



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

العدد التاسع - ايلول 2021



من سينتظر؟
اللقاح أم الوباء بمعونة الجهل؟



من هنا
تحميل
اعداد
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 ٣٠٠-٥٠٠ كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج وورد

2

ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والهوعي 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 المقالات



المجلة مستعدة لاستقبال كافة الاعلانات من خلال مراسلتنا عبر الوسائل التالية:

Salamatak@iamrs.edu.iq
 +964-772-166-9983
 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

تصدر عن الجمعية العراقية
للبحوث والدراسات الطبية



الدكتور
حيدر عبدالرزاق التميمي

الاشراف
العام

الدكتور
ضرغام عارف الاجودي

رئيس
التحرير

سعدى السند

مدير
التحرير

دار الامل للطباعة
والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق
ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩م

دار
الكتب

رقم الايداع في نقابة الصحفيين
العراقيين المقر العام [١٨١٦]

نقابة
الصحفيين

محمد نيروزي

التصميم



شركة البهجة للطباعة والاعلان
العراق - بصرة - تقاطع العفوسنة - سفيل دائرة الكهولاء
07722228768 - 07822228768

الطباعة

الافتتاحية

بقلم
رئيس التحرير



عامان من الصراع مع التزييف

بهذا العدد تكون مجلة سلامتك قد أكملت عامين من عمرها، ودخلت عامها الثالث مكثلة بالنجاح والتميز والتفرد بالإبداع، وانتشرت في عموم العراق بل وخارجه أيضاً، وبلغت نسخها الورقية ثلاثين ألف نسخة وأضعاف هذا العدد من نسختها الإلكترونية.

كل هذا حدث في ظروف استثنائية يمرّ بها العالم بعد اجتياح كوفيد ١٩ غير المسبوق مسبباً مشاكل صحية واقتصادية واجتماعية ونفسية متفاقمة في جميع البلدان، ويرافقها في بلدنا أزمة كبيرة أخرى ربما تكون أكبر من غيرها أزهقت الكثير من الأرواح، وهي أزمة الجهل بالثقافة الصحية بين مختلف شرائح المجتمع بمختلف مستوياتها التعليمية والثقافية. ففي بلدنا المواطن يصدق ويتبع المعلومات الصحية المزيفة بدون تردد أو تفكير فهو يستقبل وينشر البصمات الصوتية المجهولة والرسائل والمنشورات المزيفة في وسائل التزييف الاجتماعي لأشخاص لا يعرفهم ويترك تعليقات الأطباء والعلماء والمؤسسات العلمية والصحية المحلية والعالمية ويستعيز عن المؤسسات العلمية الرصينة بالدجالين والمخادعين.

ولم تقف أزممتنا عند هذا الحد بل فاقمتها القنوات الفضائية التجارية التي يملكها بعض الأميين ويرتزق منها أنصاف المتعلمين منتحلين لصفة الإعلاميين حيث تروج هذه القنوات لمثري الفتن وتفتح أبوابها على مصراعها لهم وللأخبار المزيفة.

حتى وصل الأمر إلى بعض الناس إلى تناول أعشاب يصفها لهم طبيب بيطري يعادي الطب واللقاحات وكأننا في حضيرة، أو يقوم بعضهم بدفع مبالغ طائلة للحصول على بطاقة تلقيح مزورة بدلاً من أخذ اللقاح المجاني الذي يحميه!

عامين خاضتهما مجلة سلامتك في صراع مع التزييف والتجهيل محاولة نشر المعرفة والحقيقة بكل بسالة وحزم وورصانة نابغة من سبق النظر واستشراف المستقبل للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية حين قرأت الواقع بدقة قبل ثلاث سنوات وشخصت ضعف وتخلف الثقافة الصحية للمجتمع بمختلف طبقاته فأصدرت الجمعية مجلة سلامتك لتكون مصباحاً ينير ظلام الجهل ويأخذ بيد الناس نحو نور المعرفة.

بغداد

شركة بلاد الرافدين
للتوزيع والنشر المحدودة

07702587351

البصرة

دار المكتبة الأهلية
للتوزيع والنشر والإعلان
البصرة القديمة - مقابل السوق

07705788308

البصرة

المكتبة العامة
العشار - شارع الكويت
07710810106

07800107469

ذي قار

مكتبة الميلاء
شارع الحيوي

07801156010

الكويت

مكتبة الغانم
للإعلانات - ساحة العامل

07807894948

المنشي

مكتبة الطلبة
شارع الفاتحة مقابل
المصور احمد العزاوي

07800229917

الديوانية

مكتبة الطلبة
شارع المكاتب
قرب المحافظة القديمة

07717373342

بابل

مكتبة النور
شارع الأطباء
قرب البلدية

07718031814

كربلاء

مكتبة الطرافي
شارع باب القبلة

07702678705

ديالى

مجمع بعقوبة المكتبي
مجاور مصرف اششونا

07705390656

الموصل

مكتبة الضحى
المجموعة الثقافية
مقابل بوابة ملعب الجامعة

07716830115

كركوك

المكتبة الوطنية شارع المحاكم
عمارة أبوحنيفة
قرب مصرف الرافدين

07704041555

السليمانية

مكتبة السليمانية
بداية شارع كاوة

07701516161

اربيل

مكتبة براهيم ندى
شارع التربية

07504471737

النجف

مكتبة النجف
قرب النفق

07709081635

ميسان

المكتبة العصرية
السوق الكبير

07709081635



نقيب أطباء العراق يثني على مجلة [سلامتك]

ويشيد بدورها في تعزيز الجانب التثقيفي والتوعوي للمحافظة على الصحة

بالرعاية العلمية والتناول الشامل لكل ما يشغل بال المواطن الكريم الذي سيجد نفسه وهو يتصفح المجلة أمام كتابات تتسم بالجودة. وأضاف نقيب أطباء العراق نبارك لكل من أسهم بدعم هذه المجلة والكتابة فيها وأخص بالذكر الزميل الدكتور ضرغام الأجوادي رئيس تحرير المجلة الذي وجدت في حماسه لإنجاح هذا المطبوع ما يبعث على السرور حقا كما ان جهده وجهد زملائه واضح بمجلة تمتاز بالتنوع في الطرح وبشكل مشوق ليجد القارئ متعة في قراءتها وإيجاد المعلومات الطبية التي يبحث عنها بسهولة ويسر وأخيرا نبارك للمجلة دورها في إثراء الجانب الصحي واهتمامها بتغطية الجوانب المهمة في عالم الطب لأهمية دور الإعلام في عملية التثقيف وإيصال المحتوى بشكل أنيق ومدروس يهتم بنشر الثقافة الصحية وتعزيزها وكل هذا يبرهن على المهنية العالية التي يتمتع بها فريق العمل في الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية وحرصه على القيام بمهامه من أجل تعزيز الجانب التثقيفي والتوعوي للمحافظة على الصحة العامة.



كتب - سعدي السند:

قال نقيب أطباء العراق الدكتور جاسم العزاوي: إن مجلة (سلامتك) التي تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية تستحق فعلا أن نقف عندها بإعجاب ونبارك للجمعية ولأسرة تحرير المجلة هذا الفعل التوعوي التثقيفي في زمن نحن بأشد الحاجة الى مثل هذا الإصدار ليسهم في توعية مواطننا الكريم لمواجهة جائحة كورونا بشكل أكبر وأوسع إضافة إلى ما وجدنا في أعداد المجلة من موضوعات طبية متنوعة تشد القارئ لأنها تتعلق بسبب يومياته والتي تخص الأمراض ودراساتها ووضع المعالجات الدقيقة والعلمية لها والتي يشارك في كتابتها العديد من الزملاء لأطباء ومن جميع المحافظات وبشتى الاختصاصات الطبية. وأضاف نقيب أطباء العراق في حديثه لمجلة (سلامتك) خلال زيارته مع وفد من النقابة الى محافظة

البصرة: إن نقابة أطباء العراق يملؤها السرور عندما تجد مجلة عراقية بهذا المستوى العلمي بتميز موضوعاتها والاختيارات المجتمعية الدقيقة للموضوعات التي تهم الأسرة العراقية وهي بأحوج ما يكون لمطبوع يضع أمام القارئ موضوعات تتحلى

أطبائونا والتثقيف الصحي



د. أحمد خيرى التميمي
استشاري طب الأسرة



لا يمارسون أي نشاط رياضي، بينما كان نصفهم تقريباً يمارسون الرياضة ولكن بشكل غير منتظم. ووجدت الدراسة أيضاً، أن ثلث الأطباء فقط يستعملون حزام الأمان، و ١٥% منهم

يعانون من السمنة، بينما كان أكثر من نصفهم يعانون من زيادة في الوزن.

نتائج هذه الدراسة تستحق أن نقف عندها ونتساءل: لماذا لا تنعكس ممارسة مهنة الطب على سلوك الأطباء إلا بقدر محدود؟

قامت الدراسة أيضاً بالبحث عن مدى إسهام الأطباء في مجال التثقيف الصحي، ووجدت أن إسهامهم هو الآخر يكاد يكون شبه معدوم. فقد بينت الدراسة أن متوسط الوقت الذي يخصصه الطبيب في تثقيف مريضه صَاحياً

في محاولة إستقصائية لإستكشاف سلوك الأطباء في حياتهم الخاصة، قامت إحدى الجامعات العربية بعمل دراسة على مجموعة من الأطباء البشريين، حددت الدراسة أربعة معايير للسلوك الصحي، وهي: التدخين، وممارسة الرياضة، والرشاقة، وإستخدام حزام الأمان أثناء قيادة السيارة. المفاجأة كانت في النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فقد وجدت أن: ربع الأطباء تقريباً كانوا يدخنون، وكان خمسهم تقريباً

لا يتجاوز الدقيقة الواحدة.

هذه الدراسة سلطت الضوء على نقطة مهمة جداً وهي أن كليات الطب في الدول العربية، والدول النامية بشكل عام، تركز مناهجها التعليمية والتدريبية لطلبة الطب على دراسة الجسم البشري والأمراض التي تصيبه، وكيفية تشخيص المرض وعلاجه، أما حصيلتهم من الطب الوقائي والتطويري وإبراز الدور الذي يمكن أن يقوم به طبيب المستقبل لحماية أفراد المجتمع من الأمراض قبل أن تصيبهم، فهي محدودة جداً.

نعتقد بأن هذه القضية مهمة جداً ويجب أن تعطى الأولوية لأنها تتصل بصحة الإنسان، والتي هي أعلى ما يملك.





د. أحمد جعفر هندي
اختصاص طب الأطفال

الطب البديل [الطب الاصيل] الأسلوب، المنهج، الامتيازات

المنهج الجزئي للطب الحديث. حيث ينظر الطب البديل إلى الانسان كروح وعقل وجسد ككل واحد تتبادل كل اجزائه وحيثاته حصص المرض والصحة لذلك فان تشخيص وعلاج علة معينة يتم من خلال العلاج الكلي الشامل لكل أبعاد الانسان مع التوجه لعلاج العلة البعيدة دون العلة القريبة لهذا المرض.

ولذلك كان يسمى بالطب الكلي كماورد في مؤلفات ابن سينا الذي افتتحها عن القضايا الكلية وابن رشد الذي له كتاب باسم الكليات في الطب.

في المقابل فان الطب الحديث يتعامل مع جسم الانسان تعاملًا ميكانيكيًا تتوزع فيه أجزاءه وتؤدي وظائفها وتمرض وتصح بشكل شبه مستقل وهذا يعكس على أسلوب التشخيص والعلاج حيث يتم معالجة الأعراض أو العلة القريبة للمرض ودون الاخذ بنظر الاعتبار في أغلب الأحيان الحالة الروحية والمزاجية وطبيعة الغذاء والبيئة الطبيعية والاجتماعية لذلك الشخص في تحديد نوع العلة وكيفية علاجها.

ولهذه النظرة الكلية التي يتبناها الطب البديل مجموعة الخصائص والواجب منها:

أولاً: التركيز على التوازن بين مختلف نواحي الانسان الجسدية والمزاجية والروحية وما يلزم لهذا التوازن من انسجام وتعادل بين عناصره الأربعة التي يتشكل عنها الجسد الطبيعي (الماء والهواء والتراب والنار) وما ينتج عنها من زيادة أو نقصان في أخلاطه (الصفراء والدم والبلغم والسوداء) وما ينتج منها من (يبوسة ورطوبة وحرارة وبرودة)، فالمرض ناتج عن طغيان أحد الأخلاط على الأخرى وخروج الجسد عن حد التعادل والطبيب وظيفته إعادة ذلك التوازن على ما كان عليه من خلال أساليب وأغذية يتم انتقاؤها لها القدرة على إعادة ذلك الخلل إلى ما كان عليه قبل المرض.

أما في الطب الصيني فان التوازن القائم بين الطاقة الايجابية (اليانغ) والطاقة السلبية (الين) التي تتناسب عبر قنوات محددة داخل الجسم (شنج لو) هذا التوازن والانسجام السلس للطاقة الحيوية في هذه القنوات دليل صحة الجسد وأما في حالة المرض فان انسدادها ما في قنوات الطاقة كان قد حصل وعلى الطبيب إعادة فتح هذه القنوات المغلقة باستخدام الابر

لم يعد خافيا ما للطب البديل من دور في معالجة الامراض في الوقت الحالي اكثر من أي وقت مضى فممنظمة الصحة العالمية تبنت رسمياً تسمية كل الممارسات الطبية غير التقليدية الحديثة بـ "الطب التكميلي" في ٢٠١٤ اعترافاً منها بما يقدمه هذا الطب من خدمات كبيرة في حقلي الوقاية والعلاج.

وعلى اختلاف التسميات التي اطلقت عليه التي قد تصل اكثر من عشرة اسماء كالطب القديم والطب الشعبي والطب التكميلي والطب الناعم، فقد شاع تعاطيه في مختلف بلدان العالم ففي الولايات المتحدة بلغ الحجم المالي لتداول أدوية الطب البديل إلى ما يقرب من ٢١ مليار دولار وزاد عدد زيارات المرضى إلى عيادات الطب البديل من ٤٢٧ مليون في ١٩٩٠ إلى ٦٢٨ مليون في ١٩٩٧ مقابل ٣٨٥ مليون زيارة لعيادات الرعاية الصحية الأولية.

وفي الصين فان ٣٠٠ مليون مريض يرتادون عيادات الطب البديل سنويا وتقدر نسبة أويته بـ ٣٠% من بين كل الأدوية المتداولة ويشكل ٤٠% من العمل الطبي الكلي.

أما بقية الدول المتقدمة فتقدر نسبة السكان الذين استخدموا الطب البديل مرة واحدة على الأقل بـ ٤٨% من السكان في استراليا و ٧٠% في كندا و ٤٢% في الولايات المتحدة و ٣٨% في بلجيكا و ٧٥% في فرنسا و ٩٠% في ألمانيا.

ولنا ان نتصور من هذه الاحصاءات مدى انتشار استخدام هذا النوع من العلاجات الأمر الذي دعا إلى افتتاح معاهد خاصة ومراكز بحثية متخصصة في جامعات مرموقة في العالم كاكسفورد لانجاز البحوث والدراسات حول هذا الطب. كذلك فان منظمة مراقبة الأدوية الاتحادية الأمريكية اقرت استخدام بعض أنواع الأدوية العشبية كما وتم ادراج أنواع من الطب البديل في مناهج بعض كليات الطب العالمية.

وللطب البديل تخصصات وأنوع متعددة قد تصل إلى أكثر من ثمانين نوعاً وتخصصاً فمنها: الطب النبوي والطب الصيني والطب التماثلي "الهيوموباثي" الماكروبايوتك والايروفيديا والعلاج الانعكاسي "رفلكسسولوجي" والكايروبركتك والتشخيص الحدقي والعلاج بالطاقة والعلاج المائي والرولفنغ والطب الاذني والشياتسو والعلاج بالزيوت العطرية والخ.

ومع اختلاف المسميات والفروع للطب البديل إلا أن هناك جامع مشترك يميز بينه وبين الطب الحديث ألا وهو المنهج الكلي للطب البديل مقابل

الصينية التي تغرز في اماكن محددة تبعا لنوع المرض.

ثانياً: التوسل بقابلية العلاج الذاتي للمرض، حيث يعتقد أطباء الطب القديم أن الطبيعة الكلية لها إرادة وعلم تهدي من خلالها أجزاءها إلى ما خلقت لاجله وتحفظها وتديم حيويتها لأجل معين وفي حال مرض معين يتم الاعتماد على استثارة هذه الطاقة الحيوية السارية في أجزاء هذا العالم وفي الجسم بالخصوص للقيام بدورها في حفظ وادامة ذلك العضو ليتمكن من أداء الوظيفة المناطة به وتعتمد هذه النظرية على مقولة الحكمة والغائية في الخلق التي يعتقد أن ارسطو هو أول من أرسى أسسها في مذهبه الحيوي.

ثالثاً: إمكانية توقع واستشفاف الحالة الصحية والمزاجية والاخلاقية للأشخاص من خلال قوانين كلية قائمة على اساس طبيعة وأخلاق ذلك الشخص وهذا ما يطلق عليه بعلم الفراسة الذي يعتبره ابن سينا من الاقسام المتفرعة على الطب وأما الرازي فيعتبر علم الفراسة والطب وجهان لعملة واحدة.

رابعاً: ضرورة الانسجام والتناغم مع الطبيعة والعالم، ففي المدارس التي تتبنى النظرية التوحيدية للعالم أو المدارس التي تعتقد ان الطبيعة هي الأم الحقيقية لكل أجزاء هذا العالم ومن ضمنها الانسان، ترى هذه المدارس أن من أهم عوامل وأسباب الصحة والمرض هو تأثير الطبيعة وحركة الأجرام السماوية ومواقع النجوم والأبراج الفلكية والفصول الأربعة والحرارة والرطوبة وحركة الرياح، فما زال لا بينونة بين أجزاء هذا العالم من أعلى مرتبة فيه إلى أدنى مرتبة فإن الأفعال الكلية للموجودات العالية غير المادية والموجودات العالية المادية لها تاثر على كل أجزاء العالم بما فيها الانسان، لذلك صنف الأطباء في الطب القديم مجموعة من الأمراض والأعراض بالاعتماد على فصول السنة ووجهاً بستناول وترك مجموعة من الأغذية والممارسات تبعا لكل فصل بما يتناسب وطبيعة ذلك الفصل.



د. مها خلف زغير المشري
أحياء مجهرية طبية - مناعة

الخرافة الثامنة تقول:

الرضاعة الطبيعية تكفي لمنح الطفل المناعة الكاملة فهي تُغني عن اللقاحات.

الحقيقة: الرضاعة الطبيعية مهمة جداً كبداية؛ فهي تقلل من إصابات الأذن، والإسهالات، والإنتانات التنفسية. لكن هذه الحماية غير كافية، ويمكن القول إن اللقاح يكمل الطريق الذي بدأت به الرضاعة بتمنيع الطفل وحمايته من الأمراض كافة.

الخرافة التاسعة تقول:

الأشخاص والأطفال الملقحون أكثر عرضة للأمراض التحسسية والمناعية الذاتية والتنفسية مقارنة بالآخرين غير الملقحين

الحقيقة: ليس هناك دليل على وجود رابط بين تلقي اللقاح وتطور الأمراض التحسسية والمناعية الذاتية والتنفسية فيما بعد. فاللقاحات تدرب جهازنا المناعي على مواجهة مستضدات معينة؛ أي إنها لا تغير طريقة عمله، ولا تجعله أقل كفاءة في مواجهة باقي العوامل.

الخرافة العاشرة تقول:

قد تحتوي اللقاحات أجهزة تعقب مجهزة يمكن أجهزة الاستخبارات من مراقبة تحركات الشخص الملقح

الحقيقة: هذا مستحيل ولن يحدث أبداً. إذ تُنتج اللقاحات ضمن شروط خاصة ومراقبة بشكل جيد، ثم إن العديد من العيوب (الفيئات) تكون مخصصة لتمنيع أكثر من شخص؛ ولهذا فمن المستحيل تعقب كل شخص على حدة هذا الأمر تحديداً فيه ضرب من الخيال.

