



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

العدد 18
كانون الاول 2023

عمليات



من هنا تحميل اعداد المجلة



PDF

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتاك] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

- 1 ان تكون المقالة الى 300 - 500 كلمة باللغة العربية مطبوعة في برنامج [وورد]
- 2 ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3 ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته الشخصية والمهنية
- 4 تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5 نستلم المقالة من خلال الرابط التالي: [Http://www.imrs.edu.iq/salamatak](http://www.imrs.edu.iq/salamatak)



رابط ارسال المقالات

المجلة مستعدة لنشر 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



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 ٢٠١٩ م

دار
 الكتب

رقم الايداع في نقابة
 الصحفيين العراقيين المرقم العام
 (١٨١٦)



محمد نيروزي

التصميم
 والاخراج
 الفني

شركة الماء للطباعة والإعلان
 العراق - بصره - تقاطع الطويسة - مقابل دائرة الكهرباء
 07722228768 - 07822228768





رئيس التحرير

* ما أشبه اليوم بالأمس *

الحروب هي أسوء ما يصنعه الإنسان على وجه الأرض، فهي ما استنكرته الملائكة من أفعال بني البشر من سفك للدماء والإفساد في الأرض.

وللأسف الشديد نعيش اليوم في عالم متوحش قائم على شريعة الغاب، بلا مبادئ ولا أخلاق ولا حقوق، يأكل فيه القوي الضعيف، وبات واضحاً وجلياً كذب ونفاق وزيف الدول المستكبرة المتسلطة على العالم حينما ترسل القنابل والأسلحة المدمرة والأساطيل البحرية إلى الكيان الصهيوني لقتل الأطفال والنساء والمرضى الأبرياء، ولا تكتفي بذلك بل تبارك منع الماء والطعام والكهرباء والوقود عن الشعب الفلسطيني المحاصر.

وتوفر الحماية والدعم اللامحدود للجلاد بكل وقاحة، رغم تصديعهم لرؤوسنا بحقوق الإنسان وحقوق المرأة والطفل وغيرها من شعاراتهم الزائفة.

في الحروب تتعطل الحياة وتتوقف الأعمال، لكن فئة واحدة - عدا القوات المسلحة - تكون أكثر انشغالا وتضحية وهي العاملون في القطاع الصحي من أطباء وممرضين ومسعفين وغيرهم من الموظفين العاملين في هذا القطاع، حيث يعملون في أجواء قاسية نفسياً وبدنياً بسبب بشاعة مشاهد الدماء والجروح والإصابات والحالات المحزنة وما يرافقها من تعب وإرهاق وسهر، فكيف في ظروف استثنائية تحت القصف ونقص الماء وانقطاع الكهرباء وفقدان الدواء واكتظاظ المستشفيات بالشهداء والإصابات الشديدة والاشلاء الممزقة!

هذه المشاهد تذكرني بما عشته كطبيب في المستشفى العسكري في البصرة في مساء أحد أيام شهر آذار عام ٢٠٠٣ حينما قصفت المدفعية البريطانية الدور السكنية في حي دور النفط دون سبب بوابل من القذائف بشكل مفاجيء لنستقبل خلال نصف ساعة عشرات المصابين من الأطفال والنساء وبعضهم مبتور الأطراف أو تتدلى أحشاؤه أو أمعاؤه من بطنه، كان لدينا ٢٧ حالة تحتاج إلى عمليات جراحية فورية ولدينا فقط ٤ صالات عمليات، فأجريت العمليات الجراحية على الأرض في صالات العمليات أو في الممرات المجاورة لها.

فما أشبه اليوم بالأمس! وما أشبه غزة بالعراق! لكننا شعوب لا تموت يزول الاحتلال كما زال من سبقه ونبقى شامخين منتصرين رغم الجراح.

الافتتاحية



د. بان زياد طارق الاعظمي
اختصاص الطب النفسي



التنافر المعرفي

التوتر والاجهاد العقلي أو عدم الراحة التي يعاني منها الفرد

في كل ثانية تمضي حول العالم فاذا ما حاولنا تقبل الاخر سنجد انفسنا في المكان نفسه وبنفس الافكار البالية التي لم تعد توأكب التطور سواء معلوماتي أو مجتمعي أو فكري والأهم من ذلك كله ان نتحلى بالتعاطف للمقابل فلا أحد متعرض لنفس الظروف التي تتعرض لها ولا انت متعرض لنفس الظروف التي حصلت لهم.

يمكن ان نلخص الكلام اعلاه بحلول (ليون فستنغر) واضع النظرية وهي:
الحل الأول: اعادة تقييم السلوك ليتماشى مع ادراك الفرد مثل ترك التدخين.

الحل الثاني: اعادة تقييم المعتقد نفسه حتى يتخلص من اي شعور مزعج حيال تصرفه مثلاً سبب تمسكه بالمعتقد هل هو لنفسه او بسبب المجتمع أو قبيله وهكذا.

اكادت الابحاث ان التنافر المعرفي جيد لنا من اجل التغيير واكتساب المعرفة و مراقبة السلوك الذي قد يكون احياناً كثيرة نتيجة حاجة للانتماء لاجل قناعة او اختيار شخصي واصبح بعد ذلك عادة لارادية و اوضحت الدور المهم الذي يلعبه التنافر من خلال معرفة ما يمكن للفرد فعلة مع الافكار المختلفة وبالتالي تقييم ذاته واعادة تنظيم ادراكه ليقلل من النزاع الداخلي لهذه المواقف المتكررة.

العادة السيئة أو نفس الفكرة ولكن يجد لها مبرراً ليس الحال هكذا دائماً ولكن على الاغلب.

ما الذي يؤثر على حجم التنافر؟

المعتقدات ووجهات النظر كما ذكرنا جاءت نتيجة تراكمات من موروثات عائلية أو اجتماعية اكتسبناها منذ الصغر وأية معلومة مكتسبة في العقل البدائي فإن الدماغ يعاملها باهتمام وحمية وتركيز ويركز على هذه المعلومات لأنها تكون جزء من هويتنا وشخصيتنا وصورتنا الشخصية.

وتتوقف درجة التنافر المعرفي على عدة عوامل:

قيمة الاعتقاد الذي نؤمن به فكلما زادت قيمة هذا الاعتقاد زادت نسبة التوتر الملحة للتخلص من هذا التنافر الناتج عن الافكار المتعارضة.

وجدير بالذكر أن موقف الجماعة أو الغالبية ومدى تأييدهم للاعتقاد يؤثر على الرأي.

عامل آخر مبني على طبيعتنا أي بمعنى طبيعة الشخصية للفرد نفسه فاذا كانت طريقة نظرتة للحياة باللونين الابيض والاسود ستكون طبيعته كذلك ليس لديه مرونة في تقبل التناقض أو آراء الآخرين لذلك اذا لم نكن صريحين مع انفسنا ونراجع افكارنا بين فترة وأخرى سيكون هذا عائقاً أمام النمو والنضوج الذهني فهناك معلومات جديدة وافكار متغيرة

التنافر المعرفي في علم النفس هو حالة من التوتر والاجهاد العقلي أو عدم الراحة التي يعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين أو أكثر من المعتقدات أو الافكار أو القيم المتناقضة في نفس الوقت، ويقوم بسلوك يتعارض مع أفكاره أو معتقداته أو قيمه أو يواجه بمعلومات جديدة تتعارض مع معتقداته القديمة.

بمعنى أن الشخص يؤمن بفكرة أو معتقد معين سواء موروث أو مكتسب من البيئة المحيطة، وممكن يعمل تصرفاً عكس المعتقد الذي يؤمن به وحين يواجه بحقيقة أن فعله عكس معتقداته يبدأ بالتبرير وأحياناً يتصرف برد فعل دفاعي أي انه غير مدرك لسلوكه الذي يتعارض مع معتقداته مثلاً حين يمنع الطبيب مريضه عن التدخين ولكنه مدخن.

وحين يواجه أحداً بأنه يجب ألا يدخن أيضاً يبرر فعله أن يستطيع تركها في اي وقت أو أنه لفترة مؤقتة وهو يعرف انها ليست كذلك.

بدأت نظرية النفور المعرفي عام ١٩٥٧ حين قدمها عالم النفس الاجتماعي "ليون فيستنغر" ولخصها على انها الاضطرابات النفسية التي تتزاحم داخل الفرد عندما يفقد التوازن بين معتقداته وسلوكياته محاولاً التوفيق بين سلوكيات واتجاهات متضادة فيتولد لديه شعور بالنفور من الاختلاف والتناقض فيحاول الابتعاد عن دائرة الصراع التي تسبب له الضيق النفسي ويعود الى منطقة الراحة الانسب له سواء

أضرار المنظفات والمواد الكيميائية المستخدمة في المنازل



أ.د. رنا حسين رحيمة
دكتوراه أحياء مجهرية

بقدرته على تثبيط الجهاز المناعي، الشامبوهات وصبغات الشعر الصناعية تحتوي على مواد كيميائية عالية الخطورة وتكمن بعض تلك المخاطر في قدرة فروة الرأس على امتصاص تلك المواد وإيصالها للمخ.

المواد البلاستيكية المحتوية (BPA) Bisphenol A أغلب حاويات الطعام تصنع من هذا النوع من البلاستيك على نطاق واسع ومن المعروف أن معدلات تسرب المواد الضارة من العبوات البلاستيكية إلى الغذاء تزداد بصورة كبيرة في حالة الأغذية الساخنة خاصة المشبعة منها بالزيوت والمواد الحمضية ولذلك فهي تؤثر في صحة المستهلك وجودة الغذاء.

استمرارية الاستعمال مواد التنظيف ولوقت طويل يضر الطبقة الجلدية والذين يعانون من الأكزيما ويؤدي الإفراط في غسل اليدين بالماء والصابون إلى أكزيما اليدين ويعبر عنه عادة بما يسمى أكزيما ربات البيوت حيث يبدو الجلد جافاً ومتقشراً في البداية، لكنه إذا استمر دون علاج لفترة طويلة فإن الوضع يتطور إلى تشققات عميقة.

أيضاً غسول الملابس المعطر يمكن أن تؤدي إلى تهيج البشرة وإثارة الحكمة، أما العطور الشائعة لدى الكثير من الناس وتسبب الطفح الجلدي

أو ارتكازها عند البعض نتيجة التعرض لها، وأخيراً كريمات الوجه حيث تساعد المسامات العميقة في بشرة الوجه على امتصاص كريم الترطيب بدرجة عالية.

تحتوي مساحيق التنظيف على كم هائل من المركبات والعناصر الكيميائية مثل الفسفور والنفتالين والفينول والنشادر وبعض الأحماض المعدنية والعضوية وهذه المركبات تسبب عند ملامستها للجلد الحساسية والطفح والكحة الشديدة.

المطهرات والمعقمات التي تستخدم في تطهير وتعقيم الأرضيات والحمامات تحتوي على الفينول وهذه المركبات تعطل نهايات العصب الحسي وتدمر الكبد والكلى والبنكرياس والطحال كما تطول آثارها الجهاز العصبي خصوصاً مع التراكم العالية وعدم التهوية والاستنشاق أو للمس المباشر.

تعتبر مبيدات الحشرات مواد غير آمنة وهي تسبب العديد من الأمراض الخطيرة للإنسان مثل الربو والأكزيما والصداع النصفي وآلم المفاصل والتهاب الجهاز التنفسي والغثيان والضعف العام وقد تسبب فقدان بعض الحواس مثل الشم والبصر ناهيك عن قدرتها التراكمية داخل الأنسجة تلف الكبد والكلى والرئة.

مواد التجميل منها كريمات تبييض البشرة تحتوي على مادة الهيدروكينون hydroquinone ومركب الكتيكول Catechol وبعض المواد التي يدخل في تركيبها الزئبق وهذه المواد تهيج صبغة الميلانين في الجسم وترسبها داخل المفاصل والغضاريف كما تسبب الحساسية للجلد بشكل حاد، أما مواد تقشير البشرة فتحتوي على مادة البنكوكين الخطيرة جداً والتي قد تسبب تبييض كامل الجسم وهذا ينجم عن تلف كامل للجلد، وأيضاً

مواد تفتيح البشرة فهي في الغالب تحتوي على مادة الكورتيزون الذي يسبب زيادة نمو الشعر في بعض أجزاء الجسم كما أنه معروف



مرض الأكياس المائية

أ.د. الدكتور ناظم كاظم مهدي
اختصاص الأحياء المجهرية

يتم التشخيص بواسطة الاشعة،
السونار والتحليل السيرولوجية.
لازال العلاج يعتمد على التداخل
الجراحي ومن المهم جدا قتل
الرؤوس العذرية بواسطة مواد
كيميائية قبيل استئصال الكيس
مثل الفورمالين.

ولكن ممكن اعطاء دواء
Mebendazole في حالات
لا يمكن إجراء العملية الجراحية
فيها لكن النتيجة تختلف من معالجة
الكيس أو بقاء الكيس بنفس الحجم
أو عدم وجود أي تأثير يذكر.

تعتمد الوقاية على القضاء على
الكلاب السائبة، حرق أو دفن
الأحشاء المصابة للحيوانات الليفة
لمنع الكلاب من الحصول عليها،
اعطاء العلاجات الدورية ضد



الديدان المعوية للكلاب المنزلية
وعدم اعطائها احشاء الحيوانات
المصابة بالأكياس المائية، غسل
الخضروات جيدا وتعقيم مياه
الشرب.

تصاب الفصيلة الكلبية عن طريق
تناول الاكياس المائية في أحشاء
الحيوانات الليفة كالأغنام،
الماعز، الابقار والجاموس.



تكون نسب الإصابة في الأغنام
%٣٣,٣، الابقار %٢٩,٨، الماعز
%١٣,٩ والجمال %١٢,٥ ولذلك
يكون للمرض اثار سلبية على
الحالة الاقتصادية للفرد والمجتمع.
يؤثر الكيس على الوظائف
الفسولوجية للعضو المصاب
ومن الممكن أن يصل قطر الكيس الى
١٥ سم ويحتوي على لتر من
السائل الذي يحوي على
الرؤوس العذرية.

يتميز الكيس بالنمو البطئ الذي
يصل ٥-٢٠ سنة.

اذا حدث وانفجر الكيس داخل
الجسم فقد يؤدي الى تأثيرات
حساسية ونمو اكياس جديدة
نتيجة انتشار الرؤوس العذرية.
كما تؤدي الاكياس الى تنخر
العظام المصابة وسهولة الكسر.

تعيش الدودة البالغة
المسماة Echinococcus
granulosus المسببة لمرض
الأكياس المائية في الأمعاء الدقيقة
للكلاب، الذئاب والثعالب.

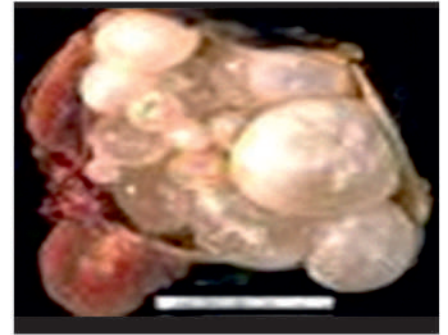
بينما توجد اليرقات المسماة
الأكياس المائية في الأعضاء الداخلية
للإنسان والحيوانات الليفة.

ممكن للأكياس المائية أن تصيب
أعضاء الجسم كافة عدا الأظافر.

تكون نسبة الإصابة في الكبد %٦٦
والرئة %١٠ والبطن %٨ والدماغ %٧
والكلية %٧ والعظام %٢. يعتبر

المرض من الأمراض المتوطنة في
العراق لكثرة الكلاب السائبة التي
توجد فيها الدودة بنسبة ٣٤,٨ -
٥٦%.

كما يكثر أيضا في آسيا وشمال
الصين والشرق الاوسط واستراليا



ونيوزلندا وأمريكا الجنوبية
وجنوب أفريقيا.

يصاب الإنسان عن طريق تناول
الغذاء أو الماء الملوث ببيض
الدودة البالغة من الكلاب بينما



د. عبد السلام صالح سلطان

التثقيف الصحي

حاول أن تشرح لي المعلومات التي ذكرتها لك لتأكد من دقة شرحي لك... وهنا الطبيب يركز على أن الخطأ قد يكون منه وليس من قصور فهم المريض، وأن يأخذ بالاعتبار قلق المريض وكآبته المرافقة لمعاناته المرضية مما يؤثر على درجة استيعابه للمعلومات.

فمثلاً حينما تصف له دواءً عليك أن تعطي:

- اسم الدواء؟
- فعالية الدواء؟
- كيف يتناول؟
- عدد الجرعات، والفترة الزمنية التي يجب عليه تناولها؟
- الآثار الجانبية والتي قد لا يفهم مصطلح الاعراض الجانبية؟

- يكثر الدخول للمستشفى ولاسيما ردهات الطوارئ.
- تزداد الأخطاء الطبية.
- تكثر الوفيات.

