

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/383058195>

SALAMATAK MAGAZINE ISSUE 21

Preprint · September 2024

DOI: 10.13140/RG.2.2.18338.03523

CITATIONS

0

READS

45

9 authors, including:



Dhurgham A Abdulwahid
IAMRS

83 PUBLICATIONS 27 CITATIONS

SEE PROFILE



Wael Jasim Al-Shihaby

Iraqi Association for Medical Research and Studies IAMRS

42 PUBLICATIONS 9 CITATIONS

SEE PROFILE



Amer Salman Almansory
University of Basrah

38 PUBLICATIONS 8 CITATIONS

SEE PROFILE



Sadik Hassan

University of Basrah

48 PUBLICATIONS 12 CITATIONS

SEE PROFILE

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

العدد 21 - ايلول 2024



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

عدد خاص
بالصحة
الطفولة

العدد 15
آذار 2023

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

عدد خاص
بصحة
المرأة

52
موضوعاً
عن صحة
المرأة

تحميل اعداد
مجلة سلامتك



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

عدد خاص
بأمراض
المسالك البولية

علاج البروستات
أعراض
التهاب الجهاز البولي



رئيس التحرير

5 سنوات من المعرفة

أكملت مجلة سلامتك خمس سنوات من عمرها، صدر خلالها عشرون عدداً دورياً وثلاثة أعداد استثنائية، ضمت صفحاتها ٦٠٢ مقالة في مختلف التخصصات الطبية، كتبها ٢٤١ متخصصاً من أطباء وصيادلة وأطباء أسنان وعلميين وغيرهم من ذوي التخصصات الصحية.

وكان من بينها أعداد مخصصة لمواضيع مهمة مثل صحة المرأة وصحة الطفل والصحة النفسية والجهاز البولي واضطرابات التغذية. وزعت منها أكثر من ثمانين ألف نسخة ورقية مجاناً في جميع المحافظات، كما أتيت بشكلها الإلكتروني للجميع في داخل العراق وخارجه.

حاولت المجلة تغطية جميع جوانب المعرفة الصحية، لتحقيق هدفها في نشر الثقافة الصحية الرصينة والقضاء على الجهل والخرافات والممارسات الخاطئة التي تعصف بالمجتمع، حيث حرصت المجلة على تقديم المعلومة الصحية الرصينة بطريقة علمية سهلة وواضحة ومفهومة لجميع القراء بمختلف مستوياتهم ودرجات وعيهم وثقافتهم من دون المساس برصانة المعلومة أو دقتها.

وبفضل الله تعالى تمكنت مجلة سلامتك من حيازة رضا وإعجاب القراء، وأصبحت مصدراً تثقيفياً مهماً للعاملين في القطاع الصحي، وأداة فاعلة في ردم الفجوة المعرفية بين الطبيب والمريض. نسأل الله تعالى أن يديم لنا توفيقاته وألطفه للاستمرار في خدمة عباده بنشر العلم والمعرفة إنه سميع مجيب..



البوتكس

لمعالجة بعض حالات السلس البولي



د. بتول عامر الجاسم
اختصاص جراحة المسالك البولية

التدريب على ممارسة تمارين الكيجل وهي تمارين لتقوية عضلات قاع الحوض. • استخدام الادوية: هناك بعض الأدوية مثل عقاقير المضادة للتشنج التي تساعد في ارتخاء عضلة المثانة وتقلل الرغبة الملحة للتبول. • العلاج الفيزيائي: التي من الممكن ان تقوي عضلات الحوض وتحسن من التحكم والسيطرة على الادرار.

• العلاج بزرق البوتكس في المثانة: أغلب استخدام ابر البوتكس يكون في مجال التجميل وأيضا لمعالجة حالات الصداع في داء الشقيقة، لكن البوتكس أيضا يستخدم في مجال السلس البولي الالاحي وأيضا في حالات فرط نشاط المثانة حيث تزرق ابر البوتكس من خلال ناظور المثانة وأيضا باستخدام التخدير الموضعي أو التخدير البسيط أو النصفى ومن خلال مجرى البول وبدون تداخل جراحي في عضلة المثانة ويسبب في ارتخاء العضلة ويقلل من الرغبة الملحة للتبول ويستطيع المريض ممارسة حياته الروتينية خلال نفس اليوم ويبقى تأثيره لمدة من تسعة أشهر الى سنة كاملة ومن الممكن إعادة زرق البوتكس لعدة مرات.

التدخل الجراحي: في حالات السلس الالهادي الشديدة أو عدم الاستجابة للعلاج والإجراءات الأخرى ومن الممكن وضع شريط تعليق عنق المثانة لتسهيل التحكم بالادرار.

بامتلاء المثانة وعدم القدرة على تفريغها ويخرج الادرار بشكل لاإرادي بسبب امتلاء المثانة.

• السلس البولي المستمر الذي يحدث بسبب تشوهات خلقية وأيضا بسبب الناسور بين المثانة والمهبل بعد عمليات الحوض. • السلس البولي المختلط ويشمل أكثر من نوع من أنواع السلس البولي.

أسباب السلس البولي

العمر نهاية الاربعينيات، الوزن الزائد، ممارسة رياضة رفع الاثقال، الولادات الطبيعية المتكررة، عيوب خلقية في المسالك البولية، مشاكل الجهاز العصبي وعمليات الحوض كعمليات القيصرية وعمليات رفع الرحم.

التشخيص

يتم من خلال أخذ معلومات كافية من المريض وأيضا اجراء فحص وظائف المثانة.

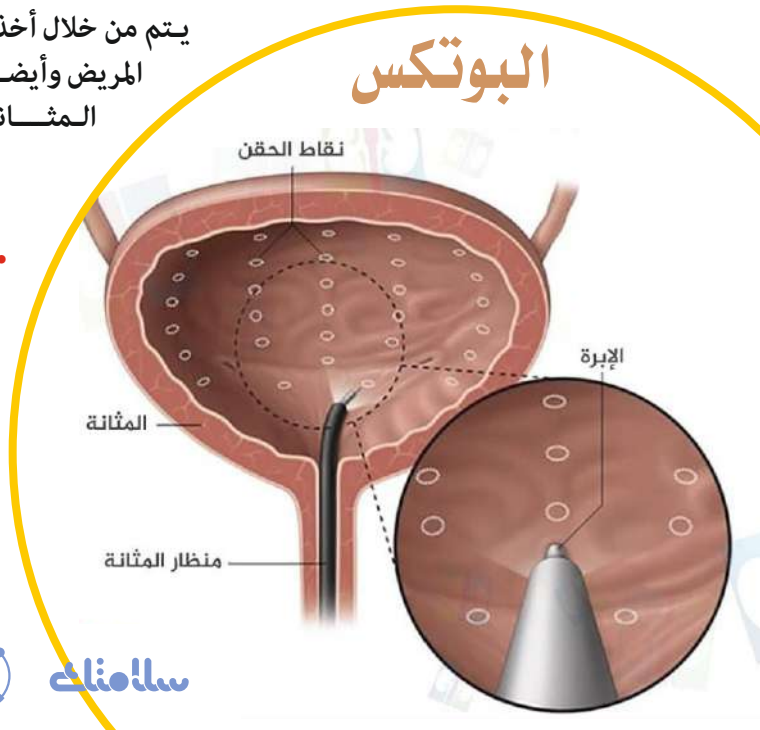
طرق العلاج

• الإجراءات السلوكية: تقليل الوزن، التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على كافين، تدريب المثانة على جدول منظم للتفريغ كل ساعتين،

السلس البولي هو عدم التحكم أو الخروج اللاإرادي للإدرار وأحيانا تكون على شكل قطرات أو كمية أكثر.

أنواع السلس البولي

• السلس البولي الالهادي الذي يحدث أثناء رفع شيء ثقيل أو اثناء العطاس أو الضحك أو السعال. • السلس البولي الالاحي وهو الاحساس برغبة ملحة للتبول بصورة مفاجئة واحيانا تكون كميات قليلة جدا من الادرار في المثانة ولا يستطيع الشخص للوصول الى المكان المناسب لتفريغ المثانة وهذه تكون بسبب تقلصات المثانة غير الطبيعية. • السلس البولي الفيضي الذي يحدث غالبا عند الاشخاص المصابين بالأمراض العصبية كالتجلطات وعدم الشعور



التدرن

Tuberculosis



أحمد حامد داود جابر
تخصص أحياء مجهرية دقيقة

ويؤدي هذا التصرف الخاطئ إلى عدم القضاء على بكتيريا التدرن في أجسامهم، وظهور أنواع جديدة مقاومة للعلاجات.

عوامل الخطورة:

- الإصابة بالإيدز.
- السكري.
- تعاطي المخدرات.
- تعاطي الخمر.
- مرض الكلى.
- التدخين.
- بعض أنواع السرطان.
- سوء التغذية.

المضاعفات:

- ١- عدوى الكبد.
- ٢- عدوى العظام مما يؤدي إلى تدمير المفاصل، وتناثر أيضا ضلوع القفص الصدري.
- ٣- يصل التدرن إلى الدماغ مسببا التهاب السحايا الذي يهدد حياة المريض.
- ٤- أضرار في الكلى.

مرض بكتيري معد تسببه "المتفطرة التدرنية"، وهي بكتيريا تهاجم الرئتين عادة، لكنها قد تلحق أضرارا بأعضاء أخرى من الجسم.

وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ثلث سكان الأرض (حوالي مليار شخص) يحملون بكتيريا التدرن في أجسامهم وإن لم تظهر عليهم أعراضها في نفس الوقت.

وتنتقل بكتيريا التدرن عبر الهواء عندما يعطس المصاب أو يسعل أو حتى عندما يتكلم، وبعد تعرض الشخص للعدوى ودخول جراثيم التدرن جسمه فإنها تتصرف بإحدى طريقتين: الأولى أن تستقر بداخله دون ظهور أعراض في مرحلة يطلق عليها اسم الكمون، latent tuberculosis، ويسمى عندها المرض بالتدرن الكامن، ومعظم الحاملين للمرض وهم ضمن هذه الفئة، ولذلك فأغلبهم لا يعلمون بأنهم يحملون البكتيريا في أجسامهم.

من جهة أخرى فإن المصابين بالتدرن الكامن لا يستطيعون نقل العدوى لمن حولهم.

سلالات مقاومة:

وتكمن إحدى أهم مشاكل التعامل مع داء التدرن عالميا في ظهور سلالات جديدة مقاومة للعلاجات، ويعتقد أن من أهم مسببات ذلك عدم إكمال المصابين بالمرض للعلاج حتى آخره وفق إرشادات الطبيب، والتوقف عن أخذه حال تحسّن الأعراض.

رحلة المراهقة

تغيرات وتحديات

كيف أتعامل مع ابني المراهق؟



د. أيسر جري السعد
اختصاصي طب الأطفال

تُعدُّ مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية ينتقل خلالها الإنسان من فترة الطفولة إلى فترة البلوغ والنضج وهي رحلةٌ فريدةٌ مليئةٌ بالتحديات والتغيرات.

حيثُ يمرُّ المراهقون خلال هذه المرحلة بتحوّلاتٍ وتغيراتٍ جسدية وعاطفية ونفسية واجتماعية كثيرة وسريعة، وتُشكّل هذه التغيرات بوابةً لدخول عالم البلوغ، مع ما يتطلّبهُ من مسؤوليات ومهارات جديدة.

يلعب المحيط والبيئة التي يعيش فيها المراهق دوراً كبيراً في هذه التغيرات. وتعتبر هذه المرحلة تحدياً كبيراً لكل أبوين نتيجة التغيير الذي يلاحظونه على أبنائهم مما قد يسبب مشاكل ونزاعات فيما بينهم.

من خلال هذه المقالة نتحدث عن أهم التغيرات عند المراهقين وكيفية التعامل معها.

التغيرات الجسدية

تتميز هذه المرحلة بتسارع النمو عند المراهقين حيث يزداد طولهم وبقية أجزاء الجسم، وتتغير ملامحهم تدريجياً.

بعض التغيرات تكون مشتركة بين الجنسين مثل ظهور شعر الإبطن والعانة وزيادة التعرق ورائحة الجسم وظهور حب الشباب، وهناك تغيرات خاصة بكل جنس، ففي الفتيات تتميز فترة البلوغ بظهور الثدي واتساع الحوض والوركين وزيادة الأنسجة الدهنية في مناطق خاصة في الجسم، أما عند الفتيان فتزداد لديهم الكتلة العضلية ويتغير الصوت ويظهر الشعر في مناطق محددة مثل مكان اللحية والشوارب.

وتلعب الهرمونات التي تُفرز خلال هذه الفترة دوراً كبيراً في هذه التغيرات.

التغيرات النفسية الاجتماعية

تتميز مرحلة المراهقة بتغيرات نفسية كبيرة نتيجة لزيادة إفراز الهرمونات الجنسية والتطور في الدماغ إضافة إلى تأثير البيئة والمجتمع على المراهق.

حيثُ يمرُّ المراهقون بتقلباتٍ مزاجيةٍ متكررةً مثلاً من الطبيعي أن يشعر المراهق بالسعادة والحزن والغضب في نفس الوقت.

كما يسعى المراهق لفهم نفسه أكثر وتحديد هويته (التفكير فيمن هو وماذا يريد من الحياة؟) ممّا قد يسبب لديه صراعاتٍ نفسيةٍ داخلية.

يبدأ المراهق في البحث عن مزيد من الخصوصية في المنزل، ويمضي وقتاً أقل مع والديه ويسعى إلى الاستقلالية عنهم وقد يرفض نصائحهم وتوجيهاتهم، ممّا قد يُؤدّي إلى نشوب خلافات بينهم.

