسد في البرسيم الحلو المتعفن لإنتاج (4-هيدروكسي كومارين)، والذي اقترح الباحثون جعله مُبيدًا للقوارض، لكنَّ المركب كان مفعوله بطيئًا جدًا على أن يكون سُماً قاتلاً للفئران، فاستمرَّ الباحثون في تعديلاتهم على التركيبة الكيميائية للكومارين حتى وصلوا إلى التركيب الأمثل المعروف ب(الوارفارين)

### تحوّل الوارفارين من مبيد للقوارض إلى علاج للبشر!

ظهر الوارفارين تجاريًا لأول مرة عام 1948، حيث تم تسويقه كميبيد للقوارض، وما زال يُستخدم لهذا الغرض حتى الآن وفي عام 1951، حاول أحد مجندي الجيش الأمريكي الانتحار بجرعاتٍ متعددةٍ من الوارفارين في مبيدات القوارض في المستشفى، لكنَّه تعافى بالكامل بعد علاجه بفيتامين K

ونتيجةً لمحاولة الانتحار هذه بدأت الدراسات حول استخدام الوارفارين كمضادٍ تخثرٍ علاجيٍّ وبذلك انتقل الوارفارين إلى الاستخدام الطبي تحت الاسم التجاري " كومارين " وتمت الموافقة عليه للاستخدام البشري في عام 1954 وكان من أوائل من أنقذهم الوارفارين هو الرئيس الأمريكي دوايت آيزنهاور الذي وُصف له الدواء بعد إصابته باحتشاء عضلة القلب في عام 1955..

وبهذا تحوّل سُمُّ الفئران إلى علاجٍ منقذٍ للحياة للكثير من المرضى الذين يعانون من خثار دموي لَمَّا لهذا العلاج من تأثير فعال في علاج التخثر الدموي.





أحمد حامد داود  
ماجستير تقنيات أحياء مجهرية

## التبرع بالخلايا الجدعية

يحتاج هذا الإجراء لبضع ساعات اعتمادًا على كمية الخلايا الجذعية المراد التبرع بها وقد يخضع المتبرع لعدة جلسات، والتي تتم في عيادات خارجية ولا تستلزم التخدير أو المكوث في المشفى

### 2- التبرع بنخاع العظم:

يقوم هذا الإجراء على إدخال حقنة كبيرة للعظم وأخذ أجزاء من نخاع العظم للمتبرع، والذي يكون غالبًا من عظام الحوض يستمر هذا الإجراء لساعة أو ساعتين، وقد يستلزم المكوث في المشفى. مخاطر التبرع بالخلايا الجذعية:

التبرع بالخلايا الجذعية الخاصة بنخاع العظام يتم سحب الخلايا الجذعية لنخاع العظام من الجزء الخلفي من عظم الحوض تحت وبعد الجراحة، قد تشعر بالتعب أو الضعف وقد تجد صعوبة في المشي وتشعر بالألم في المنطقة التي تم سحب النخاع منها لبضعة أيام، ويمكنك تناول مسكنات الألم. ومن المحتمل أن تتمكن من العودة إلى الروتين المعتاد في غضون يومين.

نصائح لما بعد التبرع بالخلايا الجذعية عند تعرضك لأعراض بعد أحد إجراءات التبرع يمكنك اتباع النصائح الآتية للتخفيف من الأعراض المصاحبة للتبرع بأنواعها:

- أخذ قسط من الراحة بعد التبرع بالخلايا الجذعية لمدة 48 ساعة على الأقل.
- يمكنك أخذ مسكنات الألم التي تحتوي على الباراسيتامول مع الابتعاد عن المسكنات المحتوية على الأسبرين وذلك بعد استشارة الطبيب ووضع كمادات باردة على مكان الحقن.
- تناول وجبات صغيرة وخفيفة ومغذية خلال اليوم.
- تجنب النشاطات المجهدة، مثل: رفع الأثقال، أو الأعمال المنزلية لمدة 7-10 أيام على الأقل.
- ممارسة المشي الخفيف للتقليل من التيبس وبناء طاقتك تدريجيًا.

هناك نوعان رئيسيان من الخلايا الجذعية، هما الخلايا الجذعية الجنينية والخلايا الجذعية في نخاع العظام، ويتم دراسة الخلايا الجذعية الجنينية في الاستنساخ العلاجي وأنواع أخرى من الأبحاث العلمية، وتتشكل وتنضج الخلايا الجذعية في نخاع العظام ثم تطلق في مجرى الدم، ويستخدم هذا النوع من الخلايا الجذعية في علاج السرطان.

قد يرغب العديد من الأشخاص بالتبرع بخلاياهم الجذعية إما لمساعدة أحد أفراد عائلته، أو مساعدة صديق مقرب، أو لحفظ هذه الخلايا حتى يمكن الرجوع إليها مستقبلاً في حال احتياجها. حيث تستخدم الخلايا الجذعية في علاج الأشخاص الذين يعانون من أمراض وسرطانات الدم لاحتياجهم لنخاع عظم جديد ينتج خلايا دم صحية.

### كيف يتم التبرع بالخلايا الجذعية؟

بعد إجراء فحوصات معينة لتحديد ما إذا كان الشخص المتبرع بنخاع العظم مطابق للمريض، يتم تحضير المتبرع لعملية التبرع بالخلايا الجذعية، والتي يمكن أن تتم بإحدى الطرق التالية:

### 1- التبرع بخلايا الدم الجذعية الموجودة في الدم:

يشكل التبرع بالخلايا الجذعية الطرفية الموجودة في الدم 90% من مجموع الطرق المستخدمة، ففي الوضع الطبيعي يفرز الجسم هرمون بكميات معينة لتحفيز إنتاج خلايا الدم من نخاع العظم، خلال عملية التبرع بالخلايا الجذعية يتم حقن هذا الهرمون لتحفيز إنتاج كمية أكبر من الخلايا الجذعية وبعد مرور 4 أيام يتم سحب الدم من المتبرع وتميرير الدم بجهاز يعمل على فصل الخلايا الجذعية عن مكونات الدم الأخرى، ثم يتم إرجاع الدم للمتبرع عن طريق إبرة ثانية في اليد الأخرى.





أ.م.د. تقي محمد جواد طاهر  
رئيس فرع طب الأسرة والمجتمع  
كلية الطب - جامعة واسط

# التوعية الصحية.. حائط الصد الأول لمكافحة المخدرات

جميعنا يعرف سرعة انتشار تعاطي المخدرات في المجتمع خاصة في السنوات الاخيرة التي شهدت زيادة في تعاطي المخدرات بين فئات مختلفة من المجتمع وبالخاص فئتي الشباب والمراهقين المعروفين بحب التقليد والتجريب لكل ما هو جديد وغير مألوف، لذا كان لزاما على الجميع الشعور بالمسؤولية تجاه هذه الظاهرة التي تعد من أفتك الظواهر تأثيرا ليس على الفرد فحسب بل على المجتمع ككل وجميع مفاصل الحياة.

لا يخفى علينا جميعا ان امكانيات الصحة في العراق بل وفي جميع أنحاء العالم تتسم بالقلّة والمحدودية، لذا فان توفر مراكز التأهيل المتطورة والعلاجات المناسبة بالإضافة الى الطواقم المتخصصة لعلاج حالات التعاطي والادمان بات شبه مستحيل في مثل الظروف التي نعيشها في العراق هذه الفترة، لا يخفى علينا جميعا ان امكانيات الصحة في العراق بل وفي جميع أنحاء العالم تتسم بالقلّة والمحدودية،

والتوعية تعني التفهيم والتوضيح حيث تظهر أهميتها في تركيز انتباه مجموعة واسعة من الناس إلى مسألة أو قضية معينة ومنها ظاهرة تعاطي المخدرات. تكون التوعية بطرق مختلفة منها ما يستخدم الترهيب ومنها ما يستخدم الترغيب حيث يجب ابراز الجوانب الخطرة في تعاطي المخدرات على الصحة الجسمانية والعقلية والاجتماعية للفرد إضافة الى تأثيراتها السلبية من الناحية الاقتصادية والامنبة للمجتمع، أما الترغيب فيكون عن طريق التأكيد على ضرورة الخضوع للعلاج وترك الادمان والانخراط من جديد كفرد فعال في المجتمع. ومن الجدير بالذكر ان مسؤولية التوعية ضد المخدرات هي مسؤولية مشتركة تضطلع بها جميع المؤسسات ابتداءً من الأسرة و انتهاءً بالمؤسسات الدينية والاجتماعية والصحية والإعلامية ولكل منها دورها الخاص الذي لا يكتمل إلا بالتعاون مع بقية الجهات ذات العلاقة. حيث تعتبر الأسرة الحاضنة الاولى للفرد ومصدر أولى ممارساته الصحية والاجتماعية، لذلك لها الدور الأساس لمواجهة خطر المخدرات عن طريق التربية الصحيحة وتنمية الشخصية والثقة بالنفس وتوفير البيئة المناسبة وتنمية المواهب والقدرات لشغل أوقات الفراغ بالنشاطات المفيدة والأهم من هذا كله دور القدوة الذي يمثله الأبوان بالنسبة لأولادهم والاختيار الصحيح للاصدقاء.

اما بالنسبة لدور المدارس والجامعات فيكون عن طريق اقامة المحاضرات والندوات التي تستهدف الفئات المعرضة لخطر التعاطي والادمان، كما ويجب ان تحتوي المناهج الدراسية على بعض المعلومات المفيدة بخصوص تأثير المواد والادوية المخدرة على اجهزة جسم الانسان المختلفة، تنظيم السفريات الترفيهية والنشاطات الرياضية اللاصفية التي تدعم الصحة العقلية والنفسية للطلبة. بالإضافة الى دور المؤسسات الصحية لتعزيز صحة الاشخاص والاكتشاف المبكر للأمراض النفسية التي قد تكون عاملا اساسيا للاتجاه الى التعاطي، والتنبية الى نتائج استعمال بعض الادوية المهدئة بدون استشارة الطبيب.

هناك ايضا طرق مختلفة اخرى يمكن الاستفادة منها لتوعية الافراد حول التأثيرات الكارثية للمخدرات كأستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام السمعية والبصرية، بالإضافة الى رسائل الموبايل، توزيع البروشورات والبوسترات في الاماكن التي تواجد بها الشباب بكثرة كالمقاهي والنوادي، و القيام بالحملات التوعوية المستمرة في الاماكن المختلفة.

واخيرا لايسعنا الا ان نذكر بقول الله تعالى في محكم كتابه الكريم ما يؤكد على ضرورة حفظ النفس من المخاطر والافات التي تسبب الهلاك للانسان وتحرمه العيش الكريم - لعل الذكرى تنفع :

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ (وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللّٰهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) صدق الله العلي العظيم



لذا فان توفر مراكز التأهيل المتطورة والعلاجات المناسبة بالإضافة الى الطواقم المتخصصة لعلاج حالات التعاطي والادمان بات شبه مستحيل في مثل الظروف التي نعيشها في العراق هذه الفترة، لذلك تكون الوقاية هي حجر الأساس الذي نعتمد عليه بالدرجة الاولى للحفاظ على مجتمع صحي متماسك خالٍ من آفة الادمان. إن أهم وسائل الوقاية تتمثل في التوعية الموجهة إلى جميع الأفراد عامة وفئة المراهقين والشباب خاصة.





هاشم طالب هاشم  
كلية الطب / جامعة بغداد

**1. الإكثار من تناول الخضروات والفواكه:** فهي منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف، وتعد مصدراً غنياً للعديد من الفيتامينات، والمعادن، كما تحتوي على مواد تحول دون الإصابة بمشاكل في أوعية القلب.

**2. التركيز على الدهون الصحية:** يعتبر تقليل تناول الدهون المشبعة خطوة مهمة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم، حيث يمكن أن يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى تصلب الشرايين، والإصابة بمرض القلب التاجي، وزيادة مخاطر الإصابة بالأزمة القلبية؛ لذلك ينصح بتناول الدهون الصحية المتمثلة بزيت الزيتون، والمكسرات.

**3. اختيار مصادر البروتين قليلة الدسم:** البقوليات، والأسماك، والدواجن، واللحوم الخالية من الشحوم، ومنتجات الألبان قليلة الدسم؛ فهي تزود الجسم بالبروتين دون أن تتسبب بأضرار.

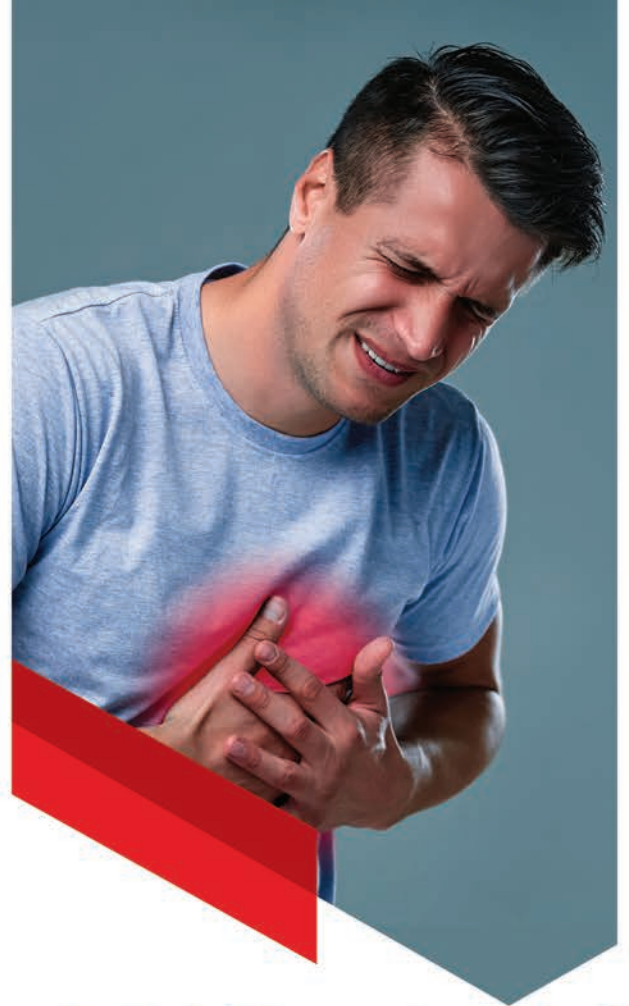
**4. التقليل من منتجات الدقيق الأبيض:** يفنقد الخبز، والمعكرونة، وغيرها من الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض إلى الألياف الصحية، والمعادن، والفيتامينات، كما أنها تتحول إلى سكر، ويتم تخزينها في الجسم على هيئة دهون مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري من النوع الثاني إلى جانب زيادة الوزن.