لذلك يجب على الطبيب أن يفترض قلة الثقافة الصحية مع أي مريض مهما كانت ثقافته العامة وعليه أن يتخذ ما يأتي:

- الدعم العاطفي مهم جداً.
- أن يكون واضحاً وبسيطاً.
- وبتعبير تخلو من المصطلحات الطبية مثل الضغط قد يفهم المريض أن الطبيب يقصد الضغط النفسي أو هبوط الضغط بدلاً من ارتفاع ضغط الدم.
- وأميناً في إيصال المعلومات.
- ودقيقاً بالمعلومات.

- استعمل الكتابة بخط كبير أو رسم يدوي لتوضيح المشكلة.

- اعرض صور أو مجسمات.
- تشجيع المريض على طرح الأسئلة.
- مشاركة المرافق لمساعدة المريض على فهم المرض وتسجيل الملاحظات بالموبايل مما يعزز التزام المريض مستقبلاً.

- أعط تعليمات مكتوبة واشرح له المعلومات الموجودة في المنشور.
- ارشاد المريض لمواقع طبية موثوقة من الانترنت.

مراجعة المعلومات

وعند التعامل مع جميع المرضى أن يتأكد من المريض مستوى فهمه للمعلومات وبطريقة ذكية وليس باتهام المريض بعدم الفهم، مثل هل افتمت ما أقول؟ هذا سؤال استفزازي ومهين.

وعلى الطبيب أن يستخدم طريقة مراجعة المعلومات مع المريض "Teach Back" فمثلاً يقول للمريض، والآن أنت الطبيب وأنا المريض:

الرعاية الصحية في الوقت الحاضر معقدة ونحتاج إلى مشاركة المريض وتثقيفه ليكون عضواً بالفريق الصحي المعالج.

التثقيف الصحي: القدرة على الحصول على معلومات الرعاية الصحية وقراءتها وفهمها واستخدامها من أجل اتخاذ القرارات الصحية المناسبة واتباع التعليمات الخاصة بالعلاج.

محو الأمية الصحية الشخصية: المستوى الذي يتمتع بها الأفراد بالقدرة على ايجاد المعلومات والخدمات وفهمها واستخدامها لإتخاذ القرارات والإجراءات المتعلقة بالصحة لأنفسهم وللآخرين.

محو الأمية الصحية المؤسسية: الدرجة التي تمكن المنظمات الأفراد بشكل منصف من العثور على المعلومات والخدمات وفهمها واستخدامها لإتخاذ القرارات والإجراءات المتعلقة بالصحة لأنفسهم وللآخرين.

تشير الدراسات أن المريض في كل زيارة يريد أن يعرف ما يأتي، لذلك على الطبيب أن يجب عن الأسئلة الآتية وإن لم يذكرها المريض:

١- ما الذي حدث؟ ما المشكلة التي يعاني منها؟ ولسان حال المريض لم يعطني الطبيب الوقت الكافي لأفهم ما المشكلة...
٢- ما الذي احتاجه لمساعدة نفسي؟ لذلك لا يعرف المريض ما الحل المناسب للمشكلة التي لم يفهمها!!

٣- لماذا من الضروري أن اتخذ هذا الإجراء؟ لماذا احتاج هذه المساعدة؟ لذلك لا يقدر أهمية الإجراء الذي يصفه له الطبيب، مثل أن ٩٢٪ من المرضى المصابين بالضغط لا يتناولون العلاج!!!
وإذا لم يجب الطبيب عن هذه الأسئلة سيعاني المريض من المشكلات الآتية:

- يهمل مواعيد المراجعات.
- عدم التزام المريض بالعلاج.
- تزداد المضاعفات.
- تزداد الكلفة الدوائية.



دور التغذية في علاج الأمراض



د. أمل الزوار
اختصاصية طب الأسرة والتغذية

دور التغذية في علاج أمراض الكلى

يتصف قصور الكلى بعدم قدرة الكلى على تصفية وتنقية الدم من الفضلات بصورة صحيحة، مما يؤدي إلى زيادة معدل البوريا والكرياتينين في الدم عن المعدل الطبيعي، تغذية مرضى الكلى بشكل عام يتم التركيز على خمس عناصر غذائية وتحديد كمياتها بحسب حالة المريض.

وهذه العناصر هي: البروتين - السوائل - الصوديوم - البوتاسيوم - الفوسفات

اذ ان تحديد كميات هذه العناصر حسب وزن الشخص وعمره ومستوى القصور الكلوي من شأنه تحسين وظائف الكلى مع الالتزام بالعلاج الدوائي الموصوف من قبل الطبيب المختص.

ما دور التغذية في علاج مشاكل الجهاز الهضمي؟

توجد العديد من النصائح والانظمة الغذائية الخاصة لكل مشاكل الجهاز الهضمي مثل ارتجاع المريء وقرحة المعدة والاثني عشر بالإضافة الى مشاكل القولون وحساسية الحنطة الذي من شأنه معالجة هذه الامراض او التخفيف من أعراضها.

هل للتغذية دور في علاج الامراض الجلدية كمشاكل البشرة وتساقط الشعر؟

البشرة والشعر جزء لا يتجزأ من جسم الانسان ويتأثر بشكل كبير بنوع الغذاء الذي يتناوله، فاتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات والمعادن (خاصة الحديد وفيتامين د وفيتامين س) ومضادات الاكسدة وكميات كبيرة من الماء والسوائل له دور كبير في علاج العديد من مشاكل الشعر والبشرة.

على الأطعمة التي تمتلك مؤشراً جلايسيمياً منخفضاً أو متوسطاً، وذلك حسب حالة المصاب بالسكري.

ما دور التغذية العلاجية لمرضى ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والكوليسترول؟

ان اتباع حمية غذائية خاصة لمرضى ارتفاع ضغط الدم من شأنها المساعدة في تقليل ضغط الدم المرتفع ومستوى الدهون في الدم مما يساعد في التقليل من جرعة الادوية الموصى بها من قبل الطبيب المختص وخفض خطر الإصابة بالمضاعفات كالجلطة القلبية والدماغية وغيرها

ووجدت الدراسات ان انقاص ٥٪ من الوزن يساهم في خفض ضغط الدم ٥-١٠ درجات ويقلل الجهد على القلب.

هل للتغذية علاقة بالأمراض النسائية وخاصة متلازمة تكيس المبايض والعقم؟

متلازمة تكيس المبايض هو اضطراب هرموني شائع بين النساء في عمر الإنجاب وتواجه النساء المصابات بالمتلازمة مشكلات عدم انتظام دورة الحيض، حيث ينتج المبيضان مجموعات عديدة من أكياس السوائل الصغيرة ويفشلان في إنتاج البويضات بانتظام، زيادة في مستويات هرمونات الذكورة (الأندروجين) وصعوبة في الحمل، أن مشكلة هذا الاضطراب الهرموني هي انه يعزز اكتساب الوزن والاصابة بالسمنة.

وكلما زاد وزن المصابة، زادت شدة الاضطراب الهرموني والاعراض المرافقة له وكثير من المضاعفات الصحية مثل الإصابة بالسكري، وأمراض القلب والشرابين. وعليه فان فقدان الوزن واتباع نظام غذائي خاص يعد علاجاً مهماً لتخفيف أعراض هذه الحالة وتفادي الإصابة بمضاعفاته الصحية.

هل توجد علاقة بين نوع الغذاء وزيادة الوزن مع خطر الإصابة بالأمراض السرطانية؟

اثبتت الدراسات ان هناك ٤٠٪ من السرطانات مرتبطة بزيادة الوزن والسمنة، كما يساهم اختيار نظام غذائي صحي غني بالفاكهة والخضراوات ومضادات الاكسدة والتقليل من الأطعمة المعلبة والمصنعة دوراً في علاج الامراض السرطانية، مع تناول كميات كافية من البروتين للمساعدة في إعادة بناء الخلايا وشرب الماء والسوائل بكميات مناسبة.

التغذية هي الطريقة التي يحصل بها الإنسان على ما يلزمه من العناصر الغذائية الضرورية لبقائه على قيد الحياة ونمو خلايا الجسم وقيامها بوظائفها الحيوية المختلفة مثل التنفس والهضم، وتشمل العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم كلاً من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والمعادن والفيتامينات، وتختلف كمية العناصر الغذائية الواجب تناولها من شخص لآخر باختلاف العمر والجنس والحالة الصحية العامة للجسم والأمراض التي يعاني منها.

ما التغذية العلاجية؟

هي أسلوب يعتمد على تقديم مجموعة من الأنظمة الغذائية تبعاً لحالة الشخص تحت إشراف اختصاصي تغذية، أو تغيير بعض الإجراءات البسيطة على النظام الغذائي، أو اتباع التغذية الأنبوبية، ويختلف ذلك حسب الحالة التي يعاني منها الشخص. وتُقدّم التغذية العلاجية للعديد من الحالات الصحية من أهمها: مرض السكري، وأمراض القلب، والسرطان، والضغط، والكلى، وغيرها من الحالات الصحية.

ما دور التغذية العلاجية لمرضى السكري؟

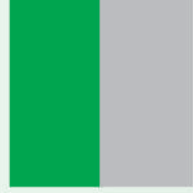
يُعدّ مرض السكري من الأمراض المزمنة التي تتطلب التدخل التغذوي، وهي حالة صحية تتمثل بارتفاع معدل السكر في الدم عن المستوى الطبيعي أو انخفاضه، وفي كلا الحالتين يعدّ الأمر خطيراً على المصاب، أما التغذية العلاجية لمن يعاني من مرض السكري فهي تعتمد على نوع السكري المُصاب به، إلا أنه ينبغي التنبيه إلى أن التغذية العلاجية تأتي كمكمل للعلاج الطبي الموصى من قبل الطبيب وليس كعلاج وحدها، وتتضمن التغذية العلاجية للمصابين بالسكري مهما كان نوعه الأمور الآتية:

١- حساب الكربوهيدرات حسب جرعات الإنسولين التي يتم استهلاكها والذي يتم من خلال حساب كمية الكربوهيدرات لوجبات الفطور، الغداء، والعشاء، مع معرفة الجرعة المناسبة من الإنسولين لهذه الوجبات.

٢- التأكد من معرفة المؤشر الجلايسيمي للأطعمة (Glycemic Index) وهو مؤشر يُشير إلى تأثير كل نوع من الطعام في سرعة رفع مستويات سكر الدم، وكلما كان المؤشر الجلايسيمي للطعام أعلى كان تأثيره أكبر في رفع مستويات السكر في الدم، وعادة ما يجب أن يحتوي النظام الغذائي للمصابين بالسكري



التقييم الطبي قبل العمليات الجراحية



د. محمد يونس العطي
طبيب استشاري
اختصاص دقيق أمراض وزرع الكلى

الأمراض
الأخرى إلى
إعطاء الكورتزون
الوريدي قبل
وأثناء العملية
الجراحية.

٣- أدوية السكر:

- علاج السكر الحبوب يتم إيقافها قبل يوم حسب نوع العلاج المستخدم للسكر.
- الأنسولين الصافي يوقف صباح يوم العملية الجراحية مع احتمالية احتياج المريض له أثناء العملية وإعطائه للمريض أثناء العملية ومراقبة السكر بشكل منتظم.
- الأنسولين الخابط: يقلل إلى النصف قبل يوم العملية.
- ٤- أدوية المفاصل توقف قبل أسبوع مع إعطاء المريض علاجات بديلة مثل أدوية الكودائين والترامال وغيرها:

- ٥- أدوية الصرع: تستمر إلى ما قبل العملية. إذ نؤكد على المراجعة الشاملة لجميع الأدوية المستخدمة قبل إجراء العمليات الجراحية لسلامة المرضى حفظهم الله من كل سوء.

يتم تقييم بعض علاجات المرضى قبل كل عملية جراحية وتنظم كالتالي:

١- الأدوية التي تستخدم للقلب والضغط:

- الأسبرين: يقطع لمدة ٧-١٠ أيام قبل العمليات الكبرى ويستمر الأسبرين في بعض الحالات التالية: حالات العمليات الصغرى، حدوث الجلطة القلبية حديثاً (أقل من ٦ أشهر)، إجراء القسطرة القلبية حديثاً مع وجود الشبكات في الشرايين القلب التاجية.
- البلافكس: يقطع قبل ٧-٥ أيام قبل العملية.
- الهيبارين الوريدي يوقف قبل ٤-٦ ساعات قبل العملية.
- الوارفارين يوقف قبل ٥ أيام.
- الاستمرار على الأدوية التالية metoprolol, carvedilol, atenolol, amlodipine, وغيرها من أدوية القلب والضغط.

- ٢- الأدوية التي تستعمل لأمراض الرئة: الاستمرار على جميع أنواع البخاخات المستخدمة لعلاج الربو القصبي أو التهاب القصبات المزمن وكذلك الكورتزونات إذا كان المريض يستعملها بكثرة (مع التأكد من سلامة الرئة وفي بعض الأحيان يحتاج بعض مرضى الربو القصبي أو



التوحد



أ.د. هناء عبد النبي العبادي
علوم تربوية ونفسية



٢- تحسين نوعية الخدمات والطرق التعليمية.
٣- تم الاتفاق أن التوحد اضطراب دائم يؤثر على النمو اللغوي والمهارات الاجتماعية والقدرة على التخيل وربما الاستجابة الحسية.

٤- يمكن من خلال برنامج تعليمي مناسب قد يصاحبه تدخل طبي للتخفيف بشكل ملحوظ من أعراض التوحد.

حتى الوقت الراهن لم يستطع الباحثون تحديد سبب واحد أو أسباب متفق عليها على أنها السبب وراء هذه الاعاققة على الرغم ان هناك اعتقاد بأن حدوث التوحد قد يرجع الى أسباب بيولوجية وراثية أو عصبية أو اضطرابات أيضية.

الأعراض:

- ١- شذوذ في نمو المهارات المعرفية وفي معظم الحالات يصاحبه تخلف عقلي غالبا ما يكون متوسط الذكاء.
- ٢- شذوذ الوضع والحركة مثل الالية الحركية مثل رفرفة الذراعين والقفز.
- ٣- الاستجابات الغريبة للإشارات الحسية مثل تجاهل بعض الاحساسات (الألم، الحرارة، البرودة).

بالرغم من ان جميع الافراد التوحديين يعانون من تأخر الكلام لكن ليس بالإمكان تشخيص فرد بالتوحد لمجرد أنه تأخر في الكلام لان هذه السمة تظهر في فئات تعاني اضطرابات أخرى مثل صعوبة التعلم والقصور السمعي وغيرها ومن هذه:
١- التوحد ليس نتاج تربية أم أو أب أو نتاج تبلد عاطفي من الأم أو ما يسمى الأم الباردة أو (الثلاجة) ويعود الفضل

التوحد هو أحد الاضطرابات النمائية المعقدة التي تصيب الاطفال وتعيق تواصلهم الاجتماعي واللفظي وغير اللفظي كما تعيق نشاطهم التخيلي وتفاعلاتهم الاجتماعية المتبادلة ويظهر هذا الاضطراب خلال الثلاث سنوات الاولى من عمر الطفل الذي يبدأ في تطوير سلوكيات شاذة وأنماط متكررة والانطواء على الذات.



ل(برنارد ريملانند والسير مايكل) وغيرهما لدحض هذه الفرية وازاحة هذا الاهتمام عن كاهل الأمهات.
٢- التوحد ليس ناتج عن قوة خارقة للطبيعة مثل مس شيطاني أو اصابة عين.

س/ ما الذي توصل اليه البحث في مجال اضطراب التوحد؟

أن من أهم الفوائد التي جنيت من الأبحاث والدراسات المكرسة للتوحد هي إعطاء النظرة أكثر تفاؤلا إلى ما يمكن ان ينجزه أشخاص يعانون من التوحد ومن فوائده:

١- تحسين وازافة المزيد من المعرفة عن الأسباب والخصائص.

نبذة عن تاريخ هذا المرض:
لا بد من معرفة التاريخ التطوري لاضطراب التوحد ليعطينا صورة أكثر شمولية لبداية ظهور الاضطراب واكتشافه والمراحل التي مر بها وخصائص كل مرحلة وكذلك ما توصلت اليه البحوث والدراسات في محاولات الإلمام بكافة جوانب هذا الاضطراب. إن مصطلح التوحد هو ترجمة للكلمة الاغريقية (autos) اي الذات أو الانا التي تشير الى الانطواء والتوحد مع الذات. وقد استخدم العالم (بلوير ايفون) وهو طبيب سويسري ولد في زيورخ مفهوم السلوك التوحدي لأول مرة عام ١٩١١ كدالة على الانفصام الشخصي بالرغم من الاختلافات الشديدة بين الاضطرابين.