في النهاية تذكر! درهم وقاية خير من قنطار علاج؛ أي أن تلقي اللقاح أسهل بكثير من الإصابة بالمرض اللقاحات تحمي مستقبلنا، فهي لا تحمي حياتنا أو حياة أطفالنا فحسب؛ بل ولأجيال اللاحقة أيضاً بالحد من انتشار الأمراض والأوبئة. وبفضل هذه اللقاحات أصبح أنتشار العديد من الأمراض القاتلة نادرًا في عدد من الدول حول العالم.

الناس، وبقي اسمه سبباً للرعب طوال ٣٠٠٠ عام. في عصرنا الحالي، لم يعد لهذا المرض وجوداً على سطح الأرض، وذلك بفضل برنامج تلقيح عالمي تمكّن من القضاء عليه عام ١٩٧٩.

الخرافة الخامسة تقول:

تحتوي اللقاحات سموماً **الحقيقة:** من المعروف أن اللقاحات تحتوي على مقدار ضئيل من الألمنيوم والفورمالدهيد، لكنها بكميات غاية في الضآلة ولا دليل أبداً على سميّتها للإنسان. بل وحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الـ CDC وإدارة الغذاء والدواء الـ FDA، ينتج جسم الإنسان بحد ذاته طبيعياً كميات أكبر من الفورمالدهيد والسموم عبر الاستقلاب!

الخرافة السادسة تقول:

الأمراض التي يمكن الوقاية منها باستخدام اللقاحات استؤصلت تماماً في بلدان كثيرة، وبعض الأمراض تكون نسبة خطورتها أو وفياتها قليلة ولا فائدة من تلقي اللقاحات أو دعم الأبحاث المتعلقة بها

الحقيقة: على الرغم من أن بعض هذه الأمراض قد تكون غير شديدة في بعض الحالات، فإن من الأفضل تلقي اللقاحات؛ إذ لا تعلم مدى خطورة الداء عند الإصابة به. وقد تكون بعض هذه الأمراض غير شائعة الحدوث في بلدك أو في بلدان أخرى، لكنها ما زالت موجودة حول العالم. وسبب ندرة هذه الأمراض هو تلقي اللقاحات بشكل صحيح. وبسبب السفر والتنقل بين البلدان المختلفة؛ فإن فرص عودة أنتشار هذه الأمراض قوية؛ لذلك بالحرص على تلقي اللقاحات الضرورية تمنع عودة هذه الأمراض، وتبقى نادرة أو نقضي عليها نهائياً في المستقبل بتحقيق مناعة القطيع.

يعيش بيننا عدد قليل من الأفراد الذين لا يستطيعون أخذ اللقاحات لأسباب متنوعة (كالحساسية الشديدة المهددة للحياة من مركبات اللقاح مثلاً)، وبعض الأفراد الذين لا يستجيبون لللقاح. أولئك الأشخاص معرضون للإصابة بالأمراض، وأملهم الوحيد في الحماية هو أن يكون الناس من حولهم ملقحين منيعين حتى لا يصابوا بالمرض فينقلوه لهم.

الخرافة السابعة تقول:

اللقاحات تسبب التوحد **الحقيقة:** أجريت عدة دراسات كبرى تضمنت عدداً كبيراً من الأطفال، ولم تجد أي منها رابطاً بين أي من اللقاحات واحتمال الإصابة باضطراب التوحد، رغم أن الأسباب الحقيقية للإصابة لا تزال غير معروفة، تمكنت عدة دراسات من ملاحظة أعراض التوحد لدى الأطفال في سن سابق بكثير لأخذهم لللقاح، بل ورأت بعض الدراسات أن التوحد يتطور منذ وجود الجنين في الرحم قبل تلقيه لأي من اللقاحات.

10

خرافات فيما يخص اللقاحات

في هذه المقالة سنسلط الضوء على معظم الشائعات والخرافات التي تطال اللقاحات وبذخ الوقت سنوضح الحقائق العلمية للرد على هذه الخرافات خصوصاً ونحن نمر بفترة عصبية يتوجب فيها على الجميع نبذ الخرافات والتمسك بالحقائق العلمية فيما يخص هذا الموضوع

الخرافة الأولى تقول:

الحصول على المناعة عن طريق الإصابة بالمرض أفضل من اللقاحات

الحقيقة: أخذ التمنيع ضد الأمراض من خلال اللقاحات هي الطريقة الأكثر أماناً وفعالية للوقاية من المرض، تنتج اللقاحات استجابة مناعية شبيهة بتلك التي تنتج عن العدوى الطبيعية، لكن بصورة أكثر أماناً دون المخاطر الجسيمة المتمثلة في الوفاة أو الإعاقة المتصلتين بالعدوى الطبيعية وبنسبة نجاح عالية نتيجة لوجود الجرعات المعززة وتنقية المستضدات خلال تصنيعها.

الخرافة الثانية تقول:

لن تنتشر الأمراض في حال تأكدنا من ممارسة العادات الصحية الصحيحة، والتعقيم الصحيح، ولن يكون هناك ضرورة للقاحات.

الحقيقة: بالرغم من اعتقادك بضعف احتمالية حدوث العدوى من الأفضل دائماً الحصول على اللقاح إن غسل اليدين واستخدام المياه النظيفة مهم لإيقاف أنتشار العديد من الأمراض. لكن هناك أمراضاً أخرى تنتشر بصرف النظر عن مقدار النظافة ومراعاة العادات الصحية والتزام الأشخاص، وهنا يأتي دور اللقاح لإيقاف أنتشار هذه الأمراض.

الخرافة الثالثة تقول:

قد تسبب اللقاحات الإصابة بالأمراض التي تحاول الوقاية منها

الحقيقة: قد تسبب اللقاحات أعراضاً خفيفة تشبه أعراض الأمراض التي تحاول الوقاية منها في بعض الأحيان، في الواقع هذه هي الاستجابة المناعية الجسدية ضد اللقاح، وليس أعراض المرض بحد ذاته.

الخرافة الرابعة تقول:

لا دليل على فعالية اللقاحات

الحقيقة: إن فعالية اللقاحات مثبتة علمياً في عدد هائل من الدراسات، وبحسب بعض الخبراء يكتسب ما نسبته ٩٥-١٠٠% من الأطفال الملقحين ضد مرض ما مناعة ضده، ومن أوضح الأدلة الملحوظة على فعالية اللقاحات هي انخفاض عدد حالات الإصابة بأي مرض في الأعوام التالية لإتاحة اللقاح الخاص به على نطاق واسع. وتظهر فعالية اللقاحات جلية في تاريخ مرض الجدري Smallpox الذي فُتق بمئات الملايين من



بهدف رعاية مثالية خالية من الضرر مع احترام المرضى ووقتهم ويأتي المريض في المقام الاول في كافة الأنشطة والقرارات والأولويات.

• المستشفى الذي يعمل وفق نظام اللين يعتبر المرضى الزبون النهائي ويتم اختبار التصميمات والعمليات الجديدة للتأكد من أنها تلبى احتياجاته وتوقعاته

• المستشفى الذي يعمل وفق Lean System هدفه الرئيسي الوصول إلى عدم وجود الأخطاء التي يمكن تلافيها وتسبب ضررا للمريض ويعمل طاقم العمل بلا كلل نحو تحقيق هذا الهدف من خلال العمل وفق معايير موحدة واتخاذ الفعل الوقائي وادارة المخاطر وتحديد الفرص بدلا من الاعتماد على أن يكون الأفراد حذرين في عملهم أو الاعتماد على التدقيق والفحص مع مراعاة عدم فرض رسوم على المرضى مقابل تلك الاعمال الوقائية.

الاهتمام بالعاملين

المستشفى الذي يقوم بتطبيق Lean System يؤمن أن العاملين هم المصدر الحقيقي للتقديم الخدمة واستمرار تحسين هذه الخدمة بدلا من النظر إليهم كتكلفة يجب تخفيضها والالتزام من قبل القيادة العليا بعدم الاستغناء عنهم بل مساعدتهم بقناعة أن القضاء على الفاقد مهمة الجميع، والعمل على دعم رغباتهم وتوقعاتهم بما يعود على تحقيق متطلبات الزبائن (المرضى والمرافقين) والتخطيط بما لا يتقل كاهلهم بعمل أكثر من طاقاتهم أو اتباع سياسة الحذر كوسيلة وحيدة ومنفردة للجودة أو السلامة المهنية.

تعود بالأثر الايجابي على المرضى والزائرين

- توسيع رقعة الاختصاصات النادرة والمستحدثة وزيادة الابحاث الطبية.
- انخفاض التكاليف وعدم استخدام أجهزة جديدة.
- تقليل وقت دورة تطهير وتعقيم الأدوات بأكثر من ٧٠%
- تقليل وفاة المرضى المتعلقة بالتهابات مجرى الدم بنسبة ٩٥%

- تقليل وقت انتظار المرضى لجراحة العظام من ١٤ أسبوع إلى ٣١ ساعة من أول استدعاء لعملية جراحية.
- زيادة الإيرادات من الجراحة.
- تقليل مدة بقاء المريض بنسبة ٢٩%
- تحقيق الرؤية الإستراتيجية للقطاع الصحي

• المستشفى الذي يطبق Lean System يدرك أن النجاح لا يأتي من التكنولوجيا الجديدة والتفوق العلمي فقط وإنفاق المال على البنى التحتية ليس الوسيلة الوحيدة لإظهار الالتزام بخدمة المجتمع بل من خلال إشراك جميع العاملين.

- تقليل مدة بقاء المريض بنسبة ٢٩%
- تحقيق الرؤية الإستراتيجية للقطاع الصحي
- المستشفى الذي يطبق Lean System يدرك أن النجاح لا يأتي من التكنولوجيا الجديدة والتفوق العلمي فقط وإنفاق المال على البنى التحتية ليس الوسيلة الوحيدة لإظهار الالتزام بخدمة المجتمع بل من خلال إشراك جميع العاملين

• المستشفى الذي يعمل وفق نظام اللين لديه أسلوب ونموذج للقيادة يمارس من قبل جميع القادة وتستخدم متطلباته في جهود التحسين والقيادة الخدمية كمعايير لاختيار الموظفين ومراجعة تقييم الأداء المؤسسي.

- المستشفى الذي يعمل وفق Lean System لديه الكفاءة والقدرة في تطوير مهارات العاملين

المرضى / الضيوف

- المستشفى الذي يعمل وفق Lean System يركز بدقة وحماس على المرضى والضيوف

بعد الحرب العالمية الثانية أصبحت اليابان أكثر الدول تضرراً وكانت بحاجة لتعويض قوتها العسكرية المنهارة بقوة اقتصادية تعيد مكانتها الإقليمية والدولية. كيف! ومواردهم محدودة جداً والقرارات الأومية تشكل عائقاً دون ذلك.

الانطلاقة كانت من شركة تويوتا بانتقاء أفضل ما في الانتاج الكمي والنوعي بنظام يتفادى عيوب الانتاج وهذا النظام مر بمراحل تطوير مختلفة ليكون نظاماً عالمياً

يمكن تطبيقه على كل الصناعات والخدمات يسمى (Lean System) يضمن رضا الزبون واحترامه وفهما كاملاً لمتطلباته ومشاركه العاملين في القرارات وضمان ربحية عالية للمنظمة عن طريق

الهدر لان أي نشاط لا يضيف قيمة للمنتج يعني خسارة وهدر للإمكانات.

ما هو نظام "لين"

هو نظام إدارة يعمل على تطوير وتنظيم وإدارة المستشفيات ومنهجية عمل تسمح بتحسين الرعاية الصحية للمرضى من خلال تقليل الأخطاء وفترات الانتظار وضبط التكاليف التي تعتبر من أهم الصعوبات المعرقله لأي نظام صحي فعال يعمل على رفع أداء العاملين والأطباء في عملهم والتركيز على توفير الرعاية المتميزة على المدى الطويل وإزالة الحواجز الإدارية المقيتة المنفصلة بما يسمح للأقسام المختلفة بالعمل بشكل أفضل لصالح زبائن القطاع الصحي.

لماذا تحتاج المستشفيات إلى [Lean System]

دراسة أجريت على المستشفيات التي تعمل وفق Lean System تختلف اختلافاً جذرياً عن المستشفيات الأخرى مبينة التأثير الإيجابي للنظام على المستشفيات والعاملين في جميع أنحاء العالم كنموذج حيث أدت اساليب Lean إلى:

- زيادة كفاءة الاطباء والعاملين في مجال الطبابة والعاملين الفنيين من خلال اشراكهم بدورات تخصصية وبعثات دراسة



وكيفية الوقاية منه



د. زينب علي حسن
اختصاصية الطب النفسي

والاكتئاب وما بين المزاج المنخفض).

إذا كان في محيطنا شخص يمتلك عددا من هذه العلامات إذن هو بحاجة للمساعدة وهذه المساعدة تبدأ بوعينا وادراكنا لحاجته للعلاج النفسي.

ما نستطيع القيام به كأفراد هو مساعدة بعضنا البعض وعدم تجاهل مشاعر المحيطين بنا أو أخبارهم دون برائة بأن كل شيء سيكون بخير.

في بعض الأحيان ما يحتاجونه بحق هو أخبارهم انهم ليسوا بخير وهذا حقهم بأن لا يدعوا عكس ما هم عليه، هنا ستكون البداية للتغيير، وهنا سيأتي دورنا لمساعدتهم على خطوة العلاج النفسي والالتزام بكل خطوات الخطة العلاجية.

الانتحار ظاهرة وحادثة قابلة للمنع جدا، فدعونا نتكاتف معا لإيقافها ودمتم بكل الود والصحة النفسية الوافرة..

بلغ الحافة وأنه مقبل على فعل خطير بحق نفسه، لكن يختار المحيطين بهم بوعي أو بدون وعي تجاهل هذه الإشارات و في أحيان أخرى التقليل من أهمية تلك الإشارات وخطورتها و التعاطي معها على أنها أمر عادي و جزء من الحياة الطبيعية.

قد تكون إحدى أهم العلامات الأولى والخطرة هي تمني الموت والتي تؤخذ على غير محمل الجد في كثير من الأحيان، لكنها قد تتطور إلى أفكار انتحارية نشطة، فممكن بدلا من أن يتمنى الموت في الأوقات الصعبة تصبح لديه أفكار للقيام بذلك الأمر والإقدام على الانتحار.

يمكننا ذكر أهم الأعراض التي تسبق الانتحار:

- (1) الاكتئاب.
- (2) فقدان الطعم واللذة بجميع المتع التي تعطي معنى لحياة الشخص كان يستمتع بها سابقا.
- (3) الاحساس بفقدان الأمل مع قلة الحيلة.
- (4) الاستمرار بالتهديد بالانتحار أو تمني الموت المتكرر.
- (5) نوبات بكاء متكررة مع حزن شديد وفقدان للشغف.
- (6) عدم انفراج الحزن بأي من الأفعال التي كانت تجلب الراحة سابقا (وبهذه النقطة نستطيع التمييز ما بين الحزن

ما هو الانتحار؟

ما أهمية تشخيصه؟

هل هناك علامات وإشارات يرسلها الشخص قبل الإقدام على الانتحار؟ من خلال السطور القليلة القادمة سنناقش هذه القضية القابلة للمنع، ونطرحها من وجهة نظر وقائية لكي نحاول السيطرة عليها قبل وقوع الخطر.

ما هو الانتحار؟

هو أي فعل أو عمل يقوم به الإنسان من أجل إنهاء حياته بنفسه، وعلى عكس ما هو متوقع، فإن الانتحار هو انعدام الرغبة بالحياة وليس الرغبة بالموت.

الفرق بين المفهومين أن الرغبة بالحياة قابلة للاكتساب من خلال تغيير مفاهيم خاطئة وإدراك الشخص الراغب بالانتحار وبذلك تنتزع من برائث هذه النية المؤذية. نية الانتحار واردة الحوث وممكنة حتى لأقرب الناس إلينا، وهي مرحلة خطيرة من انعدام الأمل واليأس وقلة الحيلة، لذلك تعتبر هذه الحادثة قابلة للتغيير لكنها في نفس الوقت قابلة للوقوع بسهولة مع الاسف عند إهمالنا للعلامات الأساسية التي تسبق وقوعها.

من الاعتقادات الشائعة والخاطئة جدا عن الانتحار أن المقبل عليه لن يفصح عن الأمر ولن يترك أية إشارات ولن تبدر منه أي تصرفات تدل على تلك النية، والحقيقة هي العكس تماما، فكثيرا ما تكون هناك العشرات من الدلائل على أن هذا الشخص قد

المشاكل الصحية التي ترافق نقص المغنيسيوم وأسبابها



د. الاء عبد الحسين صالح
الجامعة التقنية الجنوبية
المعهد التقني البصرة

• إدمان المليينات وكذلك هناك عدد من الأمراض التي تسبب نقص المغنيسيوم مثل أمراض الكلى والتي

تشمل التهاب كبيبات الكلى وأمراض الكلى المزمنة. وأيضا مشاكل الغدد والتي لها تأثير سلبي على تركيز المغنيسيوم مثل نشاط الزائد للغدة الدرقية، ونشاط الزائد لجارات الدرقية وكذلك لداء السكري تأثير سلبي على تواجد هذا المعدن في الجسم. إضافة الى ذلك فإن تناول بعض أنواع الأدوية التي قد تزيد من خطر نقص المغنيسيوم في الجسم مثل حبوب منع الحمل، الأنسولين، أدوية ارتفاع ضغط الدم، مدرات البول، وبعض أنواع المضادات الحيوية. علاج نقص المغنيسيوم

- يتم علاج نقص المغنيسيوم من خلال تناول المكملات الغذائية بعد استشارة الطبيب.
- التركيز على المصادر الغذائية المختلفة الحاوية على نسبة مرتفعة

يعتبر نقص المغنيسيوم من الحالات الصحية غير الشائعة وغالبا لا تظهر أعراض نقص هذا المعدن على الأشخاص إلى أن يصبح النقص حادًا مما قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة ..

أهم أعراض نقص المغنيسيوم

1. هشاشة العظام

يعد نقص المغنيسيوم أحد العوامل التي قد تزيد من فرص الإصابة بمرض هشاشة العظام وقد لا يتسبب نقص المغنيسيوم بإضعاف العظام فحسب، بل قد يعمل كذلك على خفض مستويات الكالسيوم في الدم والذي يعد عنصراً هاماً في بناء العظام.

2. إرهاق وضعف عام في العضلات

الإرهاق هو حالة صحية قد تكون نفسية أو جسدية أو قد تكون بسبب نقص المغنيسيوم في الجسم.

3. ارتفاع في ضغط الدم

وضحت العديد من الدراسات أن نقص المغنيسيوم قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم مما قد يرفع من فرص الإصابة بأمراض القلب.

4. الإصابة بالربو

قد يتسبب نقص المغنيسيوم في تراكم الكالسيوم في العضلات المبطنة للمجري التنفسية مما قد تسبب بانقباض المجاري التنفسية وبالتالي يسبب صعوبة في التنفس.

5. اضطراب في ضربات القلب

في بعض الأحيان يسبب نقص المغنيسيوم عدم انتظام في ضربات القلب (Heart arrhythmia).

6. أمراض نفسية

نقص هذا المعدن قد يتسبب في الإصابة ببعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والأرق والهذيان.

أسباب نقص المغنيسيوم

هناك عدة أسباب لنقص المغنيسيوم في الدم مثل بعض الأمراض وخاصة أمراض الجهاز الهضمي والتي تسبب سوء في امتصاص العناصر الغذائية ومن هذه الأمراض التهاب القولون التقرحي ومرض كرون أو بسبب عدد من السلوكيات الخاطئة لدى بعض الأفراد التي تؤثر على قابلية الامتصاص وتشمل:

- تناول مصادر الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة والشاي
- تناول كميات كبيرة من السكريات البسيطة أو السكر المكرر
- شرب الكحول
- زيادة استهلاك الأغذية المعلبة.