تصبح علاقة المراهق مع أقرانه وأصدقائه أكثر أهميةً ويتأثر كثيراً بأصدقائه أو بالمجموعات التي ينتمي إليها مثل الفريق الرياضي الذي يلعب معه أو مجموعة خاصة دينية أو ثقافية في المدرسة أو في محيطه وقد تؤثر هذه العلاقة على سلوكه وقراراته ويتبنى توجهات وأفكار هذه المجموعات وقد يشعر بالضغط من أصدقائه للقيام بأشياء لا يرغب بها سعيًا منه للحصول على قبول و إعجاب أصدقائه، ولكنه غالباً كلما ينضج يتبنى أفكاره الخاصة به.



- تجنب المقارنة حيث أن كل مراهق يمر بالتغيرات بشكل مختلف.
- التعامل مع المراهق باحترام حتى لو كان هناك اختلاف في الرأي.

- تذكر أن المراهقة مرحلة مؤقتة وسيصبح المراهق بالغًا مسؤولاً عن نفسه.
- يجب دعم المراهقين وفهم المخاطر والتحديات النفسية والاجتماعية الممكنة.



- حصولها لهم ومساعدتهم على تجاوزها واتخاذ قرارات سليمة.
- يجب على الوالدين تقديم التوجيه اللازم للمراهقين حول مختلف جوانب الحياة، مثل العلاقات الاجتماعية والمسؤوليات الشخصية.
- يجب تعزيز طرق التكيف الإيجابي لدى الشباب بصورة عامة، وعند أولئك الذين يعانون من الأمراض المزمنة أو تحديات أخرى بصورة خاصة.
- تُعدّ مرحلة المراهقة رحلة مليئةً بالتحديات والتغيرات، لكنها تُشكّل أيضًا فرصةً للنمو والتطور.

كيف أتعامل مع ابني المراهق؟

يجب أن نفهم ان مرحلة المراهقة مع ما تحمله من تغيرات وتقلبات هي مرحلة عمرية طبيعية يجب توقع حصولها وتقبلها.

• يجب التعامل مع مرحلة البلوغ وظهور المميزات الجنسية للذكر أو الانثى على أنها أمر ايجابي وتغيير طبيعي يدل على تمام الصحة، ويجب التحدث مع المراهق عن هذه التغيرات التي يمر بها وطمأنته على أنها طبيعية.

يتطور إدراك وفهم وتفكير المراهق ليصبح قادرًا على التفكير بشكل تجريدي وحل المشكلات المعقدة، مما قد يؤدي إلى طرح أسئلة حول القيم والمعتقدات. ويصبح قادرًا على تذكر المعلومات بشكل أفضل، ويمكنه التعبير عن نفسه بشكل أكثر دقة ووضوحًا.

قد يبحث عن نموذج ليقبته به مثل المعلم أو شخصية رياضية أو ممثل. يُعتقد أنه من المحتمل أن يكون المراهق بحاجة إلى الشعور بخطأ والديه لتخفيف الألم الناتج من الانفصال عنهم. على الرغم من ذلك، يظل الوالدان خلال هذا الوقت مصدرًا مهمًا للرعاية والدعم للمراهق، ولهم تأثير كبير على اتخاذ قراراته. ومن الغريب أنه يمكن أن تحدث الخلافات والنزاعات المتكررة بين المراهق ووالديه جنبًا إلى جنب مع علاقة عاطفية قوية وتقارب فيما بينهم.

في الفترة المتأخرة من المراهقة قد يبني المراهق نوعًا من العلاقة مع والديه (علاقة الكبار بالكبار)، وكلما دخل في مرحلة النضج يلجأ إليهم من أجل النصح والتوجيه والإرشاد.

يبدأ المراهقون بالمشاركة في أنشطة اجتماعية جديدة، ويسعون للاندماج في مجموعات اجتماعية مما يساعدهم على تكوين صداقات جديدة وتطوير مهاراتهم.

التحديات التي تواجه المراهقين

- الضغط النفسي: يواجه المراهقون ضغوطات نفسية من مختلف الجوانب، مثل الدراسة والعلاقات الاجتماعية والتوقعات المستقبلية.
- السلوكيات المحاطة بالمخاطر: قد يقدم بعض المراهقون على سلوكيات محاطة بالمخاطر، مثل التدخين أو تعاطي المخدرات أو السلوكيات الجنسية المبكرة.
- المشكلات النفسية: قد يعاني بعض المراهقون من مشكلات نفسية مثل القلق أو الاكتئاب.

- عدم السخرية من التغيرات الجسدية للمراهق حتى لو على سبيل المزاح لأنها يمكن أن تسبب ضررًا نفسيًا له.
- قد يكون المراهق متقلب المزاج، لذا يجب التحلي بالصبر وتفهم المرحلة التي يمر بها.
- تشجيع المراهق على اتباع نمط حياة صحي من خلال ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي.
- خلق بيئة آمنة للمراهق من خلال جعله يشعر بالأمان داخل البيت ليتمكن من التعبير عن مشاعره بحرية وأن نحرس على التواصل المفتوح معه، وأن نصغي إليه باهتمام ودون قيود.

أما بالنسبة لخطر انتقال مرض الصرع للأطفال، فهذا الخطر يعتمد على عدة عوامل منها نوع الصرع، وهل هو وراثي أم مكتسب؟ وهل الزوج والزوجة أقارب؟ وما درجة القرابة؟ وهل هناك حالات مشابهة في العائلة؟ والحالة الصحية العامة للأم خلال فترة الحمل؟ وهل حدثت مضاعفات خلال الولادة وغيرها من العوامل التي قد تزيد من خطر انتقال المرض للأطفال، مع التذكير بأن الصرع قد ينتقل من الأب أو الأم على حد سواء أو يمكن أن يُصاب الأطفال بالصرع بدون وجود تاريخ مرضي مُحدد في العائلة.

وبالنهاية؛ يجب التأكيد أن وجود مرض الصرع لا يؤثر على القابلية على الانجاب، وليس مانعاً لتكوين عائلة سعيدة ومُستقرة، والكثير من النساء اللاتي يعانين من الصرع قد أنجبن أطفالاً أصحاء يعيشون حياتهم بصورة طبيعية، ولكن المرأة الحامل والمصابة بمرض الصرع تحتاج الى عناية ومتابعة.



د. علي سمير يحيى الشكرجي
اختصاصي أمراض الدماغ
والاعصاب

الحمل ومرض الصرع

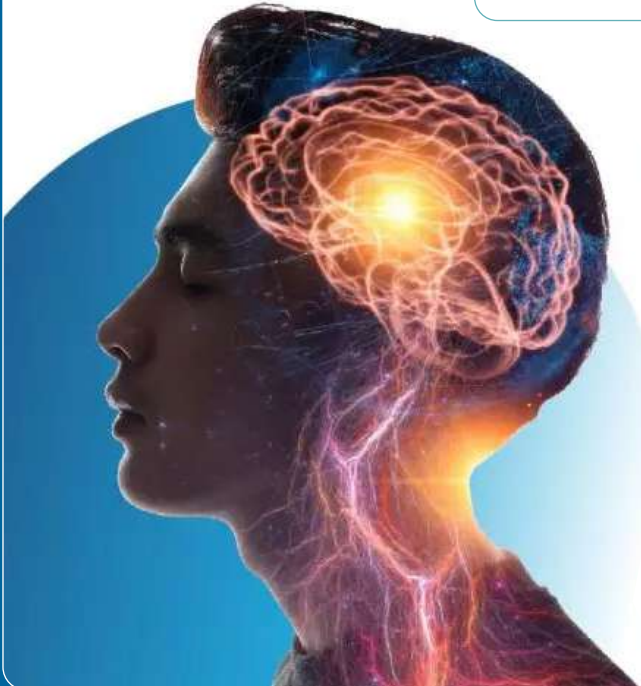
الصرع هو مرض شائع قد يكون وراثي المنشأ أو مكتسباً، يُصيب ١% تقريباً من المجتمع ويحدث بسبب خلل في كهربائية الدماغ مما يؤدي الى نوبات سقوط متكررة، كل نوبة صرع تشتمل على تشنجات وتقلصات لا إرادية في الوجه والأطراف الأربعة، مع فقدان الوعي وازرقاق الجلد واختلال في الفعاليات الحيوية، وعدم سيطرة على السيلين، تكرار هذه النوبات وشدتها يختلف من مريض لآخر وحسب نوع الصرع.

يُعد الصرع من الأمراض المزمنة والتي تنطوي على كثير من الآثار الصحية والنفسية والاجتماعية، حيث يُصيب الصرع عدداً غير قليل من النساء في سن الانجاب، مما يُضيف تحديات جديدة عليهن، لأن المرض بحد ذاته يمكن أن يؤثر على الجنين سلباً أو يمكن أن يتأثر الجنين من مضاعفات الأدوية المُستخدمة في السيطرة عليه.

من المهم أن يتم التخطيط المُسبق للحمل قبل حدوثه، بمشاركة طبيب الأعصاب وطبيبة الأمراض النسائية، مع التأكيد على السيطرة على نوبات الصرع قبل الحمل، واستخدام الأدوية المعروفة

بملائمتها للنساء الحوامل، وبأقل جرعة فعالة، مع إعطاء الأولوية للسيطرة على النوبات الصرعية، لأن النوبات إذا تكررت خلال الحمل يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة من نزف داخلي أو إسقاطات أو تشوهات خلقية أو غيرها من المخاطر، مما يفوق بكثير أية آثار جانبية يمكن أن تحدث بسبب أي دواء آخر.

بجانب السيطرة على نوبات الصرع، يجب التأكيد على الحالة الصحية العامة للزوجة والتغذية الصحية المتنوعة والشاملة لأنواع اللحوم والحبوب، بالإضافة للخضار والفواكه والألبان وفي كثير من الأحيان يتم وصف عقار الفوليك أسيد بثلاثة أشهر قبل الحمل لتقليل خطر التشوهات الخلقية.





خرافات شائعة حول مرض المفاصل التنكسي (السوفان)



د. فارس عدنان الشرع
اختصاصي أمراض المفاصل
والتهليل الطبي

الخرافة الثالثة: التدخين يحمي من التهاب المفاصل وهشاشة العظام.

وقد وجدت بعض الدراسات انخفاض معدل الإصابة بهشاشة العظام لدى المدخنين مقارنة بغير المدخنين. يعزو هؤلاء الباحثون ذلك إلى عامل غير معروف يتعلق بالنيكوتين وحقيقة أن المدخنين لديهم مؤشر كتلة الجسم أقل بشكل عام من غير المدخنين، ومع ذلك.. يجب التأكيد على أن معظم الأبحاث تثبت خلاف ذلك، وكشفت دراستان أجريتا في عامي ٢٠٠٧ و ٢٠٠٩ على مدخنين ذكور، ونشرت في دوريتي حوليات الأمراض الروماتيزمية وأمراض الروماتيزم، على التوالي، أن المدخنين كانوا أكثر عرضة لفقدان الغضروف بمقدار الضعف مقارنة بغير المدخنين ونظرًا لآثاره الخطيرة على الصحة، فلن يوصي به أي طبيب كشكل من أشكال العلاج!

الخرافة الرابعة: هشاشة العظام أمر لا مفر منه مع تقدمك في السن.

من الصعب محاربة آثار الشيخوخة على الجسم، لكن لحسن الحظ فإن أمراض العظام التنكسية ليست نتيجة حتمية للتقدم في السن... أكدت دراسة نشرت في الممارسات والأبحاث: أمراض الروماتيزم السريرية أنه على الرغم من أن الشيخوخة تسبب تغيرات في الجهاز العضلي الهيكلي مما يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي، إلا أن عوامل الخطر الأخرى مثل الإصابات الموجودة مسبقًا، والسمنة، وعلم الوراثة، والسمات التشريحية الطبيعية للفرد هي التي تؤثر على الجسم. تؤثر ميكانيكا المفاصل على دور أكبر في التسبب في مرض المفاصل التنكسية.

وبعبارة أخرى، فإن الحفاظ على نمط حياة نشط واتباع نظام غذائي متوازن هما أفضل رهاناتك لتجنب الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي في سنواتك الذهبية.

خشونة المفاصل (سوفان) هو التهاب المفاصل العظمي بسبب الانهيار النهائي لل غضاريف الواقية الموجودة في أطراف عظامك بمرور الوقت.

الخرافة الأولى: طقطقة (فرقة) المفاصل تسبب هشاشة العظام!

قد يبدو الأمر مزعجًا للبعض، إلا أن طقطقة مفاصلك أو سماع صوت فرقة من ركبته أحيانًا - دون أي ألم - غير ضار ولا يسبب التهاب المفاصل.

تنتج طقطقة المفاصل غير المؤلمة صوتًا بسبب انفجار فقاعات غاز النيتروجين المحتجزة في السائل الزلالي للمفاصل أثناء ممارسة الضغط الخفيف، ويمكن أيضًا سماع صوت الفرقة عندما تصطم الأوتار بالأنسجة أثناء ضبطها في مسارات انزلاقها.

ومع ذلك، إذا كانت الطقطقة مصحوبة بألم، فتأكد من مراجعة الطبيب لأنها قد تكون مؤشرًا على وجود تشوهات في مفصلك، مثل الغضروف المترخي، أو إصابة الأربطة، أو التهاب الجراب (الكيس المملوء بالسوائل بين الأنسجة) أو التهاب الأوتار.

ومع ذلك، فمن الأفضل أن تتخلى عن عادات طقطقة المفاصل، حيث أظهر تقرير كلية الطب بجامعة هارفارد أن فرقة المفاصل قد تؤدي إلى انخفاض قوة القبضة.