- ٢- التواصل الميسر .
- ٣- تنمية المهارة الاكاديمية.
- ٤- تنمية العضلات الكبيرة.
- ٥- تنمية العضلات الدقيقة.
- ٦- تنمية المهارات الاجتماعية.
- ٧- تنمية المهارات المهنية.

ان كل طالب متوحد يستطيع التقدم والتحسن اذا استطعنا نحن المعلمين والاهل واصحاب التخصص الاقتناع بقدرته المخيفة والظاهرة والتعامل معه وفق خطط واضحة ومدروسة وبطرح انساني للنهج الاخلاقي مع تقديم الحب والتقدير لهذا الانسان التوحيدي فلن يكون من خلال الاهتمام بتقديم الطعام والشراب والعطف عليه والشفقة فقط بل يجب ان يترجم هذا الى برنامج وخطط تربوية وسلوكية ولنتذكر المقولة الشهيرة (قبل ان ننظر الى ضعفي انظر الى قوتي) (والسما هي الحدود).

فمن خلال البحث عن قوة الطالب المتوحد واكتشاف شيء يميزه عن غيره رغم صعوبة الاتصال مع المتوحدين فبإمكاننا بناء البرنامج التربوي الفردي الناجح والهادف المعتمد على الجانب النفسي الدقيق والانساني الماهر في تقبل واحترام قدراته والنظر الى مواطن قوته وتقبل حالته كما هو على امل الارتقاء بالسلوك الاحسن والاعتماد على النفس وتعزيز الثقة.

اذا اساس النجاح مرهون بمدى عملنا كفريق وطاقتنا متشابكة مترابط متعاون قوي مؤمن بالنجاح واختيار طرق التفكير الابداعي كنمط للحياة. وليكن شعارنا (ومن احيائها فكأنما احيانا) (الناس جميعا) صدق الله العظيم.

٣- الاثارة الذاتية: وهي من اكثر انواع السلوك الملفت للنظر لدى هؤلاء الاطفال وهو تكرار الافعال او القيام بأعمال نمطية مثل (هز الجسم الى الامام والى الخلف اثناء الجلوس والدوران حول النفس، والتلويح بالذراعين والهمهمة وترديد ثلاث او اربع كلمات).

٤- سلوك ايداء الذات او نوبات الغضب.
٥- الكلام النمطي: ان معظم هؤلاء الاطفال يتصرفون بالبكم فهم لا يتكلمون ولكن يهتممون او يطلقون اصوات بسيطة او يرددون ما يسألون عنه كان يقال له ما اسمك؟ فيقول ما اسمك.



وقد يعيد الطفل ما قاله لعدة ايام.
٦- قصور السلوك: اي التأخر في نمو السلوك حيث قد يظهر الطفل التوحيدي ذو خمس سنوات يظهر سلوكا يناسب مع سلوك طفل ذي سنه واحده فهو محتاج الى من يطعمه ويساعده في ارتداء الملابس..... الخ.

طرق العناية والاهتمام بتربية الطفل التوحيدي:

- أ- العلاج بتعديل السلوك.
- ب- العلاج بالتكامل الحسي.
- ج- العلاج باللعب.
- د- العلاج بالموسيقى.
- هـ- العلاج بالرسم.

العلاج بتنمية المتطورين السبعة وهي:
١- تنمية مهارة العناية الذاتية.

بينما يظهر حساسية مفرطة لإحساسات معينة مثل قفل الاذنين تجنباً لسماع صوت معين وتجنب أن يلمسه أحد.

٤- شذوذات في الاكل والشرب والنوم مثل (قصر الطعام على أنواع قليلة أو شرب سوائل بكثرة أو الاستيقاظ المتكرر في الليل بهز الرأس أرجحتها أو خبط الرأس).

٥- شذوذات الوجدان مثل التقلب الوجداني (الضحك والبكاء بدون سبب واضح).

والغياب الظاهري للتفاعلات الظاهرية ونقص الخوف من مخاطر حقيقية والخوف المفرط كاستجابة لموضوعات غير مؤذية او احداث القلق العام والتوتر.
٦- سلوك ايداء النفس مثل خبط الراس بعنف أو عض الأصابع أو اليد وقد يصاحب هذه الأعراض اضطرابات نفسية.

مميزات المصاب بالتوحد

- ١- القصور الشديد في العلاقات الاجتماعية.
- ٢- فقدان الاحساس بالهوية الشخصية.
- ٣- الانشغال بموضوعات معينة.
- ٤- مقاومة التغيير في البيئة.
- ٥- خبرات ادراكية غير سوية.
- ٦- الشعور بنوبات قلق حاد مفرط ويبدو غير منطقي.
- ٧- التأخر في الكلام والثقة.
- ٨- الحركات الشاذة (غير العادية).

خصائص الفترة التوحيدي:

١- العجز الحسي الظاهري : فقد يتحرك شخص ما امام طفل مباشرة ويبتسم له ويتكلم معه ومع ذلك فانه يتصرف وكان لم يكن هناك احد.

٢- البرود العاطفي: وهو عدم الاستجابة بمبادلة الحب او العناق او اظهار مشاعر الحب ولا يهتم بان يكون وحيداً أو بصحبة الاخرين بل يتوجس من الاخرين.



حسين عبد الكريم يونس
علوم حاسبات - ذكاء اصطناعي



ChatGPT

(سلاح ذو حدين) في المجال الطبي والرعاية الصحية

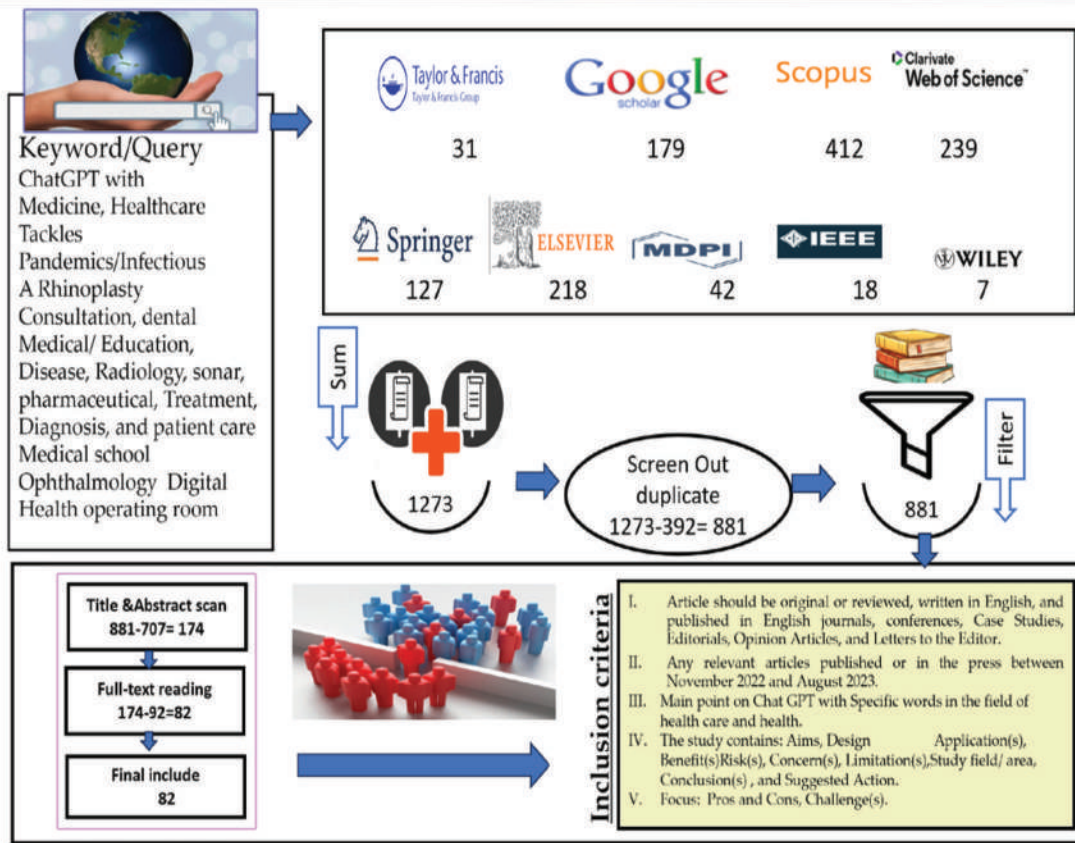
مراعاة الحذر وعدم استخدامه كبديل للاستشارة الطبية المهني (بشكل نهائي).
كما يمكن اعتبار " ChatGPT سلاح ذو حدين" في بعض السياقات، وذلك لأن لديه مزايا كبيرة ولكنه يأتي أيضًا مع بعض المخاطر والتحديات.
لابد الاشارة لبعض الجوانب المهمة من حيث الايجابيات والسلبيات التي تخص المجال الطبي والرعاية الصحية.

Elsevier(127)article, Springer(218)article, MDPI(41)article, IEEE Xplore digital (18)article, and Wiley(7)article .

لغاية بداية شهر آب ٢٠٢٣ كما في الشكل أدناه.
تطرقت دراستنا الى الفوائد المحتملة لاستخدام ChatGPT في المجال الطبي والصحي، يجب دائمًا

مع انطلاق برامج وتطبيقات الذكاء الاصطناعي ومن أهمه الدردشة لاستخدام ChatGPT الذي بدأواخراعام ٢٠٢٢ حيث نشرت أكثر من ١٢٠٠ دراسة علمية محكمة في المجال الطبي والرعاية الصحية في دور نشر عملاقة أهمها
Taylor and Francis(31)article, google scholar(179)article, Scopus (412)article, Web of Science(239)article,





يمكن استغلاله بشكل إيجابي في العديد من المجالات، لكنه يتطلب مراعاة دقيقة للتحديات والمخاطر المحتملة.

(٥) اعتماد التكنولوجيا الزائد: الاعتماد المفرط على التكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى تقليل التفاعل البشري الضروري في تقديم الرعاية الصحية.

(٦) دقة المعلومات: قد تحتوي الإجابات التي يقدمها ChatGPT على معلومات غير دقيقة أو قديمة أو غير محدثة، مما قد يؤدي إلى توجيه توجيهات خاطئة.

ونقص الاستشارة الطبية الشخصية. ChatGPT ليس بديلاً للتشخيص الطبي الشخصي من قبل طبيب مؤهل.

قد يتسبب الاعتماد على معلوماته في تأخير تلقي الرعاية الطبية اللازمة.

الدراسات في المجال الطبي والرعاية الصحية سبتمبر ٢٠٢٢ لغاية أب ٢٠٢٣

السلبيات

(١) فقدان الوعي والفهم الحقيقي (للغة المدخلة): على الرغم من قدرة ChatGPT على إنتاج نصوص منطقية، إلا أنه ليس لديه وعي حقيقي أو فهم عميق للسياق والمعاني كما لدى البشر.

(٢) انحياز البيانات: قد تكون بيانات التدريب التي تم استخدامها لتطوير ChatGPT متحيزة نحو آراء أو مفاهيم معينة، مما يمكن أن ينعكس على الإجابات ويؤدي إلى تعزيز انحيازات غير مرغوب فيها.

(٣) انتشار المعلومات الخاطئة: قد يقدم ChatGPT معلومات غير دقيقة أو غير موثوقة في بعض الحالات، مما يمكن أن يؤدي إلى نشر معلومات خاطئة.

(٤) الاستخدام السيئ: قد يتم استغلال تكنولوجيا مثل ChatGPT في القرصنة الإلكترونية، انتحال الشخصية، ونشاطات غير قانونية. بشكل عام، يعتمد سلاح ChatGPT على كيفية استخدامه والسياق الذي يُستخدم فيه.

الإيجابيات

(١) قوة المعالجة اللغوية: يتمتع ChatGPT بقدرات مذهلة في فهم اللغة البشرية وإنتاج نصوص مقنعة، مما يمكنه من تقديم معلومات مفيدة وإجابات دقيقة.

(٢) التعلم الذاتي: يمكن لـ ChatGPT تعلم من كميات ضخمة من البيانات، مما يعزز قدرته على تحسين أدائه وتقديم إجابات أفضل مع مرور الوقت.

(٣) تدريب الطلاب والمتدربين: يمكن استخدام ChatGPT في التعليم الطبي لمساعدة الطلاب والمتدربين في فهم المفاهيم الصحية والطبية بشكل أفضل.

(٤) توعية صحية: يمكن استخدام ChatGPT لنشر المعلومات الصحية والتوعية بالأمراض والوقاية منها، مما يساعد في تعزيز الوعي الصحي لدى الناس.

(٥) التواصل والتفاعل: يمكن استخدام ChatGPT للتواصل مع البشر بطريقة طبيعية، مما يفتح أبواباً لتطوير تطبيقات وأنظمة تفاعلية جديدة.

التهاب المجاري البولية عند النساء



تنتج الالتهابات من دخول البكتيريا إلى المسالك البولية وتكون شائعة بين النساء أكثر من الرجال بسبب قصر احليل البول لدى المرأة مما يسهل دخول البكتيريا إلى المثانة صعودا إلى الكلية، ومصدر البكتيريا التي تدخل المجاري البولية أما من الجلد وأحيانا من المستقيم بسبب قربها من الاحليل، وتزداد نسبة هذه الالتهابات عند مرضى السكري والحوامل وما بعد الدورة الشهرية.

الأعراض

- حرقة أثناء التبول.
- احساس بالحاجة الشديدة للتبول مصحوبة بعدم ارتياح وأحيانا ألم.
- تعكر لون البول وأحيانا وجود دم أو لون يشبه القهوة أو اللون الوردي وكلها تشير إلى وجود دم في البول.
- التبول المتكرر وبكميات قليلة نتيجة تهيج جدار المثانة.
- احيانا وجود رائحة كريهة منبعثة من البول في بعض الأنواع من البكتيريا.

التشخيص

عمل تحليل للبول وأحيانا نحتاج عمل زرع للبول لمعرفة نوع البكتيريا خصوصا في الحالات التي لا تستجيب للعلاج وأيضا فحص السونار من ضمن طرق التشخيص. هل هناك اسباب غير البكتيريا؟ نعم ممكن الفطريات

العلاج

شرب كميات كبيرة من الماء وتناول المضادات الحيوية حسب استشارة الطبيب. هل هناك بعض الاطعمة التي يجب تجنبها؟

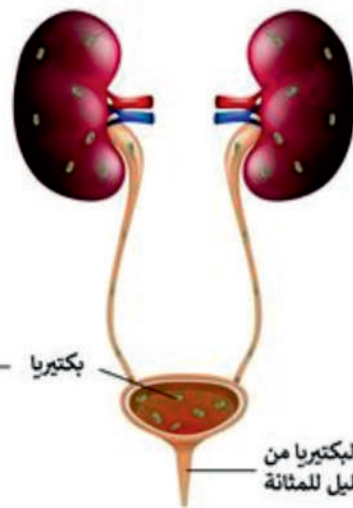
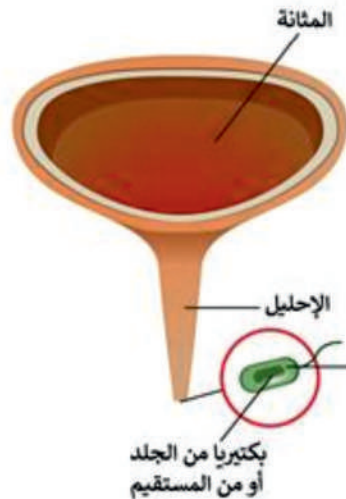
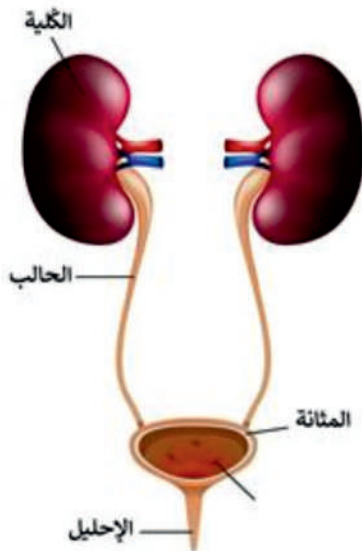


د.عهد سامي لعيبي
اختصاصية الجراحة العامة

نعم بعض الاطعمة الحارة التي تحتوي على الفلفل والشطة الاطعمة الغنية بفيتامين C كالبرتقال والليمون والعنب لأنها تهيج المثانة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.