• استهلاك بعض الأغذية التي تحتوي على حمض الفايستيك (Phytic acid).



من المغنيسيوم.

وأخيراً يقدر الحد الأدنى للكمية الموصى بتناولها يوميا من المغنيسيوم هي ٣٠٠ ملغم، وقد يحتاج بعض الأفراد إلى أعلى من ذلك لمعالجة النقص الحاصل في أجسامهم لذلك المعدن اعتماداً على حالتهم مصادر غنية بالمغنيسيوم.

أهم الأطعمة التي قد تكون كفيلاً للحصول على الحصص اليومية من المغنيسيوم تشمل كلاً من اللوز، الفستق، الكاجو، البندق، بذور القرع، بذور الكتان، الفشار، الشوفان، الحبوب الكاملة، الخضار الورقية، السبانخ المطبوخة، الموز، البروكلي والشكولاتة الداكنة.

كيف تعمل اللقاحات المضادة لفايروس كورونا؟



عن طريق الخلايا المناعية لجسم الانسان بعد تكوين البروتين المشابه للبروتين الشوكي للفايروس.

لقاح استرازينيكا [البريطاني]:

1. يعتمد هذا اللقاح على البروتين المسؤول عن تكوين الأشواك في فايروس كورونا ومن ثم حقنه في فايروس غير ضار يسمى أدينو فايروس (adeno virus) بعد ان يتم تضعيفه بدرجات كبيرة جداً.
2. عند حقن الفايروس المضعف تقوم الخلايا المناعية لجسم الانسان بقتل الفايروس وتحرير البروتين المسؤول عن تصنيع الاشواك منه فيقوم بتصنيع أشواك مشابه لها ومن ثم تصنيع الاجسام المضادة لها كونها تعتبر أجسام غريبة.
3. تقوم هذه الاجسام المضادة لأشواك الفايروس والمتكونة بسبب اللقاح بتحطيم أشواك فايروس كورونا عند دخوله مستقبلاً إلى جسم الشخص الملقح فتمنع التصاقه بخلايا الجسم وبالتالي منع حدوث الإصابة لديه. لذا فان هذا اللقاح لا يحتوي على فايروس كورونا مطلقاً وإنما فقط قطعة من بروتينه المسؤولة عن تصنيع الاشواك.

لقاح سينوفارم [الصيني]:

يعتمد هذا اللقاح على الطريقة التقليدية في صناعة اللقاحات والمعروفة منذ مئات السنين وذلك بحقن جسم الانسان بفايروس كورونا المقتول والذي يحتوي على الاشواك

هذا شرح مبسط لألية عمل كل نوع من أنواع لقاحات كورونا علماً أن ما أذكره لكم هو من مصادر علمية ومراكز بحثية وأكاديمية موثوقة جداً وليس من مصادر مواقع التواصل الاجتماعي المليئة بالخرافات.

لقاح فايزر [الأمريكي - الألماني]:

1. يتم حقن قطعة من الحمض النووي الريبوزي الناقل mRNA مماثل لما موجود في فايروس كورونا والمسؤول عن تصنيع الاشواك (Spikes) المسؤولة عن التصاق الفايروس بخلايا الانسان ومن ثم دخوله الى الخلايا مسبباً الإصابة بالمرض، وعند دخول قطعة ال mRNA هذه الى الخلايا المناعية في جسم الانسان فإنها تعمل على تصنيع بروتين مشابه للبروتين الشوكي الموجود على سطح الفايروس الحقيقي ثم تقوم الخلايا المناعية بتحطيم قطعة الحمض النووي المحقونة والتخلص منها كونها غير مستقرة التركيب وقصيرة لأمد ولا يبقى منها أثر.

2. يقوم الجسم باكتشاف القطع المصنعة من البروتين الشوكي على أنها أجسام غريبة فيقوم بتكوين أجسام مضادة لها وعند دخول الفايروس الحقيقي إلى جسم الشخص الملقح فإن الأجسام المضادة المتكونة بفعل اللقاح تقوم بتحطيم شوكات الفايروس فتمنع التصاقه بخلايا الجسم ومن ثم دخوله إليها. لذا فان هذا اللقاح يمتاز بالتالي:

أ. لا يحتوي على فايروس حي.
ب. البروتين المحقون لا يدخل إلى نواة خلايا الانسان حيث يوجد الحمض النووي (DNA) المسؤول عن الجينات الوراثية للبشر لذلك فإنه لا يؤثر على جيناته المستقبلية.

ج. قطعة الحمض النووي الناقل التي يحتويها اللقاح يتم التخلص منها مباشرة



د. أمين تركي
أستاذ في كلية الطب جامعة ذي قار

السطحية فقط والتي تتعرف عليها الخلايا المناعية في جسم الانسان فتقوم بصناعة الاجسام المضادة لها مما يمنع التصاق الفايروس مستقبلاً بخلايا الجسم فلا يسبب الإصابة بالمرض. من كل مما سبق نستخلص التالي:

1. جميع اللقاحات لا تحتوي على فايروس كورونا حي.
2. الشخص الملقح لا يصاب بالكورونا من اللقاح.
3. الشخص الملقح لا يعدي أو ينقل الفايروس إلى الآخرين لأن جسمه أصلاً لا يحتوي على فايروس حي ولا داعي لعزله عن الأشخاص الآخرين بعد أخذه للقاح.
4. اللقاحات لا تؤثر على الصفات الوراثية والجينية للشخص الملقح لأنها لا تتعامل مع مادة ال DNA للجسم البشري المسؤول عن صفاته الوراثية.
5. علينا جميعاً أخذ اللقاح ونحن مطمئنين إنه وبعد ثبوت فعاليته عند المليارات من الأشخاص الملقحين حول العالم.

ماذا تعرف عن جراحة الأطفال؟



د. صادق حسن كاظم
إستشاري جراحة الأطفال

اختصاصات فرعية وهي:

أولا جراحة الأجنة:

يهتم بعلاج وإصلاح التشوهات التي تصيب مختلف أجهزة الجسم في مرحلة الحمل ويكون العلاج ناظوريا عبر جدار البطن وجدار الرحم ومعظم تقنيات جراحة الأجنة هي قيد التجربة أما في العراق فلا توجد هذه الامكانية إلى الآن.

ثانيا جراحة الخدج وحديثي الولادة:

يتعامل الجراح في هذه المرحلة العمرية مع التشوهات والأمراض الولادية وهي كثيرة منها انغلاق فتحة الشرج، شلل القولون الولادي، انسداد الأمعاء الولادي، فتق الحجاب الحاجز الولادي، ضمور المريء الولادي مع أو بدون ناسور المريء مع الرغامى، بروز الأمعاء الولادي، وغيرها من التشوهات الولادية ويتم التعامل مع هذه الحالات قبل و بعد العمليات الجراحية في العناية المركزة الخاصة بحديثي الولادة.

ثالثا جراحة الأطفال:

يتم علاج كثير من الحالات الطارئة والباردة ضمن فئة الأطفال من عمر شهر واحد إلى ١٤ سنة ومن أهم الحالات الطارئة التهاب الزائدة الودية، انسداد الامعاء، تداخل الامعاء، التواء الخصية، وتضييق بوابة المعدة (شبه طارئة). أما الحالات الباردة فتعتبر عمليات إصلاح الفتق المغبني من أكثر العمليات التي

جراحة الأطفال اختصاص دقيق من اختصاصات الجراحة يهتم بعلاج الحالات الجراحية عند الأجنة والرضع والأطفال والمراهقين.

ويختلف الحد الأعلى للعمر بين نولة وأخرى ففي العراق مثلا يقوم جراحي الأطفال باستقبال الحالات لغاية عمر ١٤ سنة وفي بعض الدول الأخرى لغاية ١٩ أو ٢٠ سنة كما في استراليا وكندا.

يعتبر اختصاص جراحة الأطفال اختصاصا حديثا نسبيا بالمقارنة مع الاختصاصات الجراحية الأخرى علما أن هذا الاختصاص لا يتعامل مع الحالات التي تخص القلب والعظام والجهاز العصبي وإنما يعتبر جراحة عامة لفئة الأطفال.

أسباب كثيرة أدت إلى نشوء وتطور اختصاص جراحة الأطفال منها أن الأطفال يختلفون عن البالغين تشريحيًا وفلسجياً وحتى بالأمراض التي يصابون بها كما أن نفس المرض قد يعطي علامات وأعراضا عند الأطفال تختلف عن الكبار. كذلك يوفر هذا الاختصاص العناية بالأطفال قبل وأثناء وبعد العمليات الجراحية حيث يتم بالتعاون مع أطباء الأطفال وحديثي الولادة بترتيب كل ما يحتاجه الطفل من تحليلات مخبرية وعلاجات مثل السوائل الوريدية والمضادات الحيوية وغيرها من العلاجات التي تضمن نجاح العمليات الجراحية حيث يتم حساب جميع هذه العلاجات حسب عمر ووزن الطفل بدقة تامة. يمكن تقسيم جراحة الأطفال إلى أربع

يجريها جراحو الأطفال عالميا إضافة إلى عمليات أخرى منها إنزال وتثبيت الخصية غير النازلة، إصلاح الفتق السري، استئصال المرارة، استئصال الطحال. وفي بعض الحالات يكون إجراء عمليات الفتق بشكل طارئ بسبب حدوث مضاعفات الفتق مثل الفتق المغبني المختنق لذلك لا ينصح بتأخير عمليات الفتق خوفاً من حدوث هذه المضاعفات التي قد تضرر بالأعضاء والخصية وقد تهدد حياة الطفل لاسامح الله.

رابعا جراحة الأورام:

يتضمن علاج مختلف الأورام جراحيا مثل استئصال أورام الكلى والكبد والأمعاء والغدد اللمفاوية وغيرها من الأورام الحميدة أو الخبيثة.

وقد حصل تطور كبير في مركز جراحة الأطفال في محافظة البصرة بتواجد عدد جيد من جراحي الأطفال وأطباء تخدير لديهم خبرة في تخدير الأطفال مع وجود كوادر وسطية مدربة على التعامل مع الأطفال في كافة مراحل العلاج إضافة إلى توفر الأجهزة الضرورية والمتطورة ومنها جهاز الناظور الذي من خلاله يتم إجراء الكثير من العمليات ناظوريا ويستقبل المركز الحالات الجراحية من مختلف محافظات العراق في الوسط والجنوب.



د. وليد نبيل كاظم

أسئلة شائعة بشأن لقاحات فيروس كورونا



السؤال الأول:

كيف سيحميني لقاح كورونا وما هي فوائده؟

الجواب: اللقاح يخفف من حدة الإصابة ويقلل من خطرها كما أنه يعمل على تعزيز جهازك المناعي بواسطة إنشاء أجسام مضادة وتكوين استجابة مناعية (أي تدريب جهازك المناعي على مواجهة الفيروس)

باختصار اللقاح يعمل على حمايتك من الإصابة مطلقاً أو تخفيف وطأة الإصابة وتقليل خطورتها في حال حصولها بعد أخذ جرعات اللقاح بتمامها.

السؤال الثاني:

هل يمكن أن ينقل اللقاح فيروس كورونا لمن يأخذه؟

الجواب: لا يمكن أن تسبب لك اللقاحات الإصابة بفيروس كورونا؛ والسبب ان اللقاحات المتوفرة لا تستخدم الفيروسات الحية في موادها وإنما جزء من مكون الفيروس مصمم لتحفيز مناعتك وجهازك المناعي.

السؤال الثالث:

ما هي اللقاحات المتوفرة في العراق وكم هي عدد جرعات كل لقاح؟

الجواب: تتوفر في العراق عدة لقاحات رصينة ومعتمدة عالمياً مثل لقاح فايزر (أمريكي) ولقاح استرازينيكا (بريطاني سويدي) ولقاح سينوفارم (صيني) وجميعها تتكون من جرعتين بين الجرعة والأخرى فاصل زمني محدد، وجميع هذه اللقاحات فعالة و آمنة ومعتمدة عالمياً

السؤال الرابع:

عمري تجاوز الـ ٦٥ عاماً ولدي أمراض مزمنة عدة فهل يمكنني أخذ اللقاح كسائر الناس؟

الجواب: نعم، يمكنك ذلك بالخصوص أن فئة السكان التي تزيد أعمارهم عن ٦٥ عام تمثل

أحدى الفئات ذات الأولوية في الحصول على اللقاح بسبب تزايد خطر إصابتهم بالمرض والمضاعفات الشديدة.

السؤال التاسع:

يظهر علي أعراض فيروس كورونا هل لا يزال بإمكانني الحصول على اللقاح؟

الجواب: لا، يجب تأجيل أخذك اللقاح إذا كنت تشتهب أو تأكدت من إصابتك بالفيروس.

السؤال العاشر:

هل يؤثر اللقاح على خصوبة النساء او الرجال؟

الجواب: لا يوجد دليل ولا سبب نظري أو علمي يثبت ان اللقاح يؤثر على خصوبة المرأة أو الرجل ويجب على الأشخاص في سن الإنجاب الحصول على اللقاح.

السؤال الحادي عشر:

هل الجرعة الثانية مهمة بعد أخذ اللقاح؟

نعم، ان كنت حصلت على الجرعة الأولى من لقاح فايزر او استيرزنيكا او سينافورم فستحتاج الى جرعة ثانية لأن الجرعة الأولى تعمل كأساس لجهازك المناعي للتعرف على الفيروس في حال تعرضت له والجرعة الثانية تحفز جسمك على إنتاج اجسام مضادة وتزيد من فعالية اللقاح.

السؤال الثاني عشر:

صار من الواجب علي الآن أن احصل على اللقاح لحماية نفسي و عائلتي ولكن كيف احصل على اللقاح؟

الجواب: إذا كنت تعيش في وسط وجنوب العراق أدخل على العنوان التالي www.cov19reg.phd.iq عبر متصفح الإنترنت ومن ثم انتقل الى التسجيل على يسار الشاشة لبدء طلبك وقم بإدخال المعلومات وبعد ذلك سوف تصلك رسالك على رقم هاتف بموعد اللقاح.

السؤال الخامس:

كيف يعطى اللقاح؟

الجواب: تعطى اللقاحات المتوفرة حالياً بالحقن في أعلى الذراع. السؤال السادس:

ماهي الآثار الجانبية المحتملة بعد أخذ اللقاح؟

الجواب: لقاح كورونا كأى لقاح آخر قد تكون له بعض الآثار الجانبية لكن الخبر السار هو ان نتائج الدراسات السريرية على آلاف الأشخاص لم تظهر أى آثار جانبية خطيرة، وتشمل الآثار المحتملة ألم خفيف أو متوسط مع احمرار عند موضع الحقن، صناع، تعب وخمول وكذلك ارتفاع بسيط في درجة الحرارة وعادة ما تكون هذا الأعراض خفيفة وقد تزول في غضون أيام قليلة.

السؤال السابع:

هل هناك أشخاص أو حالات طبية لا ينصح فيها بأخذ لقاح كورونا؟

الجواب: نعم، عند وجود رد فعل تحسسي شديد لأحد مكونات اللقاح والنساء الحوامل (بعض الدول بدأت بالسماح بذلك)

وكذلك من هم دون سن الـ ١٨ عام والذين يستخدمون أدوية تثبط المناعة لأمراض المناعة الذاتية، نعم، عليهم استشارة طبيبهم قبل اخذ اللقاح.

السؤال الثامن:

هل أحتاج اللقاح بعد تماثلي للشفاء من إصابة سابقة بفيروس كورونا؟

الجواب: توصي منظمة الصحة العالمية بأخذ اللقاح حتى للأشخاص الذين سبق و ان أصيبوا باللقاح يوفر مناعة أفضل و اقوى من المناعة بعد الإصابة.



د. باسم عبد الكريم العبادي
استشاري طب الأطفال

او همام ومعتقدات حول الربو القصبي

الحقيقة: يوما بعد يوم يزداد اثبات العلاقة ما بين التعرض المبكر للحليب البقري بعمر أقل من ٦ أشهر والإصابة بالربو مما جعل الرضاعة الطبيعية ركيزة ثانية ضمن اربع ركائز لتقليل الربو في المجتمع.

الخرافة: الربو مرض مميت او خطر

الحقيقة: من الممكن علاج الربو ومضاعفاته باعتماد النمط الصحيح في العلاج حسب الدليل العالمي و٦٠% من الرضع المصابين بالأزيز يزول منهم عند بلوغهم السنة الثانية من العمر.

الخرافة: اختفاء أعراض الربو يعني عدم الحاجة للمزيد من العلاج

الحقيقة: يعتمد الدليل العالمي لعلاج الربو على نمط العلاج الوقائي والذي قد يستمر لمدة طويلة بهدف اخماد حالة الالتهاب القصبي المزمن.

الخرافة: لا يجب السماح للطفل باللعب مع الاطفال بتاتا.

الحقيقة: من الممكن السماح للطفل باللعب وحتى الاشتراك بالتمارين الرياضي باعتماد (علاج ما قبل التمرين) باستخدام علاجات محددة.

الخرافة: يجب تجنب اطعام الطفل المصاب بالأزيز تجنباً لتهييج التحسس القصبي.

الحقيقة: المطلوب هو تأخير البدء بإطعام الطفل لمن هو مصاب بالتحسس او الذي لديه تاريخ عائلي بالربو المبكر لما بعد الـ ٦ أشهر وعدم تعريضه للحليب البقري في اول ٦ أشهر من عمره والحرص على الرضاعة الطبيعية ومن ثم محاولة تصديد الاطعمة المسببة للتحسس لكون تناولها يزيد من شدة وطول مدة نوبة الربو الحادة.

الحقيقة: السعال يحصل بسبب تضيق القصبات الناجم عن الربو واستخدام المضادات الحيوية لن يكون ذا جدوى في علاج الحالة ويتأكد هذا الامر في الأطفال الصغار بالعمر حيث ان ضيق القصبات ونوبات الربو الحادة تسببها غالبا الالتهابات الفيروسية والتي لا نحتاج طبعا الى علاجها بالمضادات الحيوية.

ان تجنب استخدام المضادات الحيوية في عمر تحت السنة للالتهابات الفيروسية هو واحده من الركائز الوقائية الأربعة لتقليل الإصابة بالربو وأمراض الحساسية في الأطفال.

الخرافة: تعالج كل حالات السعال بمضادات السعال (السينكود، التوسيرام، التسليت، اليديكوبـيكت، البكتوميكس وغيرها) أو المقشعات (السلفودين، الاكسديل، الميوكولايت) وبدون الحاجة للكشف الطبـي

الحقيقة: السعال سببه تضيق القصبات وزيادة الافرازات الناجمة عن الربو فان استخدام المستحضرات اعلاه سيكون سيئا ويؤدي عكس الغرض المطلوب وقد يدهور حالة المريض.

الخرافة: استخدام الكورتيوزون على شكل إبر فعال أكثر في النوبات الحادة.

الحقيقة: اثبتت المبادرة العالمية لعلاج الربو الـ GINA guideline ان استخدام الـبردنزولون الفموي له من الفعالية ما يماثل الكورتيوزون الوريدي مالم يكن الطفل غير قادر على تناول الفموي او مصاب بالتقيؤ المتكرر.

الخرافة: لا علاقة بين طعام الطفل واحتمالية الإصابة بأمراض الحساسية والربو.

يعتبر الربو القصبي من الأمراض الشائعة وهو مشكلة صحية نامية و متزايدة عبر العالم أجمع ويكتنف تشخيصه وعلاجه الكثير من الأوهام والخرافات عند الناس والتي تحتاج الى الوقوف عندها وتصحيحها فنسردها كما يلي:

الخأرافة: تعود الطفل او الانسان البالغ على البخاخ عند اتخاذه كعلاج.