**5. التقليل من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة:** تحتوي على الكثير من الدهون المشبعة، والتي يمكن أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، والذي يتسبب في انسداد الشرايين، مما يرفع خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وأمراض الشريان التاجي.

**6. التقليل من الأطعمة المقلية:** وهي أطعمة تفتقر إلى القيمة الغذائية، كما أنها تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، والدهون، والملح، مما يجعلها سبباً في ارتفاع ضغط الدم، وزيادة احتمالات قصور القلب.

**7. الزبدة:** تحتوي الزبدة على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي ترفع معدل الكوليسترول في الدم، مما يؤدي لمشاكل في القلب لذلك ينصح باستبدال الزبدة بزيوت نباتية تحتوي الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون.

**8. المثلجات:** على الرغم من طعمها اللذيذ، إلا أنها مليئة بالسكر، والدهون المشبعة، والسعرات الحرارية؛ لذلك ينصح بتقليل تناولها؛ لأنها تسهم في زيادة الوزن، وترفع مستوى الدهون الثلاثية.



## الدهون ودورها في زيادة أمراض القلب

نعلم جميعاً أن كل ما نأكله ينعكس بشكل أو باخر على صحتنا؛ فهناك أطعمة تفيد أجسادنا وتمدها بالعناصر الغذائية المختلفة، وهناك أطعمة تسبب لنا زيادة في الوزن، وأطعمة تضر بصحة القلب والشرايين؛ فترفع نسبة الكوليسترول، وتزيد من عوامل الخطر المسببة للعديد من المشاكل الصحية.

يرتبط النظام الغذائي ارتباطاً وثيقاً بأمراض القلب والشرايين، وكلما كنت حريصاً على تناول أطعمة صحية ومفيدة، تمتع قلبك بصحة جيدة، وقلت احتمالات إصابتك بمشاكل صحية خطيرة.

تنسب العلاقة الأولية بين تصلب الشرايين والكوليسترول الغذائي إلى أخصائي علم الأمراض الروسي نيكولاي أنيتشكوف قبل الحرب العالمية الأولى ولاحظ الطبيب الهولندي كورنيليس دي لانغن العلاقة بين الكوليسترول الغذائي وحالات الحصاة المرارية في الشعب الجاوي في عام 1916. أوضح دي لانغن أن النظام الغذائي الجاوي التقليدي الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول والدهون الأخرى يرتبط بانخفاض مستوى الكوليسترول في الدم وانخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، في حين أن انتشار الأمراض القلبية الوعائية في الأوروبيين الذين يعيشون في جافا على نظام غذائي غربي كان أعلى. ولأن دي لانجن نشر نتائجه باللغة الهولندية فقط، ظل عمله غير معروف لمعظم الأوساط العلمية الدولية حتى الأربعينات والخمسينات.

على كل منا أن يسعى إلى الحفاظ على صحة قلبه، وسلامة شرايينه، وأن يحاول تفادي المشاكل الصحية المرتبطة بهما، ولذلك علينا الالتزام بالنصائح الغذائية الآتية:





د. لبنى عبد الكريم حبيب  
أختصاص طب الأطفال

## الحذر وحماية الأطفال

2. تجنب وضع النفط في قناني الماء كي لا يشربه الطفل فيسبب له التهابات رئوية وضيق تنفس وآلام في البطن تستوجب الرقود في المستشفى عدة أيام.

3. الحذر من الحروق بالماء الحار والمشروبات الساخنة مثل الشاي والشورية وغيرها ومنع الطفل من الاقتراب منها فمن طبيعة الأطفال الفضول ورغبتهم بمعرفة الاشياء المحيطة بهم والعبث بها لذلك على الأسرة أن تحرص على أن تكون السوائل الساخنة وقدر الطبخ بعيدة عن متناول الطفل وخصوصاً الزيت الحار فيجب بعد الانتهاء منه إبعاد الزيت إلى نهاية الطباخ كي يكون بعيداً عن متناول الطفل وكذلك الحساء يجب ابعاده أيضاً لنفس السبب.

4. تجنب اللعب بالقطع الصغيرة التي قد يبلعها الطفل فتسبب الاختناق له فعلى الرغم من أن جميع الألعاب يذكر عليها عمر الطفل المسموح باللعب بها لكن العديد من الآباء والامهات لا يكثرثون لهذا التنبيه وبالتالي يبتلع الطفل الصغير الأجزاء الصغيرة فتؤدي إلى الاختناق وقد تؤدي إلى الوفاة، وحاولي عزيزتي الام ان تكوني بالقرب من طفلك دائماً لتتخذني الإجراء المناسب وتعرفي سبب الاختناق فللأسف في العديد من الحالات أغلب الأسر لا يعرفون سبب الاختناق والمشكلة الأكبر عندما ينكرون ابتلاع الطفل لشيء.

5. يجب إبعاد جميع الأدوية عن الأطفال وضرورة وضعها في صيدلية في مكان مرتفع لتجنب التسمم الدوائي فالحذر الحذر من الأدوية.

6. الحذر من البطاريات الصغيرة والتي قد يبتلعها الطفل وتسبب الاختناق أو الحروق داخل المريء مثل بطاريات الريمونت أو البطاريات الصغيرة المسطحة التي تستخدم في الساعات أو الألعاب تكون صغيرة أو تكون بحجم العملة المعدنية وفي مثل هذه الحالات يحتاج الطفل إلى تدخل ناظوري لإخراجها وقد تسبب حروق بالمريء.

7. عدم إعطاء الأطفال الصغار المكسرات أو حبات الرمان أو أي نوع من الحبوب الصغيرة خوفاً من دخولها في القصبة الهوائية وبالتالي الاختناق. نتمنى من الجميع الحذر بالتعامل مع الأطفال كما نتمنى السلامة للجميع حماكم الله من شر الحوادث ومن عليكم بوافر الصحة.



علامات الندم والحسرة تملو وجوه الأهل عندما يكونوا برفقة طفلهم وهو راقد بالطوارئ ويسألون الطبيب:

((هل ستتحسن حالة طفلنا؟)) بسبب شعورهم بالذنب بسبب الحادث الذي تعرض له ولدهم والذي كان يمكن تفاديه بالحذر والانتباه.

إن مسؤولية حماية الأطفال من الحوادث داخل البيت وخارجه تقع على عاتق والديه لأن الطفل غير مدرك للخطر وغير مدرك لعواقب الأمور. يمكن حماية أطفالنا من الحوادث من خلال اتباع النصائح التالية:

1. تجنب وضع السوائل الحارقة مثل حامض الخليك الذي تستعمله بعض النساء في إعداد المخللات (الطرشي) في وعاء يستخدم لشرب الماء مثل الأقداح أو قناني مياه الشرب ويجب أن تحفظ في أماكن بعيدة لا يراها ولا يصل لها الطفل وذلك لخطورتها. أكثر من أربع حالات وصلتني للطوارئ لأطفال يعانون من حروق في الفم والوجه والعينين بعد شربهم لهذه الحوامض فبعد أن يدوقها الطفل يرميها الطفل من يده تتناثر على وجهه وتسبب له الحروق.







د. نهلة عبد سلمان البياتي

اختصاصية الأشعة والسونار

أما في الطب فاستخدم أول مرة عام 1942م لكشف أورام الدماغ وفي عام 1952 استخدم أول مرة لمعرفة تفاصيل الحمل وباقي الأعضاء.

كل هذا كان بالسونار ثنائي الأبعاد فقط الذي يعطي صورة باللون الأبيض والأسود والرمادي ولكن بعد تطور التكنولوجيا بدأ في الثمانينيات استحداث سونار ثلاثي الأبعاد وتلاه سونار رباعي الأبعاد حيث أن السونار الثلاثي يعطي صورة مجسمة للجنين لأننا نرى إبعاده الثلاثة الطول العرض والعمق وهذا يعطينا دقة أكثر في كشف تفاصيل التشوهات مثل شفة الأرنب أو فتحات العمود الفقري أو تشوهات الأطفال أو بعض علامات متلازمة داون وغيرها من التفاصيل.

أما السونار الرباعي فيعطي فيديو بث مباشر لحركات الجنين أمام الأم مثل مص الإصبع التثاؤب فتح وغلق الفم وحركة العين وحركة الأطراف والجدع لكن يبقى من الضروري التذكر انه لا يمكن الاستغناء عن السونار الثنائي الأبعاد ويفضل البدء بإجرائه قبل التحول إلى السونار الثلاثي والرباعي الأبعاد.

لكن بعض الناس لديهم مفهوم خاطئ عن السونار الثلاثي والرباعي الأبعاد وهو أن فائدته تشمل فقط تسجيل لقطة تذكارية لصورة أو حركة الجنين أثناء الحمل ولكن هذا ليس صحيحاً وإنما له فوائد مهمة أخرى.

### متى يستخدم السونار الثلاثي أو الرباعي الأبعاد؟

- 1- في حالة وجود زيادة بكمية السائل الامنيوسي أو هناك شك بوجود حالات تشوه خلقي.
- 2 - إذا كانت الأم لديها تاريخ عائلي بوجود تشوه خلق.
- 3 - عمر الأم أكثر من 35 عام.
- 4 - الأم لديها أمراض مزمنة مثل السكر
- 5 - الأم تناولت بعض الأدوية أو تعرضت للإشعاع خلال الحمل.
- 6- لأخذ صورة واضحة للأطراف والعمود الفقري والجمجمة للكشف عن أي تشوه.
- 7 - للكشف عن أي تشوه خلقي في الرحم وخاصة السونار المهبلي الثلاثي يعطي تفاصيل لقناة فالوب.
- 8- يسجل الوالدان تذكراً جميلاً لصورة وحركة الجنين مباشرة.



## السونار الثنائي والثلاثي والرباعي الأبعاد

أثناء فحص الحامل بالسونار تدور في مخيلتي الآية الكريمة من سورة الزمر (بسم الله الرحمن الرحيم يخلقكم في بطون امهاتكم خلقاً من بعد خلق في ظلمات ثلاث)

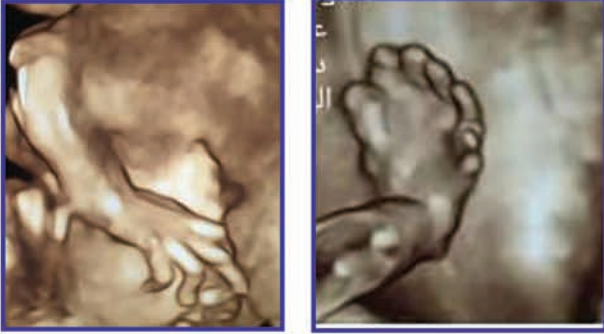
لأننا بفضل الله ووجود السونار نستطيع ان ندرس هذه الظلمات الثلاث. ألا وهي جدار البطن وجدار الرحم والمشيمة. فماذا تعني كلمة سونار؟ إنها الصدى أي ارتداد الصوت ومبدأ عمل جهاز السونار هو استخدام موجات صوتية ذات ترددات عالية جداً - أعلى من الحد الذي يستطيع الانسان سماعه - كموجات منقولة إلى الماء ثم تنعكس عنه حسب المكونات حيث يعطي كل مكون لوناً مختلفاً عن المكون الآخر.

أول من اكتشف استخدام السونار هو الفيزيائي دانييل كراون عام 1822م بوضعه ساعة تحت الماء في بحيرة جنيف لمعرفة سرعة الصوت ثم بدأ بعده استخدام السونار في الحرب العالمية لكشف غواصات العدو واستخدامه في الملاحة البحرية وبعد حادثة سفينة تيتانك تم استخدامه لكشف الجبال الجليدية وكذلك للعثور على حطام السفن المتحطمة مستخدمين مجس (Prob) طويل يرمى في الماء حيث عن طريقه ترسل وتنعكس من الماء الأمواج فوق الصوتية لتعطي صورة للأجسام الموجودة تحت الماء على الشاشة ويختلف لونها من تركيب لآخر.



## ماهي الحالات التي يفشل فيها إجراء السونار الثلاثي والرباعي للحامل؟

1. إذا كان اتجاه وجه الجنين نحو ظهر الأم وليس نحو الامام.
2. إذا كان السائل الأمنيوسي قليلا.
3. إذا كان جلد بطن الأم سميكاً أو زيادة الطبقات الدهنية للبطن.
4. إذا كانت حركة الجنين أكثر من الطبيعي.