• هل الضغط النفسي والقلق يسببان الالتهابات بصورة مباشرة؟

طبعلا لكن هذه العوامل تزيد من افراز الكورتزون في الجسم والذي بدوره يعمل على تقليل المناعة وبالتالي يكون الجسم عرضة للالتهابات.



انتقال البكتيريا من الإحليل للمثانة



د. مصطفى يونس حوشي
اختصاصي الطب الباطني

في هذه الغدّة، فإنّ الشخص سيشعر بالخمول والتّعباس. • الإصابة بمرض السكري.

نصائح للتخلص من النعاس بعد الأكل

• امش بعد تناولك لوجبة ثقيلة عند الغداء، وذلك لتزويد الجسم

بالأكسجين وزيادة نشاط الأعضاء، على أن يكون المشي بطريقة صحيحة بحيث يتم التنفّس بشكل صحي ومنظّم. • استبدل الوجبات السريعة الغنيّة بالكربوهيدرات والمشروبات الغازيّة المحتوية على السكر والصودا بوجبات أخرى صحيّة، وتناول ثمرة فاكهة بعد تناول الطعام، لتمدّد جسمك بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته اليوميّة. • تناول كميات أقل من الطعام في الوجبات التي تأكلها، وركّز على الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل الألبان ومنتجاتها في وجبة الإفطار، واللحوم والأسماك في وجبة الغداء، وذلك لأنّها تقلل الشعور بالنعاس على عكس الشائع لدى الكثير من الناس بأن البروتينات تسبب النعاس والرغبة في النوم.

- تجنّب تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة، وذلك لأنّها تنبّه الجسم مؤقتاً ثمّ تشعره بالنعاس مرة أخرى.
- امضغ علكة بعد الانتهاء من تناول الطعام، لتبعد عن نفسك الكسل والرغبة في النوم.
- اغسل وجهك بالماء البارد بعد الانتهاء من تناول الطعام لتستعيد نشاطك وحيويتك.

يعدّ الطعام من الحاجات الضرورية لسير حياة الإنسان واستمراريتها، فهو يزوّده بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته المختلفة، لهذا كان من المفترض أن يزيد الإنسان نشاطاً وحيويّة بعد تناوله للطعام، لكن ما نلاحظه أحياناً حدوث العكس، بحيث يشعر الأفراد وبعد تناول وجباتهم بالنعاس والكسل وعدم الرّغبة في الحركة، وسنعرض في هذا المقال أسباب النعاس بعد الأكل، ونصائح للتخلّص منه.

أسباب النعاس بعد الأكل

- من أهم أسباب النعاس بعد تناول الطعام وجود حساسية معيّنة في غدة البنكرياس تؤدي إلى إفراز كمية عالية من الإنسولين في الجسم عند تناول الطعام، مما يجعل الجسم يستجيب بشكل سريع ومباشر عن طريق حرق السكر بالدم، وحرق السكر في الدم يؤدي إلى انخفاضه مما يؤدي إلى الشعور بالخمول والنعاس، وكذلك تناول السكريات بشكل كبير يؤدي إلى استجابة الجسم مباشرة واللجوء لحرق السكر بالدم مسبباً الشعور بالنعاس.
- إن الدم أثناء تناول الطعام يتحول إلى الجهاز الهضمي، وهذا يعني أن الدم الواصل إلى الدماغ والأكسجين يصبحان أقل، مما يؤدي للشعور بالنعاس.
- تفرز المعدة أثناء هضم الطعام حمضاً يحدث تغييراً مؤقتاً في حموضة الدم (PH)، فيتحوّل الدم بهذا إلى وسط قاعدي مسبباً النعاس.
- تناول الطعام بكميات كبيرة بعد الشعور بالجوع.
- الحساسية من أنواع معينة من الأطعمة مثل الخميرة، والقمح، واللبن، واللحوم والصويا.
- الإصابة بفقر الدم.
- نقص بعض العناصر المهمة للجسم مثل البوتاسيوم.
- الإصابة بمشاكل في الغدّة الدرقيّة، وسواء كان هناك نشاط زائد أو قلة نشاط

الشعور بالنعاس بعد تناول الطعام





د.آمنة توفيق عبد الحسن
اختصاصية طب الاطفال
وحديثي الولادة

السُّعال الديكي

Pertussis

(الشَّاهوق)

في الأطفال الأصغر سنًا، غالبًا ما يتقيأ الطفل بعد نوبة طويلة من السعال. أما عند الأطفال الرضع، فقد تكون انقطاعات التنفس، وأحيانًا تحول لون الجلد إلى الأزرق، أكثر شيوعًا من الشهيق الديكي.

يعاني حوالي ربع الأطفال المصابين من الالتهاب الرئوي، مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس ويصاب المرضى بعدوى في الأذن (التهاب الأذن الوسطى) يمكن في حالات نادرة أن يؤثر السعال الديكي في أدمغة الأطفال الرضع.

وقد يُسبب النزف، أو التورم، أو الالتهاب في الدماغ اختلاجات، وتخليطًا ذهنيًا، وتضررًا في الدماغ، وإعاقة ذهنية. تكون الاختلاجات شائعة بين الأطفال الرضع، ولكنها تكون نادرة عند الأطفال الأكبر سنًا.

بعد أربعة أسابيع، تهدأ نوبات السعال تدريجيًا، إلا أن الأطفال يستمرون في الشكوى من نوبات السعال. يتعافى معظم الأطفال الذين يعانون من السعال الديكي بشكل كامل، على الرغم من بطء الشفاء. يموت القليل من الأطفال المصابين الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة.

الأعراض

يبدأ المرضُ بعد أسبوع أو أسبوعين من التقاط العدوى ويستمرّ بين ٦-١٠ أسابيع، ويتفاقم من خلال ثلاث مراحل:

- أعراض خفيفة مشابهة لأعراض الزكام
- نوبات من السعال الشديد.
- شفاء تدريجي.

تتضمن الأعراضُ المشابهة للزكام كلاً من العطاس، وسيلان الأنف، ونقص الشهية، والفتور، والسعال الشديد في الليل، والشعور العام بالتوعك وقد يُصبح صوتُ المريض أجشًا، ونادرًا ما يُصاب بالحمى.

وتحدث نوبات السعال بعد ١٠ إلى ١٤ يومًا وتتكون نوبة السعال من ٥ سعال متتابعة قوية وسريعة، وغالبًا ما يتبعها شهقة ديكية (صوت شهيق طويل وعالي النبرة وعميق).

ويقتصر ظهورُ الأعراض النموذجية على حوالي ٥٠٪ من الأشخاص المصابين بالسعال الديكي وقد يكون الأطفال الملقحون أقل ميلًا للإصابة بمرض الشاهوق (السعال الديكي) ويعود التنفس إلى طبيعته بعد النوبة، ثم تبدأ نوبة سعال أخرى بعد فترة وجيزة.

يُنتج السعال كميات كبيرة من المخاط السميكة عادةً (غالبًا ما يبتلعها الرضع والأطفال، أو يُنظر إليها على أنها فقاعات كبيرة من الأنف).

الشاهوق هو التهاب حاد في الجهاز التنفسي يسبب السعال الشديد وهو عدوى شديدة تسببها بكتيريا البورديتيلا الشاهوقية.

قدرت منظمة الصحة العالمية أنه في عام ٢٠٠٨، حصلت ١٦ مليون حالة من السعال الديكي و ١٩٥ ألف حالة وفاة بين الأطفال حدثت في جميع أنحاء العالم، ٩٥٪ منها كانت في البلدان النامية. وعند انتشار استخدام لقاح للسعال الديكي أدى إلى انخفاض أكثر من ٩٩٪ من حالات الوفيات.

تزداد خطورة السعال الديكي عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين، وتحدث جميع الوفيات تقريبًا عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة وتنجم معظم حالات الوفاة عن الالتهاب الرئوي والمضاعفات التي تصيب الدماغ.

كما يكون السعال الديكي خطيرًا عندما يُصيب كبار السن أيضًا.

ولا يزال السعالُ الديكي مشكلة رئيسية في جميع البلدان النامية ويزداد انتشاره على الرغم من إمكانية الوقاية منه عن طريق اللقاح ولعل هذه الزيادة ناجمة عن تراجع المناعة ضد المرض مع مرور الوقت عند الأشخاص الذين جرى تطعيمهم أو فرض بعض الآباء السماح بتلقيح أطفالهم.

تنفسهم قد يصبح صعبًا لدرجة تتطلب استخدام أجهزة التنفس الاصطناعي من خلال أنبوب يُوضَع في الرغامى. وقد يحتاج بعض الأطفال إلى شطف المخاط من الحلق.

وقد يحتاج آخرون إلى كمية إضافية من الأوكسجين والسوائل عن طريق الوريد.

يجري عزل الأطفال الرضع المصابين بالسعال الديكي لمنع انتقال العدوى عن طريق رذاذ السعال، وذلك حتى يمضي خمسة أيام على البدء بإعطاء المضادات الحيوية.

وبما أن أي إزعاج قد يُحفز نوبة السعال، فينبغي وضع الأطفال في غرفة مظلمة وهادئة، وتجنّب إزعاجهم بقدر الإمكان.

• المخالطون في المنزل (الأشخاص الذين يعيشون في نفس الوحدة السكنية) لشخص مصاب بالسعال الديكي.

• كما تُعطى المضادات الحيوية في غضون ٢١ يومًا لبعض الأشخاص الآخرين من ذوي الخطر المرتفع بعد التعرض لشخص مصاب بالسعال الديكي:

الأطفال الذين لم يتجاوزوا ١٢ شهرًا من العمر، النساء في الثلث الثالث من الحمل، جميع الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية قد تتفاقم بسبب السعال الديكي (مثل الربو المتوسط إلى الشديد، أو الاضطرابات التي تضعف الجهاز المناعي)

التشخيص

قد يشتبه الطبيب بالسعال الديكي بناءً على أعراضه ويتأكد التشخيص من خلال نتائج الزرع المختبري لعينة من المخاط مأخوذة من الجزء الخلفي من الأنف أو الحلق.

قد تستغرق نتائج اختبار الزرع إلى ٧ أيام.

كما يمكن عمل تحليل دم بسيط يوضح ارتفاعًا بخلايا الدم البيض نتيجة الإصابة ببكتريا السعال الديكي.

الوقاية

يجري تلقيح الأطفال بشكل روتيني ضد السعال الديكي.

غالبًا يُعطى لقاح السعال الديكي مع لقاحات الخناق والكزاز للأطفال دون عمر ٧ سنوات.



يُعالج الأطفال الأكبر سنًا بالمضادات الحيوية في المنزل.

يجب عزل الأطفال الذين يعالجون في المنزل لمدة ٤ أسابيع على الأقل بعد بدء الأعراض وحتى التعافي.

قد يكون من غير المجدي إعطاء أدوية السعال، ولا تُعطى.

يستخدم المضاد الحيوي عن طريق الفم، للقضاء على البكتيريا المسببة للسعال الديكي.

كما تستخدم المضادات الحيوية أيضًا لعلاج حالات العدوى المصاحبة للسعال الديكي، مثل الالتهاب الرئوي وعدوى الأذن.

• الأشخاص الذين لديهم اتصال وثيق مع الرضع الذين تقل أعمارهم عن ١٢ شهرًا أو النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من حالات قد تؤدي إلى مرض شديد أو مضاعفات إذا أصيبوا بالعدوى.

• جميع الأشخاص في المواقع التي تشمل الرضع الذين تقل أعمارهم عن ١٢ شهرًا أو النساء في الثلث الثالث من الحمل (كما يحدث في مراكز رعاية الأطفال وأجنحة الولادة ووحدات الرعاية المركزة لحديثي الولادة).

العلاج

عادةً يجري نقل الأطفال المصابين بحالات شديدة من السعال الديكي إلى المستشفى، لأن

تنخفض المناعة ضد المرض بعد ٥-١٠ سنوات من إعطاء الجرعة الأخيرة.

يوصي الخبراء بأخذ جرعة معززة واحدة للمراهقين بعمر ١١-١٢ سنة والبالغين الذين لم يتلقوا هذه اللقاح.

كما يجب بعد التعرض للسعال الديكي أن تُعطى المضادات الحيوية لمجموعات مُعيّنة من المرضى بعد تعرضهم لشخص مصاب بالسعال الديكي، سواء جرى تطعيمهم أم لا.

تُعطى هذه المضادات الحيوية (تسمى المضادات الحيوية بعد التعرض) في غضون ٢١ يومًا من حدوث السعال لأول مرة عند المصاب بالسعال الديكي للفئات التالية:

عودة الأطفال للمدارس



نصائح مهمة

10

د. محمد سلمان المالكي
اختصاص طب الأطفال

يجب أيضًا توفير بيئة داعمة ومحفزة لنموهم العقلي والعاطفي.

7. الحماية من الحوادث: يجب اتخاذ إجراءات كافية لحماية الأطفال من الحوادث المنزلية والمدرسية.

ينبغي تأمين المنزل والمدرسة وإزالة المواد الخطرة، واستخدام حواجز السلامة في الدرج والمناور، وتوفير معدات السلامة المناسبة عند ممارسة الرياضة.

8. الاستمتاع بالوقت الخارجي: ينبغي تشجيع الأطفال على قضاء وقت كافي في الهواء الطلق والتفاعل مع الطبيعة. ممارسة الأنشطة مثل التجوال في الحديقة، واللعب بالكرة، والحدائق العامة تساعد على تعزيز النشاط البدني والاسترخاء العقلي.

9. الحد من الشاشات: يجب تقليل وقت استخدام الشاشات مثل التلفزيون والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. يُفضل تحديد وقت زمني محدد لاستخدام الشاشات وتحفيز الأطفال على ممارسة أنشطة بديلة مثل القراءة واللعب.

10. الاستشارة الدورية للطبيب: ينبغي أن يتمتع الأطفال بفحص دوري للطبيب للتأكد من صحتهم العامة وتقييم نموهم وتطورهم.

يمكن للأطباء تقديم المشورة والتوجيه حول العادات الصحية والتغذية واللحاحات وغيرها من القضايا ذات الصلة.. قد يكون من الأفضل استشارة طبيب الأطفال للحصول على مشورة مخصصة وفقاً لظروف الطفل الفردية.

تمنياتي لجميع الطلبة بعام دراسي مفعم بالحيوية والنشاط والصحة وتحقيق الاهداف والتفوق العلمي.

3. الاهتمام بالنظافة الشخصية: يجب على الأهل والمدرسين التأكد من أن الأطفال يفهمون أهمية غسل اليدين بانتظام.

يعد غسل اليدين بالماء والصابون عملية فعالة للقضاء على الجراثيم والفيروسات. يجب أن يتم غسل اليدين قبل الأكل وبعد استخدام الحمام وعند العودة من المدرسة.

كما ينبغي تشجيع الأطفال على استخدام المعقمات المضادة للجراثيم إذا لم يتوفر الماء والصابون.

4. ممارسة الرياضة: يجب تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني بانتظام.

يُعدّ النشاط البدني جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي.

يمكن للأطفال ممارسة الألعاب الرياضية، وركوب الدراجات، والسباحة، والمشي، والرقص، وغيرها من الأنشطة التي تساعد على تعزيز اللياقة البدنية وتقوية الجهاز المناعي.

5. نمط النوم الصحي: يحتاج الأطفال إلى قسط كافٍ من النوم لصحتهم ونموهم الجسدي والعقلي.

ينبغي تحديد ساعات نوم منتظمة للأطفال وإنشاء بيئة هادئة ومريحة للنوم.

يُفضل أن يحصل الأطفال في سن المدرسة على 9-11 ساعة من النوم في الليل.

6. التواصل الاجتماعي والنفسي: يجب تعزيز التواصل الاجتماعي والعاطفي لدى الأطفال.

ينبغي أن يتمتعوا بوقت ممتع مع أسرهم وأصدقائهم، وتشجيعهم للتعبير عن مشاعرهم ومشاركة أفكارهم.

عودة الأطفال للمدارس ليست مجرد تحديات تعليمية واجتماعية، بل تتطلب أيضًا اهتمامًا بصحتهم وسلامتهم علينا العمل جميعًا لضمان بيئة صحية وآمنة داخل وخارج المدارس بما يضمن صحة وسلامة أطفالنا في هذه الفترة الحيوية من حياتهم.

تعتبر عودة الأطفال إلى المدارس خطوة مهمة في حياتهم التعليمية والاجتماعية، ولكنها تثير أيضًا قلق الأهل بشأن صحتهم وسلامتهم.

وتتعلق هذه المخاوف بالعدوى وانتقال الفيروسات والبكتيريا بين الأطفال، ولكن يمكننا تجنب مشاكل العدوى وتعزيز صحة أطفالنا من خلال اتباع بعض الإجراءات البسيطة والعادات الصحية اليومية.