الحقيقة: لا يحتوي البخاخ بنوعه (موسع القصبات أو الكورتزون) على أية مادة تزيد الحاجة لها مستقبلاً بحيث تحتاج إلى جرعة اضافية أو استمرارية باستخدام العلاج بل العكس من ذلك، لكن الربو القصبي مرض مزمن فيحتاج بعض العلاج لمدة طويلة تختلف بحسب المرض.

الخرافة: البخاخ يضعف القلب.

الحقيقة: لا تحتوي البخاخات اليدوية على مادة لها هذا التأثير خاصة أن استخدام البخاخ يرسل المادة الفعالة مباشرة الى محل



المرض وهو القصبات دون المرور بالدم أو القلب أو غيره من الأعضاء.

نعم يزيد بخاخ السالبيوتامول عبر التبخر من سرعة ضربات القلب وهو تأثير جانبي مقبول وقصير المدة ولا يترك تأثيرا مزمنا.

الخرافة: لا اعتماد على العلاج الفموي يغني عن استخدام البخاخات في علاج الربو المزمن.

الحقيقة: لا ينفع علاج السالبيوتامول الفموي بتاتا في علاج الربو الحاد أو المزمن، في نفس الوقت يكون الاستمرار باستخدام علاجات الستيرويدات الفموية لفترة قصيرة اطول ممن اللازم مصحوبا بتأثيرات جانبية خطيرة.

الخرافة: كل حالات السعال والرشح وضيق النفس تعالج بالمضادات الحيوية وتحتاج الابر في علاجها.



أحمد حامد داود العطبي
ماجستير تقنيات احياء مجهرية

معلومات خاطئة حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد

الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه.

E- الثوم يحمي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد:

من المعروف عن الثوم خصائصه الفعالة في تعزيز الصحة وتحسين وظائف الجهاز المناعي، ولكن هذا لا يمنع الإصابة بفيروس كورونا المستجد في حالة انتقال العدوى إلى الجسم. وينطبق ذلك أيضاً على مختلف أنواع الأعشاب، حيث يمكن أن تلعب دوراً في تدعيم وتقوية المناعة، ولكنها لن تحول دون الإصابة بهذا الفيروس طالما لم يتخذ الشخص الإجراءات الوقائية الموصى بها.

D- غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساهم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد:

لا توجد أي بيئنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقضي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

G- ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة:

ينبغي عدم ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة لأن الكمامة قد تحذف القدرة على التنفس بصورة مريحة. وقد تبقت الكمامة بسبب العرق مما يصعب التنفس ويعزز نمو المكروبات. وأهم تدبير وقائي أثناء ممارسة الرياضة هو التباعد الجسدي مسافة مترواحد على الأقل من الآخرين.

سنتطرق في هذه المقالة الى مجموعة من المعلومات الطبية الخاطئة التي يتم تداولها حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد:

1- فيتامين سي والزنك يمنعان الإصابة بالفيروس:

على الرغم من أن تناول أطعمة غنية بفيتامين سي والزنك تساعد في تعزيز صحة الجهاز المناعي، ولكنها لن تمنع الإصابة بالفيروس في حالة انتقال العدوى إلى الجسم. ولذلك يجب اتباع السبل الوقائية الأخرى إلى جانب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي والزنك، مثل غسل اليدين باستمرار وتجنب مغادرة المنزل في الفترة التي تنتشر بها العدوى.

2- تعريض الجسم للحرارة يمنع عدوى فيروس كورونا المستجد

في الحقيقة، لا يمكن للحرارة أن تمنع العدوى الفيروسية، بل قد يتسبب هذا الإجراء في مشاكل صحية عديدة، حيث يعتمد البعض على مجفف الشعر أو الماء الساخن لتطبيقه، وهو ما يؤدي إلى أضرار صحية. وبشكل عام، وتم التأكد من أن فيروس كورونا المستجد لا يمكن أن يختفي بسبب العوامل الجوية الحارة مثل بعض أنواع الفيروسات الأخرى.

3- المضادات الحيوية فعالة في الوقاية والعلاج من فيروس كورونا المستجد:

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط. يعد فيروس كورونا المستجد-2019 من

التعرق الزائد وطريقة علاجه



د. فلاح حسن شري
عميد كلية الصيدلة جامعة البصرة

وذلك عن طريق استخدام جهاز توليد الموجات الحرارية من أجل القضاء على الغدد العرقية ويتكون هذا

العلاج من جلستين، مدة الجلسة الواحدة تتراوح ما بين ٢٠ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة، ولمدة ٣ شهور.

الإجراءات الجراحية: في حالة عدم استجابة الجسم لمختلف العلاجات، قد يلجأ الطبيب إلى إجراء عملية جراحية مثل: إزالة الغدد العرقية وذلك عن طريق قطع الغدد العرقية، أو شقها، أو كشطها. جراحة الأعصاب: وذلك بإجراء جراحة منظار قطع الوادي الصدري (ETS) والذي يستخدم عن طريق عمل شقوق صغيرة من أجل قطع الاعصاب المنشطة للغدد العرقية في الابط.

أسباب التعرق الزائد المعمم

قد تؤدي بعض الحالات المرضية إلى التعرق الشديد (الثانوي المعمم) مثل: الحمل، داء السكري، مرض السمنة، مرض النقرس، أمراض القلب، أمراض الرئة، بلوغ سن اليأس، التهاب المفاصل الروماتويدي، فرط نشاط الغدة الدرقية، اضطرابات الغدة الكظرية، مرض شلل الرعاش، الأمراض المعدية مثل السل أو الإيدز أو الملاريا، بعض أنواع مرض السرطان، الآثار الجانبية لبعض الادوية فقد يؤدي تناول بعض الادوية إلى ظهور آثار جانبية من ضمنها التعرق الشديد مثل أدوية مضادات الاكتئاب مثل دواء ديسبرامين أو نورترينيلين، دواء بيلوكاربين والذي يستخدم لعلاج الزرق، مضادات الكولينسترات لعلاج مرض الزهايمر، بروبيرانولول للعلاج ارتفاع ضغط الدم. كما قد يؤدي تناول الزنك كمكمل غذائي إلى زيادة التعرق.

طرق علاج التعرق الزائد الثانوي

ومن أجل تحديد العلاج المناسب للتعرق الزائد الثانوي، فيجب عليك أولاً زيارة الطبيب من أجل الفحص والتشخيص لمعرفة السبب الكامن وراء اضطراب فرط التعرق وتحديد العلاج المناسب وفقاً لكل حالة مرضية.

فرط التعرق هو اضطراب يؤدي إلى التعرق الزائد سواء في فصل الصيف أو الشتاء، مما قد يورق حياة العديد من الأشخاص والذين ربما يعانون على التأقلم معه، إلا أن الأمر قد يرجع إلى وجود حالة مرضية كامنة.

فما هي أسباب التعرق الزائد وكيف يمكن العلاج منها؟ التعرق الزائد هو رد فعل طبيعي من الجسم في مواقف معينة مثل ارتفاع درجة حرارة الجو، أو ممارسة النشاط البدني، أو التعرض للمشاعير المختلفة مثل التوتر أو الضغط العصبي أو الخوف إلا أنه مع فرط التعرق يبدأ الجسم في اخراج العرق بمعدل أكبر من المعتاد، ودون وجود سبب واضح وراء ذلك وقد يكون التعرق في مختلف أنحاء الجسم أو في منطقة واحدة فقط.

أنواع فرط التعرق

يوجد نوعان من أنواع التعرق الزائد

1. التعرق الأولي البؤري: وهو ما يسبب التعرق الزائد في اليدين، والإبطين، والقدمين، والوجه دون وجود سبب واضح.

2. التعرق الثانوي المعمم: وهو ما يسبب التعرق الزائد في جميع أنحاء الجسم أو في منطقة واحدة من الجسم بدلا من اليدين أو الوجه، أو القدمين أو الإبطين وهو ما يكون ناتجا عن حالة مرضية أو تناول أنواع معينة من الأدوية.

أسباب التعرق الزائد الأولي

يصاب الأشخاص بهذا النوع كنتيجة للغدد العرقية والتي تنتشر بشكل خاص في اليدين، والإبطين، والقدمين، والوجه، لذا فإنه مع ارتفاع درجة حرارة الجسم أو التعرض لتغيرات

عاطفية أو كنتيجة للهرمونات، تنشط الغدد العرقية مسببة فرط التعرق مثل التعرق في حالة الشعور بالقلق والتوتر.

طرق علاج التعرق الزائد الأولي

يمكن للأشخاص الذين يعانون من نوع التعرق الأولي البؤري الحصول على علاج دون حاجة إلى التدخل الجراحي مثل: استخدام مضادات العرق والتي تحتوي على الألومنيوم. حقن البوتوكس للتعرق

والتي تستخدم أيضا لعلاج التجاعيد. تناول الأدوية مثل مضادات الكولين، والتي تؤثر على الإشارات العصبية للغدد العرقية. كما أنه في بعض الحالات قد يتم اللجوء إلى استخدام: العلاج بالموجات الحرارية:



ما هي اللقاحات وكيف تصنع



د. هاني الشهابي
اختصاصي الأذن والأنف والحنجرة

ما هو اللقاح؟

هو مركب بايولوجي يعمل على تحفيز الجهاز المناعي للشخص السليم لإنتاج أجسام مضادة وذاكرة مناعية تخزن في الخلايا اللمفاوية ضد المهاجم (فيروس أو بكتيريا أو فطريات أو خلايا سرطانية أو سموم) ليكون الجسم مستعداً لتصنيع الأجسام المضادة بمجرد دخول المهاجم للجسم مستقبلاً فيمنع حدوث المرض أو يقلل من شدته ومضاعفاته بشكل كبير.

أنواع اللقاحات

تقسم اللقاحات إلى أنواع بحسب طبيعتها فمنها التي تتكون من الميكروبات المضعفة أو الميتة أو أجزاء الميكروب مثل غطاءه الخارجي أو وحدته الجينية سواء أحادية السلسلة (RNA) أو ثنائية السلسلة المصنعة (DNA) ولكن كل هذه الأنواع تستهدف تحفيز الجهاز المناعي وإنتاج أجسام مضادة وذاكرة مناعية ضد المهاجم. كلما كانت التقنية المستخدمة دقيقة في تحفيز الخلايا اللمفاوية كانت النتائج أقوى إنتاجاً للأجسام المضادة وبالتالي حماية أكثر للإنسان من المرض.

أجيال اللقاحات

مرت عملية إنتاج اللقاحات بثلاث مراحل أو أجيال وهي:

لقاحات الجيل الأول

وهي اللقاحات التي تحتوي على الميكروبات الضعيفة أو الميتة وهذا النوع جيد في تحفيز الجهاز المناعي ولكنه يعاني من بطيء عملية التصنيع بكميات كبيرة وعدم إمكانية استعماله من قبل ضعيفي المناعة.

لقاحات الجيل الثاني

هذا الجيل تم إنتاجه باستخدام أجزاء من بدن المهاجم لغرض تحفيز الجهاز المناعي وهو يحمي من المهاجم ويحفز الجهاز المناعي والذاكرة المناعية في الجهاز اللمفاوي.

لقاحات الجيل الثالث

يعتمد هذا الجيل من اللقاحات على نقل محفزات المناعة بواسطة إما حلقة دي أن أي (بلازميد) أو شريط (آر أن أي الرسائل) مغطى بغلاف كلايكو بروتيني وهذه التقنية بدأت التجارب بها منذ عام ١٩٩٠م ولا زالت التجارب حولها مستمرة باتجاه إنتاج لقاحات الـ (دي أن أي) لأمراض متعددة مثل السرطان وأمراض الدم وكذلك بعض الأدوية البيولوجية لعلاج أمراض مناعية محددة أما تقنية الـ (آر أن أي الرسائل) فقد استعملت بالفعل بحثياً منذ عام ١٩٩٥م وتم استعمالها في عام ٢٠٢٠م في إنتاج لقاحات (آر أن أي الرسائل) لفيروس كورونا القاتل. وهذه التقنية رخيصة الكلف وغزيرة الإنتاج

وتوفر استجابة عالية جداً وإنتاج وفير من الاجسام المضادة.

لقاحات كورونا من أي نوع

من اللقاحات هي؟

تنوعت تقنيات إنتاج لقاحات فيروس كورونا وكما يلي:

• لقاح فايزر و بايونتك

تستعمل تقنية الجيل الثالث (آر أن أي الرسائل).

• لقاح استرازينيكا البريطاني

تستعمل تقنية الجيل الثالث الـ (DNA) بواسطة حامل فيروسي حيث يتم استعمال (adeno virus).

• لقاح سينوفارم الصيني

يعتمد تقنية الفيروس المقتول من الجيل الأول.

هل تم إنتاج لقاحات كورونا

بشكل سريع وآمن؟

تطورت عملية إنتاج اللقاحات خلال العقود الأخيرة بشكل كبير جداً أسفرت في النهاية إلى تقدم علمي غير مسبوق وقد نجحت شركة فايزر وموديرنا في تحويل خط إنتاجي كان مقرراً له أن يعالج وباء إيبولا ولكن الحاجة الملحة لإيجاد لقاح يوقف جائحة كورونا فقد تم تحويل الخطوط الانتاجية الى لقاح كورونا بعد أن تم تحديد الخريطة الوراثية للفيروس بداية عام ٢٠٢٠م واستطاعت شركتا موديرنا وفايزر إنتاج لقاح كورونا بعد ٦ أشهر فقط من الحصول على الخريطة الجينية للفيروس في تحد علمي كبير أثبت أن العلم يستطيع مسابقة الزمن في الظروف الاستثنائية وعند توفر التمويل اللازم وبعد أن خضع لعدة اختبارات على عينات في ثلاث قارات وبلغت أعداد المتطوعين للتجربة ١٦٠ ألف متطوع وأصبحت اللقاحات متاحة الى كل العالم وبسعر مناسب.

فلا يعتقد أحد أن هذه اللقاحات أنتجت من دون طريق طويل وآمن من الاختبارات لسنوات طويلة يستطيع الإنسان تلمس ومعرفة تلك الطريق عبر هذا الرابط:

<https://cihr-irsc.gc.ca/e/52424.html>

وأذكر مقولة رائعة: "العلم الذي يقف خلف لقاحات كورونا لم يكن متهوراً وعجولاً وإنما كانت بحوث عقود طويلة من الزمن في هذه القصة العظيمة"

في مبادرة أطلقتها

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بالتعاون مع نقابة أطباء العراق فرع البصرة ومركز الجراحة التقيومية والتجميلية في البصرة وجامعة البصرة ومستشفى السعدي الأهلي في البصرة

[ابتسامة البصرة]

لمبادرة
لإجراء عمليات جراحية مجانية للأطفال
المصابين بشق الشفة واللمة الولادية

مبادرة

شملت المبادرة ٥٠ طفلاً

بإشراف الأطباء الأخصائيين في الساعة الخامسة فجراً بإجراء العمليات الجراحية واستمرت حتى آخر مريض في القائمة لتكون باكورة نجاح الاستعدادات لهذه المبادرة التي بدأت منذ أكثر من شهرين لتنسيق وترتيب عمليات نجاح المبادرة بين الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ونقابة أطباء العراق فرع البصرة ومركز الجراحة التقيومية والتجميلية في البصرة وكان المرضى الأطفال بأعمار متفاوتة وهناك اثنان من المرضى البالغين وكان أصغر الأطفال الذين جرت معالجتهم بعمر ثلاثة أشهر.

جهود مباركة تستحق الثناء والتقدير العالي

قال نقيب أطباء البصرة الدكتور وسام الرديني: إنها مبادرة مباركة وتستحق الثناء والتقدير وتمت بإشراف سبعة أطباء اختصاصيين من أطباء الجراحة التقيومية والتجميلية في البصرة وتأتي ضمن سلسلة مبادرات إنسانية ستنفذها الجمعية العراقية للدراسات والبحوث الطبية ونقابة الأطباء بالبصرة وأطباء من مختلف الاختصاصات الطبية للتخفيف عن كاهل المواطن من الناحية المادية وكذلك مساعدة المستشفيات الحكومية التي تشغل الآن بمعالجة إصابات كورونا وتقديماً للخدمات الطبية والصحية للمواطن الكريم.

كتب - سعدي السند:

المبادرة الإنسانية والنبيلة التي نتحدث عنها وصفها كل من تابعها بأنها (مبادرة رائعة) كونها واحدة من الخطوات المفرحة التي تؤكد على عمق العلاقة التي تربط الأطباء بمجتمعهم وقد أطلق عليها القائمون بها أسم (مبادرة ابتسامة البصرة) والتي تضمنت علاج مرضى شق الشفة واللمة الولادية لأطفال العوائل المتعففة وإجراء



النجاح الذي تحقق هو ثمرة التعاون الحقيقي بين الجميع

وشارك في الحديث أيضاً أمين سر الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية الدكتور باسم عبد الكريم العبادي الذي قال: هذا النجاح الذي تحقق اليوم هو ثمرة التعاون الحقيقي بين جمعيتنا ونقابة أطباء العراق فرع البصرة وجامعة البصرة ومركز الجراحة التقيومية والتجميلية في البصرة حيث تواصل التنسيق بين كل هذه الجهات لمدة شهرين تقريباً لدراسة كل الأمور التي تتعلق بعمليات اليوم ولم يغفل الجميع أي شيء يتعلق بهذه المهمة الإنسانية حتى أصغر وأبسط فقرة فيها ليكون الجميع بمستوى المسؤولية في أنجاح المبادرة وإسعاد الأطفال وعائلاتهم ونحن في أيام عيد الأضحى المبارك والتخفيف عن كاهلهم بإجراء هذه العمليات مجاناً.





فكانوا يتابعون معنا كل الأمور التي تفرحنا وتفرح أطفالنا وكان تفاؤل الجميع كبيراً بأن المبادرة ستنتجح وكنا نلمس ذلك من تلك المتابعات وحتى وصلنا اليوم لإجراء عمليات والحمد لله على هذه النعمة في أيام العيد وحقاً أن أفرحنا كبيرة اليوم فشكر لكل من ساهم وعمل بهذه المبادرة الإنسانية الكبيرة.

شكراً لكم أيها الأطباء الكرماء

ومن المرضى الذين تم إجراء عملية له أيضاً هو الشاب ناصر يوسف يعقوب من الفاو ويشكو منذ طفولته من مرض شق الشفة الولادية وكان ضمن المرضى في هذه المبادرة وهو يشكو أيضاً من عوق في أطرافه العليا والسفلى منذ ولادته وقد أعرب عن شكره لكل من قدم له المساعدة الطبية.

العوائل المستفيدة تشكر القائمين على هذه المبادرة

أما العوائل المستفيدة من هذه المبادرة الطبية بإجراء العمليات الجراحية مجاناً لأطفالهم من قبل الأطباء الاختصاص فقد تحدث لنا عدد من آباء وأمهات الأطفال الذين تمت معالجتهم وهم: رتاج صادق وزينب احمد وعلي محمد وحوراء مسلم وخولة كراة ورقية وحيد وناصر يوسف وعلي وليد وجواد مصطفى وفاطمة الزهراء وجمال حيدر وزهراء يوسف وفاطمة علي وعباس علي ورواء علي وقد أجمعوا على القول بأن هذه المبادرة التي قام بها الأطباء وعالجوا بها أطفالنا سوف لا ننساها على مر السنين وقد وجدنا منذ إعلان ونشر هذه المبادرة بوسائل الإعلام من قبل الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ونقابة اطباء البصرة وغيرهم ان الاهتمام بأطفالنا كان كبيراً

إدارة مستشفى السعدي فخورة بمشاركتها بهذه المبادرة

من جهته قال مدير مستشفى السعدي الدكتور فرات الربيعي: إن المستشفى هيأ سبع صالات عمليات وكذلك الغرف اللازمة للمرضى ونويهم وقد بدأت العمليات منذ الساعة الخامسة فجراً وكان الجميع يتحلى بالهمة العالية وهم يحققون الفرحة للأطفال ونويهم بعد أن أسهم الأطباء بأجراء هذه العمليات لهم مجاناً وخففوا الكثير عن كاهل تلك العوائل المتعففة الطبية.