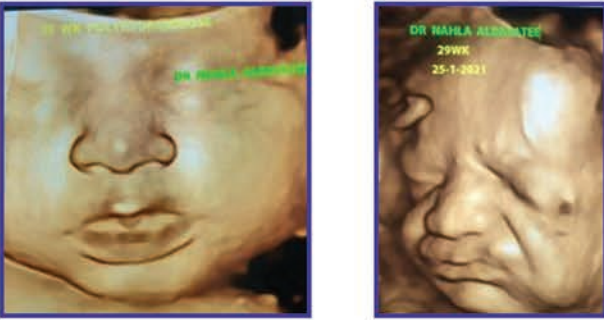


## ما هو أفضل وقت لإجراء الفحص الثلاثي والرباعي للحوامل؟

من 24 الى 32 أسبوعاً حيث يتحرك الجنين بحرية وتكون ملامح وجهه واضحة ولكن البدء بالفحص الثلاثي والرباعي من فترة 20 اسبوعاً يعطينا فكرة عن تفاصيل الهيكل العظمي وعظام الجمجمة للجنين قبل أن يكتمل اكتساؤه بالعضلات.

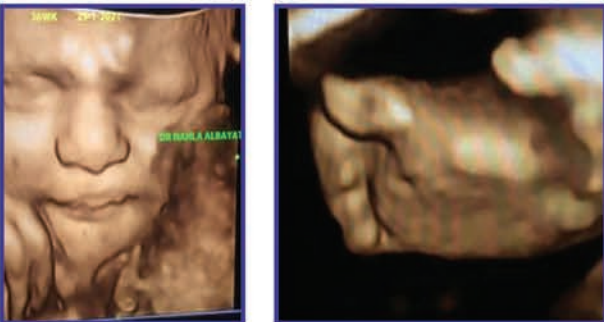
## هل هناك توصيات قبل استخدام السونار الثلاثي والرباعي الأبعاد؟

1. يجب إجراء السونار الثنائي الأبعاد في البداية قبل إجراء السونار الرباعي والثلاثي.
2. يجب ألا تتجاوز فترة الفحص أكثر من 45 دقيقة إلى ساعة.
3. يجب عدم تكرار عمل السونار الثلاثي أو الرباعي عدة مرات أثناء الحمل فرغم أنه لا يصدر أي إشعاع لكن بعض الدراسات تشير ان الفحص لفترة أكثر من 45 دقيقة تسبب سخونة في بعض الأعضاء



## لماذا تسعى الناس لإجراء فحص السونار حتى لو لم يطلبه الطبيب المعالج؟

لأن السونار جهاز آمن خالي من الإشعاع وغير مؤلم للمريض وسعر الفحص مناسب والجهاز متوفر في أغلب الأماكن ويستطيع المريض خلال دقائق أن يكشف عن أغلب أعضاء الجسم وعن تفاصيل الجنين في حالة الحمل لذا أصبحت الاستعانة بالسونار من أوليات تشخيص المرض.





# هشاشة العظام

العظم يتكون من مواد عضوية مثل بروتين الكولاجين والخلايا العظمية ومواد معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور وتوجد أربعة أنواع من اضطرابات العظم والغضروف يحصل ارتباك وتداخل بمعرفتهم لدى الناس

## 1- هشاشة العظم

وهي نقص أو خلل يحدث في كتلة وكثافة العظم أي نقص في المواد العضوية والمعدنية للعظم تؤدي إلى ضعف وهشاشة العظم وفي الحالات المتقدمة تؤدي إلى كسر العظم خصوصاً عند المسنين والنساء في سن اليأس.

## 2- تلين العظام

وهو نقص أو خلل يحدث في المواد المعدنية يؤدي إلى ترقق العظم عند البالغين.

## 3- كساح

وهو نقص أو خلل يحدث في المواد المعدنية يؤدي إلى ترقق العظم وتشوهات في الجهاز العظمي في مرحلة نمو العظام عند الأطفال.

## 4- خشونة (سوفان) المفاصل

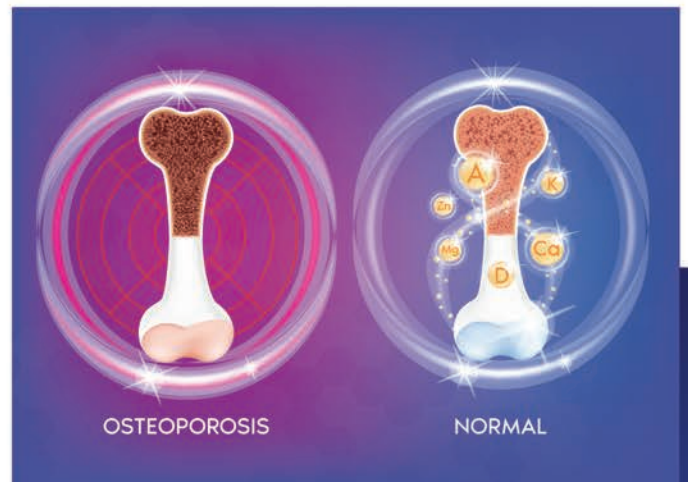
وهو تأكل في الغضروف المحيط بنهايات العظام عند المفاصل.

## أسباب هشاشة العظام

سنحدث بشيء من التفصيل عن هشاشة العظام ونقول أن أسبابها قد تكون أولية تحدث تلقائياً عند النساء بعد سن اليأس أو عند الرجال بعد عمر 70 سنة والنساء بعد 65 سنة وقد تحدث الهشاشة لأسباب ثانوية نتيجة مضاعفات أمراض أخرى مثل داء السكري، زيادة إفرازات الغدة الدرقية وجارات الغدة الدرقية، متلازمة كوشن، أمراض الكلى والكبد، أمراض المفاصل الالتهابية أو بسبب تناول بعض الأدوية وبجرع عالية ولفترات طويلة مثل الكورتيزون وعلاجات الصرع وغيرها.

## أعراض هشاشة العظام

لا توجد أعراض في المراحل المبكرة من المرض ولكن في المراحل المتقدمة تكون الأعراض آلام في الظهر، قصر القامة، إنحناء العمود الفقري بسبب تأكل أو كسر في فقرات العمود الفقري، حدوث كسر في عظم الفخذ عند مفصل الورك أو عظم الذراع عند مفصل الرسخ نتيجة حركة بسيطة أو سعال أو سقوط بسيط على الأرض.



د. فارس عدنان الشرع  
ماجستير أمراض المفاصل  
والتأهيل الطبي

## تشخيص هشاشة العظام

يشخص الطبيب المرض بواسطة تاريخ المرض والفحص السريري مع إجراء الفحوصات المخبرية والشعاعية والموجات الصوتية لقياس كثافة العظم.

## من يراجع الطبيب أو يعمل فحص كثافة العظم؟

- المسنون رجال أكبر من 70 سنة ونساء أكبر من 65 سنة.
- النساء بعد سن اليأس.
- الأشخاص الذين تعرضوا إلى كسر أكثر من مرة نتيجة حركة بسيطة
- الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي عائلي موجب مثل وجود أحد الأقارب درجة أولى لديه هشاشة عظام.
- الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية بجرعات عالية لفتترات طويلة مثل الكورتيزون وعلاجات الصرع وغيرها.



## الوقاية من هشاشة العظام

تناول الأطعمة الغنية بالفييتامين (D3) والكالسيوم والفوسفور مثل الأسماك والبيض والحليب والاجبان والمكسرات وتعرض إلى أشعة الشمس وقت الصباح والعصر من 15 - 20 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع مع ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي والجري والامتناع عن التدخين وعدم الاكثار من شرب الكافيين والمشروبات الغازية والتخلص من الأدوية التي تسبب هشاشة العظام.

بعد سن 50 سنة ينصح بتناول حبة كالسيوم 1000 ملغ يوميا مع تناول كبسول فيتامين(D3) 400-800 ملغم يوميا

## علاج هشاشة العظام

يوجد نوعان من العلاجات؛ علاجات تمنع ارتشاف العظم مثل Bisphosphonates، Raloxifene، Calcitonin، Prolia من عملية بناء العظم مثل Growth hormone، Sodium fluoride



# القسطرة القلبية



د. عبد الأمير عبدالباري العامري  
استشاري امراض القلب والتداخل القسطري  
رئيس فرع الطب في كلية الطب جامعة البصرة

## خلال الاختبار

1. يدخل الطبيب سلكاً رقيقاً في الأوعية الدموية الكبيرة للساق أو الذراع، ليصل إلى القلب حيث تحقن الصبغة في أوعية القلب الدموية ليصور الشرايين ويتفحص عملية الضخ.
2. يجب إعلام الطبيب فوراً في حال الشعور بألم في الصدر أو في أي مكان آخر.
3. نفذ تعليمات الطبيب خلال الاختبار لناحية السعال أو إيقاف وحبس النفس.

## بعد الاختبار

1. تم الضغط على موضع العملية (مكان إدخال السلك) لمدة عشرين دقيقة لمنع حدوث نزيف بعد إزالة الأنابيب وتوقف النزيف ويتم وضع ضمادة محكمة مكان إدخال القسطرة ثم يعاد المريض إلى غرفته.
2. بعد الاختبار ابق في السرير وامتنع عن الحركة لمدة ست ساعات أو أكثر، لتفادي حدوث نزيف مكان دخول السلك وقد يطلب الطبيب منك المكوث في السرير لمدة أطول من ست ساعات طبقاً لمعطيات القسطرة.
3. توقع من الممرض فحص نبضك بشكل متتالي خلال الخمس ساعات التي تتبع الاختبار.
4. اضغط على موضع الجرح باليد في حال العطس أو السعال.
5. أطلب من الممرض مسكناً في حال شعرت بألم بعد الاختبار.
6. بعد القسطرة أكثر من تناول السوائل للعمل على إزالة الصبغة المستخدمة اثناء العملية.
7. أعلم الممرض مباشرة عند شعورك بألم أو ضغط في الصدر أو حصول نزيف في الساق أو الذراع ، أو في حال شعرت بتشنج ، برودة أو وخز في الساق.

## إجراءات وقائية أخرى

- بإمكان معظم الذين يجرون هذا الاختبار ( إذا كان بهدف التشخيص ) أن يتابعوا حياتهم بشكل طبيعي في اليوم التالي بعد موافقة الطبيب
- أعلم الطبيب في حال حدوث نزيف في موقع الجرح، احمرار، ألم، سخونة أو تورم.
  - تابع حالتك الصحية مع الطبيب بعد القسطرة، لكي يتم تحديد نوع العلاج الواجب اتباعه والتغذية والحمية المناسبة لحالتك بناء على نتيجة القسطرة القلبية.

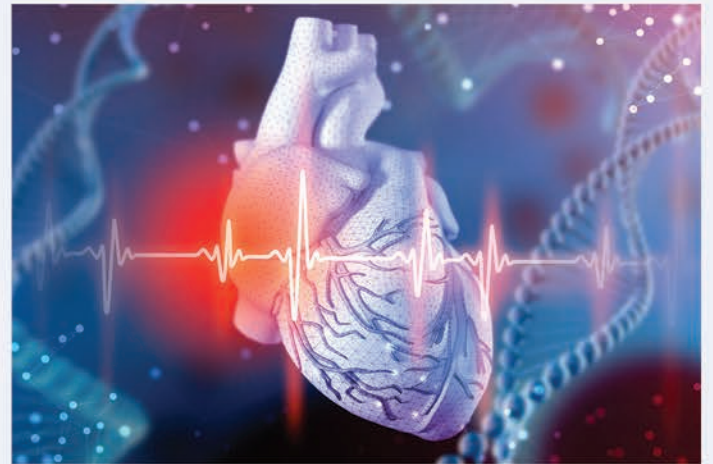
تعد القسطرة أحد أهم فحوصات القلب الحديثة لتشخيص وعلاج أمراض شرايين القلب التاجية وكذلك أمراض الصمامات القلبية وبعض امراض القلب الولادية.

يتم إجراء القسطرة القلبية تحت التخدير الموضعي عادة وقد تكون لأغراض تشخيصية حيث تستغرق بضع دقائق فقط أو قد تكون علاجية وتأخذ حينذاك وقتاً أطول يعتمد على الحالة المرضية وتفاصيلها وعملياً القسطرة القلبية تجري من خلال إدخال أنبوب خاص في الشريان الفخذي في أعلى الفخذ أو عن طريق الشريان الكعبري في اليد يتم دفع القسطار إلى داخل الشريان الرئيسي (الأبهر) ليصل إلى شرايين القلب التاجية أو تجاويف القلب حيث يتم قياس الضغط فيها وكذلك حقن صبغة خاصة لتحديد التضيق التي تعيق جريان الدم في أوعية القلب. وتعتبر القسطرة مبدئياً فحصاً آميناً وذا مخاطر قليلة جداً ولا يستدعي القلق والخوف حيث أن المريض يكون تحت المراقبة الدقيقة أثناء إجراء العملية وفي كثير من الأحيان يمكن التغلب على أية مضاعفات قد تحدث.

## إرشادات هامة لمرضى القسطرة

### تحضيرات ما قبل القسطرة

1. امتنع عن الطعام والشراب بعد منتصف الليل إذا كان الاختبار في الصباح، وبالإمكان تناول فطور خفيف إذا كان الاختبار بعد الظهر.
2. يتم حلق وتطهير منطقة أعلى الفخذ أو الذراع حيث سيتم إدخال القسطرة وهذا الإجراء يخفف من احتمال حصول التهاب جرثومي في المنطقة.
3. أخبر الطبيب إن كنت تعاني من حساسية من أصباغ الأشعة أو أي نوع آخر من الحساسية.
4. أعلم الطبيب عند الشعور بعدم ارتياح في الظهر نظراً للبرودة أثناء الاختبار أو الانزعاج من طاوله الاختبار الصلبة.
5. يجب تناول أدوية القلب والضغط المعتادين صباح يوم القسطرة وكذلك الاسبرين بينما يترك علاج السكر فقط صباح يوم القسطرة.