ولكم عشر نصائح مهمة:

1. التطعيمات: يُعدّ التطعيم جزءاً هاماً من الرعاية الصحية للأطفال.

يجب على الآباء والأمهات التأكد من تحديث جدول التطعيمات لأطفالهم والالتزام بالتواريخ الموصى بها. التطعيم يساعد في حماية الأطفال من الأمراض المعدية ويقلل من خطر انتقال العدوى.

2. التغذية الصحية: يجب تشجيع الأطفال على تناول وجبات صحية ومتوازنة.

ينبغي أن تشمل النظام الغذائي للأطفال الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمصادر الجيدة للبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات.

يجب تجنب تناول الوجبات السريعة والوجبات الغنية بالسكر والدهون المشبعة.

بمرور الوقت هناك بعض الأدوية التي كانت تعد علاجات أساسية للإصابات البكتيرية والتي أصبحت حالياً أقل فاعلية على الاطلاق "أي انه لا يوجد تأثير علاجي للمضاد الحيوي على إحدى السلالات البكتيرية" وتصبح مقاومة لهذا العلاج وهذه بحد ذاتها هي إحدى أكثر المشاكل الصحية الخطرة في العالم الناتجة عن افراط وسوء استخدام المضاد الحيوي.

ما الذي يتسبب في مقاومة المضادات الحيوية؟

توجد بكتريا تقاوم العلاج إذا حصل تغيير مفاجئ لهذه البكتريا بشكل ما فينتج عن هذا التغيير حماية للبكتريا من عمل الدواء او يحميده ومن الممكن أن تتكاثر البكتريا وتنجو من العلاج وتنقل خصائص مقاومتها للمضاد الحيوي الى غيرها من البكتريا.

الافراط في استخدام المضادات الحيوية:

ان الافراط بها وخصوصاً عند استخدامها بشكل غير مناسب مع الحالة المرضية مما يعزز مقاومة المضادات الحيوية وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها فإن ما يقارب من ثلث إلى نصف استخدامات المضادات الحيوية عند البشر غير ضروري أو غير مناسب. فالمضادات الحيوية تعالج العدوى البكتيرية وليس الفيروسية والتي لا تستفيد من العلاج بالمضاد الحيوي لأنه عند تناول المضاد الحيوي في العدوى الفيروسية تؤدي إلى مهاجمة البكتريا الموجودة normal flora وهذه مفيدة للجسم ولا تسبب المرض مما يعزز تطور المقاومة البكتيرية وأيضا يمكن ان تحل البكتريا الضارة مكان النافعة لتخلق فرصة كبيرة لعدوى مهددة للشخص مثال على العدوى الفيروسية البرد والانفلونزا ومعظم أنواع السعال.

تبعات مقاومة البكتريا للمضادات الحيوية.

شدة المرض واحتياج وقت طويل للتعافي وزيادة فترة الرقود بالمستشفى وزيارات متكررة للأطباء ولاننسى زيادة تكلفة شراء العلاج.

يبذل العلماء جهداً كبيراً لقياس وتحسين طرق وصف المضادات الحيوية بشكل صحيح من قبل الأطباء واستخدامها من قبل المرضى حيث يعد هذا أمراً بالغ الأهمية لعلاج العدوى بشكل فعال وحماية المرضى من الأضرار الناجمة عن الاستخدام العشوائي وغير المنطقي لها، والحد من مقاومة البكتريا لها.

الهدف الرئيسي من الاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية هو:

- ١- الحفاظ على فعالية المضادات الحيوية.
 - ٢- تمديد العمر الافتراضي للمضادات الحيوية.
 - ٣- حماية الأشخاص خاص من العدوى المقاومة للمضادات الحيوية.
- برنامج الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية
- نفذت العديد من المؤسسات الصحية برنامج الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية من خلال اتخاذ الخطوات التالية:

- ١- عدم الضغط على الطبيب لإعطاء وصفة تحوي مضادات حيوية.
- ٢- تشجيع المواطنين على أخذ اللقاحات استناداً الى البرنامج الوطني المعتمد لأنها تحمي من العدوى الميكروبية مثل السعال الديكي والخناق.
- ٣- اتباع الارشادات الصحية من خلال غسل اليدين والعناية الشخصية.
- ٤- تقليل خطر العدوى البكتيرية المنقولة بالغذاء مثل عدم شرب اللبن الخام وطهي الطعام في درجة حرارة عالية.
- ٥- عدم تناول المضادات الحيوية المتبقية لمرض لاحق أو من غير مريض.
- ٦- أكمال مسار العلاج بشكل كامل وفق التعليمات.

أدت زيادة استخدام المضادات الحيوية الى زيادة عدد الميكروبات المقاومة للعلاج ما الذي يمكن عمله للمساعدة في إيقاف هذا التهديد الصحي؟

تعتبر المضادات الحيوية من الادوية المهمة ولها دور مهم وفعال في علاج الأمراض البكتيرية ومنع انتشارها والحد من المضاعفات الخطيرة لها.



الصيدلاني
ساجد مجيد المفرجي

المضادات الحيوية وإدارتها والاستخدام الرشيد لها



د. مها المشري
اختصاص المناعة

ماذا تعرف عن أمراض المناعة الذاتية؟

Autoimmune Diseases

يضع ضغطًا أكبر على المفاصل أو لأن الأنسجة الدهنية تصنع مواد تحفز الالتهاب.

٣. **التدخين:** حيث أن التدخين يؤثر على عدد من أمراض المناعة الذاتية مثل داء الذئبة، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وفرط نشاط الغدة الدرقية، والتصلب المتعدد.

٤. **بعض الأدوية:** يمكن لبعض أدوية ضغط الدم أو المضادات أن تحفز لأمراض المناعة الذاتية لذلك قبل البدء في تناول أي أدوية أو إيقافها تأكد من التحدث مع طبيبك.

طرق الوقاية

- تجنب السموم البيئية والملوثات.
- تناول نظام غذائي صحي مضاد للالتهابات.
- تناول كميات كافية من الماء والسوائل.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً.

العلاج

لا يمكن علاج اضطرابات المناعة الذاتية بشكل عام، ولكن يمكن السيطرة على الحالة في كثير من الحالات حيث يتنوع العلاج الذي يساعد في أمراض المناعة الذاتية إذ تتم ملائمة لنوع المرض ولكل مريض على حدى، ومع ذلك وفي معظم هذه الأمراض هنالك ميل عام نحو تفضيل المعالجة بمضادات الالتهاب (الستيرويدات)، وبالأدوية المثبطة للجهاز المناعي، وكذلك ممكن بعلاجات أكثر تعقيداً تشمل تنقية الدم.

تمارس دوراً في ذلك في بعض الاحيان حيث يمتلك بعض الأشخاص جينات تجعلهم أكثر عرضة قليلاً للإصابة باضطرابات المناعة الذاتية من غيرهم. ويزيد ذلك قليلاً من قابلية الشخص للإصابة بأحد اضطرابات المناعة الذاتية بشكل عام، وليس بمرض مناعة ذاتية بعينه.

غالبًا ما تتحفز الإصابة باضطراب المناعة الذاتية عند الأشخاص المعرضين للإصابة، بعدوى فيروسية أو ضرر نسبي. الكثير من اضطرابات المناعة الذاتية تكون أكثر شيوعاً بين النساء.

الأنواع

هناك العديد من اضطرابات المناعة الذاتية.

نذكر منها كلاً من داء غريفز، و التهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب الغدة الدرقية هاشيموتو، وداء السكري من النمط الأول، والذئبة الحمامية الجهازية، والتهاب الأوعية الدموية. كما تشمل الاضطرابات الأخرى التي يعتقد بأنها أمراض مناعة ذاتية كلاً من داء أديسون، و التهاب العضلات، و متلازمة شوغرن، و التصلب الجهازي المترقي، والعديد من الحالات التهاب كبيبات الكلى، وبعض حالات العقم.

الأسباب

السبب الدقيق لأمراض المناعة الذاتية غير معروف لهذا الوقت، ولكن هناك عوامل خطر قد تزيد من فرص الإصابة بأمراض المناعة الذاتية حيث تشمل عوامل الخطر ما يلي:

١. **الوراثة:** تميل بعض الاضطرابات، مثل الذئبة، والتصلب المتعدد إلى الانتشار في العائلات، لكن ليس بصورة قطعية.

٢. **الوزن:** زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي أو التهاب المفاصل الصدفي، قد يكون هذا بسبب زيادة الوزن الذي

وظيفة وعمل الجهاز المناعي هو التعرف أولاً على المواد الغريبة أو الخطيرة قبل أن يتمكن من الدفاع عن الجسم ضدها. وتشمل هذه المواد البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات، والخلايا السرطانية، وحتى الأعضاء والأنسجة المزروعة باعتبارها أنسجة غير ذاتية. تمتلك هذه المواد جزيئات أو بوصف أدق مستضدات يمكن للجهاز المناعي التعرف عليها، وقد تحفز استجابته على عكس المستضدات الذاتية التي من المفترض أنها لا تثير استجابة الجهاز المناعي.

قد تتواجد هذه المستضدات داخل الخلايا أو على أسطحها (مثل البكتيريا أو الخلايا السرطانية) أو قد تكون جزءاً من فيروس.

وقد تكون بعض المستضدات عبارة عن غبار الطلع أو جزيئات الطعام.

ولكن، قد يتعطل الجهاز المناعي في بعض الأحيان، فيتعرف على بعض أنسجة الجسم على أنها أجسام أو مستضدات غريبة ويقوم بإنتاج الأجسام المضادة الذاتية أو الخلايا المناعية التي تستهدف وتهاجم تلك الأنسجة والمستضدات الذاتية.

وتسمى هذه الاستجابة برد فعل المناعة الذاتية

autoimmune reaction.

تؤدي هذه الاستجابة إلى التهاب وتضرر الأنسجة.

يمكن لهذه الآثار أن تشكل اضطراب مناعة ذاتي، ولكن في الكثير من الحالات يكون إنتاج الأجسام المضادة الذاتية محدوداً بحيث لا يسبب اضطراب مناعة ذاتي.

إن وجود الأجسام المضادة الذاتية **auto antibodies** في الدم لا يعني أن الشخص مصاب باضطراب مناعة ذاتية.

لا يزال من غير المعروف لماذا تحفز مادة معينة ردة فعل المناعية الذاتية عند شخص معين، ولا تحفزها عند شخص آخر؟! لكن يمكن للعوامل الوراثية أن



د. فالح حمود مزبان
اختصاص المناعة السريية

ما الفرق بين حساسية الطعام ودرجة عدم تحمل الأطعمة؟

- حساسية الطعام تحدث استجابة للجهاز المناعي، وتتسبب في ظهور أعراض لدى الشخص تمتد من الشعور بعدم الراحة إلى تهديد الحياة.
- يختلف عدم تحمل الطعام عن الحساسية الغذائية لأنه لا يتعلق بالجهاز المناعي. ولكنه يتعلق بردة فعل الجهاز الهضمي تجاه طعام محدد، مما يؤدي إلى اضطراب عمله.
- على سبيل المثال، يفتقر بعض الأشخاص إلى إنزيم ضروري لهضم السكر في الحليب عدم تحمل اللاكتوز. يمكن للإضافات الغذائية أن تُسبب استجابة لدى بعض الأشخاص تشبه ردات الفعل التحسسية، ولكنها لا تكون كذلك.

مثل بعض المواد الحافظة (ميتابيسلفيت metabisulfite) والأصبغ (تارترازين tartrazine، الصبغة الصفراء في السكاكر، والمشروبات الغازية، وغيرها من الأطعمة) أن يسبب أعراض ربو وشرى. وبالمثل، فإن تناول بعض الأطعمة، مثل الجبن، والشوكولاته، قد يسبب الصداع النصفي في بعض الناس.



تعتبر العديد من الأبحاث العلمية إن حساسية الطعام هي واحدة من المخاطر التي يمكن أن تحدث بسبب تناول الغذاء، لذلك يعدها البعض الخطر الرابع ضمن المخاطر التي تهدد سلامة الغذاء والتي يمكن إن ينتج عنها غذاء غير آمن.

ويمكن القول بأن الحساسية الغذائية هي عبارة عن رد فعل للجهاز المناعي للإنسان تجاه نوع من الطعام أو أحد مكوناته قد يكون مميّتا. نتيجة إطلاق الهستامين ومواد كيميائية أخرى تحفز ظهور الأعراض التي تتراوح من خفيفة إلى شديدة.

إن الأشخاص الذين يعانون من تفاعل تحسسي تجاه نوع معين من الطعام يجب أن يكونوا حريصين بشكل خاص لأن حساسية الطعام يمكن أن تؤدي لحدوث صدمة فرط الحساسية؛ وهي حالة تهدد حياة الشخص تتميز بصعوبة التنفس وهبوط خطير في ضغط الدم. قد تحدث أيضا أعراض حساسية أخف مثل الحكة، الشرى والانتفاخ ولكن لا يوجد طريقة لمعرفة إذا كان الشخص المصاب بحساسية الطعام سيعاني من رد فعل تحسسي خفيف أو شديد بعد تناوله الطعام المسبب للحساسية، فالأعراض التي تبدأ خفيفة أو متوسطة يمكن تصبح شديدة الحدة.

ثم يُراقب الطبيب الشخص في أثناء تناوله الطعام:

- إذا لم تتطور أعراض بعد تناول الطعام المشتبه به، فلا يكون الشخص متحسساً من الطعام.
- أما إذا ظهرت الأعراض بعد تناول الطعام المشتبه به وليس بعد تناول الطعام الآخر، فغالبًا ما يكون لدى الشخص حساسية من الطعام المشتبه به.
- وتنطوي الطرق الأخرى لتحديد حساسية غذائية على الأنظمة الغذائية الاستبعادية

العلاج

- تجنب الأطعمة التي تسبب الحساسية.
- استخدام مضاد الهستامين.
- حمل حقيبة الطوارئ التي تحتوي على مادة إبينيفرين والتي تساعد على توقف أعراض التفاعل الشديد.
- وضع سوار تحذيري بيد الطفل والتي تشير إلى إصابته بحساسية الطعام.

أهم الأغذية المسببة لحساسية الطعام

علامات وأعراض حساسية الطعام

- أعراض الحساسية ربما تبدأ خلال دقائق أو ساعتين بعد ابتلاع الطعام.
- ضيق التنفس.
- حكة انتفاخ الشفاه واللسان والقم.
- حدوث تشنجات وطفح جلدي وأكزيما.
- التقيؤ والإسهال.
- انخفاض ضغط الدم وفقدان الوعي.

تشخيص الحساسية الغذائية

- اختبارات وخز الجلد، أو اختبار الغلوبولين المناعي تجاه مادة مُحسّسة محددة في اختبار التحدي الفموي، يُعطى الشخص طعامًا آخر (مثل الحليب أو التفاح) على دفعتين: واحدة مع الطعام المشتبه فيه، وواحدة دون الطعام المشتبه فيه.



الكرفس ومنتجاته	الكبريتيت	الحليب ومنتجاته	المكسرات ومنتجاتها	الفول السوداني ومنتجاته	الأسماك ومنتجاتها	الحبوب
فول الصويا ومنتجاته	الترمس (اللوبيين) ومنتجاته	الرخويات ومنتجاتها	بذور السمسم ومنتجاتها	الخردل ومنتجاته	البيض ومنتجاته	القشريات ومنتجاتها



د. حيدر كاظم التميمي
اختصاصي الجراحة العامة



حصى المرارة الأعراض والأسباب والعلاج

المضاعفات

- التهاب المرارة.
- انسداد القناة المشتركة للصفراء.
- انسداد قناة البنكرياس مما يسبب التهاب البنكرياس.
- سرطان المرارة.

العلاج

- 1- يحتاج عادةً الأشخاص الذين لديهم أعراض مرضية من حصى المرارة إلى الاستئصال للمرارة ناظورياً.
- 2- لا تحتاج الحصاة التي لا تسبب أي علامات أو أعراض في العادة إلى علاج. فقط تحتاج الى مراقبة وإعادة عمل السونار وبعض التحاليل.

- تناول طعام عالي الدهون أو الكوليسترول.
- اتباع نظام غذائي منخفض الألياف.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بحصوات المرارة.
- الإصابة بداء السُّكري.
- الإصابة باضطرابات في الدم، مثل فقر الدم المنجلي أو ابيضاض الدم.
- فقدان الوزن بسرعة.
- تناول الأدوية التي تحتوي على الإستروجين، مثل وسائل منع الحمل عن طريق الفم أو أدوية العلاج بالهرمونات.
- الإصابة بأمراض الكبد.