التحذير من خلطات العطارين والأدوية العشبية

مصطلح "أعشاب طبية" الذي يستعمله العطارون للترويج عن خلطاتهم لا يعني أنها آمنة وليس لها أضرار صحية عند الاستخدام، فالعديد من الأعشاب قد تكون سامة بسبب بنيتها الكيميائية وتسبب آثارا جانبية مثل التليف في الكبد أو الفشل الكلوي والعقم أو السرطان كما تضر بالجهاز الهضمي والأوعية الدموية.

جهل العطارين في تحديد فترة صلاحية الخلطة التي تعتمد على معايير كثيرة كدرجة الحرارة والرطوبة وشدة الضوء ونوعية

العبوة مما قد تؤثر جميعها على المواد الفعالة في أجسامنا.

حيث حذر مختصون في علم الأدوية والصيدلة من التعامل مع الخلطات العشبية مجهولة المصدر ومن تعاطي الأعشاب عشوائيا لما في ذلك من خطورة بالغة على الصحة والحياة، لافتين إلى أن الخلطات العشبية في أحيان كثيرة تكون مخلوطة بالمبيدات الحشرية أو العقاقير الطبية ما يجعلها تتسبب في إصابة متعاطيها بالعديد من الأمراض الخطيرة،

داعين إلى ضرورة الحذر منها، واتساقا مع تحذيرات المختصين فإن الهيئة العامة للغذاء والدواء سبق وأن نبهت من انتشار دعايات عبر وسائل التواصل الاجتماعي تروج لبعض الخلطات العشبية، وترغم أنها مجربة ومفيدة لعلاج بعض الأمراض أو لتخفيف الوزن. جهل العطارين والمعالجين الشعبيين بالمجاميع الكيميائية في الأعشاب يجعل خلطاتهم العشبية العشوائية خطرا على المستهلك.

كما ان بعض المجمع الكيميائية سامة تسبب السرطان او تلف الكبد أو الفشل

الكلوي أو العقم، فلا يحق لغير المختص صنع أي دواء عشبي حيث أن الأعشاب الموجودة في المستحضر المقنن تكون بالمليجرامات او بالميكرو كرامات بينما يستعمل العطارون والمعالجون الشعبيون في تحضير خلطاتهم حفنة الديدن أو قبضة اليد أو ملء الفنجان كنسب في تحضير وصفاتهم، وهنا يكمن الخطر...

لذا يجب على المواطن الانتباه الى الامور التالية:

1. يجب التحقق من نقاوة العشب قبل شراءه بسبب احتواء بعض الأعشاب والنباتات على الشوائب والملوثات الكيميائية مثل المبيدات الحشرية التي ترش على النباتات لقتل الآفات ويأتي هذا التحقق من خلال شرائها من المحال الموثوق بها والتأكد من مصادر هذه الأعشاب.



د. رجاء حسين فياض
دكتوره في الكيمياء

2. عدم شراء المنتجات أو الأدوية العشبية عن طريق الإنترنت أو التليفزيون أو الوسائل الإعلامية الأخرى لأنها تكون رديئة وغير مرخصة وثبت احتواؤها على مكونات دوائية محظورة ومعادن ثقيلة أو تحتوي على بعض الأعشاب الضارة التي لا يسمح باستخدامها وتصنع هذه المنتجات فقط لغرض التصدير إلى الخارج للتجارة.

3. عدم استعمال أي دواء عشبي بناء على تجارب الآخرين لأن الخلطات العشبية أو الأدوية العشبية تختلف في طرق علاجها من شخص لآخر.

4. عدم شراء أي منتج أو دواء عشبي إلا بعد التأكد من ترخيصه من الجهات الصحية الرسمية في بلدك، لأنه قد يتم منح المنتج ترخيصا في بلدان أخرى من دون مراعاة متطلبات الجودة والسلامة المطبقة في بلدك.

5. عدم شراء أي مستحضر عشبي لا يحمل الملصقات البيانية الضرورية باللغتين العربية والإنجليزية مثل مكونات المستحضر وفعاليتها وأمونية استخدامه إضافة إلى اسم المصنع وعنوانه وبلد المنشأ.

6. يجب استشارة الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب وسؤال الصيدلي عما إذا كان هناك أي تداخلات دوائية معها لضمان السلامة. حيث لا توجد إلى الآن خلطات عشبية محلية مصرحة من وزارة الصحة.

7. يجب وضع الأدوية العشبية بعيدا عن متناول الأطفال.





الصيدلانية نور زهير حبيب

التداخلات الدوائية

لأمعاء الدقيقة، كما هي الحال مع الطعام. وبذلك، فإن وجود الطعام في الجهاز الهضمي قد يحد من امتصاص الدواء. ويمكن تجنب حدوث مثل هذه التداخلات غالباً من خلال استعمال الدواء قبل تناول الطعام بساعة، أو بعد تناوله بساعتين.

على الرغم من أن الكثير من المرضى لا يعدون الكحول من المواد الغذائية، إلا أنه يؤثر في العمليات الحيوية في الجسم، ويتداخل مع الكثير من الأدوية؛ فمثلاً، قد يؤدي تزامن تناول الكحول مع استعمال ميترونيدازول (مضاد حيوي) إلى حدوث احمرار في الوجه وصدا، وخفقان وغثيان وتقيؤ.

التداخلات الدوائية مع الأمراض

تلحق الأدوية، التي تكون مفيدة في معالجة أحد الأمراض، الضرر باضطراب آخر أحياناً لذلك، يجب على المرضى إعلام الطبيب عن جميع الأمراض التي يعانون منها قبل أن يصف دواءً جديداً لهم. يوصف داء السكري وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم والقرحة والزرق (ارتفاع ضغط العين) وتضخم البروستات وضعف السيطرة على المثانة والأرق بأهمية خاصة، وذلك لأن المرضى المصابين بهذه الأمراض يكونون أكثر عرضة لحدوث تداخل نوائي مع المرض.

ويمكن أن تحدث التداخلات الدوائية مع المرض عند أي فئة عمرية، ولكنها شائعة بين كبار السن، حيث يكون احتمال إصابتهم بالأمراض أكبر.

• اختيار صيدلية تُقدّم خدمات شاملة (بما فيها التحقّق من التداخلات المحتملة)، وتحتفظ بملف نوائي كامل لكل مريض. صرف جميع الوصفات الطبية من هذه الصيدلية.

• معرفة أهداف وتأثيرات جميع الأدوية الموصوفة.

• معرفة الآثار الجانبية المحتملة للأدوية.

• تعلّم طريقة استعمال الأدوية، وفي أي وقت من اليوم ينبغي استعمالها فيه، وإمكانية استعمالها بالتزامن مع الأدوية الأخرى.

• مراجعة طريقة استعمال الأدوية التي تُعطى من دون وصفة طبية مع الصيدلاني. مناقشة أية اضطرابات موجودة وأية أدوية تُعطى بموجب وصفة طبية.

• استعمال الأدوية وفقاً للتعليمات.

• إعلام الطبيب أو الصيدلاني عن أية أعراض قد تكون مرتبطة باستعمال الدواء.

• ينبغي أن يسعى المريض إلى إعلام كل طبيب يراجع عن جميع الأدوية التي يستعملها.

التداخلات الدوائية - الغذائية [بين الأدوية والطعام]

تشتمل المواد الغذائية على الطعام والمشروبات (بما فيها الكحول)، والمكملات الغذائية؛ فقد يُغيّر تناول هذه المواد من تأثيرات الأدوية التي يستعملها المريض.

يجب أن تُمتصّ الأدوية التي تُستعمل عن طريق الفم من خلال بطانة المعدة أو

التداخلات الدوائية يقصد بها تفاعل الدواء مع مادة أخرى تمنعه من أداء مفعوله كما هو متوقع منه ويمكن أن تكون المادة الأخرى:

1. دواء آخر يستعمله المريض

(تداخل نوائي - نوائي)

2. للأغذية أو المشروبات أو المكملات الغذائية التي يتناولها المريض

(تداخل غذائي - نوائي)

3. مرض آخر يعاني منه المريض

(تداخل نوائي مع المرض)

التداخلات الدوائية - الدوائية

يمكن أن تحدث التداخلات الدوائية - الدوائية بين الأدوية التي تُعطى بوصفة طبية أو بين الأدوية التي تُعطى من دون وصفة طبية. وتنطوي أنواع التداخلات الدوائية - الدوائية على تضاعف التأثير والتعارض، وتغيير التركيب لأحدهما أو كليهما الدوائين.

كيف نقلل من احتمال حدوث

التداخلات الدوائية - الدوائية

• استشارة الطبيب أو الصيدلاني قبل استعمال أية أدوية جديدة، بما فيها الأدوية التي لا تُعطى بموجب وصفة طبية والمكملات الغذائية، مثل الأعشاب الطبية.

• الاحتفاظ بقائمة تحتوي على أسماء جميع الأدوية المُستعملة حالياً. مناقشة هذه القائمة دورياً مع الطبيب أو الصيدلاني.

• الاحتفاظ بقائمة تحتوي على أسماء جميع الاضطرابات لدى المريض. مناقشة هذه القائمة دورياً مع الطبيب.



وتهيئة قاعاتها وقد جاء هذا الدعم من خلال اهتمام الحكومة المحلية حيث تم تخصيص (٧٠٠) مليون دينار من ديوان المحافظة لشراء هذه الاجهزة اضافة الى الدعم المتواصل بالمعدات والاجهزة النوعية وبناء القاعات الدراسية وكذلك الدعم المقدم من قبل رئاسة جامعة البصرة الغراء متمثلة برئيس الجامعة الدكتور سعد شاهين ورعايته المباشرة والمستمرة للنهوض بالواقع العلمي وتطوير العملية التعليمية وكذلك التعاون البناء والفاعل لدائرة صحة البصرة من خلال رفق الكلية بالكوادر الطبية التي تساهم بشكل فعال في تدريس طلبتنا الاعزاء وكذلك فتح المؤسسات الطبية في المحافظة لتدريب وتأهيل طلبتنا وتمكنا من تطبيق منهج علمي متقدم وحديث يعتبر تجربة رائدة في التعليم الطبي رغم حداثة الكلية ونقص الكادر والظروف الصعبة التي يمر بها بلدنا العزيز العالم اجمع بسبب جائحة كورونا .

يذكر ان كلية طب الزهراء تأسست في عام ٢٠١٧ وكانت ضمن كلية الطب جامعة البصرة للسنة الأولى وأصبحت الكلية مستقلة في عام ٢٠١٨م وتعتمد الكلية على المنهاج التكاملي المشابه لمنهج كلية ليستر الطبية - المملكة المتحدة.

حكومة البصرة المحلية قدمت دعماً كبيراً لتجهيز الكلية بالمختبرات

كلية طب الزهراء [ع] تحتفل بافتتاح مختبرات الدمى المحاكية

طبيياً يعمل طبقاً للأنظمة الحديثة المتطورة والمعايير العالمية المتقدمة لتخريج اجيال كفوة من الكوادر الطبية التي نطمح أن تكون كليتنا نواة لجامعة طبية متخصصة تكون اضافة مستحقة لمحافظةنا العزيزة .

دعم متواصل للكلية من قبل الحكومة المحلية في البصرة

وأضاف عميد الكلية قائلاً: لقد كان دعم حكومة البصرة المحلية كبيراً جداً في دعم كليتنا بهذه المختبرات العلمية المتطورة

كتابة: سعدي السند

بحضور رئيس جامعة البصرة الدكتور سعد شاهين والنائب الإداري لمحافظة البصرة الدكتور ضرغام الأجوادي وعمداء كليات الجامعة احتفلت كلية طب الزهراء (ع) بافتتاح مختبرات الدمى المحاكية والتي تعتبر اضافة علمية ونوعية متقدمة في التعليم الطبي.

وللتعرف على المزيد عن هذه المختبرات قال الدكتور مازن هواز عبدالرضا عميد كلية الزهراء في جامعة البصرة لمجلة (سلامتك):

هذه المختبرات بمثابة ردهات مشابهة لما موجود داخل المستشفيات

تساهم هذه المختبرات بشكل كبير جداً في تدريب وتأهيل الطلبة لتزداد خبراتهم عملياً من خلال عمل ردهات مشابهة لما موجود داخل المستشفيات في كلية طب الزهراء لغرض تعليم الطلبة المهارات السريرية وتعرض الطلبة لأجواء الردهات الطبية قبل التطبيق الحقيقي في ردهات المستشفيات وعلى المرضى وان اضافة هذه المختبرات والاجهزة النوعية والقاعات الدراسية تساهم بشكل كبير في تعزيز مكانة كليتنا وجامعتنا لأداء دورها العلمي والثقافي لأبناء بصرتنا العزيزة اذ تعد كليتنا الفتية صرحاً علمياً

تنظيم الأسرة لأجل مجتمع متماسك

د. فيي سعود السياب
اختصاصية الأمراض النسائية والتوليد

التي لن يحدث فيها حمل غير أن هذه الوسيلة تعد صعبة للسيدات اللاتي يعانين من دورات شهرية غير منتظمة.

7. وسائل منع الحمل الطارئ:

تعد وسائل منع الحمل الطارئ على منع الحمل بعد جماع لم يتم فيه استخدام أي وسائل حماية وتستعمل الحبوب الهرمونية وهي حبوب متاحة دون وصفة طبية لكل السيدات. وهناك نوع ثانٍ من وسائل منع الحمل الطارئ وهو لولب نحاسي يتم إدخاله في المهبل من قبل مقدم رعاية صحية مدرب. يمكن استخدام كلا النوعين من أنواع وسائل منع الحمل الطارئ لمدة تصل إلى 5 أيام بعد الجماع. ولكن يجب تناوله أو وضعه في أسرع وقت ممكن. فكلما تم استخدامه في أسرع وقت بعد الجماع، زادت فعاليته بصورة كبيرة. لن تؤدي وسائل منع الحمل الطارئ وظيفتها في حالة كنتِ حاملاً بالفعل.

اعتبارات:

- الفترة الزمنية التي يرغب فيها الوالدان بمنع الحمل.
- الظروف الصحية.
- عدد مرات الجماع.
- فعالية وسيلة تحديد النسل.
- الآثار الجانبية لكل وسيلة من وسائل تحديد النسل.
- وقبل أن تقرر إنجاب طفل تذكر حالتك ومقدرتك المادية والتزامك بتوفير ما يحقق لهذا الطفل حياة كريمة شريفة مصانة وأمنة.

على الإنجاب، ويُطلق عليه أيضاً مصطلح "تنظيم الأسرة"، أو "منع الحمل"، أو "التحكم بالخصوبة". يوجد العديد من الوسائل المتبعة لتحديد النسل،

ويمكن تصنيفها إلى:

1. الوسائل الهرمونية:

التي تجعل المرأة غير قادرة على الإنجاب بشكل مؤقت من خلال منع عملية التبويض، وتشمل حبوب منع الحمل والحلقات المهبلية والشريحة واللولب الهرموني والابرة الشهرية.

2. الواقيات الذكرية:

التي تمنع وصول الحيوانات المنوية من الرجل إلى البويضة لدى المرأة وتلقحها، وتشمل هذه الواقيات أنواعاً من الأغشية والواقيات الذكرية وغطاء عنق الرحم.

3. مبيد النطف:

وهو مادة كيميائية تعمل على قتل الحيوانات المنوية ومنع وصولها إلى البويضات.

4. اللولب:

وهو عبارة عن أداة تُستخدم لمنع الحمل لفترة معينة.

5. التعقيم الجراحي:

وتشمل هذه الوسيلة أيضاً عملية ربط الأنابيب أو ما يُسمى بربط قناتي فالوب وعملية ربط القناة الدافقة الذكرية.

6. وسيلة الوعي الإنجابي:

تقوم السيدة في هذه الوسيلة بتتبع أيام الخصيب ولا تجماع زوجها إلا في الأيام

أثار تعليق أحد الوزراء قبل مدة رواد فعل غاضبة حينما علق على شكوى أحد المواطنين الفقراء والذي يعيل تسعة أطفال ولا يملك عملاً ويبلغ من العمر 30 عاماً في الحقيقة أن هذا الأمر يدفعنا إلى التوقف عنده، من هو المتضرر الأكبر من هذا؟ هل هو وزير الثقافة؟ الحكومة؟ المواطن؟

في الحقيقة ان المتضرر في هذه المعادلة هم الأطفال الذين ولدوا بلا حياة كريمة ووجدوا أنفسهم ضحايا للفقر والجوع والعمل المبكر والجهل والحرمان من التعليم والصحة وربما هم مشاريع موت مفاجئ أو للاستغلال.

ان زواج غير البالغين وبأعداد كبيرة خارج المحاكم العراقية كان سبباً مهماً في ارتفاع معدلات الإنجاب غير المدروسة، خصوصاً في بعض المناطق الشعبية وأغلب مناطق الأرياف، وحتى معسكرات النازحين التي شهدت طفرات غير مسبوقة في الولادات لدى المقيمين فيها لا سيما ان معدل الفقر ارتفع إلى أكثر من 20 بالمئة.

ان غالبية دول العالم تتجه إلى اعتماد سياسات منظمة تحافظ فيها على معدل الأسر بما يتناسب وقدرة الدولة وامكانياتها ومواردها، بالتالي نحن بحاجة إلى سن قوانين ونشر الوعي المجتمعي لدى الأسر العراقية للتقليل من الإنجاب إلى مقدار معقول فما هي خيارات منع الحمل:

تحديد النسل هو عبارة عن مصطلح يُطلق على أي وسيلة أو أسلوب يتم استخدامه لمنع الحمل عن المرأة القادرة



د. علي سلام عبد الله المنصوري
طبيب اختصاص في العلم
الطبية التطبيقية

باستلام المبلغ المخصص للإنفاق للصحي من قبل شركة تأمين مقابل ان تتعهد ان تقوم بالتغطية الكاملة للإنفاق الصحي. وتكون شركة التأمين حرة في كيفية جعل الأموال كافية لتغطية كافة النفقات وبطرق عديدة منها استثمار تلك الاموال وأيضا الرقابة الصارمة لكيفية إنفاق تلك الاموال وصدأية عملية هدر فيها، والدافع هو الربح بكل تأكيد، وهو دافع فعال جدا. التأمين الصحي سيخلق منافسة داخل سوق العناية الصحية من خلال جذب شركات التأمين عبر تخفيض الأسعار والالتزام بقواعد السلامة والصحة العامة فشرركات التأمين وكما ذكرنا تهتم لهذه المعايير في التعامل مع المؤسسات الصحية وقادرة على حجب الإنفاق المالي لأي مؤسسة صحية لا تنفذ المعايير المطلوبة.

في العراق اليوم المستخدم الاكبر والمحرك الاكبر لسوق التأمين الصحي هو شركات قطاع النفط والغاز والتي تتعاون مع الشركات الأجنبية للنهوض بهذا القطاع وتطويره وبالفعل هو أكثر قطاع ناجح في العراق بسبب استيراد الأنظمة الادارية بالإضافة إلى استيراد الخبرات والمواد اللازمة، وأحد هذه الأنظمة التي تم استيرادها هو التأمين الصحي والتأمين من الحوادث وإصابات العمل والتأمين على الحياة حيث إن الشركات الاجنبية تفرض التزاما على نفسها وعلى شركائها أن يكون جميع الموظفين وأفراد أسرهم مشمولين بالتأمين الصحي، لأن هذه هي الطريقة الصحيحة والمتبعة عالميا لضمان رعاية صحية بجودة عالية وبكلفة أقل بدلا من الطريقة القديمة بموازنة محددة أو صندوق ضمان محدود القدرة.