# النساء الحوامل وفقر الدم



د. محمد أحمد الانصاري

زميل متدرب أمراض الدم السريري

يعرف فقر الدم عند الحوامل وحسب منظمة الصحة العالمية بنسبة الدم الأقل من 11 غرام /ديسيلتر ويعتبر فقر الدم شديدا عندما تكون نسبة الدم أقل من 7 غرام /ديسيلتر. وقد تعتبر نسبة الدم الاكثر من 10,5 غرام /ديسيلتر خلال الجزء الوسطي من الحمل طبيعية عند بعض المصادر.

وسبب النسب القليلة المعتمدة في التعريف والتي تعتبر أقل من النسب المعتمدة لغير الحوامل راجع الى الفسيولوجية العجيبة المرافقة للحمل والتي تتميز بزيادة البلازما وتخفيف الدم حتى يتحمل الجسم النزيف المصاحب لعملية الولادة فما أعظم الخالق سبحانه! ومن أكثر الاسباب التي تؤدي الى فقر الدم هو نقص الحديد الناتج عن زيادة الحاجة له من قبل الطفل والمشيمة فقد تفقد الام ما يقارب 900 ملغم من الحديد خلال فترة الحمل وقد تصل حاجتها اليومية الى 7,5 ملغم يوميا من الحديد في الشهور الأخيرة من الحمل علماً ان الحاجة اليومية للشخص البالغ تقدر بـ 1 ملغم من الحديد يوميا ولهذا فان منظمة الصحة العالمية توصي بأخذ 60 ملغم من الحديد للحامل ومنذ الزيارة الطبية الاولى بعد الحمل.

من الممكن تشخيص نقص الحديد عن طريق الفحوصات المخبرية للفرتين، نسبة الحديد ونسبة الترانسفيرين مع الاستعانة بصورة الدم وعند اكتمال الصورة لدى الطبيب المعالج سيبدأ العلاج المناسب استنادا على نسبة الدم ومرحلة الحمل و يتكون العلاج من الحديد على شكل حبوب أو وكبسول أو أمبولات تزرق عضليا أو وريدياً حسب الشكل الصيدلاني لها وقد نحتاج الى إعطاء الدم للحامل في بعض الحالات النادرة.



سنبحر معا عزيزي القارئ بما تيسره الحروف في جانب مهم من جوانب الإعداد الجسدي للمرأة الحامل وذلك لأهمية كبيرة في المحافظة على لبنات المجتمع وانتاجيته المستمرة ألا وهو فقر الدم عند الحوامل وهو من الامور الشائعة حدوثا حيث يصيب قرابة الخمسين بالمئة من النساء الحوامل وقد يسبب مشاكل جمة للمرأة والجنين أيضاً كالولادة المبكرة، الوزن القليل والحجم الصغير للمولود للأمهات اللاتي يعانين من نقص الحديد وقد يصاحب نقص حمض الفوليك عيوباً في الأنبوب العصبي وغيرها من الامور لذلك تُنصَحُ الحوامل بأخذ حمض الفوليك كعلاج وقائي لمنع هذا التشوه الخطير.





د. باسم عبد الكريم العبادي  
اختصاص طب الأطفال

# اليرقان الولادي والخرافات

كثيرة هي الخرافات التي تحول حول موضوع يرقان الاطفال حديثي الولادة نعرض على أبرزها ونصحح خطأها مثل:

(1) ان لقاح الكبد الفيروسي نوع B والذي يعطى للاطفال حال ولادتهم هو (لقاح ضد اليرقان) فلا داع للخوف على الطفل الملقح عند إصابته باليرقان.

الحقيقة: لا علاقة لهذا اللقاح باليرقان الولادي الذي يكون اغلبه بفعل تحلل كريات الدم الحمراء أما فسلجيا او مرضياً.

(2) يستخدم محلول السكر كعلاج لليرقان

الحقيقة: لا يستخدم كعلاج وقد يتسبب بمتلازمة الطفل السكري (sugar baby syndrome)

(3) ان عملية تبديل الدم للطفل المصاب باليرقان تتسبب في وفاة الطفل أو عوقه.

الحقيقة: ان اللجوء الى عملية تبديل الدم للطفل حديث الولادة المصاب باليرقان يتم بعد فشل الحلول العلاجية الأخرى في خفض مستوى اليرقان الذي أصبح يهدد الطفل باعتلال اليرقان الدماغى الذي سيتترك أكيدا أثارا مستقبلية على دماغ الطفل تصل لدرجة العوق وقد يؤدي بحياة الطفل مالم يتم علاجها بصورة عاجلة وليس العكس.

ان المعتقد الخاطئ أعلاه هو السبب في رفض الأهل عمليات تبديل الدم وهو ما أدى إلى الكثير من حالات العوق العصبى بين الاطفال في مجتمعنا.

(4) استخدام تشريح الأذن بأداة حادة كعلاج لليرقان الولادي

الحقيقة: هذا الفعل لا فائدة منه بل قد يتسبب بنزيف حاد من أذن الطفل خصوصاً مع احتمال إصابة الطفل الخديج باعتلال النزف الولادي الناجم عن نقص فيتامين K

(5) استخدام الثوم أو استخدام الخرز.

الحقيقة: لا فائدة منها جميعها ولا نحتاج للتكلم عنها لوضوح بطلانها.

(6) ان العلاج الضوئى المستخدم في ردهات الخدج من الممكن الاستعاضة عنه ب ضوء كهربائى ازرق اللون.

الحقيقة: ان جهاز العلاج الضوئى يستخدم طولاً موجياً محدداً بكمية خاصة من الطاقة مع بعد محدد بين جسم الطفل والجهاز لتجنب الاصابة بالحرق فضلا عن احكام الجهاز لتجنب اصابة الطفل بالبرد وكل ماعدا ذلك فهو اسلوب غير فعال لا يسهم ابدا في إنقاص نسبة اليرقان لدى الطفل الحديث الولادة







د. علي سلام المنصوري

طبيب اختصاص في العلوم الطبية التطبيقية  
وحدة فصل وتغيير مكونات الدم

# عملية فصل وتغيير مكونات الدم العلاجية في محافظة البصرة

لا يمكن اجراء هذا العمل الا بعملية الافيريسيز وهي عملية تنقذ الحالات الطارئة لمرضى فقر الدم المنجلي.

تطبيق اخر للافيريسيز للمرضى المصابين بسرطان الدم اللوكيميا عندما تكون أعداد كريات الدم البيض عالية جدا تصل الى 700 ألف خلية في المليتر بينما في الحالة الطبيعية تكون 10 آلاف خلية في المليتر فلا يمكن التخلص من هكذا عدد من الخلايا البيض بالعلاج الكيماوي ولا توجد طريقة غير الافيريسيز لتقليل العدد وجعل المريض قادرا ان يتسلم العلاج الكيماوي بأمان.

أحد التطبيقات المهمة ايضا للافيريسيز عملية استبدال البلازما العلاجية عندما يكون الهدف التخلص من الاجسام المضادة الضارة والتي تهاجم الجسم وتكون السبب في الكثير من الأمراض التي تخص الجهاز العصبي والجهاز البولي وغيرها حيث يتم التخلص من البلازما بعد فصلها من دم المريض واستبدالها بمحلول مشابه لها أو ببلازما لمتبرع آخر.

## تاريخ الافيريسيز في محافظة البصرة

تجري عمليات الافيريسيز في العراق وفي غالبية دول العالم بجهاز اسمه سبيكترا اوبيتيا لشركة تيرومو بيسيبي الاميركية أول جهاز استقدم في البصرة كان في سنة 2013 وهو حاليا في مركز امراض الدم الوراثية وتم استقدام جهازين اخرين في مركز الاورام في مستشفى الصدر التعليمي تم نقل احدهما الى مركز زرع الكلى في 2018 يتم العمل باتباع بروتوكولات الجمعية الاميركية للافيريسيز والتي يتم تحديثها سنويا.

تتم صياغة البروتوكولات بحسب البحوث العلمية العالمية و يقوم البروتوكول بتحديد عدة أمور منها الجدوى من الافيريسيز فبعض الامراض يعتبر فيها الافيريسيز الخط العلاجي الاول وفي أخرى يعتبر كخط علاجي ثان وهناك حالات يكون فيها علاج مساعد فقط. يتم أيضا تحديد عدد الجلسات والمدة بين الجلسات فبعض الحالات تتطلب جلسة واحدة فقط وبعض الحالات تتطلب لغاية عشر جلسات يوميا وربما تكون ست جلسات بين يوم وآخر. ايضا يحدد البروتوكول نوع السائل الذي يستخدم كبديل لما يتم فصله من دم المريض.

في كل جلسة يتم استخدام منظومة مغلقة تصلح للاستخدام مرة واحدة فقط أي يتم استخدام منظومة لكل جلسة لذا فان فرصة حصول عملية تلوث بين مريض واخر تكون معدومة وتستغرق الجلسة عادة أقل من ساعة وتصل في حالات نادرة جدا كعملية استبدال كريات الدم البيض في مرضى اللوكيميا إلى 3 ساعات.



تسمى عملية فصل وتغيير مكونات الدم بالافيريسيز Apheresis وهي كلمة ذات أصل يوناني وتعني فصل الشيء وهي عملية علاجية تقوم بفصل مكونات الدم من صفيحات دموية وكريات دم حمراء وبيضاء والبلازما عن بعضها والتي تتباين فيما بينها بكتافتها مما يسمح بإمكانية فصلها بواسطة الطرد المركزي عالي السرعة واجراء تغييرات فيها للتخلص من أو تقليل من مكون معين واستبداله بشيء اخر. تم صنع أول ماكينات للافيريسيز في ستينيات القرن العشرين في الولايات المتحدة وكانت الآلات وقتها بدائية أما اليوم فالآلات صارت مزودة بكمبيوتر وبرامجيات تجعل عملية فصل مكونات الدم أكثر كفاءة.

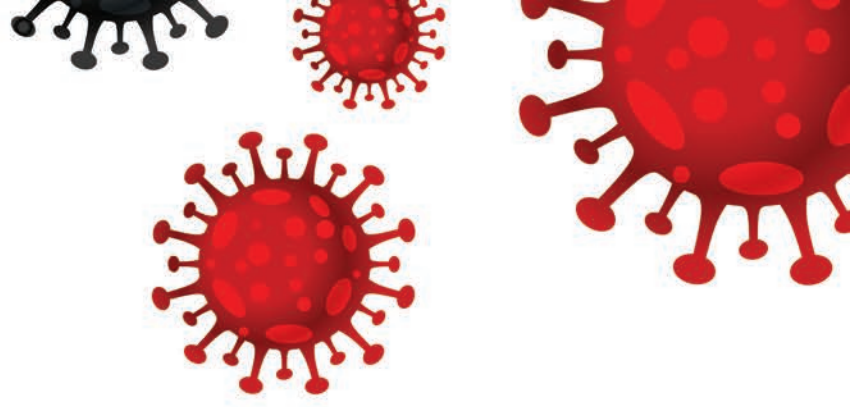
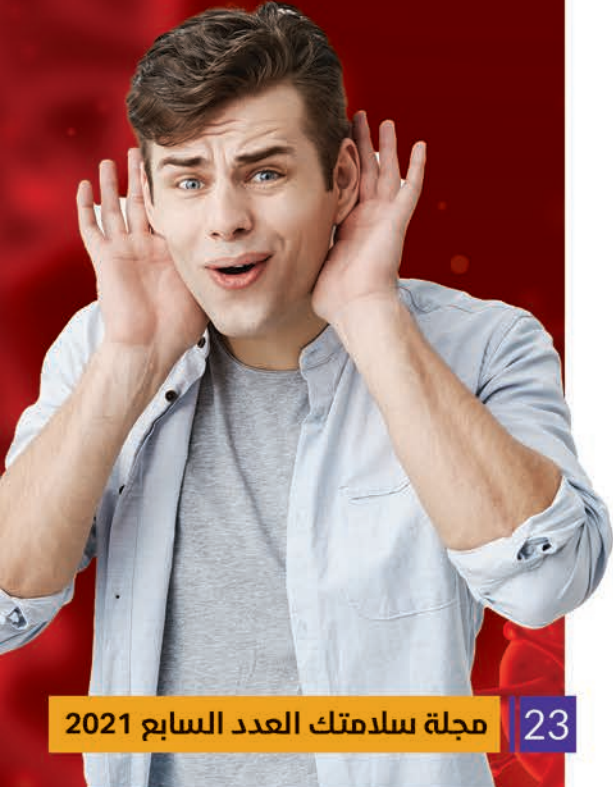
تحصل في بعض الأمراض مشاكل صحية يتطلب علاجها التقليل من أو التخلص من أحد مكونات الدم واستبداله بمكون آخر فعلى سبيل المثال عندما تصبح نسبة كريات الدم المنجلية المريضة إلى كريات الدم الصحيحة القادرة على نقل الاوكسجين في مرضى فقر الدم المنجلي عالية وتكون نسبة الدم بشكل عام طبيعية أو قريبة من ذلك لن يستفيد المريض كثيرا من مجرد عملية نقل دم اليه بل يتطلب اخراج الكريات الحمراء المريضة واستبدالها بأخرى صحيحة من متبرع بالدم.