حصى المرارة هي تجمع تكلسات وترسبات صلبة في السائل الهضمي (المادة الصفراء) في المرارة يتراوح حجم الحصى من صغير بضع مليمترا الى كبير بحجم كرة الغولف.

الأعراض

- ألم مفاجئ ومتصاعد بسرعة في الجانب الأيمن العلوي من البطن.
- ألم مفاجئ ومتصاعد بسرعة في منتصف البطن، أسفل عظام الصدر مباشرة.
- ألم في الظهر بين لوحَي الكتف.
- ألم في الكتف الأيمن.
- الغثيان أو القيء.
- قسم كبير من الاشخاص لا تظهر عليهم أية أعراض.

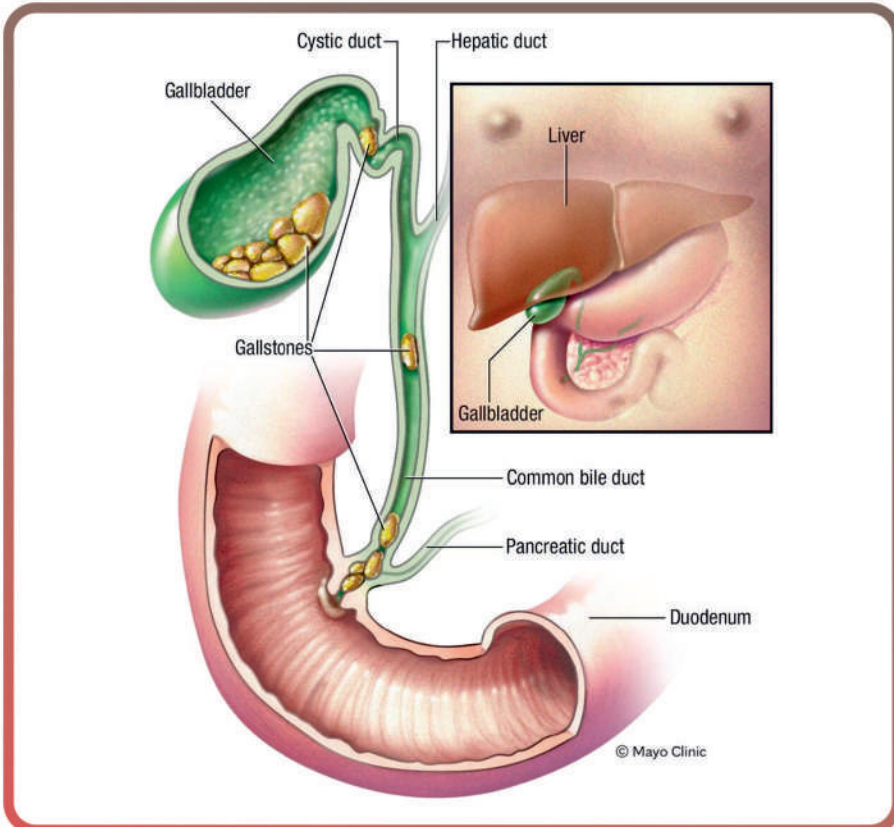
الأسباب

• ارتفاع نسبة الكوليسترول، اذ ان الكوليسترول الزائد يتحول إلى بلورات في المرارة وتتحول في النهاية إلى حصاة. تحتوي العصارة الصفراء على الكثير من البيليروبين وارتفاع نسبة البيليروبين يساعد في تكوّن حصاة المرارة.

• لا تُفرغ المرارة محتوياتها بشكل صحيح، إذا لم تُفرغ المرارة تماماً أو بمعدل كافٍ، فقد تُصبح العصارة الصفراء شديدة التركيز؛ مما يُسهم في تكوّن حصوات المرارة.

عوامل الخطر

- تتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر تكوّن حصى المرارة ما يلي:
- النساء أكثر عرضة للإصابة.
 - العمر أكثر من ٤٠ عاماً.
 - زيادة الوزن أو السمنة.
 - قلة الحركة.
 - الحمل.



سونار الرأس عند الأطفال

تصوير الرأس بالموجات فوق الصوتية



د. هشام حسين عبدالرؤوف
اختصاصي الأشعة التشخيصية

الفحص:

أولاً: طريقة الفحص:

بشكل روتيني، يجري الفحص عن طريق اليافوخ (Anterior Fontanelle) حيث يستخدم كنافذة صوتية لفحص التراكيب و الأنسجاء داخل وتوجد ملفات صوتية أخرى لاتمام الفحص مثل: اليافوخ الخلفي (الخلفي Fontanelle)، اليافوخ الخشائني (Mastoid Fontanelle)، الجزء الصدغي من العظم الصدغي (الجزء الحشوية من العظم الصدغي)، الثقبية العظمي (الثقبية العظمي)، الخياطة الإكليلية (خياطة الجمجمة)، والخياطات الصدغية (الدرز الحشوية)

ثانياً: محولات الطاقة (المجسات):

محول الطاقة المتجددة الصغير (محول الطاقة الصغير المنحني).

محول طاقة خطي (محول طاقة خطي) بالإضافة إلى تصوير أكثر تفصيلاً للتوكيبات السطحية والآفات المرضية.

محول طاقة محول طاقة صفيق (محول طاقة طور).

ثالثاً: بروتوكول:

إجراء مسح ورسي أساسي من خلال إجراء مسح ورسومات البحث كما يلي: المسح الإكليلي - المستعرض (المسح التاجي): حيث يتم تحريك محول الطاقة أولاً، يتم تدويره تدريجياً للخلف.

المسح السهمي - الطولي (المسح) السهمي: يتم وضع محول الطاقة في خط الوسط، ثم يتم إعادة تدريجها إلى خط الوسط.

يتم فحص الرأس بالموجات فوق الصوتية (تصوير بالموجات فوق الصوتية للرأس)

المميزات:

- إمكانية الحصول عليه بسهولة وبسرعة.
- إمكانية البحث عن التطبيق وأجراء الفحص في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة وجناح حديثي الولادة.
- إجراء فحوصات بدون تخدير الطفل.
- يمكن إجراء الفحص بشكل متكرر وبدون أضرار كما في حالات تقييم نضج الدماغ أو الآفات المرضية ومضاعفاتها.

دواعي الاستخدام:

- روتيني لجميع الأطفال الخدج.
- الاشتباه في وجود تشوهات في الدماغ قبل الولادة.
- طفل حديث الولادة مريض وقد يكون سبب مرضه في الدماغ.
- الأطفال حديثو الولادة الذين يتم فحصهم قبل الولادة.

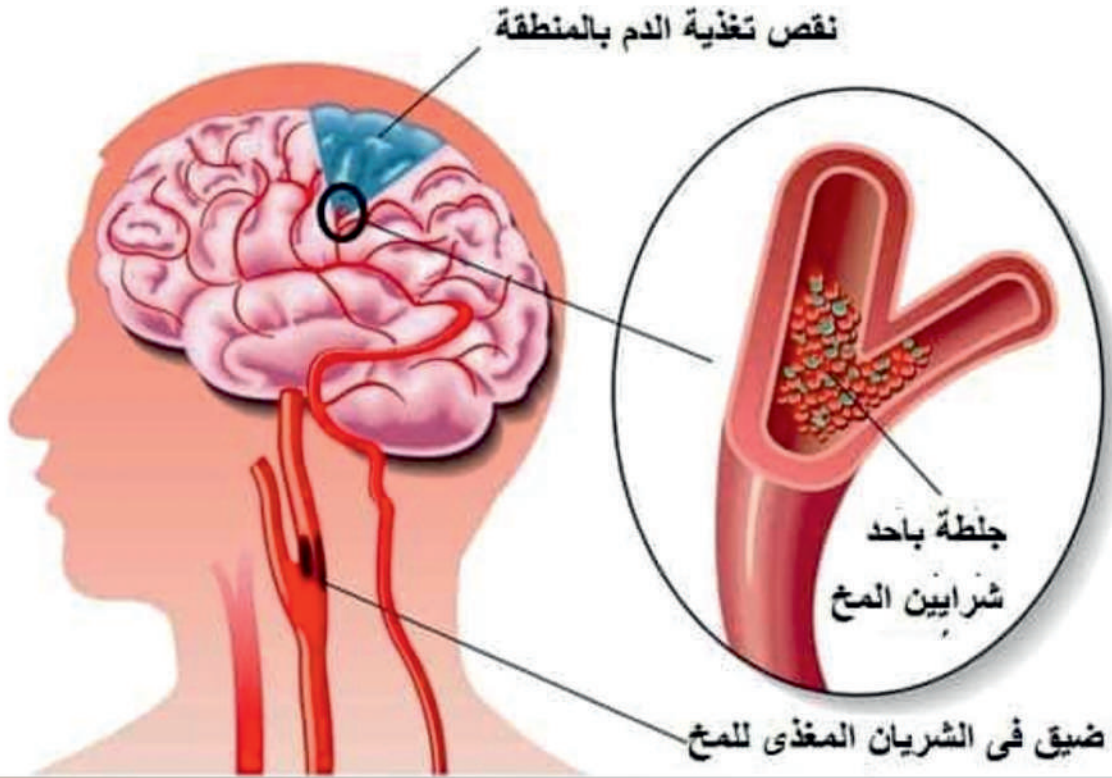




عمليات استئصال باطنة الشريان السباتي



د. مهند أحمد عبد الله
اختصاصي جراحة الدماغ
والعمود الفقري



عند بلوغ تضيق الشريان السباتي نسبة ٦٠٪ من قطره الداخلي يكون قد وصل لمرحلة حرجة؛ إذ تبدأ المضاعفات والتي من أهمها حدوث صدمات وعائية دماغية متكررة، مما يستدعي تدخلاً جراحياً لاستئصال هذا الورم، وإعادة الشريان إلى قطره الطبيعي، تعرف هذه العملية بعملية استئصال باطنة الشريان السباتي.

شرعت دائرة صحة البصرة بإجراء هذا النوع من العمليات مؤخراً، إذ تم إجراء أربع عمليات لحد كتابة هذه المقالة، جميعها تكللت بالنجاح، أجريت جميعها في مستشفى الصدر التعليمي، من قبل كل من الدكتور مهند أحمد عبد الله اختصاصي جراحة الدماغ والعمود الفقري، والدكتور محمد سناء الشكور اختصاصي جراحة الصدر والأوعية الدموية.

تعتبر عمليات استئصال باطنة الشريان السباتي (Carotid endarterectomy) للمرضى الذين يعانون من تورم الشريان السباتي من العمليات المعقدة والخطرة.

من المعروف بأن تورم الشريان السباتي (Atheroma) وهو عبارة عن تراكم وتورم في جدران الشرايين والتي تتكون في الغالب من الخلايا الآكلة الكبيرة (Macrophage Cells) مع تجمع حطام الخلايا، والتي تحسب على الدهون (الكوليسترول والأحماض الدهنية)، والكالسيوم، وكميات متفاوتة من النسيج الضام الليفي.

ينمو هذا الورم داخل الشريان السباتي ببطء، وعلى مر السنين يشرع هذا الورم بتضييق مجرى الشريان السباتي، مما يسبب انخفاضاً في كمية الدم التي تصل للدماغ.

استثمار الشفاء التام في أمراض المفاصل



د. عقبة نافع النصري
اختصاصي أمراض المفاصل

المفاصل وفحصها بكتريولوجيا وكيمياويا والبحث عن بلورات النقرس فيه لأسناد التشخيص الدقيق.

الطريقة العلاجية

الهدف هو تخفيف الأعراض وتحسين قيام المفصل بوظائفه.

١. الأدوية وتختلف الأدوية المستخدمة للعلاج كل حسب تشخيصه.

٢. العلاج التأهيلي والطبيعي لإعادة المفصل الى الخدمة الطبيعية وتحسن التمارين الرياضية نطاق الحركة وتقوي العضلات المحيطة بالمفاصل.

٣. الاهتمام بنمط الحياة والمعالجة المنزلية مثل:

- إنقاص الوزن.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- الأجهزة المساعدة كالمساند وحشوات الأحذية والمشايات ومقاعد المرحاض المرتفعة وغيرها.
- ٤. الجراحة يقترح الأطباء للجوء إليها إذا لم تجدي الإجراءات التحفظية نفعاً.

من ذلك نستنتج إن تحقيق الشفاء التام يقاس حسب نوع المرض وسلوكه وشدته والفترة التي مضت عليه وسرعة اكتشافه وتشخيصه المبكر مع اتخاذ كافة الإجراءات العلاجية المثالية وأتباع نمط الحياة السليم وتحمل كل مسؤول مسؤوليته تجاه المريض للحصول على مفصل قويم الشكل وسليم الوظيفة وقوي التحمل والاداء.

عافاكم الله

أوروماتزمي أو حركي كإصابات الاربطة والعضلات والأعصاب أو غيرها وجميعها تقلل من مقومات المفصل السليم وأختلال في الاداء الوظيفي.

الأعراض والعلامات

يبدأ المرض بشكوى المريض من ألم واحمرار وورم وسخونة وشل في قدرة حركة المفصل وتصنف شدة المرض بين شديد، متوسط أو بسيط على أساس طبيعية الألم إن كان في وقت النوم والراحة أو عند الحركة والمشى أو عند الإجهاد كذلك يمكن معرفة نوعية المرض فيما إذا كان ميكانيكي أو روماتزمي أو انتاني أو آخر من خلال تاريخ المرض والفحص السريري ومن ثم فحص الدم والبول وسائل المفصل الزلالي.

الفحوصات المختبرية

يعد خضاب الدم، ESR، وبروتين C الانفعالي، CRP وفحص الدم العام، CBC كمؤشرات مبكرة للالتهابات وفحوصات مختبرية متخصصة للتشخيص الدقيق تشمل العامل الرثوي Rheumatoid factor وعوامل مضادة النواة ANA ومستوى حامض البوليك في الدم S. Uric acid وغيرها حسب الأهمية وحسب ما يشك فيه الطبيب المختص لغرض التشخيص والاستعانة بالتصوير الشعاعي واستخدام الامواج فوق الصوتية والرنين المغناطيسي لتشخيص الإصابات الرياضية أو تآكل وتمزق في الغضاريف والاربطة.

ومن خلال سحب عينة من السائل الزلالي للمفصل لدراسة شكل ولزوجة ولون ومحتوى هذا السائل وهو من أهم وسائل التشخيص الدقيق لأمراض

يلخص استثمار واتمام الشفاء في أمراض المفاصل بثلاث مراحل وكما يلي:

١. التشخيص الدقيق والمبكر.
٢. الراحة التامة وأيقاف المفصل عن العمل لمدة كافية لإتاحة اتمام العملية العلاجية، وبناء ما تلف من أنسجته.
٣. إعادة تأهيل المفصل المريض أو المصاب بالعلاج الفيزيائي والطبيعي والرياضي لضمان كمال مقومات المفصل السليم.

ولتحقيق الشفاء التام تحدد

مسؤوليات الجهات ذات العلاقة:

١. الطبيب المختص وخبرته الطبية في دقة وصحة التشخيص.
٢. المريض ووعيه ومراجمته المبكرة واتباعه نصائح الطبيب والامثال لخطه العلاج والالتزام بفترة الراحة التامة.
٣. المجتمع والمسؤول في مقر عمل المريض وأهله وأقاربه عليهم تفهم إن كل مريض له حق الأجازة المرضية والراحة الكافية والأعفاء عن العمل لحين أكتساب الشفاء التام.

تعريف المفصل

المفصل هو تلك المنطقة التي يلتقي فيها عظامان أو أكثر ويفصل بينهما وسادة غضروفية ماصة للوزن والجهد ويعتبر المفصل سليماً وكفوءاً متى ما كانت مقومات سلامته كاملة وهي سطوح عظمية سليمة وغضروف سميك وسائل زلالي لزج ذو كثافة ثابتة وصحي خالي من أي جذور حرة وخلايا مرضية أو أجسام مناعية أو بلورات كلسية أو ملحية بالإضافة الى الاربطة والعضلات المحيطة به قوية ذات تغذية عصبية سليمة.

لكل مرض له سلوك خاص في علاماته وإعراضه وعلاجه وفترة شفاؤه كان المرض ميكانيكي أو مناعي

الأسباب النفسية للتبول اللاإرادي عند الأطفال



أ.م. هبة مجيد عيسى
علم النفس التربوي

بالنفس، أن نحفز الطفل إلى التعاون للقضاء على هذه العادة بتبصيره بأضرارها، ومحاولة رسم أسلوب العلاج معه في خطوات بسيطة واضحة وإعطاء الطفل المزيد من الحب والاهتمام والحنان مع الاعتدال، ونهية الجو الأسري المناسب لإسعاد الأبناء ويجب أن يشعر الطفل بأن الأسرة تثق كل الثقة في أنه سينجح في التغلب على التبول اللاإرادي، وبالحب والاهتمام والثقة يبذل الابن المزيد من الجهد، ويبدأ في الثقة بنفسه بمجرد نجاحه لأول مرة، ويبدأ الشعور بمقداره، وتدرجياً ينتهي عرض التبول اللاإرادي.