الخرافة الثانية: الجري يؤدي إلى تفاقم هشاشة العظام.

تظهر الأبحاث الطبية أن الجري لا يسبب ولا يؤدي إلى تفاقم أمراض العظام التنكسية.

في الواقع، يوصي الخبراء الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام بالبقاء نشطين قدر الإمكان، حيث تساعد التمارين الرياضية مثل الجري الترفيهي في الحفاظ على وزن صحي، وتعزز مرونة المفاصل ونطاق أوسع من الحركة، وتقوي العضلات حول المفاصل، مما يساعد بدوره على الحماية ضد التهاب المفاصل وليس التسبب فيه، ومع ذلك، إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل الحاد، فكر في البدء بتمارين منخفضة التأثير مثل السباحة وركوب الدراجات، واستشر طبيبك قبل البدء.



د. هدى كريم علي
اختصاص طب الأطفال
وحديثي الولادة

ما الخانوق؟

وما علاجه؟

الناجم عن فيروس نظائر الأنفلونزا إلى الحدوث في فصل الخريف، ويميل الخانوق الناجم عن الفيروس المخلوي التنفسي وفيروسات الأنفلونزا إلى الحدوث في فصلي الشتاء والربيع.

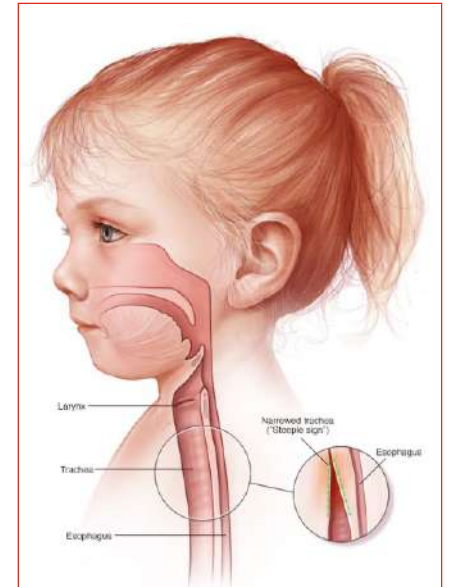
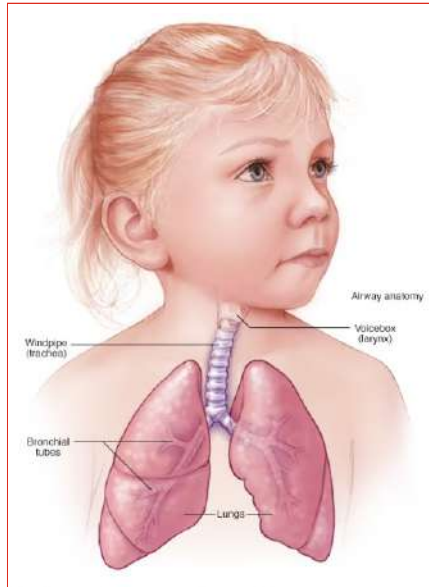
المنزل، وقد يتلقَى الذين تحتاج حالاتهم إلى دخول المستشفى السوائل والأكسجين والأدوية. يصيب الخانوق بشكل رئيسي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ أشهر إلى ٣ سنوات.

تحدث عند معظم الأطفال نوبة واحدة من الخانوق فقط، ولكن يحدث عند عدد قليل منهم نوبات متكررة) يُسمى الخانوق التشنجي (croup spasmodic) عدوى فيروسية، وهي تقل تدريجياً من ناحية التواتر والشدة.

قد تمارس حالات الحساسية أو تفاعلية المسالك الهوائية (مثلما يحدث في الربو) دوراً في الخانوق التشنجي.

على الرغم من أن الخانوق يحدث في أي وقت من السنة، يميل الخانوق

الخانوق هو التهاب في الرغامى والحنجرة، ينجم عن عدوى فيروسية معدية تسبب السعال وصوت صرير مرتفع، وأحياناً صعوبة في أخذ هواء الشهيق، وتنطوي الأعراض على حمى وسيلان الأنف وسعال يُشبه السباح، يتعافى معظم الأطفال في



ينبغي عرض الأطفال الذين لديهم أعراض متفاقمة على الطبيب فوراً، والذي من المحتمل أن يُوصي بستيرويدات قشرية وقد يطلب إدخال الطفل إلى المستشفى لمراقبته ورعايته.

بالنسبة إلى الأطفال الذين يواجهون صعوبة متزايدة أو مستمرة في التنفس، أو تسرع في معدل ضربات القلب أو تعب أو جفاف أو تبدل في لون الجلد إلى الأزرق، سيحتاجون إلى تلقي الأكسجين بالإضافة إلى سوائل عن طريق الوريد. عادةً ما يُعالج الأطباء الأطفال بالإبينيفرين الذي يُعطى عن طريق جهاز البخاخ، والستيرويدات التي تُعطى عن طريق الفم أو الحقن، وتساعد هذه الأدوية على التقليل من تورم النسيج في المسالك الهوائية. بالنسبة إلى الأطفال الذين تتحسن حالاتهم مع هذه المعالجات، قد يجري إرسالهم إلى المنزل، ولكن ينبغي على الأطفال الذين تكون حالاتهم شديدة جداً البقاء في المستشفى.

تُستخدم المضادات الحيوية في حالات نادرة فقط، وذلك عندما تحدث عدوى بكتيرية أيضاً عند الطفل المُصاب بالخانوق.

علاج الخانوق:

- بالنسبة إلى الحالات الخفيفة، السوائل والهواء المرطب.
- بالنسبة إلى الحالات الشديدة، الإقامة في المستشفى والأكسجين والإبينفرين والستيرويدات.

إذا ظهر عند طفل نموذج تنفسي خانوقي، ينبغي على الآباء الاتصال بالطبيب لأنه من الممكن يُصبح الأطفال الذين لديهم خانوق متوعكين بشكلٍ شديد وبسرعةٍ كبيرة.

قد تجري رعاية الأطفال الذين لديهم حالات خفيفة في المنزل، ويتعافون خلال مدة تتراوح بين ٣ إلى ٤ أيام عادةً.

ينبغي أن يكون الطفل مرتاحاً وأن يُعطى الكثير من السوائل ويُسمح له بالراحة لأن التعب والبكاء يمكن أن يُفاقم حالته.

قد تُقلل أجهزة ترطيب الهواء المنزلية (مثل أجهزة تبخير الرذاذ البارد أو أجهزة الترطيب) من جفاف المسالك الهوائية العليا وتُسهّل التنفس.

بالنسبة للأطفال الذين يكونون متوعكين بشكلٍ أكثر، قد يوصي الطبيب بجرعة واحدة من ستيرويد قشري للوقاية من تفاقم الأعراض.

تنتشر العدوى عادةً عن طريق تنفس القطرات المحمولة بالهواء والتي تحتوي على الفيروسات، أو عن طريق ملامسة أشياء ملوثة بهذه القطرات.

أعراض الخانوق:

يبدأ الخانوق بأعراض سيلان الأنف بسبب الزكام والعطاس وحمى خفيفة وبعض السعال، ثم تحدث بحة في الصوت وسعال متكرر بصوت غير معتاد، وهو يُوصف على أنه نحاسي أو بُاحي. تتباين شدة أعراض الخانوق بشكلٍ واسع، وأحياناً يُسبب تورم المسالك الهوائية صعوبة في التنفس، وهي تكون ملحوظة بشكلٍ أكثر عند الشهيق.

الخانوق الشديد، قد يصدر صوت صرير مرتفع يُسمع مع كل شهيق.

تحدث حمى عند نحو ٥٠ في المائة من الأطفال، وتتفاقم جميع الأعراض بشكلٍ كبير في الليل عادةً، وقد تجعل الطفل يستيقظ من نومه. غالباً تخف الأعراض في الصباح وتتفاقم من جديد في الليلة التالية، وتستمر المدة التي تتفاقم الأعراض فيها بشكلٍ أكبر من ٣ إلى ٤ أيام، ويستمر السعال لكنه يتغير إلى صوت أضعف، ويمكن أن يُسبب هذا التغير قلقاً عند الآباء الذين يعتقدون أن العدوى انتقلت إلى الصدر، ولكنه في حقيقة الأمر تغير طبيعي في سير المرض.

تشخيص الخانوق:

يستطيع الطبيب التعرف إلى الخانوق من خلال أعراضه المميزة، خصوصاً صوت السعال، وتساعد الأشعة السينية للعنق والصدر الطبيب على تأكيد تشخيص الخانوق.





د. قاسم معارج عاكول
ماجستير أشعة وسونار



الرقابة الصحية

خط الدفاع الاول لمنع انتشار الاوبئة والأمراض المعدية

والتعليمات الواردة من الوزارة الى وحدات الشعبة.

٢- وحدة المعامل الغذائية.

١- منح وتجديد الاجازات الصحية للمعامل والمخازن.

ب- متابعة تطبيق الشروط الصحية وسحب نماذج غذائية للتأكد من صلاحية الاغذية والمياه للاستهلاك البشري.

ج- تنفيذ الأحكام العقابية بحق المخالفين بالغلق والغرامة.

د- القيام بحملات صحية منفردة والمشتركة مع الجهات والدوائر ذات العلاقة.

هـ- التنسيق مع شعب الرقابة الصحية في قطاعات الرعاية الصحية.

٣- وحدة البطاقات والدورات.

- منح بطاقات الفحص الطبي للعاملين في المعامل والمحلات العامة الخاضعة للإجازة الصحية والتي تثبت خلوهم من الأمراض السارية والانتقالية وذلك بعد اجراء الفحوصات اللازمة في مختبر الصحة العامة.

الأطفال ودور الدولة لرعاية المسنين والأيتام والمستشفيات الحكومية والاهلية.

كما تقوم هذه الشعبة بإجراء حملات صحية على الاسواق منفردة ومشتركة مع الجهات والدوائر ذات العلاقة، بينما تقوم شعبة الرقابة الصحية في قسم الصحة العامة بمراقبة تطبيق الشروط الصحية في المعامل الغذائية وغير الغذائية المسجلة في مديرية التنمية الصناعية، بالإضافة الى المخازن الإستراتيجية للمستوردين، كما تقوم بالعديد من الخدمات من خلال وحدات الشعبة وهي كما يلي:

١- وحدة الادارة وتنظيم المراسلات.

تقوم هذه الوحدة بأغلب العمل الاداري المتعلق بالشعبة، من حيث استلام وتسليم البريد وإصدار الأوامر الإدارية المنظمة لعمل الشعبة، وإعداد الاحصائيات الشهرية والفصلية والسوية بعد التنسيق مع شعب الرقابة الصحية في القطاعات كافة واعمام الكتيب

تقسم الرقابة الصحية في الوحدات الإدارية (المحافظات) إلى عدة شعب وحسب الرقعة الجغرافية حيث تتولى شعب الرقابة الصحية في قطاعات الرعاية الصحية الأولية مسؤولية مراقبة تطبيق الشروط الصحية من قبل المحلات العامة الخاضعة للإجازة الصحية، وكذلك سحب نماذج غذائية للتأكد من صلاحيتها للاستهلاك البشري.

والمحلات التي تتطلب إجازة صحية هي: المطاعم العامة والسفري والفنادق والمساح ومحلات تحضير الأغذية والمعامل غير المسجلة في مديرية التنمية الصناعية ومحلات بيع الألبان واللحوم والبيض والمواد الغذائية بالجملة والمفرد وقاعات الرشاقة وبناء الاجسام والمقاهي وصالونات الحلاقة الرجالية والنسائية ومحلات تحلية المياه وغيرها.

بالإضافة الى الزيارات الدورية للمؤسسات الحكومية كمشاريع المياه وحوانيت المدرس والجامعات ورياض

- اخضاع العاملين لدورة تثقيف صحي وحسب أصناف المحلات العاملين فيها عن كيفية تطبيق الشروط الصحية والالتزام بالنظافة العامة والشخصية ونظافة مستلزمات العمل والسلامة المهنية والتوعية عن مخاطر العمل.

٤- وحدة المياه وسلامة البيئة

١- ارسال نماذج مياه الاسالة الى مختبر الصحة العامة لبيان صلاحيتها للاستهلاك البشري.

٢- الزيارات الدورية لمشاريع مياه الأسالة وتشخيص السلبيات ان وجدت وفحص نسبة الكلور في المشروع.

٣- توحيد الاحصائيات الشهرية الخاصة بنماذج المياه وزيارات مشاريع الاسالة وارسالها الى وزارة الصحة.

٤- توحيد تقارير رصد المكاره البيئية ومخاطبة مديرية البلدية والبلديات لغرض معالجتها.

٥- مخاطبة مديريةية ماء البصرة ومحافظة البصرة في حال رصد سلبيات في مشاريع ماء الاسالة وتزويدهم بنتائج الفحص المخبري للنماذج المفحوصة وقياس نسبة الكلور في عموم شبكات الاسالة.

٥- وحدة الصحة والسلامة المهنية.

١- القيام بزيارات دورية لجميع المؤسسات الصحية لمعرفة مدى التزامها بشروط السلامة المهنية وفعاليتها

كمطافئ الحريق ومنظومة أطفاء الحريق والانداز المبكر.

٢- زيارة المستشفيات والمراكز الصحية ومتابعة عـزل النفايات الطبية عن الاعتيادية والتوعية عن مخاطر اصابات العمل في الآلات الحادة وخطر انتقال الأمراض.

٣- توحيد الاحصائيات الخاصة بالسلامة المهنية من المؤسسات الصحية وتوحيدها وارسالها الى الوزارة بصورة شهرية.