**د. أحمد فاضل حسن**  
اختصاصي جراحة الاذن والانف والحنجرة

# ما علاقة مرض كوفيد19 بضعف السمع؟



قبل الإجابة على السؤال هنالك سؤال قبله وهو هل يصيب فايروس كورونا الأذن وكيف؟

الجواب نعم إن فايروس كورونا المسبب لجائحة كوفيد 19 هو واحد من العديد من الفايروسات التي تصيب الاذن الوسطى والداخلية وتسبب التهابات ومضاعفات داخل الاذن وخارجها، أما كيف يصل الفايروس الى الاذن فهو عبوره عن طريق قناة "أوستاكي" بعد إصابة الأنف والبلعوم الأنفي وفي حالات نادرة عن طريق الدم.

## هل من الممكن ان يصاب مريض كورونا بضعف السمع؟

نعم من الممكن وتوجد حالات كثيرة سجلت في العراق وأغلب دول العالم يشكو فيها مريض كورونا من فقدان السمع في جهة واحدة أو كلتا الجهتين وتتراوح شدة ضعف السمع من بسيطة الى متوسطة الشدة وقد تكون شديدة في بعض الحالات كذلك لوحظ ان مريض كوفيد19 قد يشكو من فقدان السمع بعد مرور شهر أو شهرين على شفائه.

## ما هو سبب ضعف السمع المصاحب لمرض كوفيد19؟

هنالك عدة أسباب أهمها مهاجمة الفايروس القوقعة والعصب السمعي مما يؤدي الى تلف تلك الأعضاء، أو قد تكون بسبب خلل وظيفي في عمل خلايا القوقعة والعصب السمعي نتيجة قلة الاوكسجين او تجلط الدم وانسداد الشرايين الواصلة للأعضاء أو قد تكون بسبب بعض الظواهر المناعية المصاحبة للمرض وكذلك من الناحية النظرية قد يضعف السمع بسبب بعض الأدوية المستخدمة في البروتوكولات العلاجية للمرض

## هل توجد أعراض أخرى قد تظهر على المصاب بكوفيد 19 بسبب إصابة الأذن؟

نعم وقد تكون أكثر شيوعا من فقدان السمع وهي ألم الأذن والدوخة والدوار وفقدان التوازن والسقوط

## هل يوجد علاج محدد للمرضى المصابين بكوفيد19 في الاذن؟

كلا هي نفس العلاجات المستخدمة مع ضرورة استخدام أدوية الستيرويد في إصابات الاذن.

نصيحة مهمة للمرضى الذين أصيبوا بالمرض إذا كانوا يعانون من ضعف السمع حتى ولو بعد الشفاء بعدة أشهر مراجعة طبيب الأذن وإجراء فحص السمع للتأكد من عدم وجود فقدان السمع.





د. براق مهدي جبر  
بكلوريوس طب وجراحة عامة

## متلازمة تكيس المبايض عند النساء

تعد متلازمة تكيس المبايض من المشاكل الصحية الشائعة عند النساء حيث تصيب 7-10% من السيدات في سن الإنجاب.

### ما هي متلازمة تكيس المبايض ولماذا سميت بهذا الاسم؟

هي خلل هرموني يحصل في جسم المرأة لأسباب غير معروفة يؤدي إلى زيادة في حجم المبيض مع ظهور أكياس متعددة صغيرة الحجم مليئة بالسائل لهذا سميت بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات أو متلازمة تكيس المبايض.

طبيعياً مبيض المرأة يفرز الهرمونات الجنسية الأنثوية المسؤولة عن تنظيم الدورة الشهرية كهرمون الاستروجين والبروجسترون وكذلك يفرز الهرمون الذكري (الاندرجين) ولكن بكميات قليلة جداً.

في حالة متلازمة تكيس المبايض يحدث التالي:

1. خلل في الهرمونات الجنسية الأنثوية مما يؤدي إلى تغيرات في الدورة الشهرية.

2. زيادة في الهرمون الذكري مما يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في شعر الوجه والجسم وظهور حب الشباب وتساقط شعر الرأس.

3. زيادة نسبة الأنسولين في الدم أو ما يعرف بمقاومة الأنسولين مما يؤدي إلى زيادة الوزن والشعور بالاكنتاب ورغبة في أكل السكر.

### ما هي أسباب متلازمة تكيس المبايض؟

إلى الآن لا يوجد سبب واضح لحدوث المتلازمة ولكن هنالك مجموعة من العوامل التي تزيد من نسبة الإصابة بالمتلازمة كعوامل وراثية وبيئية وتمثل السمنة أحد عوامل خطر الإصابة بها بجانب نقص الحركة الرياضية.

### ما هي أعراض متلازمة تكيس المبايض؟

- 1- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها.
- 2- ظهور حب الشباب.
- 3- نمو الشعر الزائد في الوجه والجسم.
- 4- تساقط شعر الرأس.
- 5- زيادة في الوزن أو صعوبة في إنزال الوزن.
- 6- صعوبة في الحمل.
- 7- تغيرات في المزاج.
- 8- الأرق ومشاكل النوم.

لا يشترط وجود جميع هذه الأعراض كما أنها قد تختلف من سيدة إلى أخرى.

### ما هي أضرار أو مضاعفات المتلازمة؟

- 1- داء السكري.
- 2- العقم.
- 3- أمراض القلب.
- 4- ارتفاع ضغط الدم.
- 5- سرطان بطانة الرحم.

### كيف يتم تشخيص متلازمة تكيس المبايض؟

يتم تشخيص متلازمة تكيس المبايض بالاعتماد على معيار روتردام حيث يشترط بوجود شرطين من ثلاثة:

- 1- خلل في الدورة الشهرية.
- 2- ارتفاع مستوى الهرمون الذكري حيث يتم قياسه بالتحاليل الكيميائية أو بظهور الأعراض المرتبطة به (حب الشباب، تساقط الشعر، نمو شعر الوجه والجسم).
- 3- ظهور علامات تكيس المبايض باستخدام الموجات فوق الصوتية.

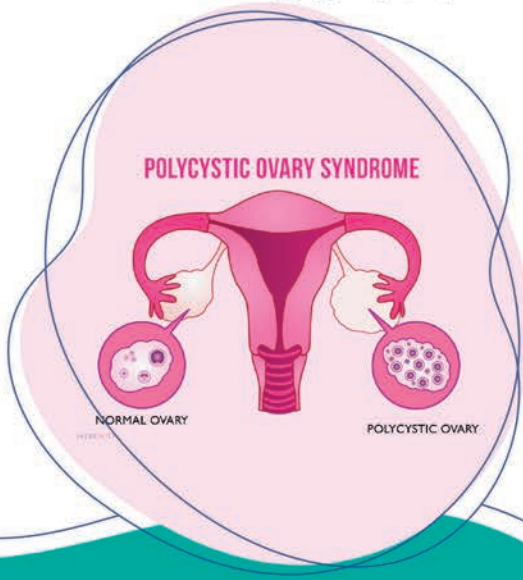
### ما هو العلاج؟

لا يوجد علاج محدد ونهائي لمتلازمة تكيس المبايض ويعتمد على:

- 1- أسلوب حياة صحي: إتباعك سببتي نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام وإنقاص الوزن أو المحافظة على وزن صحي كفيل بتقليل أعراض متلازمة تكيس المبايض.

- 2- العلاج الدوائي: مثل حبوب منع الحمل ومضادات الاندروجين ودواء الميتفورمين وغيرها من الأدوية التي يصفها الطبيب المختص حسب حالة المريضة.
- 3- علاجات جلدية.

- 4- علاج نفسي.
- 5- العملية الجراحية: وذلك عن طريق إجراء جراحي بسيط يسمى كي المبايض عن طريق المنظار لعلاج مشاكل الخصوبة المرتبطة بتكيس المبايض.





# مخاطر الألياف الصخرية (الأسبستوس) على الصحة



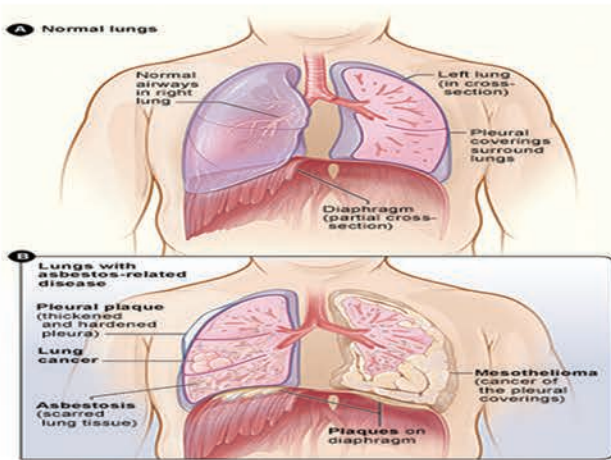
د. نادر صالح نادر  
ماجستير طب مجتمع

## العلاج:

- العلاج الطبيعي للرئة للتخلص من البلغم بواسطة تمارين التنفس.
- دواء موسع للقصبات الهوائية يعطى بالبخاخ.
- التلقيح ضد أمراض الرئة والانفلونزا ضروري جداً.
- قطع التدخين لمنع السرطان والتليف.
- إجراء فحص لوظائف الرئة بصورة دورية.

## الاسبستوس والقانون:

بعد الدراسات والبحوث تبين أن هذه المادة قد تسبب الوفاة فاعتبرت مادة خطيرة على الصحة العامة وتم اعلان خطورته في 1932/5/1م وبدأ الضحايا برفع الدعاوى لطلب التعويض من الشركات التي يعملون بها فكان هناك 100 شركة أعلنت افلاسها الجزئي بسبب الاسبستوس والعوق الناتج منه ولغاية 2010م كانت هناك ثلاثون مليون حالة تعويض وتم دفع قرابة 17,5 مليار دولار كتعويضات للمصابين. منظمة الصحة العالمية تنصح بالابتعاد عن مصدر الاسبستوس بحدود 17 متراً لأنه يسبب أكثر من 100 ألف وفاة سنوياً وفي عام 200هـ منع الاتحاد الأوروبي التعامل مع الاسبستوس.



دخلت مادة الاسبستوس في عالم الصناعة كمادة عازلة للاحتفاظ بحرارة المعدات والانابيب في المصانع لذلك يتعرض العاملون في هذه الأماكن لخطر تلك المادة وبالتالي التلوث والاصابة بمرض (الأسبستوس) وتظهر عليهم الأعراض بعد سن التقاعد حيث تكون هناك مشاكل في الجهاز التنفسي بسبب التليف الناتج من التعرض المستمر لمادة الاسبستوس من خلال الاستنشاق والاحتفاظ بذرات الياف الصوف الزجاجي (الأسبست) في الرئتين وتعتمد شدة الأعراض على طول المدة وشدة التعرض وخاصة العاملين في التعدين.

## أعراض وعلامات المرض:

- عادة تظهر الأعراض بعد التعرض لسنوات عديدة للصوف الزجاجي وتكون:
- صعوبة التنفس خصوصاً عند الحركة
- عجز التنفس في الحالات المتقدمة
- سماع أصوات الصفير عند الفحص
- خلل في وظائف الرئة وكفاءتها وتغير في حجمها يحد من حجم الهواء فيها
- تغيرات نسبة الهواء المندفع من الرئة لذلك FEV/FVC تبقى طبيعية
- في الحالات المتقدمة قد يحدث تصلب الرئة والذي يؤدي الى عجز القلب الأيمن
- نقص الاوكسجين في الدم
- عندما تصل ألياف الأسبستوس للرئة تصل الى الحويصلة الهوائية فتحفز جهاز المناعة الخاص بالرئة وتسبب تفاعل التهابي مزمن في الرئة فتتجمع الخلايا المناعية مع بعضها مع الخلايا الميتة فتولد التليف أو الندبة.
- التليف يجعل جدار الحويصلة سميكاً وبالتالي صعب انتقال الاوكسجين وثاني أوكسيد الكربون وتقل ليونة الرئة وبالتالي تحصل صعوبة التنفس لدى المصاب.

## التشخيص: يعتمد على ثلاثة أمور هي:

- 1- وجود تغيرات مرضية مصورة بالأشعة مع التاريخ المرضي للمريض
- 2- التاريخ الوظيفي للمريض المتعرض للاسبستوس مع وجود الياف الاسبستوس في الرئة
- 3- عدم وجود سبب آخر للتليف الرئوي.





د. وليد نبيل كاطع  
مقيم دوري

# الإسهال عند الأطفال والأخطاء الشائعة

توجد عدة أسئلة في أذهان الكثيرين حول الإسهال عند الأطفال مثل ما هو الإسهال؟ فنجيب ان الإسهال هو إخراج براز رخو او سائل ثلاث مرات في اليوم أو أكثر من المعتاد. وقد يسأل سائل عن أسباب خطورة الإسهال على الأطفال وضرره عليهم حتى صار الإسهال ثاني أهم أسباب وفيات الأطفال دون سن الخامسة فنقول ان الأطفال في العادة أوزانهم قليلة وتفقد السوائل والأملاح بصورة سريعة حتى يدخل الطفل في مرحلة الجفاف وهو أخطر ما في الإسهال حيث يؤدي عادة الى الوفاة ما لم يتم تدارك الأمر بسرعة.