في بعض المواقف كالخوف من الظلام، الخوف من الحيوانات، أو من الأب أو من الأم أو المدرس، أو الخوف من الموت إلى غير ذلك مما يركز بعض الأطفال مخاوفهم عليه وكثيراً يكون سبب الخوف هو شعور الطفل بأن مركزه في البيت مهدد، وذلك بعد ولادة طفل جديد بالمنزل، وتحول أنظار واهتمام كل من بالمنزل إليه، وبذلك يبدأ الطفل في التبول لاإرادياً وهو ما يسميه الآباء بالغيرة، والتبول هنا وسيلة شعورية لردّه إلى مرحلة الطفولة التي كان يتبول فيها لاإرادياً، وكان محاطاً باهتمام والديه. وتسمى هذه المرحلة بـ"النكوص" أي الرجوع إلى مرحلة سلوكية من مراحل الطفولة الأولى، أشبه بالبكاء للشخص البالغ، وقد تتابته الحالة نفسها - التبول غير الإرادي - عند وفاة عزيز عليه كالوالد أو الوالدة أو الجد أو الجدة ممن كانوا يعتنون به عناية كبيرة تجعل مركزه يتأثر بالوفاة.

العلاج النفسي

العلاج يجب أن يوجه إلى البيئة التي يعيش فيها الطفل؛ حتى يشعر بإشباع حاجاته النفسية الضرورية، بأنه محبوب والشعور بالتقدير والثقة

المشكلة لا ترتبط بالطفل وحده، إنما هي مشكلة عائلية نفسية في المقام الأول، تؤثر سلباً على الطفل ووالديه معاً؛ فتصيب الطفل بالخجل والميل إلى الانزواء، وتصيب الأمهات تحديداً بشعور حاد بالتقصير تجاه طفلها وتجتاحها نوبات من العصبية كلما تكرر الأمر، والمعروف طبياً أن ٩٠٪ من التبول غير الإرادي أسبابه نفسية، وتظهر البحوث والإحصائيات أن هذه الظاهرة نفسية بشكل كبير وتظهر بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ٢-٧ سنوات، وفي العادة هذا التبول غير الإرادي يعتبر عرضاً من أعراض سوء تكييف الطفل، ويكون مصحوباً بسرعة الاستشارة والضجر أو الخجل والانزواء أو المخاوف أو الكذب أو العادات العصبية أو صعوبات النطق، أو ضعف الشهية للطعام أو كثرة البكاء، وأحياناً يكون مصحوباً بسلوك انحرافي كالسرقة إلى غير ذلك من الانحرافات بين الأطفال.

أهم الأسباب النفسية للتبول

اللاإرادي

فقدان الطفل الشعور بالأمن والطمأنينة ومعاناته من القلق النفسي بصفة عامة، والخوف الذي قد يكون مركزاً وظاهراً



د. زينب علي حسن كمام
اختصاصية الطب النفسي

٦. عدم انفراج الحزن بأي من الأفعال التي كانت تجلب الراحة سابقا (وبهذه النقطة نستطيع التمييز ما بين الحزن والاكتئاب وما بين المزاج المنخفض).

إذا كان في محيطنا شخص يمتلك من هذه العلامات، إذن هو بحاجة لمساعدة وهذه المساعدة تبدأ بوعينا وادراكنا لحاجته للعلاج النفسي، ما نستطيع القيام به كأفراد هو مساعدة بعضنا البعض وعدم تجاهل مشاعر المحيطين بنا أو اخبارهم دون دراية 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، فدعونا نتكاتف معا لإيقافها. دمتم بكل الود والصحة النفسية الوافرة

نية الانتحار واردة الحدوث وممكنة لأقرب الناس إلينا، هي مرحلة خطيرة من انعدام الأمل مع اليأس وقلة الحيلة، لذلك تعتبر هذه الحادثة قابلة للتغيير لكنها في نفس الوقت قابلة للوقوع بسهولة مع الاسف عند اهمالنا للعلامات الأساسية التي تسبق وقوعها.

من الاعتقادات الشائعة والخاطئة جدا عن الانتحار أن المقبل عليه لن يفصح عن الأمر ولن يترك أي إشارات ولن تبدر منه أية تصرفات تدل على تلك النية، وهو على العكس تماما، فكثير ما تكون هناك العشرات من الدلائل على أن هذا الشخص قد بلغ الحافة وأنه مقبل على فعل خطير بحق نفسه، لكن يختار المحيطين به بوعي أو بدون وعي تجاهل هذه الإشارات وفي أحيان أخرى التقليل من أهمية تلك الإشارات وخطورتها والتعاطي معها على أنها أمر عادي وجزء من الحياة الطبيعية. قد تكون إحدى أهم العلامات الأولى والخطيرة 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.

الأعراض التي تسبق الانتحار

١. الاكتئاب
٢. فقدان الطعم واللذة بجميع المتع التي تعطي معنى لحياة الشخص.
٣. الاحساس بفقدان الأمل مع قلة الحيلة
٤. الاستمرار بالتهديد بالانتحار أو تمني الموت المتكرر.
٥. نوبات بكاء متكررة مع حزن شديد وفقدان للشغف.



ما الانتحار؟ وما أهمية تشخيصه؟

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

ما الانتحار؟

هو 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 جدا قابلة للاكتساب من خلال تغيير مفاهيم خاطئة وإدراك الشخص الراغب بالانتحار وبذلك ننتزعه من براثن هذه النية المؤذية.





أميرة عبدالكريم مران
ماجستير صحة نفسية

بشكل اكبر عند بعض الافراد اذ تتأثر الصحة الجسدية وتظهر امراض القلب والضغط وغيرها وكذلك مشكلات نفسية من قبيل الاكتئاب والقلق وحالات من العصبية وعدم الاستقرار وغيرها الكثير وكلها تؤثر على استقرار الشخصية وسلامة النفس ووضوح التفكير ومن ثم تتأثر الصحة النفسية وهذه التأثيرات تبدأ بالظهور على بشرة انسان لتعلن التجاعيد بدء مرحلة الشيخوخة.

ان معرفة كيفية التعامل مع هذه الضغوط بأنها عبارة عن مسيرة حياة ولا يسعى الفرد للتخلص منها بل كيف يتعامل معها بطريقة اكثر تنظيم وهندسة وتخصيص وقت لنفسه وعائلته واصدقائه وممارسة الانشطة الاجتماعية والترفيهية والرياضية يقلل كثيراً من تأثير الضغوط على صحة الانسان ومن ثم على صحته النفسية بما يقلل علامات تقدم السن فيبدو الانسان شاباً دائماً بالرغم من دخوله مرحلة الشيخوخة من الناحية العمرية. واخيراً يبقى الأهم سلامة الانسان وجمال عطائه لنفسه وللآخرين ليبقى عضواً نافعاً في المجتمع.



تقل بشكل واضح فيحل النضج والخبرة والهدوء وحساب الخطوات والتأني في اتخاذ القرار بدلاً عن علامات الشباب فضلاً عن التراجع بالصحة الجسدية الذي يبدو واضحاً من الانحدار بمستوى العمليات الحيوية في جسم الانسان فلم يعد كسابق عهده في الشباب.

خلال هذه الرحلة الشاقة ومع زحمة الحياة وكثرة

المسؤوليات والواجبات واحداث الحياة المفاجئة يجد المرء نفسه وقد بلغ الشيخوخة وكان العمر قد سرق منه بغمضة عين ليجد نفسه وقد غادره الشباب وبدأت علامات الكبر تغزوه وترسم التجاعيد طريقها على وجهه لتعلن انتهاء مرحلة الشباب وبدء مرحلة الشيخوخة، فيقف متسائلاً أين ذهب عمري وكيف؟؟ ولعل أول ما يخطر بالبال أن مشاغل الحياة ومسؤولياتها وضغوطاتها قد اخذت مأخذها ونالت منه ليجد نفسه أمام وضع جديد ومرحلة جديدة تتطلب التوافق والتناغم والانسجام معها ليستمر في اداء واجباته.

ان استمرار الحياة يعني استمرار الضغوط النفسية والعكس صحيح ان استمرار الضغوط النفسية تعني استمرار الحياة والسعي لتحقيق الاهداف التي يرسمها الفرد لنفسه أو لأسرته بما يشكل عاملاً من عوامل الصحة النفسية والاستقرار والهناء النفسي.

لا تقتصر الشيخوخة بالضغوط النفسية، فالشيخوخة مرحلة عمرية يمر بها الفرد فهي قانون الهي يبدأ الانسان ضعيفاً بالطفولة ثم قوياً بالشباب لينتهي ضعيفاً بالشيخوخة مرة أخرى.

ان للضغوط النفسية تأثيرات كبيرة على حياة الانسان فأحداث الحياة اليومية وما تحمله من ضغوط والتعامل معها بطريقة انفعالية وعدم تنظيم الوقت ربما تعجل بالشيخوخة وظهور أعراض تقدم السن

الشيخوخة: تقدم بالعمر أم ضغوط نفسية؟

إن البقاء بصحة جيدة وشعور الانسان بأنه في أفضل حالاته أمر مهم للغاية في كل مراحل العمر، ومع التقدم في السن يواجه الفرد عدداً متزايداً من التغييرات الرئيسية في الحياة مما يؤثر في صحته النفسية بما فيها التغييرات الوظيفية، والتقاعد، وفقدان الأحبة، أحداث الحياة المفاجئة، والتغيرات في البيئة المحيطة

والتعامل السليم مع هذه التغييرات يُعد مفتاح البقاء بصحة جيدة.

تعد الصحة النفسية الجانب الأهم بحياة الانسان جنباً الى جنب مع الصحة الجسدية، وهي لا تقتصر على عمر معين أو فئة معينة بل مطلب لجميع افراد المجتمع للعيش بشكل اكثر استقراراً بما يحقق مستويات انجاز أفضل لبلوغ الأهداف المنشودة.

وكما هو معروف فالحياة اليومية والأسرة والعمل والمجتمع لها متطلبات وواجبات يسعى الانسان لتأديتها وخلال هذه الرحلة اليومية وعلى مدى سنوات تشكل الضغوط النفسية تحدياً كبيراً لا يمكن لأي فرد الفرار منه مهما كانت نوعية هذه الضغوط، وبغض النظر عن طبيعة الأدوار التي يؤديها الفرد في الحياة (أب/ أم/ أخ/ أخت/ موظف/ غير موظف.. الخ) وما يتطلبه كل دور من واجبات وماله من حقوق، تبقى مسيرة الضغوط مستمرة ولا يمكن الخلاص منها كما يقول العلماء إلا بفناء الانسان وموته.

إن لكل مرحلة من مراحل الحياة جمالها وخصائصها وروعته إلا أن للشباب طعم آخر، مرحلة الشباب هي المرحلة الأجل والأفضل والتي يتمنى الانسان ألا يغادرها فهي مرحلة تمتاز بالعطاء والاقبال على الحياة والاندفاع والجمال وتحقيق الاهداف والطاقة والحيوية، كل هذه العلامات ومع تقدم العمر وكثرة المسؤوليات والخبرات والاحداث التي يمر بها الفرد



د. لجين الشمري
طبيبة أسنان

وهم أم حقيقة؟

علاقة الحالة النفسية بصحة الأسنان

هناك أيضا تأثيرات للحالة النفسية في الاطفال على الأسنان ومنها العادات الخاطئة التي يتبعوها في فترة الطفولة التي تنتقل معهم مع تأثيراتها السلبية لفترة البلوغ ومنها مص الاصابع وبالأخص الابهام عن الاطفال الرضع وكذلك استخدام (الملمية) وهذه العادة تؤثر على ترتيب الأسنان بالمستقبل بالأخص عند عدم تعويد الطفل على تركها، وعند عدم ترك هذه العادة عند الاطفال في وقت مبكر سوف يحتاجون إلى تدخل علاجي لدى عيادة طبيب الأسنان وجلسات لإعادة ترتيب الأسنان بالتقويم.

لذلك نهيب بالأهل إلى الاهتمام بالحالة النفسية لأبنائهم لما لها من تأثير شديد على صحتهم بالمستقبل وتكوين شخصيتهم.

بكتيرية أو فايروسية ولكن تزداد في حالات الشد العصبي والمشكلات النفسية وممكن تخفيف تأثيرها باستخدام التخدير الموضعي لحين تشافيتها تلقائيا فهي لا تستغرق سوى ثلاثة أيام الى أسبوع وتختفي عند زوال العامل النفسي المسبب.

٣. العقبول الفموي أو (الهربس) وتعود أسبابه إلى عوامل فيروسية تزداد بالظهور عند الاشخاص الذين يمرون بأزمة نفسية أو يعانون من الشد العصبي ويمكن علاجه باستخدام المراهم التي تعود إلى عائلة السايكلوفير.

في كل الحالات المذكورة التي تزداد بالظهور بسبب الحالة النفسية السيئة للمواطنين تكون بسبب تأثير الحالة النفسية على مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.

نتناول اليوم في مقالنا موضوعا في غاية الأهمية لجهل الكثير من الناس بتأثيرات الحالة النفسية على صحة الفم (اللثة والأسنان)، للحالة النفسية تأثيرات في كثير من الاحيان تضر بصحة اللثة والأسنان تأتي إليها بالتفصيل:

١. صرير الأسنان أو الازيز وهي حالة احتكاك للأسنان يقوم بها الانسان في حالة التوتر (الشد العصبي) والتفكير الزائد، ولها تأثيرات مضرة على الأسنان حيث تبدأ الأسنان بالتآكل وكذلك تؤثر على صحة الانسجة المحيطة بالأسنان نتيجة للضغط الحاصل وكذلك لها تأثير على صحة المفصل الفكي واحداث آلام مزعجة.

٢. تقرحات التي تحدث بالأسنان لحد الآن أسبابها غير محددة ممكن تكون



د. علي حسين الحمزة
تخصص دقيق سكري

المزعزعات الكيماوية للغدد الصم

Endocrine Disruptors Chemicals

ان استخدام الافران والاحتراق الجزئي لغاز الطبخ والمدفئات النفطية يولد غازات سامة.

الاستخدام المفرط للمستحضرات ومواد التجميل وطلاء الاظافر واصباغ الشعر أو مثبتات لون الشعر ومزيلات الشعر كلها عبارة عن مواد كيميائية تدخل الى جسم الانسان مربكة لعمل الأجهزة الحيوية.

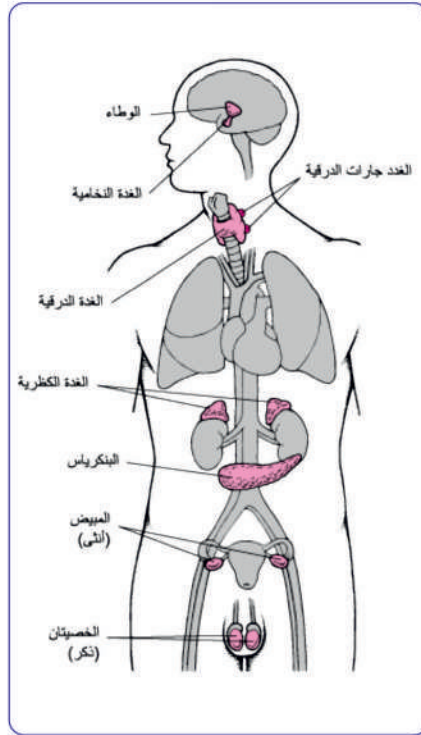
ان تناول الادوية أو استنشاقها أو وضعها على الجلد بدون الحاجة اليها يعتبر احد العوامل المهمة في حدوث تلك الامراض. تناول الاطعمة المعلبة التي تحتوي على مواد حافظة أو تفاعل المادة الغذائية مع معدن العلبة وكذلك المواد الغذائية المجمدة وتكرار استخدام الدهون المحترقة ما هي الامثلة أخرى.

تبين من هذا السرد الموجز والذي لا يمكن الاسهاب به لأنه موضوع شائك ومعقد ويحتاج الى مختصين بالكيمياء والفيزياء إضافة الى الأطباء كي يمكن تحديد مكونات هذه المركبات الكيماوية بدقة عالية حيث اتضح ان هذه المزعزعات الكيماوية لا تقتصر على كوارث الحروب فحسب والتي تلقي بالمواد الكيماوية ذات تراكيز عالية ونصف عمر كيميائي يمتد لسنين عديدة.