المروور والبلدية المسؤولة عن الخطأ، وبالتالي تسارع الحكومات إلى تجنب الأخطاء لتجنب الخسائر المادية التي تلحق بمؤسساتها عبر ملاحقة شركات التأمين القضائية لها.

شركات التأمين استطاعت تخفيض تكاليف العلاج من خلال حظر التعامل مع مقدمي الخدمات الطبية باهظ الثمن وبنفس الطريقة فإن أية مؤسسة صحية لا تطبق معايير السلامة والصحة فإنها ستحرم من الربح بسبب سلطات شركات التأمين المستقلة، فشرركات التأمين تريد لعملائها الشفاء السريع وليس الإصابة بأمراض أخرى أو إصابات لدى مراجعتهم للمؤسسة الصحية.

شركات التأمين استطاعت الحد من حوادث السيارات واستطاعت تقليل عدد المدخنين ومتعاطي المخدرات في مجتمعات عدة بفعل سلطاتها الواسعة وتأثيرها على قرارات الحكومات بما يخدم المواطنين ويقلل الهدر في الأموال المخصصة لعلاجهم.

هي دائما تتبع المقولة الشهيرة درهم وقاية خير من قنطار علاج.

إن تطبيق التأمين الصحي بشكل موسع في العراق هو الحل الجذري للنهوض بالواقع الصحي ولا بد أن يتم اتباعه على نطاق واسع وبلاستعانة بشركات التأمين الوطنية العراقية وتحت إشراف ديوان التأمين العراقي.

كما ذكرنا أعلاه، يختلف التأمين الصحي عن صندوق الضمان الصحي أو الموازنة حيث أن صندوق الضمان هو مبلغ مالي ثابت قد يكفي لتغطية النفقات الصحية وقد لا يكفي (عادة لا يكفي) أما التأمين الصحي فهو اتفاق مع شركة تأمين

ان كل دول العالم تقريبا تتبع نظام التأمين الصحي للإنفاق على قطاع الصحة وليس بتخصيص موازنات محدودة، فتخصيص الموازنات السنوية هي تجربة قديمة تم استبدالها بالتأمين الصحي في الدول المتقدمة لكننا لانزال نكرر أخطاء الآخرين دون ان ننسخ خلاصة تجاربهم.

ولأسف ما تم إقراره في مجلس النواب من قانون الضمان الصحي، لا يختلف كثيرا عن موازنة سنوية محدودة المقدار، وسيبقى القطاع الصحي يعاني من نقص التمويل مقارنة بحجم الطلب على خدماته فهناك فرق كبير بين التأمين الصحي وصندوق الضمان الصحي.

التأمين الصحي الدواء الناجح لأمراض النظام الصحي

التأمين الصحي هو اتفاق بين الجهة الطالبة للتأمين وشركة تأمين متخصصة تقوم بالإدارة المالية لتغطية النفقات الطبية وبشكل دقيق ومنسق وتحول دون هدر الأموال

وتتابع الخدمات الصحية المقدمة وأسعارها وصحة استخدامها.

شركة التأمين حريصة كل الحرص على أن تكفي الأموال للجميع وحريصة على أن المريض يتلقى العلاج المناسب ليحصل على الشفاء التام لتوفير الأموال.

شركات التأمين تتابع كل ما يتعلق بالمخاطر والأخطاء وما يمكن أن يضر بالمواطنين الذين لديهم تأمين عندها فهي متخصصة وتمتكنة ما يجعلها تفرض على حكومات بلدانها مكافحة كل ما يمكن ان يضر بصحة المواطنين، لأنها تطلب التعويض عبر فرق قضائية من الحكومات في حال وجود تقصير أدى إلى حدوث ضرر في صحة مواطن فعلى سبيل المثال، لو حصل حادث مروري نتيجة لوجود خلل في اشارات المرور أو في الشارع ستقوم شركة التأمين بتغطية نفقات علاج المصابين لكنها ستحصل على تعويضها من سلطات



أمير صباح كاظم
كلية طب الأسنان جامعة ذي قار

العناية بأسنان الأطفال وكيفية الحفاظ عليها من التسوس



• يجب البدء بتنظيف أسنان الطفل الرضيع بمعجون أسنان حاوي على الفلورايد حالما تبدأ أول أسنانه اللبنية بشق اللثة للظهور غالباً بعمر ٦ أشهر تقريباً لكن يمكن أن تظهر أيضاً بسن أبكر أو لاحقاً.

• بمقدور جميع الأطفال استخدام معجون الأسنان العائلي الحاوي على ١٣٥٠ - ١٥٠٠ جزء من المليون من الفلورايد في حال إمكانية الإشراف عليهم أثناء قيامهم بتنظيف أسنانهم، وذلك حتى عمر السابعة، للتأكد من عدم تناولهم لشيء من معجون الأسنان أو لعقه من أنبوبة معجون الأسنان.

• يجب أن يستعمل لدى الأطفال بعمر أقل من ثلاث سنوات مسحة صغيرة فقط من معجون الأسنان.

• بالنسبة للأطفال بعمر بين ٣ - ٦ سنوات يجب استعمال مقدار نقطة

بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان. يمكن قراءة الإرشادات على عبوة معجون الأسنان أو سؤال طبيب الأسنان.

• يجب تنظيف أسنان الطفل لمدة دقيقتين تقريباً مرتين يومياً أحدهما قبل النوم مباشرة.

• من المهم تشجيع الأطفال على بصق الكمية الزائدة من معجون الأسنان، كما يجب عدم غسل الفم بكمية كبيرة من الماء.

إن غسل الفم بالماء بعد تنظيف الأسنان سيزيل الفلورايد وينقص منافعه.

3. تأكد من تفريش أسنان الطفل بعد إعطائه الدواء.

4. تحفيز الطفل على تطوير عادات أكل صحية.

5. تجنب إعطاء الطفل مشروبات سكرية مثل المشروبات الغازية العادية لكونها تحوي كمية كبيرة من السكر مما يؤدي لتسوس الأسنان.



6. تأكد من احتواء ماء الشرب على الفلورايد، فهو ليس ساماً للطفل بالكميات القليلة، بل يساعد على تحصين الأسنان أكثر ضد التسوس، في حال لم تكن مياه الشرب حاوية على الفلور، تجب مراجعة طبيب الأسنان كي يقوم بوصف حبوب أو قطرات فلورايد للطفل.

نصائح للمحافظة على الأسنان

يعد التنظيف الدوري للأسنان أمراً أساسياً لصحة الأسنان، لذلك يجب اتباع النصائح التالية والتي تفيد في المحافظة على أسنان الأطفال من التسوس:

إن العناية بالأسنان عند الأطفال وخاصة اللبنية منها مهم للغاية كونها تمثل حافضة مسافة طبيعية فهي تقوم بحفظ المسافة اللازمة لبزوغ الأسنان الدائمة خلفها، لذلك يمكن القول أن الاعتناء بابتسامة طفلك المستقبلية تبدأ منذ هذه اللحظة، لتتعرف في هذا المقال عن أهم المعلومات المتعلقة بالعناية بأسنان الطفل اللبنية.

يصبح لدى معظم الأطفال عند إكمالهم لعامهم الثالث صفان كاملان من عشرين سناً لبنياً عشرة في الفك العلوي وعشرة في الفك السفلي، كل طفل مختلف عن الآخر لكن عادة تنموضع أول الأسنان اللبنية بازغة في الأمام من كل من الفكين العلوي والسفلي.

قد يعاني بعض الأطفال من ألم في اللثة عند أول بزوغ الأسنان، حيث يُنصح بتدليك لثة الطفل

بأصبع نظيف أو بملعقة باردة صغيرة أو بواسطة قطعة مرطبة من الشاش؛ إذ يمكن لهذه الإجراءات أن تكون مهدئة له، كما ويمكن أيضاً إعطاء الطفل عضاضة نظيفة لبعض عليها، مع استشارة الطبيب أو طبيب الأسنان إذا بقي الطفل قلقاً أو متألماً.

كيفية العناية بالأسنان عند الأطفال

1. تحديد كمية الحلوى والأطعمة الحلوة والوجبات الخفيفة التي يتناولها الطفل.
2. تفريش أسنان الطفل بعد كل وجبة طعام.



أحمد جمال أحمد
ماجستير ارشاد نفسي

محايد حتى يتعلم الطفل الانتظار وهو جزء ضروري من عملية نضج الطفل وان استخدام الألعاب وسرد القصص والرسوم والتمثيل يساعد في تشجيع الطفل على تعلم الانتظار مثلا قصة بأجزاء متعددة كل يوم جزء وصولا الى نهايتها.

يجب على الوالدين ان يوضحا للطفل ان عدم الصبر في الحصول على الأشياء يسبب مشكلات واز عاجلا للآخرين كذلك تعليم الطفل أسلوب حل المشكلات مثلا اذا أراد طفل من صديقه ان يلعب معه ورفض صديقه فقد يغضب الطفل

ويحزن ويحاول ان يجبر صديقه على اللعب هنا دور الوالدين في مناقشة الطفل لاستعمال طريقة أخرى يكسب بها صديقه للمشاركة في اللعبة مثلا اقتراح لعبة أخرى من قبل الوالدين تكون بالمشاركة مقبولة لدى الاثنان هنا ننبه على الوالدين عندما يرون ردة فعل الطفل المحزنة ولا يعرفان ماهي الخطوات اللازمة لكي يحل المشكلة مع صديقه حول اللعب المشترك تصدر بعض تعليقات الوالدين (حلو المشكلة بينكم) هذه التعليقات تسبب الإحباط والعجز لدى الطفل نتيجة فشل محاولاتهم هنا يقوم

الوالدان تعليم الطفل كيف يتحدث مع نفسه ويستعمل هذا الأسلوب لتأخير اشباع حاجة اللعب وان ينتظر دوره مثلا ألا يأكل الحلوى قبل العشاء ولا يقاطع حديث والديه وعلى الوالدين ان يكونا نموذج في استخدام الحديث مع النفس مثلا يقول الاب لنفسه امام الطفل يجب علي أن أصحو مبكرا غدا في الساعة السادسة صباحا لدى عمل مهم وهكذا.

توقيع الوالدان

توقيع الطفل المهمات

الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء
الخميس الجمعة السبت ترتيب الفراش
صباحا

الاستحمام - اكمال الواجبات المدرسية

قد يتصرف الأطفال بشكل متهور بشكل مفاجئ وكذلك يمكن ان يتحدثوا عن نتائج هذه السلوكيات اذا تم سؤالهم من قبل الوالدان والسبب أن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون الانتظار لإشباع احتياجاتهم المختلفة فهؤلاء الأطفال لا يخططون للمستقبل حيث ان الفئة العمرية (8-9) اكثر فنة يكون فيها السلوك المتهور.

إن أسباب هذه السلوكيات منها عضوي داخل الدماغ أو وراثي أو تأخر النمو في الخلايا العصبية من ناحية التكوين وقد يولد الأطفال بهذا النمط السلوكي.



كذلك هناك الأطفال المتشائمون الذين يشعرون بالحزن دائما فهم يختارون المكافآت الفورية الصغيرة عكس الأطفال السعداء يختارون المكافأة الأكبر حتى لو كانت تأتي بوقت متأخر ان علاج هذا السلوك تعليم الطفل تأجيل اشباع حاجاته أي الانتظار أي تأجيل المكافأة والهدف هو ان يصبح الطفل قادرا على الصبر مع كمية قليلة من التوتر والغضب وبالإصرار يعلم الوالدان الأطفال ان لديهم القدرة على الانتظار لفترات أطول من الوقت ، ان الانتظار شيء صعب لدى الطفل على الوالدين ان يكونا

قد تمر أوقات على الأبوين يشعران فيها بالقلق والاضطراب والارتباك والحاجة إلى دعم المختصين ونصيحتهم فيما يتعلق بتنشئة الطفل.

نضج الطفل قد يكون غير متوازن كما هو المتعارف عليه مثل تأخر الطفل في جانب من جوانب النمو وإصدار سلوك طفولي لا يناسب عمره فقد ينمو الأطفال بشكل غير متساوي فقد يكونوا ناضجين في جانب ما وغير ناضجين في جانب آخر مثلا " يكون الطفل مرتباً منظماً في المدرسة بينما يكون كثير الفوضى والشكوى في المنزل، ان انتقاد هذا السلوك غير الناضج قد يزيد المشكلة في حين يساعد الدعم النفسي والعاطفي والتشجيع للطفل على عبور هذه الازمة والتخلي عن السلوك غير الناضج تدريجياً.

كما قد يعاني الطفل من النشاط الزائد وحركات جسمية كثيرة ومتنوعة أكثر من الحد الطبيعي مقارنة بالأطفال الآخرين، مثلا طفل

كثير التجول والحركة في مكان معين، تسلق الأثاث، فشل الطفل في أي مهمة يكلف بها وهو نادر ما يجلس هادئا.

ان مساعدة الطفل على التخلص من هذا السلوك في توفير بيئة صحية للطفل تبدأ اثناء فترة الحمل أو تعاطي الأم للعقاقير والأدوية أو تعرض الأم للتوتر والقلق الشديد مرتبطة بالنشاط الزائد في السنوات الأولى لعمر الطفل كذلك تعزيز إيجابي للطفل في السنوات الأولى من عمر الطفل والثناء على أي انجاز واستخدام التعزيز اللفظي للسلوك المناسب كما يجب

أن يحرص الوالدان على إبراز أي سلوك إيجابي يقوم به الطفل بالمدح والثناء كذلك الاتفاقيات أي الاتفاق على تقديم مكافأة مقابل السلوك المرغوب الذي يسلكه الطفل ويجب ان تكون المكافأة فورية ومتكررة لكن بمقادير صغيرة وصولا إلى السلوك النهائي المراد تثبيته.

نموذج اتفاقية بسيط يمكن للوالدين تنفيذه للأعمار من 6-10 سنة (وافق على ان أحصل على مفاجئة سارة أو حلوى إذا نجحت في اخذ علامات صح في الجدول)

مرض الميوكرمايكوسز

[الفطر الأسود]



د. أحمد فاضل حسن
استشاري الأذن والأنف والحنجرة

هل ممكن علاج المرض؟

نعم وذلك عن طريق السيطرة على الأمراض المسببة مثل داء السكري وقطع العلاجات المثبطة للمناعة وكذلك استخدام مضاد الفطريات مثل الامفوتيريسين، واستئصال النسيج المصاب في البداية وقبل انتشار المرض للأعضاء المجاورة.

ما علاقة مرض الفطر الأسود بجائحة كورونا؟

لوحظ زيادة أعداد المصابين خلال فترة الجائحة بسبب الإفراط في استخدام الأدوية المثبطة للمناعة مثل الستيرويدات وكذلك زيادة مرضى السكري بسبب الإصابة بكوفيد ١٩ أو استخدام الستيرويدات مع توفر البيئة الخصبة لتوفر الفطر عن طريق استخدام الأدوات غير المعقمة والأجواء الرطبة.

كيف نقلل من احتمالية الإصابة بهذا المرض؟

- تجنب الأماكن التي يكثر فيها الغبار مثل أماكن البناء والحفريات أو استخدام الكمادات في تلك الأماكن عند الضرورة.
- تجنب أماكن الفيزانات والبنائات المدمرة أثر الكوارث الطبيعية.

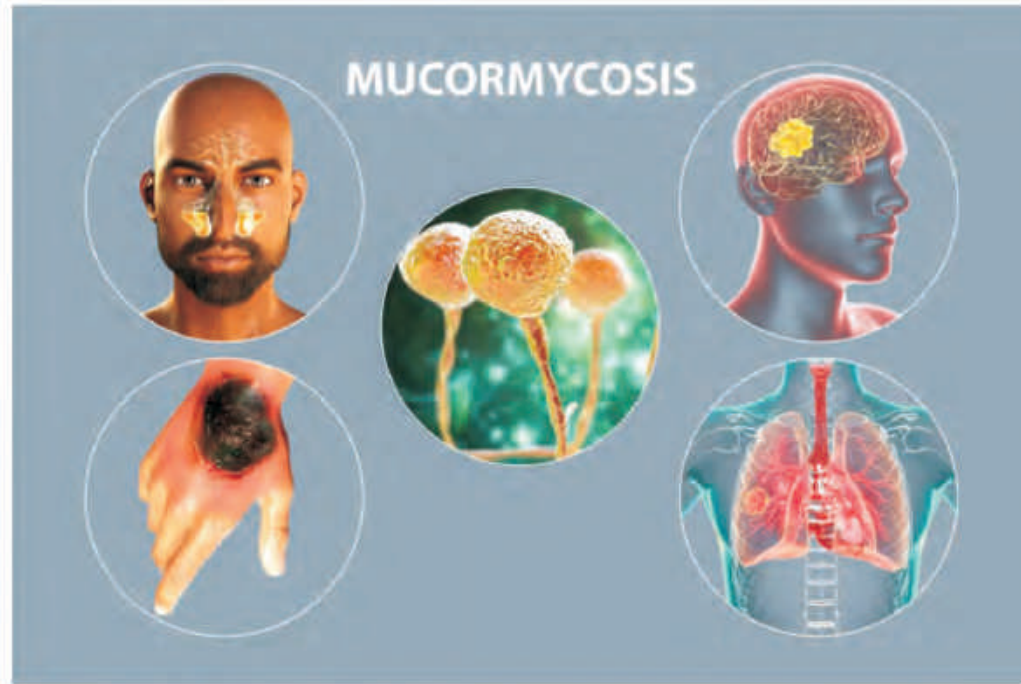
• تجنب الأماكن المزدحمة قدر الأماكن واستخدام الإجراءات الوقائية في أماكن العمل للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة مثل استخدام الكمادات الوقائية والكفوف عند التعامل مع التربة والأسمدة.

- عدم استخدام الأجهزة الطبية غير المعقمة مثل اقنعة الاوكسجين من شخص الى آخر.
- عدم استخدام أدوية الستيرويدات بدون الاشارة الطبيب المختص.

هل المرض معددي؟

كلا لا ينتقل من الانسان للإنسان ولا من الحيوان للإنسان هل يصيب عضوا واحدا من الجسم أم عدة أعضاء يمكن أن تصاب؟ هناك عدة أنواع من المرض أكثرها شيوعا الفطر الذي يصيب الجيوب الانفية ومنها ينتشر إلى العين والدماغ والفك الأعلى والجلد المغطي للوجه، والنوع الثاني يصيب الرئتين، وقد يصيب الجهاز الهضمي والجلد.

هو إصابة الجسم بنوع خاص من الفطريات يسمى فطر الميوكر نادر الحدوث لكن إصابته شديدة وتصل نسبة الوفاة عند الأشخاص المصابين ٥٠% أين يوجد هذا الفطر؟ يوجد هذا الفطر في التراب (الغبار) والمواد العضوية المتحللة مثل النباتات والأسمدة والخشب المتعفن وروث الحيوانات وقد تكون أبواغ الفطر متطايرة في الهواء. كيف يصاب الانسان بالمرض؟ عن طريق استنشاق الفطر أو الأبواغ المتطايرة في التراب أو ممكن دخوله الى الجسم عن طريق الجروح أو الحروق أو استخدام الأدوات الطبية غير المعقمة.



ماهي أعراض المرض؟

انسداد في الانف، ألم في الوجه، رعاف، تورم الانف ومنطقة حول العين والوجه. بقع سوداء في الجلد الخارجي للأنف وبطانة الفك وقد تتطور الحالة الى فقدان البصر وفقدان الوعي والموت.

كيف يتم تشخيص المرض؟

الأشخاص المصابون هم دائما ذوو المناعة القليلة يكون التشخيص عن طريق العلامات المذكورة وفحص المفراس والرئتين مع وجود الفطر في النسيج المصاب بعد استئصاله.

هل كل الأشخاص يصابون بالمرض؟

كلا فالمرض يصيب الأشخاص الذين يمتلكون مناعة ضعيفة مثل مرضى السكري، الايدز، أولئك الذين يستخدمون الأدوية المثبطة للمناعة مثل الستيرويدات (الستيرويدات)، مرضى السرطان وزرع الأعضاء البشرية.