## خطأ شائع

من الأخطاء الشائعة بين الناس ان علاج الإسهال عند الأطفال يكون باستعمال دواء الفلاجيل وهذا الأمر غير صحيح لأن الفلاجيل هو علاج للطفيليات بينما الإصابة بالإسهال عند الاطفال تكون بسبب الفيروسات في معظم الحالات فلا فائدة منالفلاجيل والمضادات الحيوية بل قد يكون أثره عكسيا بصورة سلبية على الطفل حيث يؤدي استخدامه إلى قتل الميكروبات الصديقة في الجسم التي تساعد الطفل في عملية الهضم وبالتالي زيادة شدة الإسهال.

## متى يتم استخدام المضادات الحيوية في حالة الإسهال؟

سبب آخر للإسهال وهو العدوى البكتيرية والتي تحدث أكثرها في فصل الصيف حيث ترتفع حرارة الطفل غالبا يكون الخروج ذو رائحة كريهة، في هذه الحالة نستخدم المضادات الحيوية.

## ماذا عن دواء الفلاجيل؟

المسبب الثالث للإسهال هو الطفيليات وما يميز هذا الإسهال هو كونه سائلا وذو رائحة نفاذة ويحدث احيانا ان يرافقه بعض الدم من دون ارتفاع في درجات الحرارة، في هذه الحالة سنستخدم دواء الفلاجيل.

## كيف أعرف سبب الإسهال؟

تحليل الخروج هو الذي يحدد سبب الإسهال هل هو بكتيري أو طفيلي أو فيروسي.

توجد أسباب اخرى غريبة لحصول الإسهال وتكون خارج الجهاز الهضمي مثل التهاب الإذن الوسطى أو عدوى الجهاز التنفسي أو التأثير الجانبي لبعض الادوية مثل استخدام المضادات الحيوية لفترة طويلة أو الأم المرضعة

التي تستعمل أدوية ملينة حيث تنتقل للطفل عن طريق عملية الرضاعة وتسبب الإسهال له. الحساسية من بعض أنواع الأطعمة مثل مرض حساسية الحنطة التي تسبب عدم القدرة على امتصاص الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين الموجود في القمح والشعير وغيرها من الأطعمة والعلاج في هذه الحالة هو امتناع الطفل عن تناول الأطعمة التي لديه تحسس منها.







## متى نستعمل المحاليل الوريدية (المغذي)؟

إن المحاليل الوريدية هي خط الصد الأخير في مواجهة الإسهال عند حدوث الجفاف الشديد أو القيء غير المسيطر عليه والذي لم يتوقف حتى بعد استخدام مضادات القيء.

## خرافات الشعبية

من القضايا المأسوف عليها هو لجوء بعض الاهالي في حالة اصابة اطفالهم بالإسهال الى بعض الاعراف الشعبية الخطيرة مثل ما يسمى بالسكوة وهي عبارة عن مواد ترابية معينة مخلوطة مع بعض الأعشاب توضع على جبهة الطفل أو مواد مطحونة أو سائلة أو رصاص أو مواد اخرى سامة تستخدم بطرق مختلفة وعشوائية لا تنفع في علاج الاسهال لكنها قد تؤدي الى الفشل الكلوي الذي ينتهي بالوفاة غالبا ولا حل لهذه المعضلة إلا بالوعي والثقافة الطبية والرجوع الى أهل الاختصاص من الأطباء.



## معلومات غير صحيحة

من المعلومات غير الصحيحة هي استخدام الأدوية القابضة عند اصابة الاطفال بالإسهال حيث تسبب هذه الادوية تقليل حركة الأمعاء وهذا خطر خصوصاً إذا كان مسبب الإسهال بكتيريا أو طفيلياً، حيث ان خروج البراز أمر ضروري للتخلص من سموم الطفيليات أو البكتيريا واستعمال هذه الأدوية سيحول دون ذلك ويسبب تراكم تلك السموم وبالتالي حدوث التسمم في الدم .

من الأمور الخاطئة التي تقوم بها بعض الأمهات عند حصول الإسهال عند الأطفال هو تقليل الرضاعة والطعام للطفل لتقليل الاسهال وفي الحقيقة ان هذا خطأ فادح يؤدي إلى حصول الجفاف.

## بوجود محلول الارواء الفموي فلا خوف على الطفل

لا خوف من تكرار حالة الاسهال وحدوثه عند الطفل حتى 10 مرات أو أكثر طالما يتم تعويض ما يفقده من سوائل عن طريق إعطائه محلول الارواء الفموي وهو ما يوصي به الأطباء للأطفال المصابين بالإسهال للحيلولة دون حصول الجفاف ولحسن الحظ فان هذا العلاج متوفر بكثرة وموجود في كل المستشفيات.

تستعجل بعض الأمهات وتضطرب بسبب بقاء حالة الاسهال عند طفلها عدة أيام فنود التذكير ان الاسباب الفيروسية وهي الأشهر تكون مدة التماثل للشفاء فيها من 5 الى 10 أيام.



# مجلة (سلامتك) تسلط الضوء على مرض سرطان عنق الرحم + سرطان عنق الرحم مرض يمكن الوقاية منه والشفاء منه إن اكتشف في وقت مبكر

## أجرى اللقاء: سعدي السند

البشري الذي ينتقل عن طريق الجنس ويعد في الحقيقة واحداً من أشيع الأمراض المنقولة جنسياً ويصيب الرجال والنساء وثمانية أكثر من 100 سلالة من الفيروس، لكن السلالتين 16 و18 بصورة خاصة مسؤولتان عن حوالي 70% من إجمالي حالات سرطان عنق الرحم.

إحصائيات وأرقام منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن سرطان عنق الرحم يقتل أكثر من 300 ألف امرأة كل عام في العالم، ويتم تشخيص امرأة واحدة بالمرض في كل دقيقة، برغم أنه واحد من أكثر أشكال السرطان التي يمكن الوقاية والشفاء منه، بحسب منظمة الصحة العالمية.

تبين منظمة الصحة العالمية إن تسع نساء من بين عشر ممن يمتن بسبب سرطان عنق الرحم، يعيشن في البلدان منخفضة الدخل، وإذا لم يتم اتخاذ أي إجراء، فإن الوفيات الناجمة عن المرض ستزداد بنسبة 50% تقريبا بحلول عام 2040 بهذا المدخل بدأت حديثي مع الدكتورة الاختصاصية في السياب اختصاص الأمراض النسائية والتوليد في مستشفى الموالي العام في البصرة عن أمراض عنق الرحم.

تقول الدكتورة في: تبين المنظمة أيضاً أن النساء في البلدان النامية لا يملكن سوى إمكانية محدودة للوصول إلى التدابير الوقائية، وغالباً لا يتم تشخيص سرطان عنق الرحم إلا بعد أن يصل إلى مرحلة متأخرة، كما أن إمكانية الحصول على علاج سرطان الرحم مثل الجراحة والعلاج الإشعاعي والكيميائي، محدودة للغاية، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات الوفيات في هذه البلدان.

## كيف يحدث المرض؟

تجيب الدكتورة في: أن سرطان عنق الرحم مرض يمكن الوقاية منه وحتى شفاؤه إن اكتشف في وقت مبكر ولهذا يبرز السؤال التالي: لماذا لا تزال النساء ضحايا لسرطان عنق الرحم؟ وللإجابة، لا بد أن نفهم أكثر في البداية كيفية تطور هذا المرض؟ تعود جميع حالات سرطان عنق الرحم تقريباً إلى استمرار الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري الذي ينتقل عن طريق الجنس ويعد في الحقيقة واحداً من أشيع الأمراض المنقولة جنسياً ويصيب الرجال والنساء وثمانية أكثر من 100 سلالة من الفيروس، لكن السلالتين 16 و18 بصورة خاصة مسؤولتان عن حوالي 70% من إجمالي حالات سرطان عنق الرحم.

تشفى نساء كثيرات من الفيروس تلقائياً ولكن الإصابة المزمنة التي تلازم غيرهن تؤدي بمرور الوقت إلى حدوث تغيرات في خلايا عنق الرحم، والتي تعد مرحلة ما قبل السرطانية ومالم تعالج فإنها تتطور في صمت وتتحول إلى سرطان بعد مرور 15 إلى 20 عاماً، غير أن كل هذا لا يحدث في الخفاء كما سنرى لاحقاً. المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية وأكدت الدكتورة في: مع هذا فإن الإصابة بفيروس الورم الحليمي





## تشفى نساء كثرات من الفيروس تلقائياً

وأكملت: تشفى نساء كثرات من الفيروس تلقائياً، لكن الإصابة المزمنة التي تلازم غيرهن تؤدي بمرور الوقت إلى حدوث تغيرات في خلايا عنق الرحم، والتي تعد مرحلة ما قبل السرطانية ومالم تعالج فإنها تتطور في صمت وتتحول إلى سرطان بعد مرور 15 إلى 20 عاماً، غير أن كل هذا لا يحدث في الخفاء كما سنرى لاحقاً.

## المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية

وأكدت الدكتورة في: مع هذا فإن الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري تكون عدوانية بشكل خاص لدى النساء والفتيات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، وهذا يعني إمكانية سرعة تحول الإصابة إلى سرطان خلال أقل من نصف تلك الفترة، أما في بلدان مثل بلادنا، ونظراً لتأخر كشف الإصابات، فإن معدل الأعمار عند تشخيص السرطان يبلغ 49 عاماً، أي أن الوقت غالباً ما يكون قد تأخر لتجنب المرحلة المميتة من المرض والمعاناة التي ترافقها وتلك الحالات لا ينبغي أن تتواجد أصلاً نظراً لإمكانية الوقاية منها.

توضح الدكتورة في: يتم العمل ببرنامج التحري عن أورام عنق الرحم في محافظة البصرة منذ عشر سنوات تقريباً، وقد خصصت الدائرة لهذا البرنامج الميزانية المادية والتدريبية الكافية لجعل خطر المرض ضئيلاً؛ لكن للأسف مازالت الكثير من الحالات تُكتشف متأخراً وتتطلب علاجاً أكثر تكلفةً ومعاناة أطول للمرأة.

## إنشاء عيادة ثانية للكشف المبكر في مستشفى الموالي

وبيّنت الدكتورة في: وفي هذا السياق، نعمل كفريق متابعة برنامج التحري عن سرطان عنق الرحم في دائرة صحة البصرة على إنشاء عيادة ثانية للكشف المبكر في مستشفى الموالي لتخفيف العبء وتسهيل الأمر على المواطنات اللواتي يلاقين زخماً في مراجعة العيادة المختصة بالكشف المبكر و الموجودة في مستشفى البصرة التعليمي للنسائية والاطفال وتشمل الخدمات في هذه العيادات الوقاية وعلاج الأعراض وتسكين الألم والدعم النفسي والمعنوي بالتعاون مع مركز الأورام الذي يعالج النساء اللواتي يعانين من الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي والأمراض الأخرى والجروح التي تتسبب بها الأورام.

## أسباب تأخر الكشف عن مرض سرطان عنق الرحم

الأول: قلة وعي المجتمع تجاه خطورة المرض وأعراضه وطريقة عمل الفحص.

الثاني: عدم إدانة التدريب بصورة مستمرة للكوادر الساندة



وحصرها في نطاق الأطباء.

الثالث: بعد مراكز الفحص النساء خارج المدينة حيث تقطن الفئات المستهدفة.

الرابع: قصور اجراءات السرية والخصوصية فيما يتعلق بالفحص ونتائجه.

الخامس: عدم تسجيل الحالات المشخصة في العيادات والمستشفيات الاهلية لدى مركز الكشف المبكر.

## ماذا يمكننا أن نفعل؟

من أجل كسر خطر ظهور المرض في مراحل متأخرة يجب ادراج العراق على لائحة الدول المستخدمة للقاح المضاد لفايروس الورم الحليمي البشري في القريب العاجل وضمان وصول هذا اللقاح للبنات في عمر التاسعة وتوعية النساء حول ضرورة عمل الفحص الذي يجري بدون ألم ولا يأخذ سوى دقائق معدودة، ولا تغفل عن ضرورة استمرار تدريب الكوادر الطبية العاملة في مؤسساتنا بصورة دورية لضمان جودة الخدمة وعدم هدر الطاقات والموارد.

أما الخطوة الثانية فتتمثل في فحوصات الكشف عن المرحلة ما قبل السرطانية، والتي تترافق بالعلاج إذ يسمح اعتماد برنامج "افحص وعالج" في البلدان منخفضة الدخل بكشف الآفات ما قبل السرطانية والقضاء عليها. وتوفر دائرة صحة البصرة الطرق العلاجية المبكرة بصورة دائمة في مركز الكشف المبكر عن الورم في البصرة





## الشرعية الدولية جعلت الصحة والسلامة والعناية الطبية من أولى أولياتها وأضاف عميد كلية القانون قائلاً:

لقد ركز المجتمع الدولي ومنذ عقود على ضرورة ضمان صحة الانسان في مجتمعه وجعلت الشرعية الدولية الصحة والسلامة والعناية الطبية من أولى أولويات اهتماماتها فبدونها لا يمكن ان يوجد مجتمع منظم قادر على النهوض على مختلف الصعد حيث نصت المادة (25) من الاعلان العالمي لحقوق الانسان على ( لكل شخص حق في مستوى معيشة يكفي لضمان الصحة والرفاهية له ولأسرته، وخاصة على صعيد المأكل والملبس والسكن والعناية الطبية وصعيد الخدمات الاجتماعية الضرورية، وله الحق في ما يأمن به العوائل في حالات البطالة أو المرض أو العجز أو الترمل أو الشيخوخة أو غير ذلك من الظروف الخارجة عن إرادته والتي تفقده أسباب عيشه).