بعد ما اوضحنا هل من حل لهذه المشكلة يمكن ان نختصرها بشكل موجز هو زيادة المساحة الخضراء والهواء النقي وقلة استخدام ما اسلفنا أعلاه وتناول الطعام الطري والرياضة وقلة استخدام ما ليس لنا بحاجة اليه وهناك منظمات عالمية عنت بهذا الامر مثل منظمة الاقتصاد والتطور وأخيرا نتمنى الصحة والعافية للجميع.

والحربية التي تتسرب الى الأرض والى انهر وينابيع شرب المياه حيث تحمل في مكوناتها مركبات تتجاوز الحدود المسموح بها.

أما في المنزل فهناك الكثير والكثير من المزعزعات الكيماوية مثل العطور ومزيل الروائح والعرق والتي عند تلامسها بجسم الانسان وخاصة عند التعرق



تتفاعل وتمتص عن طريق الجلد وكذلك الأتسجة والألبسة المطلية بأصباغ مختلفة تتفاعل مع عرق الانسان. استخدام المنظفات والمطهرات التي تتفاعل مع بعضها البعض مثل مادة القاصر مع منظفات منزلية أخرى تتولد غازات سامة مسببة خدشا في القصبات الهوائية والرئتين ومنها ما يصل الى الدم ليصيب الغدد الصم.

يتكون جهاز الغدد الصم من مجموعة من الغدد المنتشرة في أماكن مختلفة من جسم الانسان، وتقوم بعمليات حيوية مختصة وبدقة متناهية، من خلال المرسلات أو التي تعرف بالهورمونات، التي تتدفق الى الاوعية الدموية بعد صنعها أو تخزينها في تلك الغدد. إن الخلل الذي يصيب هذا النظام يؤدي الى ظهور أعراض وعلامات سريرية لغدة بعينها وفي بعض الأحيان لا يمكن تمييزها عن أمراض أخرى.

كثيراً يتساءل المريض أو المريضة لماذا أصبت بهذا المرض؟ ومن المثال الشائع هو خلل عمل الغدة الدرقية الذي يتراوح بين الافراط والكسل أو خلل الدورة الشهرية للنساء.

ان الأسباب الحقيقية غير معروفة لكن هناك عوامل ذات تأثير واضح على عمل تلك الغدة وهو ما يعرف بالمزعزعات الكيماوية للغدد الصم وتعرف بأنها مواد كيميائية أو مركبات التي اذا دخلت جسم الانسان تربك نظام عمل الغدد الصم. تدخل هذه المزعزعات الى جسم الانسان من خلال استنشاق الهواء أي غازية أو تلامس الجلد معها أو تناولها بشكل سائل أو صلب.

يعد تلوث البيئة من أهم أشكال المزعزعات الكيماوية المتمثلة بالماء والهواء والترربة مثل دخول الأشعة فوق البنفسجية الضارة من خلال ضعف في طبقة الأوزون بسبب الاحتباس الحراري الناتج من المعامل والافران واحتراق النفط والبنزين بكافة اشكاله ومن اكثرها شيوعا عوادم السيارات وحرق النفايات وخاصة البلاستيكية في أماكن غير مخصص لها.

ان مخلفات معامل الأدوية والمستشفيات والمعامل الكيماوية



د. فلاح حسن شري
دكتوراه صيدلة

Sex Hormone - Test

قياسات الهرمونات في الدم

• الحمل: يمكن أن تتأثر بعض اختبارات الهرمونات في الدم بسبب الحمل، وقد يتم تأجيل إجراء الاختبارات حتى يتم الانتهاء من فترة الحمل.

على سبيل المثال، يمكن أن تزيد مستويات هرمون البروجستيرون في الدم أثناء الحمل، مما يمكن أن يؤثر على نتائج اختبارات الهرمونات المتعلقة به. • الأمراض المزمنة: قد يؤثر بعض الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض الكلى على نتائج اختبارات الهرمونات في الدم.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة إخبار الطبيب قبل إجراء اختبارات الهرمونات في الدم.

• الإجهاد: يمكن أن يؤثر الإجهاد النفسي والجسدي على إفراز الهرمونات في الجسم، مما يمكن أن يؤثر على نتائج اختبارات الهرمونات في الدم. • الخطأ البشري: قد يؤدي الخطأ البشري إلى تحليل عينات الدم بشكل غير صحيح، مما يمكن أن يؤثر على نتائج الاختبارات.

في النهاية، يجب على الأشخاص الذين يخضعون لاختبارات الهرمونات في الدم إبلاغ الطبيب بجميع الأدوية التي يتناولونها والأمراض المزمنة التي يعانون منها وأي مشاكل صحية أخرى قد يواجهونها. يجب أيضاً اتباع جميع التعليمات المحددة من قبل الطبيب لضمان الحصول على نتائج دقيقة وصحيحة لاختبارات الهرمونات في الدم.

تعتبر قياسات الهرمونات في الدم من الاختبارات الطبية المهمة التي تستخدم لتشخيص الأمراض وتقييم صحة الجسم. ومع ذلك، قد تواجه بعض المشكلات أثناء إجراء هذه الاختبارات، ويمكن أن تؤثر المعوقات في نتائج الاختبارات. في هذه المقالة، سوف نناقش المعوقات الرئيسية في قياس الهرمونات في الدم.

المعوقات الرئيسية في قياس الهرمونات في الدم تشمل

• التأثيرات الفسيولوجية: يتم إفراز الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي في فترات معينة من اليوم، ويمكن أن تتأثر نتائج الاختبارات إذا تم إجراؤها في وقت غير مناسب.

على سبيل المثال، يتم إفراز هرمون الكورتيزول في الدم بشكل طبيعي في الصباح، ويمكن أن يكون من الصعب قياس مستوياته في فترات مختلفة من اليوم.

• الأدوية: يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على نتائج

اختبارات الهرمونات في الدم، وبعض الأدوية يمكن أن تزيد أو تقلل من إفراز بعض الهرمونات.

يجب على الأشخاص الذين يتناولون الأدوية إخبار الطبيب قبل إجراء اختبارات الهرمونات في الدم.

• الصيام: يجب عدم تناول الطعام لفترة معينة قبل إجراء بعض اختبارات الهرمونات في الدم.

على سبيل المثال، يجب عدم تناول الطعام لمدة 8-12 ساعة قبل إجراء اختبار السكر في الدم.

فرفرية نقص الصفائح التخثرية



د. علي راضي
اختصاص الأمراض الباطنية

الماضي أصبحت فصادة البلازما هي العلاج المفضل عن طريق ازالة بلازما دم المريض التي تحتوي على الاجسام المضادة واستبدالها بالبلازما المانحة (البلازما الجديدة المجمدة) حيث يجب تكرار هذه العملية يوميا للقضاء على المثبط وتخفيف الاعراض.

وأیضا يمكن اعطاء بعض الادوية مثل الكورتيزون والريتكسيماب حسب حاله المريض.

ويعطى الاطفال المصابون بمتلازمة شولمان البلازما الاتقائية كل اسبوعين أو ثلاثة للحفاظ على مستوى فعالية الانزيم **ADAMTS 13**.

وهذا الانزيم عبارة عن بروتين مسؤول عن انهيار عامل فون ولبراند وهو البروتين الذي يربط الصفائح الدموية وجدار الاوعية الدموية في عملية تخثر الدم، فبدون الانقسام المناسب لعامل فون ولبراند بواسطة هذا الانزيم يحدث تجلط الدم بمعدل اعلى خاصة في الاوعية الدموية الصغيرة.

الوراثة: تسمى بمتلازمة شولمان وهي حالة خلقية بسبب طفرات جينية في انزيم **ADAMTS 13** الاسباب الثانوية: وتشمل العديد من الحالات التي تجعل المريض عرضه لهذا المرض ومنها:

-السرطان -زرع نخاع العظم -الحمل - استخدام بعض الادوية مثل الادوية الكيماوية، مضادات الفيروسات، مثبطات المناعة -الاصابة بفيروس العوز المناعي البشري:

١. التشخيص التفريقي.

كما اسلفنا أن فرفرية نقص الصفائح التخثرية تتميز بتشكيل جلطات دموية مع فقر دم انحلالي ونقص الصفائح. وهذه الميزة مشتركة بين متلازمتين متلازمة انحلال الدم اليوريمية ومتلازمة انحلال الدم اليوريمية غير النمطية وبالتالي فإن التشخيص التفريقي لهذه الامراض ضروري.

واحد أو اكثر من الأعراض التالية موجودا في كل من هذه الامراض (اعراض عصبية، ضعف الكلى، الاعراض المعوية)

العلاج

كان معدل الوفيات بهذا المرض حوالي ٩٥٪ لكن مع العلاج انخفض الى ١٠٪ حيث يتم اجراء تشخيص افتراضي له عندما يوجد فقط فقر دم انحلالي ونقص في الصفائح الدموية، فمنذ اوائل التسعينيات من القرن

وتسمى أيضا الفرفرية القليلة الصفائح الخثرية بالانكليزية (**THROMBOTIC THROMBOCYTOPENIC PURPURA TTP**)

هي اضطراب نادر في نظام تخثر الدم يتسبب في تكوين جلطات مجهرية ممتدة في الاوعية الدموية الصغيرة في جميع انحاء الجسم مما يؤدي الى انخفاض عدد الصفائح الدموية.

يمكن ان تتسبب هذه الجلطات الدموية الصغيرة في اتلانف العديد من اعضاء الجسم مثل الكليتين والدماغ والجهاز العصبي.

العلامات والأعراض

قد تكون أعراض وعلامات هذا المرض في بدايتها دقيقة وغير محددة مثل التعب والاعياء والاسهال والصداع الشديد او قد تحدث نوبات تشنجية أو اعراض مشابهة لجلطات الدماغ.

ومع تقدم المرض تتشكل جلطات الدم داخل الاوعية الدموية الصغيرة مما يؤدي الى استهلاك الصفائح الدموية مما يؤدي الى حدوث كدمات او نزف خاصة من الأنف واللثة.

هناك خمسة أعراض تقليدية تدعم تشخيص هذا المرض وهي:

- الحمى.
- تغيير في الحالة العقلية.
- قلة الصفائح.
- فقر دم انحلالي.
- قصور في عمل الكلى وأيضا أثناء الفحص هناك ارتفاع في ضغط الدم.

الأسباب

أهم سببين لفهم نقص الصفائح التخثرية هما المناعة الذاتية والاسباب الثانوية.

المناعة الذاتية: كانت تعرف الفرفرية قليلة الصفائح التخثرية بانها مجهولة السبب ولكن في عام ١٩٩٨ تبين أن معظم الحالات كانت بسبب تثبيط انزيم **ADAMTS 13** بواسطة أجسام مضادة.



د. رفل وليد خالد الشراد
مقيمة قدمى نفسية

هذه المقاييس (السعادة شعور مطلق) فبالنهاية نحن نمتلك هذا الشعور ونستطيع ان نسيطر عليه بالتمرين والمحاولة والاستمرار وملاحظة الأشياء في عالم مزدحم، خذ وقتًا كافيًا لتجربة البيئة حولك بكل حواسك.

تأثير اليقظة الذهنية على الجانب النفسي تزيد من المشاعر الإيجابية وتقلل المشاعر السلبية والتوتر، وفي الواقع، تشير دراسة واحدة على الأقل أن اليقظة مفيدة كمضادات الاكتئاب في مكافحة الاكتئاب ومنع الانتكاس.

ارتبط مصطلح اليقظة والقلق عندما تحول المعالجون النفسيون إلى تأمل اليقظة كعنصر مهم في علاج عدد من المشكلات، مثل: تعاطي المخدرات، واضطرابات الأكل وصراعات الأزواج واضطرابات القلق والوسواس.

وجدت الأبحاث أن تمارين اليقظة تزيد من كثافة المادة الرمادية في مناطق الدماغ المرتبطة بالتعلم والذاكرة وتنظيم المشاعر والتعاطف.

تأثير اليقظة الذهنية على الجوانب الأخرى مثل الضغط العصبي، الألم المزمن، الأرق، ارتفاع ضغط الدم، الربو، الألم العضلي الليفي (الفايبرومياليجيا)، تعزيز الانتباه وتقليل الارهاق الوظيفي، تحسين النوم والسيطرة على مرض السكري.

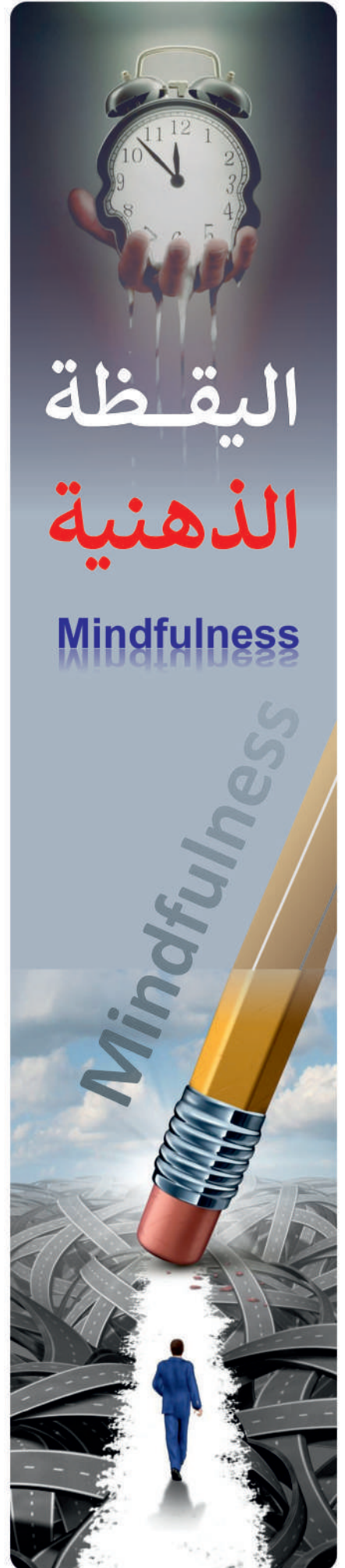
اليقظة الذهنية هي التركيز على اللحظة الآنية بترك العوامل الخارجية وعدم تشتيت الانتباه (التركيز على اللحظة الآنية بجميع الحواس أو استخدام الحواس بالطريقة الصحيحة) ظهرت طرق متعددة وآليات مختلفة مثل التأمل واليوغا ولكن الفكرة الأساسية هي تقدير اللحظة واعطاها قدر مستحقها (Feel the moment)

العنصران الأساسيان للوصول الى اليقظة الذهنية: الوعي والقبول بمعنى أننا نولي اهتمامًا لأفكارنا ومشاعرنا دون الحكم عليها، ودون الشك، على سبيل المثال، أن هناك طريقة "صحيحة" أو "خاطئة" للتفكير أو الشعور في لحظة معينة.

يبدأ التغيير بالعمل على توجيه الإدراك لدينا بشكل مستمر، فيمكن أن نجلس ونشاهد التلفزيون وفي الوقت ذاته نفكر في الماضي، نقلق بشأن موضوع معين، أو نفكر فيما سنتناوله في وجبة العشاء، نترك اللحظة ونقفز الى المجهول المستمر، فيزداد شعور القلق لدينا ويؤثر على مهماتنا وحياتنا بشكل كبير.

اليقظة الذهنية عالم واسع يمتد من أبسط الطرق الى أكثرها تعقيداً بحيث تحتاج الى معالج نفسي أو طبيب نفسي للوصول الى التفكير الصحيح.

هناك بعض التقنيات البسيطة من الممكن اتباعها لتصبح جزء من الروتين وتخزن باللاوعي، مثلاً التنفس العميق بالطريقة الصحيحة خاصة في المواقف التي تحتاج الى تأني وعدم التسرع، مصاحب لهذا التنفس التفكير بإيجابية واستذكار كل الدوافع التي تساعد ذلك، الأكل بالطريقة البطيئة والشعور برائحة ومذاق الطعام، التأمل، التمتع بأبسط الأمور وعدم وضع مقاييس للشعور بالسعادة أو جعل الآخرين يضعون



اليقظة الذهنية

Mindfulness

Mindfulness

الطواقم الطبية والصحية في غزة تعمل في ظروف قاسية بغياب الماء والكهرباء والدواء

٣٢٥٠ مفقود
بينهم ١٧٠٠ طفل

خروج ٢٢ مستشفى
عن العمل من أصل ٣٥

استشهاد ٢٠٢ من
الطواقم الطبية والصحية

إسعاف ٢٨٢٠٠
جريح ومصاب

تدمير ٨١ سيارة إسعاف

١١٣٦٠ شهيد بينهم
٤٧٠٠ طفل و ٣١٠٠ امرأة

نزوح مليون
ونصف المليون