٦- وحدة الاعلام والشكاوى.

١- توثيق عمل شعبة الرقابة الصحية ميدانيا.

٢- استلام شكاوى المواطنين فيما يخص عمل الرقابة الصحية واتخاذ الاجراءات المناسبة للوقوف على المشكلة وضع الحلول المناسبة.

٧- وحدة النماذج المحلية .

١- استلام النماذج الغذائية ومياه الشرب المعبأة والمحلة (R.O) وارسالها الى مختبر الصحة العامة لغرض فحصها وبيان صلاحيتها للاستهلاك البشري.

٢- تشكيل فرق صحية خاصة لسحب النماذج المضبوطة من الجهات الامنية والمطلوب فحصها بقرارات قضائية وتزويدهم بالنتائج بعد ورودها.

٣- تشكيل لجان اتلاف للمواد الفاشلة في الفحص المخبري او تالف او منتهية الصلاحية.

٨- وحدة النماذج المستوردة.

١- كشف الرسائل الغذائية وغير الغذائية الخاضعة للرقابة الصحية في المنافذ الحدودية وبيان مدى مطابقتها للمواصفات القياسية العراقية وتدقيق تأريخ الانتاج والنفاذ وظروف الخزن الملائمة.

٢- سحب النماذج من الرسائل وارسالها الى مختبر الصحة العامة لبيان صلاحيتها للاستهلاك البشري.

٣- تعميم التعليمات الواردة من الوزارة على جميع المنافذ الحدودية بما فيها التحديثات الوبائية لمنع أرفع الحظر عن استيراد مواد معينة من دول معينة ليتم العمل بموجبها في المنافذ الحدودية.

الأحكام العقابية:

عند مخالفة أحكام قانون الصحة العامة والانظمة والتعليمات الصادرة بموجبه تقوم (الرقابة الصحية) بغلق المحلات الخاضعة للإجازة الصحية لمدة يحددها مدير الشعبة على أن لا تزيد عن ثلاثين يوما وفرض غرامة فورية تحدد على حسب المخالفات المرصودة في المحل ويتم الرجوع الى الدليل الاستشاري للغرامات لتحديد مبلغ الغرامة.

كما يمنع صاحب المحل من ممارسته لمهنته في محله لحين زوال الاسباب التي أدت الى غلقه.





د. نهلة عبد سلمان البياتي
اختصاصية الأشعة والسونار

هل بإمكان جهاز السونار تشخيص كل تشوهات الجنين؟

- ١- وضوح الجنين أثناء الفحص أحياناً يمنعنا من مشاهدة كل التشوهات.
 - ٢- القلة الشديدة في كمية السائل الامنيوسي المحيط بالجنين.
 - ٣- فترة الحمل التي تم فيها الفحص لأن بعض التشوهات تظهر في الأشهر الثلاثة الأولى والبعض في الأشهر الأخيرة
 - ٤- الحركة المفرطة للجنين أحياناً تعيق التشخيص.
 - ٥- الحمل بتوأم أو ثلاث أجنة أو أربعة أجنة أو أكثر.
 - (تراكم أعضاء عدة اجنة فوق بعضها)
 - ٦- يمنع مشاهدة كل الأعضاء إذا كان جلد بطن الأم الحامل سميكاً جداً.
 - ٧- سرعة إجراء الفحص وهذا يحدث بسبب زخم عدد المراجعين (خاصة في المؤسسات الحكومية) لا يعطي فرصة للطبيب بأخذ وقت كاف للفحص.
 - ٨- عدم الخبرة الكافية للطبيب الفاحص.
 - ٩- عدم كفاءة بعض الأجهزة وعدم إضافة (مجسم) ثلاثي أو رباعي أو خماسي الأبعاد لذا ربما يستطيع السونار تشخيص اغلب التشوهات ولكن ليس ١٠٠%.
- نسأل الله تمام الخلق لكل الأطفال

وعندما تتردد فإن صداها سوف يولد صوراً على الكمبيوتر، الطريقة الاسهل والافضل لتشخيص التشوهات في الجنين لكنها لم تذكر ان تشخيص التشوهات بالسونار هو ١٠٠%، ولا بد للأهل ان يفهموا ذلك.

أما أسباب عدم تشخيص كل التشوهات حتى لو كان الجهاز ثلاثي أو رباعي أو خماسي الأبعاد فهي:

(ليس من الضروري تشخيص كل التشوهات الخلقية بجهاز الموجات فوق الصوتية - السونار) هذه العبارة وجدتها مكتوبة أسفل تقرير السونار للحوامل في بعض مستشفيات إحدى الدول المتطورة بتقنياتها، نعم كل الكتب والدراسات الطبية ذكرت، إن مبدأ عمل السونار هو إرسال موجات فوق الصوتية عبر الجلد عن طريق مجس، تتردد هذه الموجات عندما تصل إلى الأنسجة والأعضاء





د. أمال ياسين يوسف
كلية الطب جامعة البصرة

مفهوم الصحة الإيجابية وخدمات رعاية الأم والطفل



الرعاية بعد الولادة



سيرة الحمل والولادات



تنظيم الأسرة



فحوصات المختبر



المواعيد



نصائح صحية

الصحة الإيجابية تعني قدرة الأفراد على الإنجاب واختيارهم الوقت المناسب لذلك، وعلى علمٍ بوسائل تنظيم أسرة آمنة وفعالة ومقبولة والحصول على حياة جنسية مُرضية كما تشمل الصحة الإيجابية الحصول على فترة حمل وولادة آمنين لضمان صحة الأم والطفل. ولتحقيق مستوى أفضل للصحة الإيجابية والجنسية لا بد من تقديم هذه المفاهيم في عمر مبكر فالصحة الإيجابية لم تعد من اهتمام النساء وهن في سن الإنجاب فقط، وهي مسؤولية الجميع في كافة المراحل العمرية.

لذا تعمل وزارة الصحة على الاهتمام بالصحة الإيجابية عن طريق الخدمات الصحية المقدمة في قسم خدمات رعاية الأمومة والطفولة في المراكز الصحية وهذه الخدمات تشمل:

١- خدمات رعاية الحوامل وتعنى هذه الخدمة بالأمهات في مرحلة الحمل وتتم معاينة ومعالجة جميع الحالات التي يمكن أن تؤثر في صحة الأم والجنين وهي تساعد الأمهات في تعدي مرحلة الحمل والولادة بأمان عن طريق التأكد من أخذها اللقاحات المطلوبة. وعمل الفحوصات والتأكد من أخذها مقويات الحمل والمختبرية للتأكد من صحة الأم والجنين.

عمل أشعة فوق الصوتية للاطمئنان على صحة الجنين.

٢. خدمات الفحص الدوري للطفل تهدف الى الكشف المبكر للأمراض والوقاية منها من خلال اعطاء اللقاحات اللازمة لجميع الأطفال، مع فحص دوري شامل للطفل لمتابعة النمو الجسدي

والتطور المعرفي، الإدراكي اللغوي والاجتماعي.

تثقيف الأمهات عن تغذية الطفل وسبل رعايته والحفاظ على سلامته، وتحويل الحالات غير طبيعية للرعاية الثانوية للمتابعة والعلاج.

٣. خدمات تنظيم الأسرة تقديم المشورة للنساء حول أنواع وسائل تنظيم الأسرة المتوفرة والمناسبة.

٤. خدمات الفحص قبل الزواج الهدف من الفحص هو تقليل نسبة انتشار أمراض الدم الوراثية.

كما يتم تقديم خدمه المشورة الزوجية للمقبلين على الزواج عن طريق الباحثة الاجتماعية في المركز الصحي.

٥. خدمات فحص ما بعد الولادة والإجهاض وهي الفترة ما بعد الولادة بستة أسابيع وتحتوي على الخدمات الآتية:

- التأكد من رجوع الأم لوضعها الصحي السابق.

-تشجيع الام على الرضاعة الطبيعية.
-تحديد وسائل تنظيم الأسرة التي تناسب المريضة.

- معالجة المشاكل الصحية المتبقية بعد الحمل.

- الكشف المبكر لأعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

٦- خدمات الفحص الدوري للمرأة وتهدف للكشف المبكر عن سرطان الثدي وعنق الرحم في النساء والعمل للتقليل من عبء المرض على المجتمع والصحة من خلال:

- تثقيف الامهات بأمراض سرطان الثدي وعنق الرحم.

- الكشف عن سرطان عنق الرحم من سن ٣٥ إلى ٦٥ سنة عن طريق أخذ مسحة لعنق الرحم.

- الكشف عن سرطان الثدي عن طريق فحص الثدي الإكلينيكي والمماموغرام.



د محمد يونس العبدي
اختصاص دقيق امراض وزرع الكلى

الضغط المعاند للعلاج

resistant hypertension

الخطأ في قياس الضغط بصورة صحيحة، وعدم أخذ علاجات الضغط وكذلك ارتفاع ضغط الدم الناتج من الصدرية البيضاء أو قلق المريض من الأجواء المحيطة في العيادة او المستشفى اثناء الفحص.

٣- أهم أسباب الضغط المعاند للعلاج الحقيقي هي عدم أخذ العلاج بانتظام، استعمال علاج للضغط غير فعال، زيادة ملح الطعام في الأكل، استعمال بعض الأدوية كأدوية المفاصل والمسكنات وغيرها، متلازمة توقف التنفس أثناء النوم sleep apnea syndrome ، كذلك يجب البحث عن أسباب الضغط المعلومة منها كزيادة هرمون ألدوستيرون، وعجز الكليتين المزمن وتضييق الشريان الكلوي

نؤكد على مراجعة الطبيب بشكل دوري ومراقبة عمل علاجات الضغط بين فترة وأخرى وعمل التحاليل اللازمة لتجنب المشاكل الصحية الخطيرة الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم المعاند للعلاج.

الضغط المعاند للعلاج هو عدم السيطرة على ضغط الدم بالرغم من استعمال أكثر من ثلاثة أدوية للضغط من ضمنها المدرات للبول.

ومن هم النقاط التي ذكرتها الجمعية الأمريكية للقلب.

١- الحث على استعمال جهاز قياس الضغط المتواصل ليوم كامل أو قياس الضغط في البيت لتقليل من تأثير زيادة ضغط الدم الناتج من الصدرية البيضاء. علماً أن انتشار ارتفاع الضغط الدم المعاند للعلاج من مجموع مرضى ارتفاع ضغط الدم يصل الى ١٠% بينما قياس الضغط في العيادة أو المستشفى يصل الى ٣٠-٤٠% بسبب قلق المريض من الصدرية البيضاء أو الأجواء المحيطة بالعيادة او المستشفى.

لذلك نؤكد على أهمية قياس الضغط في البيت هو أهم من قياسه عند الطبيب.

٢- يجب التفريق بين الضغط المعاند للعلاج الحقيقي من الكاذب، وأهم أسباب الضغط المعاند أو الكاذب هو



د. زينب حسين طاهر
استشارية في طب الأسرة



الضعف أو البرود الجنسي عند النساء ماهي اسبابه وكيف نعالجه

هناك بعض الاطعمة تزيد الرغبة الجنسية مثل عسل النحل، المحار، الشكولاته الداكنة، الموز، الفلفل الحار، التمر، الحلبة، القهوة.

كما يلعب فيتامين B3 دوراً كبيراً في زيادة الرغبة الجنسية عند النساء، ويرجع السبب إلى قدرته الكبيرة على تحسسين تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إلى الأعضاء التناسلية.

العلاج الهرموني يتم استخدام هرمون الأستروجين إما حبوب، أو لاصقات، أو بخاخ، أو جل، إذ يساعد على استعادة الاهتمام الجنسي من طرف المرأة ويجب فحص مستوى هرمون الأستروجين في الجسم قبل الحصول على العلاج الهرموني. توجد بعض الأدوية تحقن تحت الجلد قبل ٤٥ دقيقة من الجماع، لكنها لا تخلو من مضاعفات.

الشغف والرغبة الجنسية.
٥-العمليات الجراحية في الثدي أو المناطق التناسلية.
٦-التغيرات الهرمونية: أثناء الحمل والرضاعة أو قبل موعد الدورة الشهرية أو بعد سن اليأس حيث يؤدي جفاف المنطقة التناسلية إلى عدم الرغبة في العلاقة.



كيف نعالج مشكلة الضعف الجنسي
يجب تحديد المشكلة أولاً ومن ثم علاجها مثل تغيير سلوك الزوج أو تغيير الوضع النفسي والصحي للزوجة أو معالجة الأمراض المؤدية للبرود الجنسي.

وقد تختلف مستوى الرغبة الجنسية من سيدة إلى أخرى فقد تكون بعض النساء بطبيعتهن لديهن رغبة جنسية طبيعية بينما تكون نساء أخريات رغبتهن الجنسية ضعيفة.

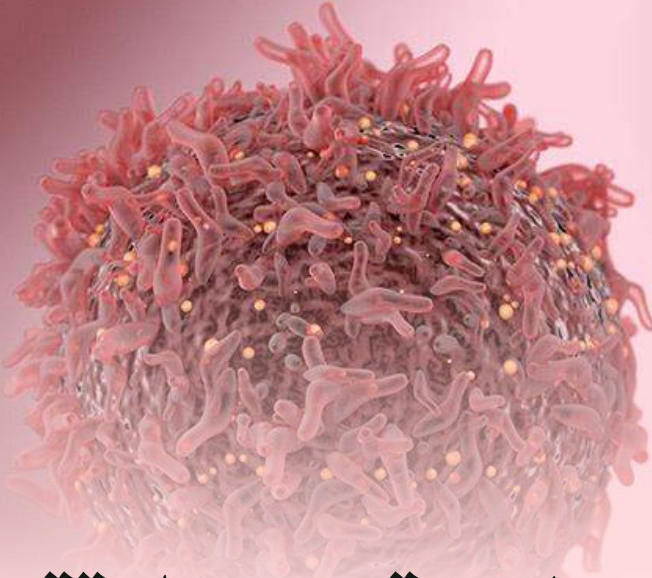
هناك عدة أسباب تؤدي إلى الضعف الجنسي للنساء:

١-مشاكل صحية: هناك العديد من الأمراض التي تؤدي إلى الضعف الجنسي مثل الضغط، السكري، مشاكل الغدة الدرقية، التهاب المفاصل، السرطان.