وأوضح: ولا أهمية لمثل هذا التركيز الدولي على صحة الفرد ما لم يكن القانون الداخلي للدول متوافقاً مع مثل ذلك التوجه وبالفعل عملت دساتير الدول المختلفة وهي أعلى القوانين مرتبة في أي الدولة على الإشارة صراحة في نصوصها على الحق بالصحة والرعاية الطبية لأفراد المجتمع ومنها الدستور العراقي لعام 2005 والذي نص في المادة (31/ اولاً) على:

أولاً: لكل عراقي الحق في الرعاية الصحية، وتعنى الدولة بالصحة العامة، وتكفل وسائل الوقاية والعلاج بإنشاء مختلف أنواع المستشفيات والمؤسسات الصحية.

كما تعمل التشريعات العادية الصادرة من السلطات التشريعية في كل دولة واستناداً الى الاتفاقيات الدولية والدساتير الداخلية على ضمان الصحة والسلامة البدنية لأفراد المجتمع في كل دولة وهذا ما أكدته المادة (1) من قانون الصحة العامة العراقي رقم (89) لسنة 1981 والتي نصت على اللياقة الصحية الكاملة بدنياً وعقلياً واجتماعياً حق يكفله المجتمع لكل مواطن وعلى الدولة ان توفر مستلزمات التمتع به لتمكنه من المشاركة في بناء المجتمع وتطويره

### الكل مسؤول عن السلامة والصحة العامة

واختتم الدكتور عقيل حديثه مؤكداً: لا بد من القول بضرورة جعل تلك القوانين التي توفر وتحمي كل ما يرتبط بصحة وسلامة الفرد والمجتمع موضع الاهتمام والتفعيل والتنفيذ وان لا تبقى حبرا على ورق فالكل مسؤول عن السلامة والصحة العامة بدءاً من السلطة التشريعية مروراً بالسلطة التنفيذية والحكومة بمختلف وزاراتها وهيئاتها وليس فقط وزارة الصحة وانتقالاً الى الهيئات والنقابات والاتحادات ومنظمات المجتمع المدني بل وحتى السلطات الدينية فالكل مسؤول عن نشر الوعي الصحي والالتزام بتوفير أبسط مقومات الصحة والسلامة العامة فهي مسؤولية جماعية تبدأ من الفرد لتشمل بعد ذلك مختلف الفعاليات والنشاطات والادارات في مجتمع يسعى لان يكون معاف سليماً قادراً على رسم مستقبل زاهر لأبنائه.

# مجلة (سلامتك) تلتقي عميد كلية القانون في جامعة البصرة

## القانون وضمان الصحة والسلامة العامة المسؤولية المشتركة للجميع

أجرى اللقاء  
سعدى السند

عادة تهتم القوانين بمستوياتها المتعددة الدولية والدساتير والتشريعات العادية بمختلف الحقوق المرتبطة بحياة الانسان مثل الحق في التعليم والحق بالسكن والحق بالعيش الكريم والحق بالتعبير عن الرأي وكذلك الحق بالصحة والسلامة والصحة وتوفير الضمان الصحي إذ تعد صحة وسلامة الانسان داخل المجتمع من أهم الحقوق التي تكفلها مختلف الشرائع السماوية والوضعيات والاتفاقيات الدولية والدساتير والقوانين الداخلية تسعى جميعها الى توفير الحماية المطلوبة لصحة الانسان وسلامة جسده بما يحقق خلق مجتمع بعيد عن الأوبئة والامراض قادر على توفير متطلبات واحتياجات افراده

### وكل ذلك لا بد ان يتأطر بأطر قانونية

بهذه المقدمة تحدث الدكتور عقيل فاضل الدهان عميد كلية القانون في جامعة البصرة لمجلة (سلامتك) مضيفاً:  
للصحة أهمية بالغة في تأثيرها على حياة الفرد والمجتمع إذ لا يمكن للفرد ان يكون فاعلاً ومنتجاً في مجتمعه ومبدعاً في حياته العائلية والمهنية ما لم يكن متمتعاً بصحة وسلامة جسدية ونفسية وعقلية تخلق أفراداً فاعلين مؤثرين في بناء مجتمع قابل للحياة والتطور والرفق وكل ذلك لا بد ان يتأطر بأطر قانونية تُشرعن الحق وتحميه.

الشرعية الدولية جعلت الصحة والسلامة والعناية الطبية من أولى أولياتها



# سرطان الرئة

أحد أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العراق



مصطفى احمد رمضان  
كلية الطب / جامعة بغداد

## العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان

**التدخين:** يزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة مع زيادة عدد

السجائر التي تدخنها يومياً وعدد سنوات التدخين.

**التعرض للتدخين السلبي:** تزداد فرص الإصابة بسرطان الرئة

باستنشاقك لدخان سكاثر الآخرين.

**العلاج الإشعاعي السابق:** التعرض للإشعاع قد يسبب

سرطان الرئة.

**التعرض لغاز الرادون:** ينتج الرادون من خلال التحلل الطبيعي

لليورانيوم في التربة والصخور والماء، والذي يصبح في النهاية

جزءاً من الهواء وقد تتراكم في أي مبنى أو منزل مستويات خطيرة

من غاز الرادون.

**التعرض للأسبستوس والمواد المسرطنة الأخرى:** يمكن

أن يؤدي التعرض في مكان العمل للأسبستوس والمواد الأخرى

المعروفة بأنها تسبب السرطان - مثل الزرنيخ والكروم والنيكل -

إلى زيادة فرص الإصابة بسرطان الرئة، وبخاصة إذا كنت مدخناً.

**تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الرئة:** تزيد فرص الإصابة

بسرطان الرئة لدى الأشخاص الذين أصيب أحد أقاربهم به.

## الوقاية من سرطان الرئة

الإقلاع عن التدخين.

الاكثار من تناول الفواكه والخضراوات

ممارسة الرياضة معظم أيام الأسبوع

تجنّب التدخين السلبي.

تجنب المواد المسببة للسرطان في العمل.

سرطان الرئة يصيب أنسجة الرئة ويسبب تلفاً في النسيج الرئوي وتوقف وظائف الرئة وهو سبب رئيسي للوفاة بالسرطان حول العالم.

الأشخاص المدخنون هم الأكثر عرضة للإصابة بسرطان

الرئة، رغم أن سرطان الرئة يمكن أن يصيب غير المدخنين

أيضاً ويزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة مع زيادة فترة

التدخين وعدد السجائر التي يدخنها الشخص في اليوم.

الإقلاع عن التدخين يقلل من فرص الإصابة بسرطان الرئة

بشكل كبير.

التدخين يسبب سرطان الرئة من خلال إتلاف الخلايا

المُبطّنة للرئتين فدخان السجائر المليء بالمواد المسببة

للسرطان يسبب تغيرات في أنسجة الرئة قد يكون الجسم

قادراً على علاج هذا الضرر في البداية ولكن مع تكرار التدخين

تتلف الخلايا الطبيعية التي تُبطن الرئة بشكل متزايد وبمرور

الوقت يتسبب التلف في تعطيل عمل الخلايا بشكل طبيعي

وقد يتطور الى السرطان في النهاية.

يُقسم سرطان الرئة إلى نوعين هما:

**سرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة:** هذا النوع أقل شيوعاً

ويصيب المدخنين الشَّهين.

**سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة:** يشمل عدة أنواع

من سرطانات الرئة مثل سرطان الخلايا الحشرقية والسرطان

العُدّي وسرطان الخلايا الكبيرة.







ساجد مجيد حميد المفرجي  
صيدلاني سريري

وأخذ الطبيب يفكر في نفسه أنه مؤتمن على المرضى الذين بين يديه وهم أمانة عنده فلماذا لا أستفيد من الصيدلاني السريري فأخذ يبحث في الشبكة العنكبوتية عن مجال الصيدلاني في الصيدلة السريرية وواجباته ومهام عمله وتوصل الى ان الصيدلاني السريري يدرس علوما متعددة للوصول الى مستوى يقدم الحلول الصيدلانية للحالات المرضية والتي تتضمن تقديم المقترحات العلاجية و المتابعة السريرية للاثار الدوائية و تقديم النصح و المشورة الدوائية و العلاجية فيما يخص التعامل مع الادوية بما يناسب كل حالة على حده وكل دواء بشكل منفرد وتأثيره على غيره وعندها قرر الطبيب أختبار هذه القدرات التي لدى الصيدلى و طلب استشارته فيما يخص هذه الحالة المرضية وكيفية التعامل معها خصوصا أن أدوية علاج مرض معين قد تؤدي الى انتكاسة أمراض أخرى وهكذا



# يوميات صيدلاني سريري في المستشفى

في يوم من أيام الشتاء القارس تم إحضار مريض إلى قسم الإسعاف في المستشفى وهو يعاني من عدة أمراض وقد تم فحصه من قبل فريق من الأطباء وتبين أنه يعاني من الآتي:

- 1- ارتفاع ضغط الدم
- 2- التهابات في الصدر والجهاز التنفسي
- 3- آلام في المعدة
- 4- التهاب المسالك البولية

وذلك على ضوء الفحوصات السريرية وتحليل الدم والاشعة وغيرها. قرر دخوله الى الردهة للبدء بالعلاج وتم استدعاء كل من

- 1- أستاذي الصدر والجهاز التنفسي
- 2- أستاذي المسالك البولية

وبعد حضورهم ومعاينتهم للمريض تم تدوين الملاحظات من ذوي الاختصاص أعلاه وتم وصف الدواء المناسب له وفقا لما يتناسب مع حالته والفحوصات الطبية التي تم الاطلاع عليها. كانت هناك ممرضة صاحبة خبرة طويلة قالت بهمس في أذن أحد الاطباء "كيف يأخذ المريض كل هذه الادوية التي ربما تتداخل مع بعضها وقد تسبب له الضرر! عندها قال الطبيب أنه سوف يدرس الحالة وعندها يقرر مالذي سوف يتناسب مع الحالة المرضية لكن في الوقت الحالي سوف يتم اعطاؤه الادوية المناسبة والضرورية.

حينها قالت الممرضة أن هناك صيدلانيا سريريا ألتحق مؤخرا بالمستشفى ويتمتع بخلفية علمية ممتازة في هذه الحالة عليكم الاستفادة من خبراته عندها أمتعض الطبيب وقال كيف يكون الصيدلاني أكثر خبرة مني وأنا الطبيب الاستشاري الذي كرس حياته في هذا المجال كتتمت الممرضة ما في نفسها وقالت الله يعدي الأمر على خير وربنا يشفي المريض.

دخل الطبيب الى داخل مكتبه لمراجعة بعض الامور والمعلومات من الكتب والمصادر الطبية والمواقع العلمية الالكترونية أخذت هذه الحالة منه الوقت الكثير نادى الطبيب الممرضة وطلب منها أن تحضر الادوية العلاجية من الصيدلية السريرية في الردهة فتمتتمت الممرضة لما تعانیه من سوء خط وكتابة الأدوية بأسمها التجاري أو بالاختصارات ومن التأخير في دخول الأدوية في الحاسب الآلي وفكرت في أن تستفيد من الوقت في أخذ المعلومات من قسم الصيدلة فيما يخص حفظ وطريقة أعداد الادوية وتداخلاتها.



في هذه الاثناء جاء الطبيب الاستشاري وهو يريد ان يعرف ماذا فعل الصيدلاني وقبل أن يسأل الطبيب شرحت الممرضة له وشكرها الطبيب الاستشاري وسأل عن الصيدلاني فقالت له أنه جالس في غرفته يقرأ فذهب الطبيب اليه وسلم عليه ورحب به وبدأت المناقشة بينهم وكان الطبيب سعيداً جداً لذلك الصيدلاني واجاباته العلمية بعدها شكره واثني على جهوده المبذوله في رعاية المريض وقال الطبيب بأننا سوف نطبق كل ماكتبته و أقترحتة "الخطة العلاجية والرعاية الصيدلانية"

وطلب منه زيارة المريض الدورية طالما هو موجود بالردهة ويرافقه بالجوالة الصباحية و المسائية لملاحظة التطور الحاصل في الاستجابة العلاجية.

في صباح اليوم التالي تم زيارة المريض برفقة الطبيب ولاحظا التطور الحاصل في حالته وكلاهما سعيد جدا في استقرار الحالة المرضية وشكرهم المريض على اهتمامهم به واخبرهم انه مرتاح جدا و بدأ قسم من الاعراض بالزوال واكملوا جولتهم على كل المرضى الموجودين ودونوا الملاحظات المهمة وكتابة الخطة العلاجية لكل منهم وبعدها ذهبوا الى المكتبة الطبية الموجودة في المستشفى لمراجعة بعض المصادر والمواقع الطبية والاطلاع على كل ما هو جديد في الساحة الطبية وطلب الطبيب من الصيدلاني أن يرافقه دوما في زيارة المرضى يوميا ومن هنا بدأ مشوار الصيدلاني السريري في المستشفى و العمل في الاختصاص المرغوب والعمل بروح الفريق الواحد سعياً للتكامل من أجل مصلحة المريض وتقديم الرعاية الطبية والعلاجية له.