علم الاشعة

[تعريفه، فروعها، تقنيات التصوير الطبي وتطبيقاتها]

الحلقة
الاولى



د هشام حسين عبد الرؤوف
اختصاصي الاشعة التشخيصية

3. التصوير المقطعي

المحوسب (المفراس)

يستخدم التصوير المقطعي المحوسب الأشعة السينية بالتزامن مع خوارزميات الحوسبة لتصوير الجسم وإنتاج الصور الدقيقة وقد أحدث استعماله في أوائل السبعينيات ثورة في علم الأشعة التشخيصية من خلال تزويد الأطباء بصور لبنى تشريحية ثلاثية الأبعاد حقيقية. يعرض التصوير المقطعي المحوسب المريض لإشعاع مؤين أكثر بكثير من التصوير المحوري.

4. الموجات فوق الصوتية (السونار)

تستخدم لتصوير الأنسجة الرخوة في الجسم ولا يستعمل فيها أي إشعاع مؤين وهي مفيدة كدليل لأداء الخزعات وفي صرف السوائل و من تطبيقاتها المهمة (ظاهرة دوبلر) لدراسة أمراض الأوعية الدموية الرئيسية والطفولية و (الايكو) لتقييم القلب وصماماته.

5. التصوير بالرنين المغناطيسي:

يستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي مجالات مغناطيسية قوية وإشارات راديو ويستطيع التصوير في المستويات المحورية والإكليلية والسهمية والمتعددة المائلة وهي أداة مهمة في تصوير الجهاز الحركي والجهاز العصبي.

6. الطب النووي

يتضمن تصوير الطب النووي إعطاء المريض أدوية مشعة تتكون من مواد ذات صلة ببعض أنسجة الجسم الموصوفة بالمتتبع الإشعاعي وهو مفيد في عرض الوظيفة الفسيولوجية كون التفاصيل التشريحية محدودة في هذه الدراسات. أجهزة التصوير الرئيسية هي الجاما كاميرا و ماسح التصوير المقطعي بالانبعاث البوزيتروني PET.

شكرا جزيلا لكم جميعا وستتعرف على المزيد في الحلقات القادمة

الصور الطبية، ونقل هذه النتائج إلى الأطباء الآخرين عن طريق تقرير أو شفهيًا، ويستخدم التصوير لأداء تداخلات طبية طفيفة.

2. الممرضة وتقوم برعاية المرضى قبل وبعد التصوير أو الإجراءات التداخلية، بما في ذلك إعطاء الأدوية ومراقبة العلامات الحيوية.

3. المصور الشعاعي (تقني الأشعة) أو الفيزيائي ويقوم بفحص المرضى باستخدام تقنيات متطورة لإنتاج الصور الطبية وقد يتخصص في إحدى طرائق التصوير أو أكثر من طريقة.

تقنيات (طرائق) التصوير الطبي

1. التصوير بالأشعة السينية

أول طريقة للتصوير الطبي وهو الطريقة الوحيدة المستخدمة خلال الخمسين عامًا الأولى من التصوير الشعاعي وغالبًا ما تعتبر الخط الأول المفضل في التشخيص الإشعاعي و ذلك

علم الأشعة هو العلم الذي يستخدم التصوير الطبي لتشخيص وعلاج الأمراض داخل جسم الإنسان.

بدأ علم الأشعة عام 1895 حيث اكتشف العالم الألماني (فيلهلم رونتنغن) الأشعة السينية (X-RAY) وحصل على جائزة نوبل عام 1905 لهذا الاكتشاف وقد اتسع نطاق تطبيقات الإشعاع في الطب بشكل كبير فقد ظهرت ثلاثة تخصصات خلال الخمسين سنة الماضية وهي:

1. الاشعة التشخيصية:

تخصص طبي يقوم على استخدام أنواع مختلفة من الإشعاع وتقنيات متنوعة في التصوير الطبي لتشخيص الأمراض.

2. الاشعة التداخلية:

تخصص طبي مستقل يشمل الاساليب التي تمكن من عمل اجراءات طفيفة داخل جسم المريض مع توجيهه باستخدام تقنيات التصوير



الطبي بهدف تقليل المخاطر التي يتعرض لها المرضى والعمل على تحسين صحتهم.

3. الطب النووي:

فرع من التصوير الطبي، حيث يستخدم نسب قليلة من المواد المشعة لغرض تشخيص، وتحديد شدة، ومعالجة امراض مختلفة.

فريق التصوير الطبي يتطلب العمل في التصوير الطبي عدة أشخاص بمهن مختلفة للعمل كفريق واحد:

1. أخصائي الأشعة هو طبيب يقوم بتفسير

السمنة



ما هي السمنة؟

الشخص المصاب بالسمنة هو من يملك أنسجة دهنية زائدة ومؤشر كتلة جسمه يبلغ ٣٠ أو أكثر (للبالغين).
مؤشر كتلة الجسم هو عملية حسابية تأخذ وزن الشخص وطوله في الاعتبار لقياس حجم الجسم وفق معادلة معينة. توجد بعض العوامل مثل الجنس، العمر، العرق وكتلة العضلات ممكن أن تؤثر على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ودهون الجسم، لا يمكن لمؤشر كتلة الجسم أن يميز بين الدهون الزائدة أو العضلات أو كتلة العظام.

كيف يتم تصنيف السمنة؟

الفئات التالية مخصصة للبالغين فقط:

مؤشر كتلة الجسم	الفئة
أقل من 18.5	نقص الوزن
من 18.5 إلى > 25	وزن طبيعي
من 25 إلى > 30	وزن زائد
من 30 إلى > 35	سمنة من الفئة الأولى
من 35 إلى > 40	سمنة من الفئة الثانية
40 أو أكثر	سمنة من الفئة الثالثة [السمنة المفرطة أو المرضية]

الأسباب ان تناول سعرات حرارية أكثر مما يحرقه الشخص في نشاطه اليومي والتمارين الرياضية التي يؤديها - على المدى الطويل - ممكن أن يسبب سمنة.

الأسباب الشائعة للسمنة

- العوامل الوراثية
- نمط حياتي غير صحي مثل قلة النشاط الحركي والإفراط في تناول الطعام
- التقدم في السن، يمكن أن يؤدي إلى كتلة عضلية أقل وبطء معدل الأيض
- قلة النوم
- الحمل

6. بعض الحالات المرضية:

أ. تكيس المبايض

- ب. متلازمة كوشينغ، تنتج عن ارتفاع مستويات الكورتيزون.
- ت. هبوط وظيفة الغدة الدرقية
- ث. هشاشة العظام وأمراض أخرى التي تسبب الألم والذي يؤدي إلى انخفاض النشاط الحركي للشخص

من هو الشخص المعرض لخطر السمنة؟

- يمكن أن تؤدي مجموعة عوامل إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة تشمل:
1. عوامل وراثية
 2. عوامل بيئية ومجتمعية:
 - أ. قلة الخيارات الغذائية الصحية ب. عدم القدرة على طهي وجبات طعام صحية أو تحمل تكلفتها

د. وداد عامر مزهر اختصاص طب الأسرة

3. ارتفاع ضغط الدم
4. بعض أنواع السرطان (الثدي والقولون وبطانة الرحم).
5. الجلطة الدماغية
6. أمراض المرارة
7. زيادة ترسب الدهون في الكبد
8. ارتفاع نسبة الكوليسترول
9. توقف التنفس أثناء النوم ومشاكل تنفسية أخرى
10. آلام وسوفان المفاصل
11. العقم
12. اضطرابات نفسية

علاج السمنة

1. تغيير نمط الحياة والسلوك
2. استعمال الأدوية
3. التدخلات الجراحية

الوقاية من السمنة

1. تركيز المجتمعات على الخيارات والأنشطة الغذائية الصحية للمساعدة في الحد من السمنة.
2. على المستوى الشخصي، يمكنك المساعدة في منع زيادة الوزن والسمنة من خلال اتخاذ خيارات نمط حياة صحية مثل:
 - أ. تمرين معتدل كالمشي أو السباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة (خمسة أيام في الاسبوع).
 - ب. تناول طعاماً جيداً عن طريق اختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.
 - ج. الاعتدال في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية.

- د. لا يوجد مكان جيد للعب أو المشي أو ممارسة الرياضة
3. عوامل نفسية مثل:
 - أ. الاكتئاب
 - ب. يعد الإقلاع عن التدخين دائماً أمراً جيداً، ولكنه قد يؤدي إلى زيادة الوزن أيضاً.
 - من المهم التركيز على النظام الغذائي وممارسة الرياضة أثناء الإقلاع عن التدخين.
 4. بعض الأدوية، مثل المنشطات أو حبوب منع الحمل.

المضاعفات المحتملة للسمنة

1. مرض السكري من النوع الثاني
2. أمراض القلب



د. علي حسين علي
اختصاص دقيق امراض السكري
والغده الصم

الأهمية السريية لا D-dimer في المرضى المصابين بكوفيد-19



من هذا نستنتج أن **D-dimer** موجود في دم الإنسان بنسب معينة. أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بينه وبين شدة الإصابة بكوفيد-19 والدخول للمشفى أو العناية المركزة أو الوفاة. إن ارتفاع نسبة **D-dimer** لا يعكس بوما سوء الحالة الصحية وإنما يعتمد العلماء على الزيادة المطردة او الزيادة التضاعفية عن المستوى الطبيعي بثلاث مرات أو أكثر ولا يمكن الوثوق بنتيجة فحص البلازما دون الرجوع للحالة السريرية للمريض مثل زيادة معدل التنفس بالدقيقة ونسبة الاوكسجين بالدم ووجود الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب المزمنة والأمراض الوراثية وغيرها ممن تزيد من نسبة الإصابة بالجلطات الدموية. يتضح من هذا ان لأهمية السريية **D-dimer** غير معروف بشكل تام في الإصابة الخفيفة والمتوسطة كما أن أهمية استخدام موانع التخثر بمختلف أنواعها وخاصة موانع التخثر الفموي **DOAC** التي لم تؤيد استخدامها وما ينتج عنها من آثار جانبية الممثلة بالنزيف وما هي الجرعات المناسبة والمدة التي يتوجب للمريض ان يستمر بتناولها جعلت لأطباء المهتمين يتعاملون بحذر من جانب المريض وعدم زجه في عواقب نفسية مضررة ومن الجانب العلمي للطبيب الذي يجب عليه أن يوازن بين الفائدة والضرر حتى تتوفر المعلومات الطبية العلمية الرصينة ليحافظ الجميع من شر الداء والوباء.

تتسبب الإصابة بفيروس كورونا أعراضاً وعلامات مختلفة من شخص إلى آخر بسبب عوامل تتعلق بالفيروس نفسه وأخرى تتعلق بالمريض. إن الإصابة الشديدة التي تتطلب دخول المشفى أو العناية المركزة وقد تصل للوفاة تمثل ١٥% من الحالات. بحث العلماء في الأسباب الفيزيائية والمرضية التي تسبب هذه الاختلاجات الشديدة والتي تتمثل في عجز الجهاز التنفسي أو متلازمة ضيق التنفس أو فشل الأعضاء المتعدد ومنها الوفاة. رغم المعرفة المحدودة إلا أن تراكم المعلومات الطبية من خلال الدراسات والبحوث والمتابعة السريية المتواصلة والتشريح بعد الوفاة كشف عن وجود تخثر في الأوعية الدموية التي بدورها تؤدي إلى تلف الانسجة والأعضاء وفقدانها لوظيفتها.

يعتبر **D-dimer** هو أحد الفحوصات المخبرية لمعرفة وجود التخثر، إن الإنسان يتعرض يومياً لشدة خارجية مثلاً صدمت يده في شيء ما أو العمل الشاق أو حتى عملية مضغ الطعام الصلب يؤدي إلى تلف في الانسجة الملامسة والأنسجة الرخوة التي تقع تحتها. ومن الحكمة الربانية يقوم جسم الإنسان بإزالة وإصلاح هذا التلف من خلال إيقاف النزيف وهي الخطوة الأولى في هذا المسار فتتكون مادة الفايبرين عبر سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية والتي تشبه المادة الصمغية أو الضماد على مكان الجرح لمنع النزيف واعطاء الوقت اللازم لبناء الانسجة التالفة. لمنع زيادة تكوين مادة الفايبرين ينتج الجسم مضاد التخثر للحفاظ على منع التخثر من الانتشار لمساحة أكبر مسببة تلف عدد أكبر من الخلايا والانسجة فتتكون حالة توازن ما بين التخثر وموانع التخثر. ينتج عن تحليل مادة فايبرين الـ **D-dimer** التي يتم رصدها بالمختبرات الطبية بطرق متعددة.

أمراض الجو الحار



د. عبد السلام صالح سلطان
اختصاصي الطب الباطني

مراحل الاضرار الحراري

1- الحصف:

يعد الحصف من أكثر الحالات شيوعاً في فصل الصيف، وينتج عن انسداد القنوات العرقية في الجلد ويظهر على شكل نتوءات أو حبوب صغيرة حمراء تسبب الوخز أو الحكّة الشديدة في الجلد بسبب ارتفاع درجات الحرارة.

2- الشنج الحراري:

قد يصاب الانسان بتشنجات حرارية، وهي أخف أشكال الأمراض المتعلقة بالحرارة. وتترافق التشنجات العضلية مع التعرق الشديد والإرهاق والعطش ويمكن معالجتها سريعاً قبل أن تؤدي إلى الإنهاك الحراري، ويمكن معالجتها بشرب السوائل والانتقال إلى أماكن باردة في الظل والراحة وتعريض المصاب إلى مكيف هواء.

3- الإعياء الحراري:

يحدث نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم وارتفاع الرطوبة ونشاط بدني شاق. وإن لم يعالج بسرعة سيؤدي إلى ضربة الشمس، ويمكن منع حدوث الإعياء الحراري باتخاذ التدابير الوقائية عند التعرض مباشرة للشمس. وتتلخص اعراضه: الجلد بارد ورطب، التعرق غزير، الصعاع، النوخة، الإرهاق، الخفقان، انخفاض ضغط الدم عند الوقوف، ويجب أن يتوقف عن العمل والانتقال إلى مكان أكثر برودة، وشرب الماء أو السوائل.

4 - ضربة الشمس:

تحدث عندما تزداد أعراض الإعياء الحراري شدة كالنحول ولإعياء والخفقان والصعاع والغثيان والتقيؤ. وقد يعاني الشخص من أعراض عصبية، وتقلص العضلات لا إرادياً، ويرتج ويتشوش وعيه ويفقده. ويبدو حينها جلد المصاب حاراً وجافاً بسبب توقف التعرق وذلك لفشل آلية تنظيم الحرارة الدماغية. وينخفض ضغط الدم وتتسارع ضربات القلب وتقل كمية الأدرال وقد تحصل مضاعفات أخرى، فشل بعض الأجهزة البدنية كالكبد، الكلى الرئة أو وذمة الدماغ. وترتفع درجات الحرارة لدرجة عالية جداً قد تصل إلى أكثر من 41 درجة مئوية.

ويمكن اعتبار ضربة الشمس طارئة طبية قد تؤدي إلى الوفاة. لذلك يجب اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لمعالجتها بأسرع ما يمكن.

ويجب نقل المصاب إلى أقرب مستشفى وأن يعالج في وحدة العناية المركزة.

يتعرض العراق إلى موجات حر شديدة في كل صيف وقد تمتد لاسبوع وترتفع درجات الحرارة لتصل إلى أعلى من 50 م° في الظل وتصل إلى أكثر من 60 م° في الشمس.

ولاسيما بعد شتاء خجول وشحة امطار وتلوث بيئي كثير من السيارات والمعامل واجهزة التبريد التي تنفخ هواءها الحار في الفضاء، وظاهرة التصحر وقلة الغطاء النباتي وانحساره لذلك تعاني من صيف حار وشديد الوطأة مع طاقة كهربائية غير مستقرة.

سنتطرق في هذه المقالة إلى تأثير حرارة الجو على الانسان والاصابات والأمراض التي يصاب بها الانسان وتراوح بين الاصابة بالشنج الحراري إلى لإعياء الحراري ثم ضربة الشمس المميتة وتوضيح مفاهيم شعبية خاطئة مثل "التيفو" ودرجاته ومعاودته بسبب قلة الثقافة الصحية لدى المجتمع التي تزيد إلى الأمراض معاناة جديدة.

نصائح للوقاية من حرارة

اشعة الشمس

- ارتداء ملابس فاتحة اللون والافضل البيضاء ذات الأكمال الطويلة لأنها تعكس أشعة الشمس.
- ارتداء قبعة الرأس وتكون فاتحة اللون أيضاً او استعمال المظلة.
- شرب الماء بكثرة لتعويض السوائل المفقودة نتيجة التعرق.
- ارتداء نظارات شمسية وأفضل ألوان العدسات هو البني لأنه يمنع الأشعة الضارة لذلك نرى ان زجاجات النواء باللون البني ثم يأتي بعده اللون الرمادي ثم الأخضر.
- الاستحمام عدة مرات في اليوم لتبريد الجسم وتنظيف المسامات.
- زراعة الاشجار العالية والكثيفة في حديقة المنزل يفيد في تقليل حرارة الشمس وتلطيف الجو في المنزل.
- لا توقف السيارة في الشمس وفي حالة تركها بالشمس يجب تغطيتها لان درجة الحرارة تتضاعف عدة مرات داخلها خاصة إذا كانت نوافذها مغلقة، ولا تضع فيها مواد قابلة للاشتعال مثل القنادحة والعطور والمعقمات الكحولية.
- أفضل وقت للتعرض للشمس في ساعات الصباح الأولى قبل العاشرة وقبل الغروب علماً أن أصحاب البشرة البيضاء أكثر تحسناً من أصحاب البشرة السمراء لأشعة الشمس.
- بالنسبة للرياضيين عدم إجراء التمارين الرياضية في الأجواء الحارة.

ويحتاج المصاب لتقليل ارتفاع الحرارة الى أحد الطرق الآتية أو جميعها:

أ- التبريد الخارجي:

استحمام المصاب أو مسح جسم المغموم بالسائل الملحي "نورمال سلاين" والكحول وعمل كمادات باردة لتقليل حرارة الجسم.

ب- ذلك الجلد عندما يكون بارداً لتوسيع الأوعية الدموية والتي تؤدي إلى التعرق.

ت- عند الاصابة بفقرط الحمى يغمر رأس المغموم بسائل تليجي أو دثار بارد، ويوضع الثلج تحت اللابط وبين الفخذين أيضاً.

ث- المسكنات ومضادات الحرارة: مثل الاسبرين والبراسيتول لاسيما عند المصابين بالإعياء الحراري وعجز القلب وكلم الرأس والحمل والاضطراب الذهني. وتؤدي هذه الأدوية إلى تعرق كريبه وهبوط الضغط وانخفاض درجة الحرارة مصحوباً بقشعريرة لذلك ينصح بتناول كميات كبيرة من السوائل عند تناول هذه الأدوية.

ج- الستيرويدات الكظرية "مثل امبول هایدروكورتزون": لها قابلية قسوية على تخفيض الحرارة بدرجة كبيرة.

ويجب استعمالها بحذر شديد لاعراضها الجانبية الكثيرة، مثل:

هبوط الضغط، وهبوط درجة الحرارة وإخفاء أعراض مهمة أخرى وانتشار الخمج.

ح- تعالج القشعريرة بإعطاء أملاح الكالسيوم عن طريق الوريد أو العضل وليس لها تأثير على درجة الحرارة.

خ- تعالج ضربة الشمس بالعناية المركزة مع تبريد سريع.

د- ويعطى المريض المغذيات الوريدية مثل نورمال سلاين.

وقد تعطى المغذيات المتلجة عن طريق الشرج أو الأنبوب المعدي.