٢-الأمراض العصبية والنفسية وبعض الأدوية المضادة للاكتئاب.

٣-مشاكل جنسية: قد يكون هناك ألم أثناء الجماع، عدم قدرة الزوج على إشباع الزوجة ووصلها لمرحلة النشوة.

٤-مشاكل اجتماعية: المشاكل الزوجية مع الزوج أو أهله تحمل المرأة للواجبات المنزلية وتربية الاطفال مما يؤدي إلى التعب والإرهاق وفقدان



د. ضياء علي احمد المشهداني
اختصاصي الطب الباطني وأمراض
الجهاز الهضمي والكبد

الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم

أو المرضى أو الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بسرطان القولون أو المستقيم بغض النظر عن عمر الشخص.
٤- من خلال التسجيل الاحصائي المثبت في المستشفيات الحكومية ومنها مستشفيات ومراكز الأورام والمستشفيات الأهلية لوحظ زيادة اعداد المصابين بسرطان القولون والمستقيم في السنوات الأخيرة في العراق.
٥- تم ملاحظة زيادة في أعداد الوفيات للمرضى المصابين بسرطان القولون والمستقيم بسبب تأخر التشخيص مما يتسبب في انتشار الورم وصعوبة السيطرة عليه.

وفي الغالب يتم تشخيص سرطان القولون بواسطة الناظور الذي يتم عن طريق فتحة الشرج بعد اجراء التحضير الجيد له مسبقا.

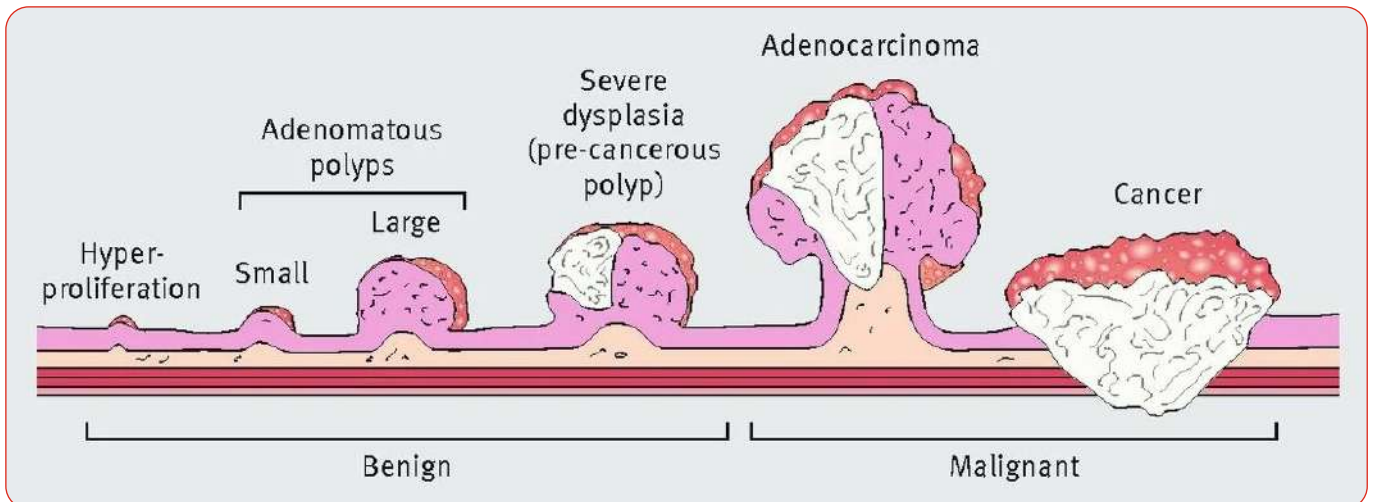
لماذا الكشف المبكر؟

١- سرطان القولون والمستقيم يحتل المرتبة الثالثة عالميا من حيث الانتشار وكمسبب للوفاة للأشخاص المصابين به من بين أنواع السرطانات المنتشرة عالميا.
٢- يمكن منع حصوله وإن حصل ممكن الشفاء منه إن تم اكتشافه مبكرا.

٣- لزيادة الوعي للفئات المشمولة بالتحري للأصحاء ضمن الفئات العمرية

ما سرطان القولون؟

هو النمو والانقسام الخلوي غير المحدود في نسيج القولون، وتتميز خلاياه بالتوغل والانتشار إلى بقية أعضاء الجسم، وغالبا هذا يحدث في بطانته والتي قد تتسبب بأعراض معينة، منها آلام في البطن أو نزيف المنطقة المصابة نتيجة تقرحها، وقد يظهر الدم مع الخروج، قد يتسبب بفقر دم للشخص المصاب أو قد تسبب انسدادا في تجويف القولون مع أعراض أخرى مثل فقدان الشهية ونقص الوزن. لكن في حالات عديدة قد يصاب الشخص بسرطان القولون دون أن يتسبب بأعراض واضحة للمريض ويتم اكتشافه بعد ان ينتشر في الجسم.



٦- ان أعلى نسبة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم هي للمرضى الذين تزيد أعمارهم عن الأربعين سنة
٧- ان التجارب التي خاضتها بعض البلدان المتقدمة مثل الولايات المتحدة الأمريكية من خلال تطبيقها لبرنامج الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم قد اثبتت نجاحا كبيرا في تقليل اعداد المصابين بهذا النوع من السرطانات وتقليل نسبة الوفيات فيه لدرجة كبيرة حيث انخفضت النسبة الى ما يقرب ٦٥٪.

لأسباب المذكورة أعلاه ولأن سرطان القولون والمستقيم من الممكن الوقاية منه (منع حدوثه) أو معالجته بشكل نهائي في حالة اكتشافه مبكرا من خلال إجراء التداخلات التنظيرية أو الجراحية اللازمة (من خلال رفع الزوائد اللحمية أو النسيج المتضرر الموجود في بطانة القولون والمستقيم) نوصي وبشدة إجراء المسح أو التحري للكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم للفئات العمرية ٤٠ عاما فما فوق.

بسبب عدم توفر أجهزة التنظير (ناظور القولون) ومستلزماتها على نطاق واسع على مستوى العراق وبسبب عدم وجود الرغبة للمواطنين الذين لا يشكون من أعراض في الجهاز الهضمي لإجراء فحص تنظير القولون الاستكشافي لهم (علاوة على الانزعاج من اجراءات التحضير المسبق له) نوصي باعتماد فحص FIT لسهولة اجرائه يدويا عن طريق فحص براز الشخص ولحساسيته العالية ودقته في التشخيص لاحتمالية وجود سرطان القولون والمستقيم علما ان هذا الفحص هو معتمد عالميا من قبل منظمات الجهاز الهضمي منها (الاوربية والبريطانية والأمريكية والرابطة العالمية للجهاز الهضمي) وقد تم إدخاله في برامج المسح أو التحري عن سرطان القولون والمستقيم منذ عدة سنوات بخصوص حالات خروج الدم من فتحة الشرج

بوجود البواسير الشرجية أو الشق الشرجي فان فحص ال FIT لا يمكن الاعتماد عليه ويجب احالة هؤلاء المرضى مباشرة لإجراء تنظير القولون للتأكد من وجود سبب مرضي آخر.

عند وجود أعراض قد تشير إلى احتمالية وجود سرطان القولون والمستقيم أو زوائد لحمية فيهما مثل هذه الأعراض (خروج الدم من فتحة الشرج أو وجود فقر دم أو تغيير في نمط الغائط أو ألم البطن المستمر أو نقص الوزن) ففي مثل هذه الحالات نوصي بإحالة المريض المصاب لإجراء ناظور القولون.

في حالة وجود تاريخ مرضي للفرد مثل (ازالة زوائد أو نسيج لحمي متحول في بطانة القولون أو المستقيم أو استئصال سابق لسرطان القولون والمستقيم) فهؤلاء يجب إحالتهم لإجراء تنظير القولون.

بخصوص الفئات الأكثر عرضة (أو ما تسمى عالية الخطورة) للإصابة بسرطان القولون والمستقيم فيجب إحالتهم مباشرة لإجراء تنظير القولون الدوري لهم حسب الضوابط العالمية المتبعة وهؤلاء يمكن تقسيمهم الى ٤ فئات:

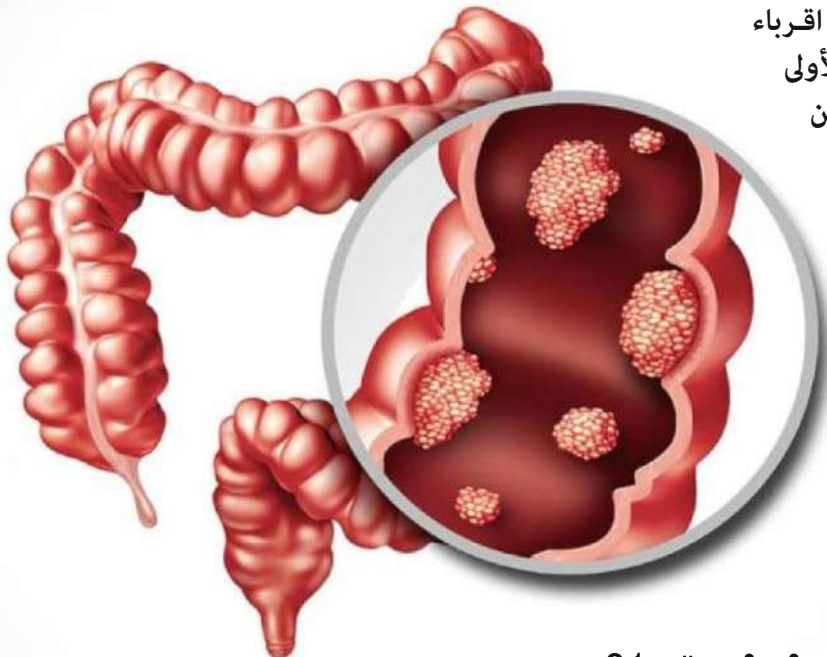
أ- وجود سرطان القولون والمستقيم أو وجود زوائد لحمية محتملة أو سابقة التسرطن في بطانتها في احد اقرباء الدرجة الأولى للشخص ممن أعمارهم دون ٦٠ عاما.

ب- وجود عدد من أقارب الشخص من الدرجة الأولى مصابين بسرطان القولون أو المستقيم أو بالزوائد اللحمية المحتملة أو سابقة التسرطن في بطانتها.

ت- وجود تاريخ عائلي للشخص بإصابتهم بمتلازمة سرطان القولون والمستقيم الوراثية.

ث- وجود تشخيص مسبق للشخص بإصابته بتقرح القولون أو مرض كرونز. حسب الضوابط العالمية المتبعة نوصي بإجراء فحص FIT سنويا للأشخاص المشمولين بالفحص (٤٠ عاما فما فوق) وفي حالة ظهور النتيجة موجبة يجب إحالة المصاب لإجراء تنظير القولون خلال فترة لا تتجاوز الثلاثين يوما.

مراحل تحول الزوائد اللحمية التي قد تتواجد في بطانة القولون والتي من الممكن ان تتحول الى سرطان القولون أو المستقيم خلال فترة تتراوح من ٧-١٠ سنوات منذ نشأتها.



استخدام تقنية

CRISPR Cas9

للقضاء على مقاومة الجراثيم

للمضادات الحيوية



أنوار عبد الوهاب الكعبي
أحياء مجهرية جزيئية

بشكل عام، فإن دقة نظام CRISPR-Cas9 وتعدد استخداماته تجعله أداة واحدة في مكافحة مقاومة مضادات الجراثيم، مع إمكانية مواجهة التحديات التي تفرضها مقاومة مضادات الجراثيم من خلال تعديل الجينات المستهدفة والتدخلات الخاصة بمسببات الأمراض.

ما هي التطبيقات المحتملة لنظام CRISPR Cas9 في مجال البحوث الطبية الحيوية؟

يتمتع نظام كريسبر-كاس9 بالعديد من التطبيقات المحتملة في أبحاث الطب الحيوي:

• أحد أهم التطبيقات هو تعديل الجينوم، والذي يسمح للعلماء بإجراء تغييرات دقيقة على الحمض النووي للكائنات الحية.

ويمكن استخدام هذا لدراسة وظيفة الجينات وتنظيمها، وكذلك لتطوير علاجات جديدة للأمراض الوراثية.

• ويمكن أيضاً استخدام النظام لتطوير أدوات تشخيصية جديدة، مثل الاختبارات المستندة إلى تقنية كريسبر للأمراض المعدية أو السرطان.

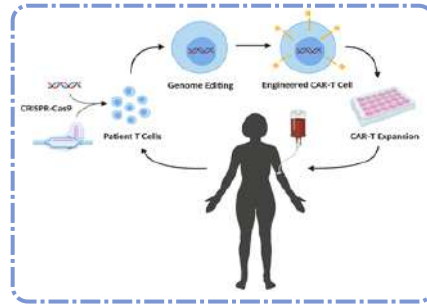
وبشكل عام، فإن التطبيقات المحتملة لـ CRISPR-Cas9 في أبحاث الطب الحيوي واسعة ومتنوعة، مما يوفر إمكانيات جديدة لعلاج الأمراض والأبحاث.