كتب الطبيب في ملف المريض أنه من الضروري استدعاء الصيدلاني السريري لغرض الاستشارة الدوائية فرحت الممرضة جداً واتصلت بالصيدلاني وأخبرته بالحالة وطلب الطبيب الاستشاري له فجاء الصيدلاني السريري حاملا الكمبيوتر بيده وقلما ودفتر ملاحظات وقف عند محطة التمريض وسأل الممرضة المسؤولة عن ملف المريض و طلب منها مرافقته الى المريض حيث يرقد وأطلع على تشخيص الحالة المرضية و قراءة ملاحظات الأطباء وقراءة التحاليل الطبية وتقرير الاشعة ثم سأل المريض بعض الاسئلة و بعدها رجع الى محطة التمريض بعد مراجعة مكثفة واطلاع على كل ما جاء في ملف المريض من خلال جمع المعلومات وأخذ يحسب و يراجع في حاسوبه و يدرس الحالة ويقوم بتدوين المعلومات المهمة عندها خرج بعدة توصيات مهمة:

1- حذف بعض الادوية drugs deletes

2- تعديل بعض الجرعات الدوائية dose adjustment

3- اضافة أدوية أخرى add medications

الهدف من ذلك هو تفاديا للتداخلات الدوائية و التقليل من فاعليتها و الآثار الجانبية و لتحقيق الهدف العلاج بأقصر وقت وذلك مراعاة لحالة المريض وتقليل مدة البقاء في المستشفى وقام الصيدلي بتدوين كل التوصيات الضرورية في ملف المريض ووقع عليها، عندها قالت له الممرضة ان الطبيب الاستشاري يريد مقابلتك فأجابها على الراحب والسعة وجلس الصيدلاني يقرأ برهة من الزمن.

قالت الممرضة عندي سؤال عابر: ما هو دور الصيدلاني السريري في الردهة؟

فشكرها الصيدلاني على سؤالها و عملها في خدمة المرضى وقال لها: نحن الصيادلة نسعى للرتقي بالمهنة والخدمات الصيدلانية المقدمة للمرضى والتي من خلالها برز دور الصيدلي السريري في التقليل و الحد من الوقوع في الاخطاء الدوائية و استخدام الادوية في الشكل الصحيح و الأمثل وحساب الجرعات والتداخل مع الأدوية الاخرى والأطعمة وطريقة حفظ الأدوية وتخزينها بدرجة حرارة معينة ملائمة لكل دواء و متابعة تاريخ الصلاحية والأشكال الدوائية المتنوعة "الاقراص والحقن والبخاخ والشراب وغيرها من الاشكال الصيدلانية الموجودة.





**د.خلدون علي الموسوي**  
اختصاص الطب الباطني

# متلازمة القولون المتهيج (القولون العصبي)

هي أكثر الأمراض شيوعاً من بين الأمراض المؤثرة في الجهاز الهضمي وتعد من الأمراض الوظيفية للجهاز الهضمي وذات طابع مزمن تتخلله فترات تتفاقم فيها الأعراض وأخرى من الهدوء، مما يسبب معاناة كبيرة تمس بجودة حياة المريض.

تُعد متلازمة القولون العصبي حالة مزمنة سيحتاج المريض إلى إدارتها على المدى الطويل وعادة لا تظهر أعراض وعلامات حادة للمرض إلا عند عدد قليل من المصابين بمتلازمة القولون العصبي ويستطيع بعض الأشخاص التحكم في أعراضها عن طريق إدارة النظام الغذائي ونمط الحياة والسيطرة على التوتر أما الأعراض الأكثر حدة فيمكن علاجها من خلال الأدوية والاستشارة الطبية.

## الأعراض

أعراضها الأكثر شيوعاً: ألم البطن أو تقلصاتها أو الانتفاخ والذي عادةً ما يزول تمامًا أو جزئيًا بعد التغوط، الغازات الزائدة أو الإسهال أو الإمساك وفي بعض الأحيان تتبادل نوبات الإسهال والإمساك أو مخاطفي البراز وهذه الأعراض في أوقات معينة تزداد فيها العلامات والأعراض سوءاً، وأوقات تتحسن فيها الأعراض، أو تختفي تمامًا.

## المثيرات

يُمكن أن تُثار أعراض متلازمة القولون العصبي بالعوامل التالية:

- الطعام: يعاني العديد من الأشخاص من أعراض متلازمة الامعاء المتهيجة عند تناول أطعمة أو أشربة مُحددة بما فيها القمح ومنتجات الألبان والفواكه الحمضية والفاصوليا والحليب والمشروبات الغازية.
- الإجهاد النفسي: تزداد علامات وأعراض هذه المتلازمة خلال فترات زيادة الإجهاد والتوتر النفسي.
- الهرمونات: تتعرض المرأة لاحتمال الإصابة بمتلازمة الامعاء المتهيجة بمعدل الضعف مقارنة بالرجل، فالعديد من النساء يعانين من زيادة العلامات والأعراض تسوء خلال أو عند اقتراب الدورة الشهرية.

## الحالات التي تصبح فيها مراجعة الطبيب ضرورية

راجع الطبيب في حال كُنت تُعاني من تغير مستمر في عادات التبرز أو غير ذلك من علامات وأعراض متلازمة الامعاء المتهيجة، فقد تشير إلى حالة مرضية أكثر خطورة مثل سرطان القولون لا سمح الله تعالى، وتتضمن العلامات والأعراض الأكثر شدة الآتي

تناقص الوزن / الإسهال في الليل / نزف الدم من المخرج / فقر الدم المرتبط بنقص الحديد / التقيؤ غير المُفسَّر / صعوبة في البلع / ألم مستمر لا يخف بعد نفث الغازات أو بعد التبرز.

## التشخيص

ليس هناك أي اختبار لتشخيص متلازمة القولون المتهيج بشكل نهائي لذلك يطلب طبيبك منك تاريخيكا لطبي الشامل ويجري لك فحص سريري واختبارات لاستبعاد الحالات الأخرى. إذا كنت تعاني مُتلازِمَةً القولون المتهيج جمع الإسهال، فسيتم فحصك للكشف حساسية الجلوتين (الداء البطني) وفحوصات

إضافية مثل تحليل البراز العام للكشف عن الالتهاب أو الاضطرابات في قدرة الأمعاء على امتصاص عناصر التغذية من الطعام (سوء الامتصاص الغذائي) أو اختبارات عدم تحمل اللاكتوز أو أشعة القولون الملونة (بواسطة سائل الباريوم) أو ناظور القولون المرن أو التصوير المقطعي المحوسب (المفراس) وتُنتج هذه الاختبارات صوراً للبطن والحوض قد تتيح للطبيب استبعاد الأسباب الأخرى وراء ظهور الأعراض لديك لاسيما إذا كُنت تُعاني من ألم البطن.

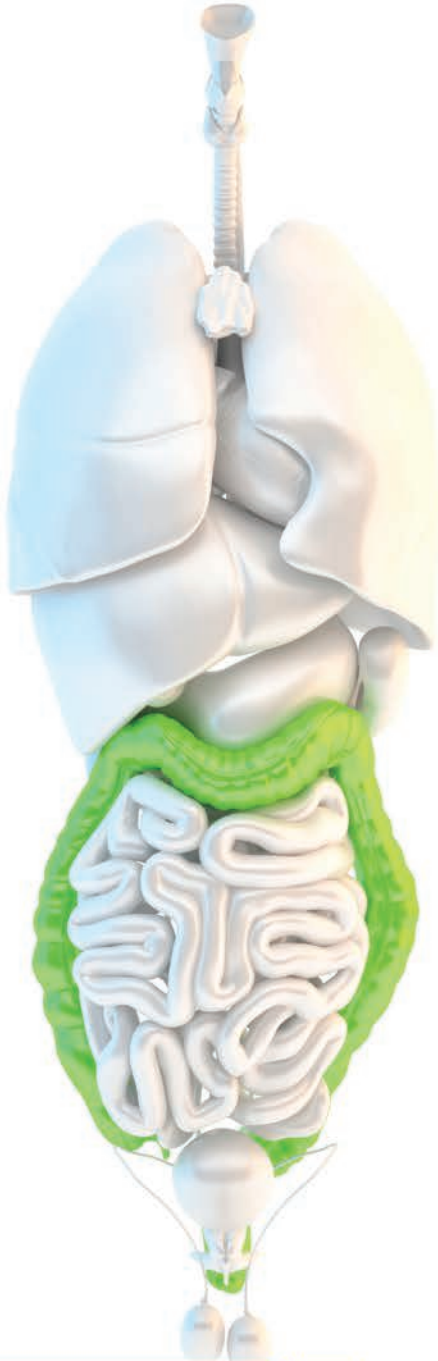




## العلاج

الأدوية أن يساعد في تخفيف الاكتئاب، بالإضافة إلى تثبيت نشاط الخلايا العصبية التي تتحكم في الأمعاء، وذلك بهدف تقليل الألم.

- مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRI) المضادة للإكتئاب المضادة للاكتئاب مثل الفلوكسيتين أو الباروكستين قد تساعد إذا كان المريض يعاني من الاكتئاب والألم والإمساك. المٌسكنات قد تساعد أدوية مثل بريجابالين أو جابابنتينفي تخفيف حدة الألم أو الانتفاخ.
- المضادات الحيوية مثل ريفاكسيمين يُمكن أن تُقلل من فرط نمو الجراثيم والإسهال.



• تغيير نمط الحياة والعلاجات المنزلية والتغييرات البسيطة التي تدخلها في نظامك الغذائي وفي نمط حياتك تمنحك الراحة من متلازمة الأمعاء المتهيجة، طبعاً سيحتاج الجسم إلى بعض الوقت ليتجاوب مع تلك التغييرات.

• الألياف الغذائية: تُفيد الألياف الغذائية في تقليل الإمساك لكن يُمكنها أيضاً أن تُفاقم الغازات والتقلصات لذا جَرِّب زيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي تدريجياً على مدار أسابيع باستعمال الأطعمة التي من بينها الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والفاصوليا وقد تُسبب مكملات الألياف الغازات والانتفاخ بنسبة أقل مقارنة بالأطعمة الغنية بالألياف الغذائية.

• تجنب الأطعمة التي تثير الأعراض لديك.

• تناول الطعام بأوقات منتظمة: لا تفوّت وجبات الطعام وحاول أن تأكل في نفس الوقت تقريباً كل يوم للمساعدة في تنظيم وظائف الأمعاء.

• إذا كنت تُعاني من الإسهال فقد تجد أن تناول وجبات غذائية صغيرة ومتكررة يجعلك تشعر بحال أفضل لكن إذا كنت تعاني من الإمساك فقد يفيد تناول كميات كبيرة من الطعام الغني بالألياف الغذائية في دفع الطعام خلال الأمعاء.

• مارس الرياضة بانتظام: تُفيد ممارسة الرياضة في تخفيف الاكتئاب والإجهاد النفسي وتُحفز التقلصات الطبيعية في الأمعاء، كما أنها تجعلك تشعر بحال أفضل وراضياً عن نفسك.

• الاكثار من شرب السوائل والابتعاد عن أنواع الطعام الذي يحفز الأعراض التي تعاني منها والحصول على قسط كافٍ من النوم.

قد يقترح الطبيب تناول الأدوية اعتماداً على ما تعانيه من أعراض، مثل:

• مكملات الألياف قد يساعد تناول مكملات مثل السيلليوم (Metamucil) مع السوائل في التحكم في الإمساك. المليينات: إذا لم يساعد تناول الألياف في تخفيف الأعراض، فقد يصف الطبيب المليينات لمساعدة المريض للتغلب على الإمساك الشديد.

• الأدوية المضادة للإسهال توصف أحياناً للأشخاص المصابين بنوبات الإسهال ولتخفيف تقلصات الأمعاء المؤلمة تُعد هذه الأدوية آمنة، ولكنها قد تُسبب الإمساك وجفاف الفم وعدم وضوح الرؤية.

مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات يمكن لهذا النوع من





|    |   |  |    |  |  |
|----|---|--|----|--|--|
| 08 | ستة أعداد من مجلة سلامتک.   |  | 01 | ثلاثة اجتماعات للهيئة العامة.                                    |  |
| 09 | أحد عشر ندوة علمية عبر الشبكة العنكبوتية.                                 |  | 02 | 144 اجتماعاً للهيئة الإدارية.                                    |  |
| 10 | خمس أعداد من المجلة العراقية الوطنية للطب مع عدد خاص بجائحة كورونا.       |  | 03 | سبع اتفاقيات علمية مع عدد من الجامعات والكليات والمؤسسات الصحية. |  |
| 11 | إطلاق المبادرة البحثية لمواجهة جائحة كورونا بالتعاون مع دائرة صحة البصرة. |  | 04 | الحصول على خمسة عشر كتاب شكر وتقدير من مختلف المؤسسات الحكومية.  |  |
| 12 | مبادرة العيادة الالكترونية لتقديم الاستشارات المجانية للمرضى.             |  | 05 | ثلاث ندوات علمية.  |  |
| 13 | مبادرة المفزة الطبية لإسعاف المصابين في التظاهرات.                        |  | 06 | ثلاث ورش عمل تدريبية.  |  |
| 14 | انتاج ونشر عشرات المحاضرات والفيديوهات التعليمية في منصاتها الالكترونية.  |  | 07 | تسع دورات تطويرية لأعضاء الجمعية.                                |  |

★★★★★  
حصاد لجمعية  
العراقية  
للبحوث  
والدراسات  
الطبية  
الدورة الأولى  
(آب ٢٠١٧  
-كانون الأول  
٢٠٢٠م)



المواقع  
الالكترونية.  
[www.iamrs.edu.iq](http://www.iamrs.edu.iq)  
[www.iqnjm.com](http://www.iqnjm.com)

إصدار  
سبعة  
كتب  
علمية.

أكثر من  
ثلاثين  
مشاركة  
دولية.

خمس  
مؤتمرات  
علمية  
دولية.