ذ- الانتباه ومعالجة الأمراض المرافقة لضربة الشمس كالسكري، والاسهال، وقطع الأدوية التي تؤدي إلى الجفاف وتقلص الأوعية الدموية.

فحص الشرايين التاجية للقلب بدون الحاجة للقسطرة [المفراس الحلزوني للقلب]



د. عادل عبد الحسن كاظم
اختصاصي الأمراض الباطنية والقلبية

ينطبق بوجه خاص على الأشخاص المستهلكين للنيكوتين بشكل مرتفع ومن لديهم نسب الدهون المرتفعة وضغط الدم المرتفع وأمراض السكر. من المهم إجراء مثل هذه الفحوصات في حالة عدم وضوح النتيجة التي قد تكون جاءت بها فحوصات أخرى كتخطيط القلب الكهربائي. علاوة على ذلك فإن هذا الأسلوب يفيد في المراقبة بعد إجراء جراحة التحويلات التاجية الجانبية لتخطي انسداد مجرى الدم. أما السيدات الحوامل فمستبعدة من إجراء مثل هذه الفحوصات بسبب أضرار الإشعاع.

هل الأشعة المقطعية للقلب بديل عن القسطرة؟

لا تسمح جودة الصورة في الوقت الحالي الاستغناء بالكامل عن فحص القسطرة، ذلك لأن الأوعية الدموية المتناهية الصغر لا يمكن رؤيتها بشكل واضح، وعدم جودة الصورة بشكل كافٍ يعيق عند بعض المرضى وضع تقييم واضح لحالتهم. علاوة على ذلك فما تزال تفاصيل فحوص القسطرة أكبر ثلاث مرات من تفاصيل فحوصات الأشعة المقطعية. وعلى كل حال فإن فحوصات الأشعة المقطعية يمكن أن تعطي في الحالات الغامضة لشكوى آلام الصدر وفي حالات النتائج الغامضة للفحوصات الأخرى معلومات هامة عن نوعية الشريان التاجي.

وعلى ذلك فإن كثيراً من المرضى لا يحتاجون إلى القسطرة في حالة قيامهم بفحوصات الأشعة المقطعية.

استخدام مادة ملونة من أجل عرض أوعية الشريان التاجي. ما عليك أثناء الفحص إلا أن تضطجع على ظهرك وأن تتبع إرشادات الممرضة إذا طلبت منك الامتناع عن التنفس لمدة ١٠ ثواني، وسوف تصل المادة الملونة من خلال الوريد بمنطقة المرفق، وربما يحدث أن تشعر لفترة قصيرة بسخونة شديدة أثناء هذه المرحلة من الأشعة، وهذا الأمر طبيعي جداً ويختفي بعد ثواني قليلة، وعملية الفحص تستمر من ١٠-٢٠ دقيقة أثناءها يمكنك التحدث مع المساعدة من خلال جهاز الاتصال الداخلي ولايستدعي ذلك الخوف من الأماكن الضيقة لأن المريض يدخل الجزء

قسطرة القلب هي عبارة عن إجراء يتبعه أطباء القلب من أجل تقييم وظيفة القلب، وتشخيص الإصابة بأي من أمراض القلب؛ وتتم من خلال ادخال أنبوب رفيع وطويل في وعاء دموي سواء في منطقة الفخذ أو الرقبة أو الذراع ويشق هذا الأنبوب حتى يصل إلى القلب وفور وصوله إلى هناك يبدأ الطبيب بإجراء الفحوصات التشخيصية.

ماهي الشرايين التاجية للقلب؟

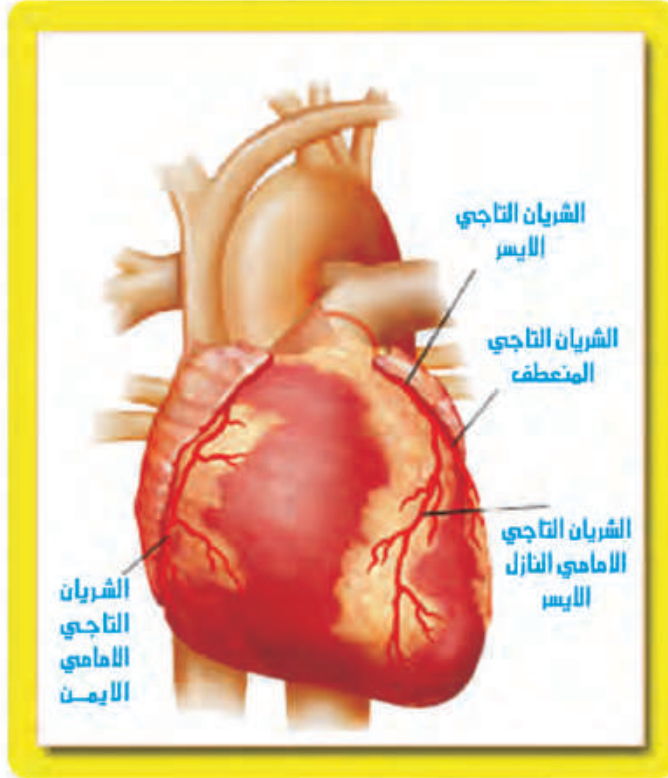
وهي الشرايين التي تحيط بعضلة القلب من الخارج ووظيفتها هي تغذية وتزويد عضلة القلب بالدم المحمل بالأكسجين. تنقسم الشرايين التاجية إلى:

- ١- الشريان التاجي الأيسر وفروعه.
- ٢- الشريان التاجي الأيمن وفروعه.
- ٣- الشرايين التاجية الجانبية.

المفراس الحلزوني للقلب [الأشعة المقطعية]

يؤدي تصلب الشرايين إلى مرض الشريان التاجي، الذي يؤدي إلى حدوث ضيق في الأوعية الدموية أو ربما إنسدادها مما يؤدي إلى ضعف في إمداد عضلات القلب بالدم. ويتم تشخيص أمراض الشريان التاجي من خلال القيام بفحص القسطرة، لكن ظهر أسلوب جديد في عرض أوعية الشريان التاجي

وجدرانه بدون الحاجة إلى قسطرة من خلال أشعة القلب المقطعية، حيث تمنحنا هذه الطريقة غير الجراحية صورة دقيقة للقلب، يمكن من خلالها رؤية أدق الأجزاء المتصلبة في جدران الأوعية الدموية لدرجة أنه يمكن عرض تضيقات أوعية الشريان التاجي الدموية من خلال أشعة القلب المقطعية كيف تجرى عملية فحص القلب بالأشعة المقطعية؟ يتطلب الفحص بالأشعة المقطعية للقلب



الأعلى من جسده فقط في الأنبوبة، ويمكنه العودة إلى المنزل بعد مرور نصف ساعة من إجراء الفحص.

من هم المرضى الذين يناسبهم فحص الأشعة المقطعية؟

يتناسب هذا الفحص مع الرجال والسيدات الذين ليست لديهم الأعراض التقليدية لأمراض الشريان التاجي، ولكنهم عرضة لمخاطر كبيرة تتعلق بشرايين القلب، وهذا

الفيتامينات

ودورها في تعزيز المناعة ومقاومة الأمراض

الدكتور محمد سلمان المالكي
اختصاص طب الاطفال وادارة
الرعاية الصحية

فيتامين ب3 [B3]

الجسم إنتاج فيتامين د عند التعرض لأشعة الشمس، لذلك يطلق عليه اسم فيتامين أشعة الشمس، وللحصول على هذا الفيتامين يجب التعرض لأشعة الشمس من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، ومن مصادره الأخرى؛ زيت كبد سمك والبيض وسمك القونا والسلمون والحليب المدعم، وله العديد من الفوائد الصحية ومنها انه يساهم في تعزيز صحة العظام وتقوية المناعة ويقلل من فرص الإصابة بالتهابات التنفسية الحادة.

الزيادة في الفيتامينات لها أضرار كتحصها!

يفضل الحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية من خلال تناول الأطعمة المختلفة والمتنوعة وليس من خلال تناول المكملات الغذائية حيث ان تناولها طبيعياً وبطريقة معتدلة يؤمن للجسم المغذيات العضوية المطلوبة لإتمام وظائفه الحيوية، أما تناول جرعات إضافية من هذه الفيتامينات فيمكن أن يؤدي إلى أنواع من التسمم عند الإفراط في تناولها. مما سبق يظهر جليا الدور المهم للفيتامينات في تعزيز المناعة والتصدي للعديد من الأمراض وهذا يسلط الضوء على الحاجة للمزيد من

الدراسات والتقصي لتحديد الطرق والسبل المثلى في اختيار الفيتامينات وتحديد مصادرها في مقاومة الامراض وخصوصا فيما يتعلق بالأمراض التي تسببها الفيروسات كفيروس كورونا.

يتوفر هذا الفيتامين في اللحوم والدجاج والأسماك والبقوليات والبيض والفطر والخضار الورقية والمكسرات ويساعد هذا الفيتامين في تحويل الطعام في الجسم إلى طاقة، وبالتالي فإنه يساعد جسم الإنسان على استخدام الدهون والبروتين، ويساهم في المحافظة على صحة العضلات والجلد والشعر وهو يساعد أنزيمات الجسم على أداء وظائفها، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع الكوليسترول، كما أنه يساهم في تعزيز المناعة خاصة لدى كبار السن.

فيتامين ج [C]

يوجد في الحمضيات بأنواعها والشمام والبروكلي والفلفل الأخضر والملفوف الأحمر والكيوي ويساهم هذا الفيتامين بتقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان كما يقلل من ظهور علامات تقدم العمر ويقلل خطر الإصابة بالتهابات، كما انه من أهم الفيتامينات التي تعزز الجهاز المناعي ويساعد على تنشيط الدورة الدموية ويساهم في حماية الجسم لاحتوائه على مضادات الأكسدة. فيتامين د (D) يستطيع

ان المناعة الذاتية للشخص المصاب تلعب دورا مهما ورئيسيا في مقاومة المرض والشفاء منه. وهنا يأتي دور الفيتامينات باعتبارها عنصرا مهما في تعزيز وتقوية المناعة.

والفيتامينات هي مغذيات عضوية يحتاج إليها الجسم لإتمام بعض وظائفه الحيوية والكيميائية ويوجد ١٣ نوعا من الفيتامينات تصنف عموماً إلى مجموعتين، الأولى تلك القابلة للذوبان في الدهون، وهي أربعة أنواع: A وD وE وK. أما الثانية فنضم ٩ أنواع قابلة للذوبان في الماء وهي مؤلفة من الفيتامين B المركب ومشتقاته والفوليت وفيتامين C. سيتم تناول اربعة انواع من الفيتامينات والتي لها دور في تعزيز مناعة الجسم وهي فيتامين

(أ-ب-٣-ج-د)

فيتامين أ [A]

يتوفر في العديد من المصادر الغذائية كالأسمك واللحوم ومنتجات الحليب والبيض وزيت السمك بالإضافة إلى الخضار والفواكه برتقالية اللون كالجوز والمشمش، وهناك العديد من الفوائد لفيتامين أ ومنها دوره الحيوي في النظر وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، وتعزيز صحة الجلد والشعر، بالإضافة إلى دوره الفاعل في النمو السليم

للأطفال وفي إكسابهم المناعة، ويؤثر بشكل مباشر على الجهاز المناعي لأنه يعتبر مضادا للأكسدة ويساهم في عملية تجديد الأغشية المخاطية والتي تعد درعا هاما في مواجهة العدوى عن طريق التنفس.



بمشاركة عدد من الأطباء العراقيين والعرب والأجانب

كلية طب الاسنان في جامعة البصرة عقدت مؤتمرا علميا تحت شعار:

طب الاسنان التحديات واخر المستجدات العلمية

كتب - سعدي السند:

أقامت كلية طب الاسنان جامعة البصرة مؤتمرا علميا تحت شعار **(طب الاسنان التحديات واخر المستجدات العلمية)** شارك فيه نخبة من أطباء الاسنان الاختصاص من البصرة وبغداد وتونس والجزائر والهند وشملت مواضيع البحوث مجالات طب الاسنان.

وللتعرف على المزيد من فعاليات هذا المؤتمر التقت مجلة **(سلامتك)** المعاون العلمي لعميد كلية طب الأسنان في جامعة البصرة الدكتورة سندس عبد الووود التي قالت: تعددت محاور المؤتمر / فقد تحدث طبيب الاسنان احمد علي المرعشي اختصاص في جراحة الفم عن زراعة الاسنان لتعويض الاضرار باستعمال تقنيات حديثة لإعطاء أفضل النتائج للمريض.

اما طبيبة الاسنان هيام صلاح اختصاص طب اسنان الأطفال فتحدثت عن تأثير النقص في فيتامين سي على صحة الاسنان عند الأطفال وطرق الوقاية وعلاجهاء عرضت النتائج التي حصلت عليها في بحثها وفي المؤتمر شاركت أيضا طبيبة الأسنان هدى جاسم

وطبيبة الأسنان رهام عدنان اختصاص في أمراض وجراحة ما حول الاسنان وقد تحدثت عن أحدث الطرق لعلاج زحف اللثة بسبب التهاب الأنسجة المحيطة بالأسنان.

وفي مجال طب الفم تحدثت طبيبة الاسنان سرور علي اختصاص طب الفم عن

جهاز Velscope

للكشف المبكر عن التغيرات السرطانية في بطانة الفم وهي طريقة تستخدم اول مرة في البصرة وعن طرق الوقائية والعلاج لتصبغات

الأسنان تحدثت طبيبة الاسنان فرح عبد الرزاق اختصاص معالجة الاسنان عن أحدث المواد المستخدمة لعلاج تصبغ الاسنان

أما الدكتور رافد البدر اختصاص فيزياء طبية شرح طريقة قياس الخواص

الفيزيائية والميكانيكية للحشوات الضوئية

وحول أجهزة التقويم الشفافة وأثرها الايجابي من ناحية المظهر ومميزاتها قدم طبيب الاسنان حسين شاكر اختصاص تقويم الاسنان شرحا مفصلا عن الموضوع .

كما شاركت طبيبة الاسنان زهراء مازن اختصاص معالجة الاسنان والدكتور علي طه اختصاص كيمياء طبية ببحث عن أحدث المواد المستخدمة في معالجة الاسنان.

شارك في المؤتمر أطباء أسنان من جامعة بغداد وهم:

الدكتور محمد ناهض اختصاص تقويم اسنان تحدث عن أحدث تقنيات العلاج بما يخص تقويم الاسنان والدكتور سامر عون اختصاص معالجة الاسنان تكلم عن الأجهزة الضوئية الحديثة الخاصة بالحشوات الضوئية والدكتور عمر ابراهيم من جامعة النخبة تحدث عن طرق التشخيص النسيجي لسرطان الغدد اللعابية واخر المستجدات في هذا المجال.

ومن الدول العربية شاركت الدكتورة أمينة الحيدوسي اختصاص معالجة الأسنان من جامعة المنستير عن أحدث الطرق العلاجية للبقع البيضاء التي تظهر على الاسنان.

ومن الجزائر شاركت الدكتورة فاطمة مرابط اختصاص معالجة أسنان ببحث حول طرق تنظيف وتعقيم قناة جذور الاسنان قبل وضع حشوات الجذور.

ومن الدول الأجنبية شارك

الدكتور بيتر ديفانوس من الهند ببحث عن أحدث التقنيات المستخدمة في مجال تجميل الاسنان والوجه.

يذكر ان كلية طب الاسنان في البصرة تأسست عام ٢٠٠٥ وخرجت عشر دفعات من أطباء الاسنان.



بيان بمناسبة مرور عام على اختراع لقاحات كوفيد ١٩

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بصفتها مؤسسة علمية متخصصة في البحوث والدراسات الطبية وتضم أكثر من ٢٥٠ طبيباً من مختلف التخصصات، وانطلاقاً من أهدافها في نشر المعرفة وحماية صحة المجتمع وحفظ الأرواح، فإنها بمناسبة مرور عام على اختراع لقاحات كوفيد ١٩ قامت خلاله الجمعية بمتابعة كل ما يخص هذه اللقاحات وطرق تصنيعها وكيفية عملها وآثارها على البشر وتتبع الجمعية مئات البحوث والدراسات العلمية الرصينة حول اللقاحات في مختلف دول العالم وعمل عدد كبير من أعضائها في علاج مرض كوفيد ١٩ وقد خلصت الجمعية إلى النتائج التالية:

١- صنع اللقاحات خلال هذه الفترة القصيرة يُعد إنجازاً علمياً عظيماً تحقق بفضل التقدم العلمي الهائل الذي حصل خلال العقدين الأخيرين.

٢- اللقاحات آمنة جداً ولا تسبب أي ضرر على صحة الانسان وجسمه وهذا ما ثبت بعد تلقيح أكثر من مليارين من البشر ومرور سنة على اختراع اللقاحات.

٣- اللقاحات لا تسبب أي تغيير في المادة الوراثية للإنسان نهائياً ولا تدخل إلى نواة الخلية أصلاً.

٤- اللقاحات لا تسبب أية مضاعفات مستقبلية مثل العقم أو الموت أو غيرها من الإشاعات.

٥- اللقاحات آمنة وضرورية للمرضعات والحوامل.

٦- اللقاحات آمنة لكبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة بكافة أنواعها وهم أحوج للقاحات من غيرهم.

٧- اللقاحات لا تسبب الإصابة بمرض كوفيد ١٩ أبداً لأنها لا تحتوي على الفيروس المعدي.

٨- اللقاحات لا تمنع الإصابة لكن تجعل الإصابة طفيفة فلا تؤذي الرئتين ولا نحتاج الى المستشفى فتبعد خطر الموت.

٩- جميع الجامعات ومراكز البحوث والعلماء في كل دول العالم يؤيدون اللقاحات.

١٠- بعد دراستنا لحجج المعارضين على اللقاحات تبين أنها حجج واهية ولا صحة لها وصادرة عن أشخاص غير

متخصصين وغير مؤهلين للحديث عن اللقاحات وكانت دوافعهم الشهرة أو تحقيق منافع شخصية أو مادية مبنية

على التزييف والخداع.

لكل ما تقدم أعلاه فإن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية تهيب بالمواطنين جميعاً الحفاظ على أرواحهم وأرواح أحبائهم من خلال أخذ اللقاح دون تردد أو خوف.

حفظ الله تعالى العراق والعراقيين من كل سوء وبلاء بحق شهيد كربلاء وجده خاتم الأنبياء صلى الله عليه وآله.

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية



+964 772 166 9983



www.iamrs.edu.iq
info@iamrs.edu.iq



العراق - البصرة - حي اللندلس
مقابل مطعم قصر المندي



اطلقت

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية
اول موقع باللغة العربية متخصص باضطراب
طيف التوحد يمكنكم زيارة الموقع من خلال
الرابط التالي :

www.tewahod.com

اضطراب طيف التوحد
اول موقع علمي عربي متخصص

اضطراب
طيف التوحد
كل ما يجب معرفته

الدكتور ضيفهم الاجودي

يمكنكم
زيارة
موقعنا



هذا الكتاب يحتاجه:

- أبناء الأطفال وأعضاء الأمراض النفسية وأعضاء الاسرة واصحاب المراكز الصحية
- الباحثون والعمادون المشيرون والمعالجون في مراكز ومراكز علاج التوحد
- ذوي مرضى التوحد
- طلبة كليات الطب والممرضين والمعالجين في القطاع الصحي
- مرادف صفوح كثيرة الخاصة وصحفا الصفوح الاخبارية
- المشيرون الباحثون والتوحد

رقم الازداع في دار الكتب والمكتبات بغداد
1998 لسنة 2021م
CC BY 4.0

ISBN
97899532921297

www.tewahod.com

ومن خلال الموقع يمكنكم تحميل كتاب
[اضطراب طيف التوحد كل ما يجب معرفته]
وهو كتاب فريد في أسلوبه وبساطة لغته
وشموله لكل ما تحتاجه الاسرة