كيف يمكن استخدام نظام CRISPR Cas9 للقضاء على مقاومة مضادات الجراثيم؟

يمكن استخدام نظام كريسبر-كاس9 لمكافحة مقاومة مضادات الجراثيم بعدة طرق:

١- استخدام كريسبر-كاس9 لاستهداف جينات مقاومة مضادات الجراثيم الموجودة في البكتيريا والقضاء عليها. من خلال استهداف هذه الجينات على وجه التحديد، يمكن للنظام إعادة تحسس البكتيريا للمضادات الحيوية، مما يجعلها عرضة للعلاجات التقليدية المضادة للميكروبات مرة أخرى.

٢- استخدام كريسبر-كاس9 للقضاء بشكل انتقائي على السلالات البكتيرية الفردية في مجموعة مختلطة.



يمكن أن يساعد هذا النهج المستهدف في الحد من انتشار البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، مما قد يخفف من انتشار مقاومة مضادات الجراثيم.

٣- استخدام النظام لتطوير مضادات جراثيم جديدة من خلال استهداف مسببات أمراض محددة أو بكتيريا مقاومة للأدوية، مما يوفر بديلاً محتملاً للمضادات الحيوية التقليدية.

مثل مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية تحدياً كبيراً، حيث يمكن للبكتيريا أن تطور مقاومة للمضادات الحيوية بمرور الوقت، مما يجعلها غير فعالة. بالإضافة إلى ذلك تفتقر العديد من المضادات الحيوية إلى النوعية، مما يؤدي إلى تأثيرات غير مقصودة على البكتيريا المفيدة في الجسم.

ما هو نظام CRISPR Cas9 وكيف يعمل؟

يعد نظام كريسبر-كاس9 أداة ثورية في الهندسة الوراثية تسمح بالتعديل الدقيق للحمض النووي في الكائنات الحية. وهو مشتق من آلية الدفاع الطبيعية الموجودة في البكتيريا، مما يساعدهم على محاربة الالتهابات الفيروسية.

يتكون النظام من مكونين رئيسيين: بروتين Cas9 ودليل (gRNA) عندما يرتبط gRNA بتسلسل الحمض النووي التكميلي الخاص به، فإنه يوجه بروتين Cas9 إلى ذلك الموقع.

وبمجرد الوصول إلى هناك، يعمل بروتين Cas9 كزوج من "المقص الجزيئي"، حيث يقطع الحمض النووي في الموقع الدقيق المحدد بواسطة gRNA وبعد قطع الحمض النووي، تبدأ آليات الإصلاح الطبيعية للخلية في العمل. يمكن أن يؤدي ذلك إلى إدخال مادة وراثية جديدة في موقع القطع، مما يسمح بإضافة أو إزالة تسلسلات معينة من الحمض النووي.

تمكن هذه العملية العلماء من إجراء تغييرات مستهدفة على الشفرة الوراثية للكائن الحي، مع تطبيقات محتملة في مجالات متعددة مثل الطب والزراعة والتكنولوجيا الحيوية.

النزيف الرحمي المتأخر خلال الحمل



د. هدى قحطان فؤاد
استشاري الأمراض النسائية
والتوليد

والعلاج

الأسباب

منفذ وريدي واعطاء المحاليل الوريدية والأوكسجين ونقل الدم ومشتقاته وحسب الحاجة واجراء فحوصات الدم اللازمة بضمنها نسبة الهيموغلوبين وفصييلة الدم والصفيفحات الدموية والتخثر وعامل Rh وكذلك مراقبة نبض الجنين وحالته الصحية.

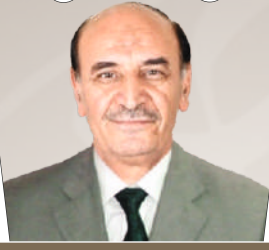
ويعتمد العلاج الفعال للنزيف الرحمي على تحديد المسببات ومعالجتها في الوقت المناسب وبالنسبة لحالة المشيمة المتقدمة اذا كانت قبل الاسبوع ٢٨ وغير مصحوبة بنزيف فتتم متابعة الحالة دوريا اما اذا كانت في الأشهر الثلاثة الأخيرة ومصحوبة بنزيف فتطلب الراحة والدخول للمستشفى اذا كانت مصحوبة بنزيف فعال واذا كانت مدة الحمل اكثر من ٣٧ أسبوع يتم اجراء العملية القيصرية اما اذا كانت مدة الحمل أقل من ذلك فيتم تقييم شدة النزيف وحالة الجنين واذا كانت مستقرة يكون العلاج بإدخال المريضة للمستشفى والمتابعة الدورية وفحوصات الدم وإعطاء الستيرويدات عند الحاجة أما في حالة المشيمة المنفصلة فيكون العلاج باستقرار جهاز الدوران والجهاز التنفسي للمريضة وانعاشهما وتحديد حالة الجنين واستقراره والفحص بالأموج فوق الصوتية مع الاعتماد بشكل أكبر على التقييم السريري للحالة دوريا في المستشفى وفي حالة تدهور الحالة الصحية للمريضة أو الجنين يتم اللجوء الى عملية قيصرية طارئة.

من العوامل الأخرى التي تزيد من خطورة الإصابة بالنزيف الرحمي من المشيمة هي ارتفاع ضغط الدم والحمل المتعدد والعممر المتقدم والولادات القيصرية السابقة وعمليات الجرف الرحمي وقصر الحبل السري واضطرابات تخثر الدم والتليف الرحمي والتدخين والتعرض للإصابة الخارجية ويزيد النزيف الرحمي في الأشهر الأخيرة للحمل ومن المخاطر الصحية للأم والطفل ومنها النزيف الحاد والولادات القيصرية وبالنسبة للجنين الختان الرحمي المشيمي والولادة المبكرة.

ويتم التشخيص من خلال التاريخ المرضي بضمنها مدة الحمل ومدة النزيف وشدته والأعراض المصاحبة ووجود عمليات قيصرية سابقة ووجود اضطرابات مشيمية سابقة والفحص السريري بضمنه العلامات الحيوية كنبض القلب وضغط الدم وسرعة التنفس وفحص البطن والفحص بالأموج فوق الصوتية وقياس نبض الجنين لتقييم الحالة الصحية للأم والجنين وبعد تقييم الحالة وشددة النزيف من خلال علامات انخفاض ضغط الدم وتسارع النبض يتم بدء العلاج باستخدام

يعتبر النزيف الرحمي في الشهور الأخيرة من الحمل من مضاعفات الحمل، التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الحالة الصحية للأم الحامل والجنين وطريقة الولادة ومن مسببات زيادة مضاعفات الحمل والوفيات، وتصل نسبته حوالي ٢-٥% من حالات الحمل، ومن الأمور المهمة معرفة أسباب هذا النزيف ومن أهم أسباب النزيف الرحمي في الأشهر الأخيرة للحمل هي المشيمة المتقدمة Previa Placenta والمشيمة المنفصلة Placentae Abruptio وظهور الأوعية المتقدمة Previa Vasa أو في حالات نادرة تمزق الرحم ومن الأسباب الأخرى للنزيف خلال هذه الفترة التهاب عنق الرحم والزوائد في عنق الرحم وسرطان عنق الرحم.





د. عبدالسلام صالح سلطان
اختصاصي الطب الباطني

أنا أوّمن بإدخال اللغة العربية الى جانب اللغة الانكليزية في التعليم الطبي

المريض هو المعلم الأول للطبيب

الرازي

أقرت كلية الطب التدريس باللغة العربية منذ نشأتها الأولى سنة ١٩٢٧ ولم يطبق هذا القرار، وترأس عمادة كلية الطب الطبيب الانكليزي سندرسن باشا في ذلك الحين، وأجل القرار لحين توفر الامكانيات من أجل تدريس الطب باللغة العربية، واستمر التدريس باللغة الانكليزية وظهرت مبادرات خجولة لتعريب الدراسة، ودفنت في مهدها، وساعد التدريس باللغة الانكليزية الأطباء لمواكبة العلوم الطبية المتسارعة التطور والحصول على التخصص في الجامعات البريطانية.

ومن ناحية أخرى ظهرت مشكلات أخرى بسبب عدم استعمال اللغة العربية في الممارسة الطبية العراقية، واهمها: اعتماد الممارسة الطبية على العلوم الطبية البحتة واهمال الجوانب الإنسانية لمعاونة المرضى. وحصل بون شاسع بين اللغة التي يستخدمها الطبيب عن اللغة التي يستخدمها المريض واسميتها الحرج اللغوي حيث يتكلم الطبيب والمريض لغتين مختلفتين في الظاهر والمضمون.

وساد الغموض ورطانة غير مفهومة بين المريض والطبيب والملاكات الصحية المساعدة الأخرى التي تستعمل اللغة العربية غالباً.

وحدث اغتراب الطبيب المصطنع عن مجتمعه وفقدان الثقة بالمهنة بسبب الاختلاف اللغوي وقصور الفهم والافهام بين الطرفين. وكثرة شكاوى المرضى والمجتمع من الأطباء مما اضطر البرلمان لتشريع قانون حماية الأطباء والذي يعد وصمة عار في جبين المهنة الطبية العراقية.

والمضاعفات وكيفية الوقاية منها وعلاجها، كل ذلك يحتاج أن يتعلم من المريض كيف يعيش مع المرض الذي يعاني منه وكيف نرسم الخطة العلاجية بلغة المريض ومستوى ثقافته.

ومن تجربتي الخاصة مع اللغة العربية، أصبح عملي في العيادة ممتعاً وتطورت علاقتي بالمرضى وأشعر بالرضى والسعادة في ممارسة مهنتي الطبية، لأنني أفهم بعمق ما يبوح به المريض من معاناة وأتمكن من تفسير عبارات المريض الطبية الشعبية وألقت قاموساً من المصطلحات الطبية الشعبية، وأحاول جهد امكاني أن أجد تعابير لغوية بسيطة للمصطلحات الطبية التي أشرحها للمريض، وأصبح المريض صديقاً لي ومستشاراً له ليس طبيباً حسب وإنما اجتماعياً أيضاً، فضلاً عن تألّيفي للكتب الطبية التي نالت استحسان القراء وادخلت مناهج تدريس في كليات الطب.

وعلى الرغم من استعمال اللغة الانكليزية في أكثر من ٣٣ كلية طب في العراق، وتعصب البعض على أنها لغة العلم الوحيدة، لم تحصل أي كلية طب عراقية على الاعتراف بعلميتها واعتمادها في المؤسسات الطبية العالمية، لذلك أرى ان ادخال اللغة العربية الى جانب اللغة الانكليزية عاملاً حاسماً في تطوير الرعاية الصحية العراقية، والتقرب من عالم المريض الواسع وتكثيف الطب الذي تعلموه للغة المريض البسيطة وانقاذ المهنة الطبية من فقدان المصداقية في المجتمع العراقي، وكما نصح كونفوشيوس حكيم الصين حينما طلب منه من أين يبدأ بالتغيير فنصحه البدء باللغة.

بدلاً أن يكون الطبيب هو المدافع الأول والمحامي والمنقذ والراعي والمواسي للمريض أمسى يبحث عن قانون يحميه من المريض أضعف إنسان في المجتمع.

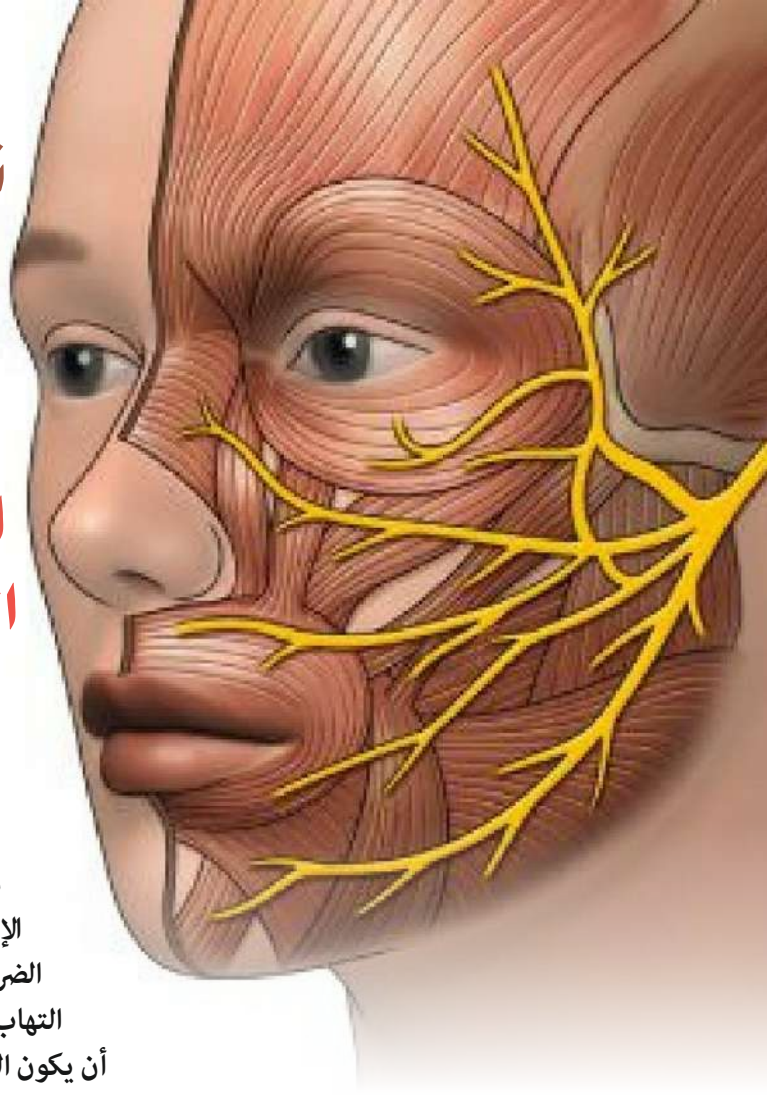
ومما زاد في ضرورة استعمال اللغة العربية في التعليم الطبي هو التغيّر الحاصل في أنماط الامراض التي يعاني منها المجتمع العربي عامة والعراقي خصوصاً من الأمراض الحادة إلى الأمراض المستدّمة، وازدادت أهمية مشاركة المريض في رعاية نفسه وضرورة تزويده بالثقافة الصحية والمهارات اللازمة لإمكانية تطبيقها للسيطرة على أمراضه وتعزيز صحته. والتّي تحتم على الطبيب لتغيير منهج الممارسة الطبية:

(من ممارسة طبية محورها ويقودها الطبيب إلى ممارسة صحية محورها وغايتها المريض). ومن جانب آخر تمكّنه من ادخال أفكار المريض ومعتقداته ومنظوره الشخصي في البرنامج العلاجي ومن ثم أصبحت مواد تدرس في المحافل الطبية والدورات الرسمية فضلاً عن المناهج الدراسية، وبذلك أصبحت تجارب المريض مواد دراسية تغني الجانب العلمي للممارسة الطبية والتعليم الطبي. فمثلاً كان علاج داء السكري يُراقب بإجراء تحليل السكر في المختبر بأوقات متباعدة، وحياناً يمتلك مريض السكري جهازاً يمكنه قياس نسبة السكر بالدم أكثر من مرة يومياً، لذلك يتطلب تثقيف المريض بمرضه وعلاقة مستوى السكر بالدم والعلاج الذي يتناوله، ورسم دوره في الخطة العلاجية التي تناسب حياته ومعلومات كثيرة عن هبوط السكري وكيفية علاجها في الحالات الطارئة



د. سندس عبد الودود الجزائري
اختصاص جراحة الفم والوجه
والفكين

شلل العصب السابع في الوجه، أسبابه، العلاج، الوقاية



٣- العلاج الكهربي: العلاجات الكهربائية مثل تنظيم التنفس العصبي (TENS) قد تساعد في تحفيز العضلات.

٤- الجراحة: في حالات نادرة، قد يتم اللجوء إلى الجراحة لتحسين حالة العصب.

الوقاية:

A. الحفاظ على النمط الحيوبي الصحي، بما في ذلك التغذية الجيدة والنوم الكافي.

B. تجنب الإصابة في منطقة الرأس والوجه.

C. إدارة التوتر والضغوط النفسية.

من المهم أن يقوم الفرد بالتحدث مع الطبيب إذا كان يشتبه بوجود شلل في العصب السابع، حيث يمكن أن يقدم الاستشارة والتشخيص المناسب ووصف خطة علاجية مناسبة.

عاملاً يمكن أن يؤدي إلى تقلص العضلات وتشنجات، مما قد يزيد من فرص الإصابة بالإصابات أو الضرر العصبي. وفي حالة التهاب العصب السابع، يمكن أن يكون التعرض للبرد عاملاً يزيد من الضغط على العصب.

الأعراض:

أ- فقدان القدرة على رفع الحجاب.

ب- فقدان القدرة على إغلاق العين المصابة.

ج- فقدان الطعم في الجزء الأمامي للسان.

د- زيادة في حساسية الصوت.

العلاج:

١- العلاج الطبيعي: تمارين الوجه يمكن أن تساعد في استعادة الحركة الطبيعية.

٢- الأدوية: قد يصف الطبيب الأدوية المضادة للالتهابات أو الستيرويدات لتقليل الالتهاب.

شلل العصب السابع هو حالة تؤثر على عصب الوجه السابع، والذي يتحكم في حركات العضلات في الوجه. يمكن أن يحدث هذا الشلل بسبب عدة أسباب، ومن بينها:

١- التهاب العصب السابع (التهاب الأعصاب الوجهي): يمكن أن يسبب الالتهاب تورماً في المنطقة، مما يضغط على العصب ويؤدي إلى شلل.

٢- أورام الجمجمة: وجود أورام في الجمجمة قد يؤدي إلى ضغط على العصب السابع.

٣- الإصابة: إصابات في منطقة الرأس أو الوجه يمكن أن تسبب أضراراً للعصب السابع.

٤- التوتر النفسي: يعتبر الإجهاد والتوتر النفسي عاملاً يمكن أن يزيد من احتمالية حدوث شلل العصب السابع.

٥- تغيير في درجة الحرارة: يعتبر التعرض المفاجئ لتغيرات حادة في درجة الحرارة، خاصة عند التعرض للبرودة الشديدة،

لمذا ننام؟



أحمد لطيف الخاقاني
تمريض عناية حرجة

توصلت الى أن النوم لـ ٦ ساعات أو أقل يزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٤٨% وبنسبة ١٥% للسكتة الدماغية!

وفي دراسة أخرى في بريطانيا على ٤٦١ ألف شخص قرنت بين احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية عند من ينام النسان أقل من ٦ ساعات ومن ينام ٨ ساعات، ومن ينام أكثر من ٩ ساعات.

إضافة إلى أن من يعاني من قلة النوم يحصل له ما يسمى بـ micro sleep أثناء القيادة، وهو أن الشخص يغفو لأجزاء من الثانية إلى ٣٠ ثانية بدون أن يشعر وينتبه، لثوان تنطلق سيارتك بدون أي تحكم، وفي سرعة بسيطة مثل ٥٠ كم تستغرق السيارة ثانيتين فقط من عدم الانتباه للانحراف للمسار الآخر.

النوم لمدة ٦ ساعات وأقل يضعف جهازك المناعي ليزيد من نسبة الإصابة بالسرطانات ويزيد من نسبة الإصابة بالأمراض المعدية.

ففي دراسة من جامعة كاليفورنيا اكتشفت أن النوم لمدة ٤ ساعات ليلية واحدة يقضي على أكثر من نصف خلايا Natural killer cells المناعية المسؤولة عن تدمير الخلايا السرطانية والفايروسات، ضربة قاضية لجهازك

المناعي بسبب ليلية واحدة فقط من النوم السيء وتخييل بعد أسبوع أو سنة أو نظام حياة كامل ماذا سيحدث؟

فقط على الكمية بل على الجودة أيضاً ويمكن استخدام برامج لحساب عدد ساعات نومك وجودة النوم أو الاعتماد على علامتين اقترحها الكاتب:

• النعاس وقت الظهيرة علامة على نوم سيئ.

• احتياجك للكافيين في الصباح أو الظهيرة للقيام بنشاطاتك المعتادة علامة على نوم سيئ.

أضرار قلة النوم

هنالك عدد كبير جدا ومهول من الدراسات في جميع أنحاء العالم على الملايين من البشر لعقود من الزمن وجميعها توصلت لنفس النتيجة: كلما قصر نومك، قصرت حياتك.

هذه الدراسات أثبتت وجود علاقة ما بين قلة النوم مع جميع مسببات الوفاة الرئيسية مثل: أمراض القلب، السرطانات، أمراض الدماغ، السمنة، والحوادث.

وبحسب منظمة الصحة العالمية أمراض القلب هي المسبب الأكبر للوفاة عالمياً ومن بعدها السكتة الدماغية، والدراسات كثيرة عن علاقة النوم بهذه الأمراض ولكن أبرزها هي دراسة أجريت على ٥٠٠ ألف شخص من ٢٥ دولة مختلفة والأعمار والأعراق متفاوتة

كان النوم دائماً يعتبر تضبيع الوقت بالنسبة للمجتمعات والشركات المنتجة، حتى صدور كتاب بعنوان

“ Why We Sleep ” لعالم الاعصاب والنوم البروفيسور الدكتور ماثيو وكر والذي يعد من أفضل الكتب.

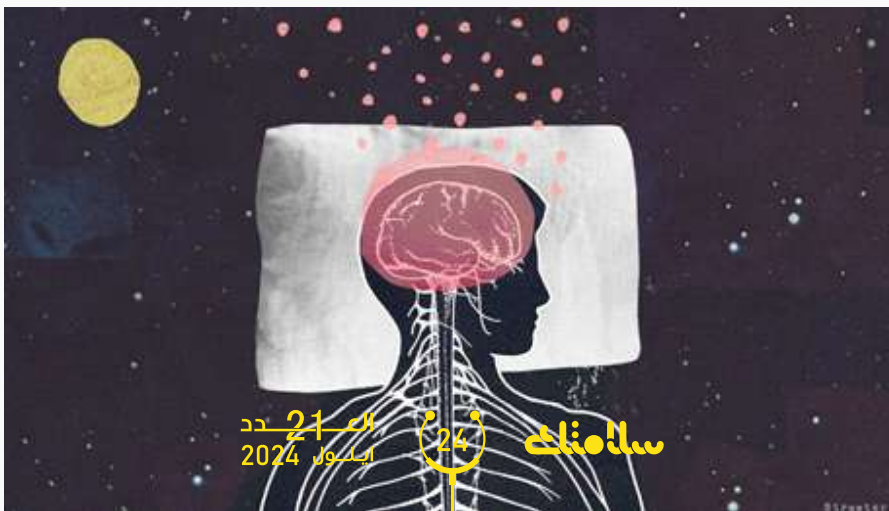
الكتاب يوضح الأضرار لعدم النوم، بالإضافة الى معلومات مهمة كفيلا بتغيير حياتك ونظرتك تجاه النوم.

النوم يتكون من ٥ دورات، الدورة الواحدة تستغرق ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة وكل دورة تتكون من نوعين من النوم:

NREM Sleep - وهو نوم حركة العين غير السريعة ويمثل ٧٥-٨٠% من فترة النوم الكلية ولا يحلم المرء فيه، ولكن يرمم الجسم نفسه، ويعيد بناء الأنسجة والعضلات والعظام وتفرز الهرمونات فيه مثل هرمون النمو.

REM Sleep: وهو نوم حركة العين السريعة وهو يمثل ٢٠-٢٥% من فترة النوم الكلية وفيه تحصل الأحلام ويكون

نشاط المخ فيه مثل نشاطه أثناء اليقظة، يصدر الجسم هرمونات تقوم بمنع حركة العضلات (لكي لا تقوم بفعل ما تراه في حلمك) النوم الجيد لا يعتمد





د. زهرام الاجودي
استشاري طب الاطفال

كيف يحصل الإدمان على المخدرات

فتعاطي جرعة من أي نوع من المخدرات ستزيد من كمية الدوبامين عدة أضعاف، فيحصل شعور بالنشوة عند المتعاطي، لتزول بعد ساعات لنترك أثراً سيئاً على الدماغ الذي سيخفض إفراز الدوبامين إلى (١،٠) ميكروغرام (أقل من ربع المستوى الطبيعي) وحينها سيشعر المتعاطي بالكآبة والتعاسة والحزن والإحباط وعدم الرغبة بالحياة وملذاتها ولن يكون عنده قيمة لأي شيء حوله، وتتحول حياته إلى جحيم يريد التخلص منه بأي ثمن فلا يجد أمامه إلا تعاطي جرعة أخرى من المخدرات.

لكن المشكلة أن الجرعة الجديدة ستحدث نشوة أقل من سابقتها بكثير فيضطر لزيادة كمية الجرعة في كل مرة يتعاطى فيها لتحقيق النشوة، ولكن بتكرار الجرعات لن يحصل على النشوة نفسها بل أقل منها فسيحاول عندها زيادة كمية الجرعات ليصل إلى الحالة الطبيعية قبل الإدمان فقط، فينتهي به المطاف إلى تناول جرعة كبيرة من المخدرات تكون قاتلة له، أو لا يجد المال لشراؤها فيضطر للسرقة أو يرتكب الجرائم أو التنازل عن جسده للحصول على الجرعة التي يحتاجها فينتهي به الحال إلى فقدان أمواله وممتلكاته أو يصبح ضحية للدعارة والشذوذ الجنسي وربما فقد حياته في النهاية.

يحتاج جسم الإنسان إلى (٠،٥) ميكروغرام (الغرام يساوي مليون ميكروغرام) من الدوبامين لكل لتر من الدم ليقوم بواجباته الحياتية الطبيعية اليومية كحد أدنى، فإذا انخفضت هذه الكمية إلى (٠،٤) ميكروغرام فسيشعر الإنسان بالتعاسة والإحباط وعدم الرغبة للقيام بأي عمل ولن يخرج إلى العمل ولن يستلذ بأي شيء.

عندما يزداد إفراز الدماغ إلى الدوبامين ليصل إلى (١) ميكروغرام فإن الإنسان سيشعر بالسعادة الغامرة والايجابية والاندفاع والراحة النفسية والاستقرار العاطفي. فسبحان الخالق العظيم الذي خلق هذا الدماغ

الذي ينقلنا بين التعاسة والسعادة بتغيير تركيز الدوبامين من ٠،٤ إلى ١ ميكروغرام في الليتر.

ما الذي تفعله المخدرات؟

- المخدرات تقوم بفعلين متناقضين هما:
- ١- زيادة الدوبامين بشكل مؤقت.
 - ٢- تقليل استجابة الدماغ إلى الدوبامين.

للإنسان حاجات وغرائز ملحة لضمان سعادته وبقائه على الحياة، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب والتناسل والشعور بالأمان والعيش ضمن جماعة ينتمي لها، وكل هذه الغرائز والحاجات يتحكم بها الدماغ بنظام معقد جداً سنتحدث عنه باختصار وتبسيط شديد.

هذا النظام المعقد يعتمد على الإشارات العصبية التي تتناقلها خلايا الدماغ بواسطة نواقل عصبية (مواد كيميائية تستعملها الخلايا العصبية لنقل



الإيعازات فيما بينها)، ومن بين أهم النواقل العصبية ناقل اسمه (الدوبامين)، فالدوبامين الذي يفرزه الدماغ هو الذي يدفعنا إلى النهوض من النوم وغسل وجوهنا وتناول الإفطار والتوجه إلى العمل والقيام بالواجبات واستمتاعنا بالحياة واستمرارنا بها.

التواء المبيض

Ovarian torsion



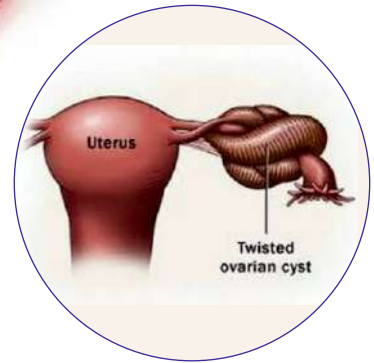
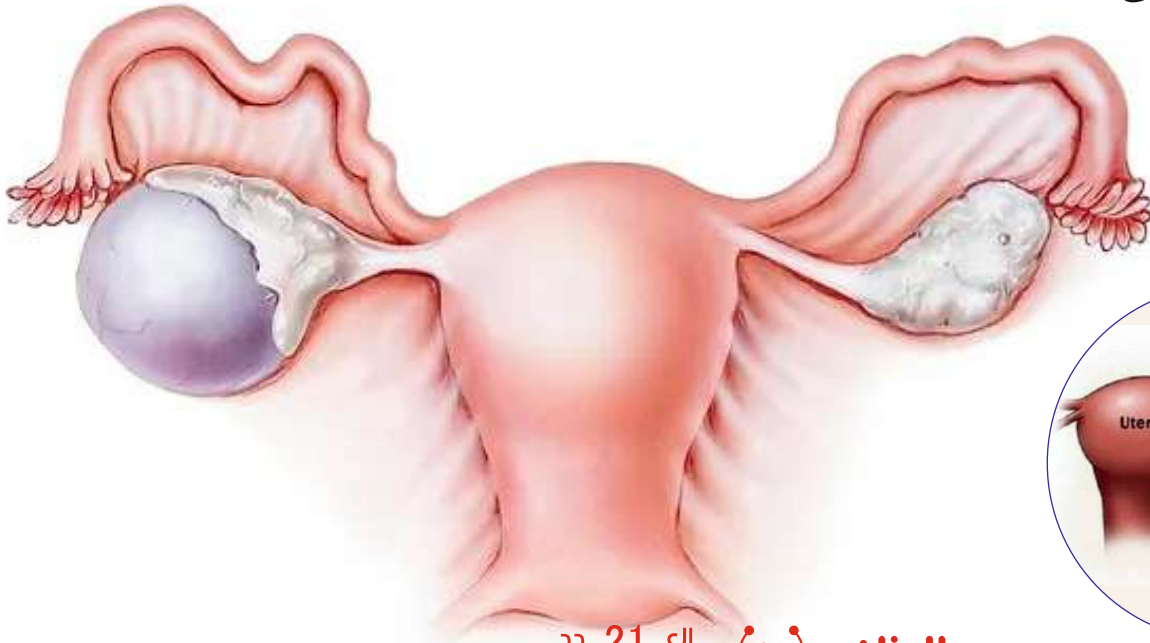
د. ضمياء الهارون
استشارية النسائية والتوليد والعم

بجهاز السونار (**ultrasound**) نلاحظ وجود كيس على المبيض ولكن السونار العادي لا يشخص التواء المبيض ويمكن أن يصاحبه السونار الملون (**Doppler ultrasound**) يلاحظ انقطاع الدم وعدم وصوله إلى المبيض أو يرسل إلى الرنين المغناطيسي للتشخيص وعند حصول هذا الحالة يجب علاج المريضة بالسرعة الممكنة للحفاظ على المبيض والانبوب ويمكن إجراء عملية باستخدام الناظور لفتح الالتواء والحفاظ على العضو وخاصة في الأعمار الصغيرة عن طريق فتح المبيض عندها نرى سيلان الدم وبعد فتح الالتواءات نلاحظ تغير لون المبيض ورجوع الدم، وبهذه الحالة نحافظ على العضو والانبوب ولا نضطر إلى رفعهما. والالتواء يؤدي إلى كبر حجم المبيض والانبوب وبعد هذه العملية يمكن أن يرجع إلى وضعه الطبيعي.

هو حالة مرضية يمكن أن تحدث في أي سن ويؤدي عدم علاجها إلى تلف المبيض والانبوب ويمكن أن تؤثر سلباً على نسبة حدوث الحمل بنسبة ٥٠% والتواء الجهتين تؤثر بنسبة ١٠٠%.

وهذا الالتواء يحدث نتيجة لكبر حجم المبيض وبسبب قابليته إلى الحركة تؤدي إلى حدوث التواء، ومع التواء المبيض أيضاً يؤدي إلى التواء قناة فالوب، ويمكن أن تستمر الأعراض لعدة أسابيع وخاصة إذا كان المبيض يحاول أن يرجع إلى وضعه الطبيعي، وعند حدوث الالتفاف الأول ممكن أن يصاحبه ألم ويمنع وصول الدم إلى المبيض وقناة فالوب وهذا يؤدي إلى موت العضو والذي يدعى الغنغرين، وعدم علاجه في وقت مبكر يؤدي إلى فقدان الأعضاء ومن أعراضه حصول آلام أسفل البطن والغثيان والتقيؤ، وعند فحص المريضة سريراً توجد آلام في البطن إضافة إلى تسارع في ضربات

القلب وفي بعض الأحيان ارتفاع في درجة حرارة الجسم، هذه الأعراض تساعد في تشخيص المرض



مرض الحصبة



د. قصي العبداني
اختصاص طب المجتمع

السيطرة على المرض

- ١- عزل المصاب ومنح الطفل الإجازة المرضية الإجبارية من الحضانة، الروضة والمدرسة.
- ٢- إعطاء فيتامين (A) إلى الطفل المصاب يخفف من شدة الأعراض والمضاعفات.

العلاج

لا يوجد علاج جيد لمرض الحصبة وأما تتم معالجة المضاعفات التي قد تحصل لدى المصاب.

طرق الوقاية من المرض

- ١- إعطاء الطفل جرعة من لقاح الحصبة المنفردة بعد إكمال الشهر التاسع من العمر ويزرق تحت الجلد في أعلى العضد الأيسر.
 - ٢- إعطاء الطفل بعمر ١٥ شهرا لقاح الحصبة المختلطة والذي يحميه من أمراض (الحصبة - الحصبة الألمانية - النكاف).
- علمياً بأن اللقاح متوفر مجاناً في جميع المراكز الصحية في العراق.

- ٤- التهاب منظم العين (الأجفان). وقد تحصل بعض المضاعفات وأهمها:
 - ١- ذات الرئة.
 - ٢- التهاب الأمعاء وسوء التغذية.
 - ٣- التهاب الأذن الوسطى.
 - ٤- التهاب الدماغ.
 - ٥- الوفاة.

طرق انتقال العدوى

- ١- عن طريق الجهاز التنفسي عبر الرذاذ المتطاير من فم الشخص المصاب أثناء السعال، أو التحدث إلى الآخرين.
- ٢- طريق استعمال الأدوات الشخصية الملوثة للمصاب كالمناديل، المناشف أو اللعب الخاصة بالطفل.

الحصبة مرض فيروسي معد ينتشر في كافة أنحاء العالم ويصيب أي شخص غير محصن ضد المرض (يصيب الإنسان لمرة واحدة) ويعطي مناعة مدى الحياة ويكون على شكل تفشيّات وبائية بين كل شخص غير محصن دون الخمسة سنوات، فترة حضانة المرض ١٠ - ١٤ يوم.

أعراض المرض

- ١- حمى مع طفح جلي مع احد هذه الأعراض.
- ٢- رشح.
- ٣- سعال.



معطلات الغدة الدرقية

Thyroid Disruptors



د. علي حسين علي الجمرة
تخصص دقيق أمراض السكري
والغدد الصم

الفلفل الأسود والقرفة والعنب زيت السمك والامبيكا ٣ للاحماض الدهنية. من المواد الكيميائية مادة الفثاليت الموجودة في الصناعات البلاستيكية تؤدي الى افراط الغدة الدرقية. بنزوفينون في كريمات واقية اشعة الشمس.

ثنائي الفينيل متعدد الكلور في أجهزة التبريد يؤدي الى زيادة افراط او عدم افراز هرمونات الغدة الدرقية وغيره الكثير من الأمثلة.

أصدرت المفوضية الاوربية للصحة وسلامة الأغذية وكذلك الجمعية الامريكية للغذاء مع منظمة الصحة العالمية إرشادات وتوصيات لمقدمي الرعاية الصحية في توجيه الناس من مخاطر معطلات الغدة الدرقية.

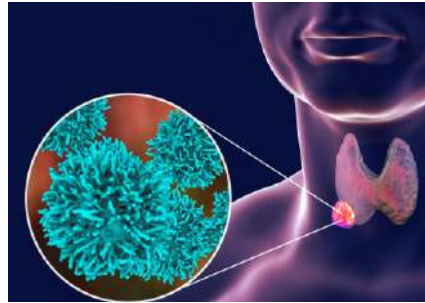
هذه المقالة تهدف الى زيادة وعي الناس حول التعامل مع المواد الكيميائية الصناعية والطبيعية من خلال تناول الطعام الصحي الطازج والحفاظ على مستوى اليود بالدم وتجنب الألبسة النسيجية المدعومة بالأصباغ فان تعرض هذه الاصباغ للتعرق يسبب في تحللها ثم امتصاصها من الجلد وكذلك المركبات الهيدروكربونية التي تتطلب التعامل بحذر معها.

ثانيا: التعرض لمادة واحدة أو عدة مواد والمعروف أن التعرض لعدة مواد يكون له تأثير أكبر من مادة واحدة وربما العكس من مادتين تتناقض مع بعضها ويزال تأثيرها.

ثالثا: العمر الاضحلاي أو التفسخي للمعطلات فهناك من يبقى دقائق أو ساعات ومنها يبقى أشهر.

رابعا: كلما زادت مدة التعرض كلما زاد التأثير.

وأخيرا: مستوى اليود في الدم الذي يعتبر مادة وقائية من اضطرابات الغدة الدرقية عند التعرض إذا كان مستواه طبيعيا وهذا ما حدث في كارثة للمفاعل النووي في تشيرنوبيل حيث اعطي جميع المواطنين لأقصى رقعة جغرافية يمكن ان تصل اليها المشعات النووية مادة اليود الوقاية من سرطان الغدة الدرقية.



أثبتت الدراسات أنه لا يوجد ارتباط بين تراكيز المعطلات واضطرابات الغدة الدرقية فرما تراكيز قليلة لها تأثير بالغ أكثر من التراكيز المرتفعة.

سأذكر بعض الأمثلة الأكثر شيوعا ومعرفة بين الناس وهي من المواد الغذائية التي تحتوي على الثايوسيانيد والثايومايد هي الملفوف والمعروف باللهانة والبروكولي وهي مواد معروفة بتضخم الغدة الدرقية Goiter تؤدي الى ثبوت عمل الغدة الدرقية وكذلك النباتات الليفية الخضراء والقهوة والتي تحتوي على مركبات عديدة.

يبدو العنوان غريبا بعض الشيء، لأنه نابع من الترجمة الحرفية للمصطلح الطبي Thyroid Disruptors وتعريف معطلات الغدة الدرقية بأنها مواد أو مركبات كيميائية طبيعية أو صناعية تؤثر على عمل هرمون الغدة الدرقية، من خلال التأثير على المحور التنظيمي للغدة الدرقية الذي يتألف من الهيپوثالاماس والغدة النخامية والغدة الدرقية، أو تأثير غير مباشر من خلال عمل هذه المعطلات على هرمون الغدة الدرقية مما يؤدي الى تثبيط أو زيادة نشاط الغدة الدرقية.

تعتبر هذه المعطلات مواد كيميائية تؤثر على حياة الكائن الحي خلال فترة حياته ويتعرض الانسان للملايين من هذه المواد طيلة عمره.

من معطلات هرمون الغدة الدرقية المعروفة والمثبتة من خلال دراسات سريرية معدودة هي مواد التجميل والعطور ومبيدات الأعشاب الضارة والمبيدات الحشرية والمنظفات وبعض الأدوية والمواد الحافظة والبلاستيكية ومخلفات الصناعات الكيميائية وأخيرا ليس آخرها بعض المواد الغذائية.

يظهر تأثير المعطلات سريريا بشكل تثبيط عمل الغدة أو زيادة نشاطها أو أورام سرطانية خبيثة ولا مجال للإسهاب في كيفية حدوث ذلك.

يعتمد تأثير المعطلات على عدة عوامل منها على سبيل المثال لا الحصر:

أولا: الفترة العمرية للتعرض مثلا عند تعرض الجنين في فترة الحمل يصاب الوليد باضطراب السلوك والادراك والتطور العقلي وعند تعرض الشباب يصابون بأمراض القلب والاعوية الدموية.



د. هادي لازم العبادي
دكتوراه مناعة سريرية

الكلب وداء الأكياس المائية بالإضافة لهذا المرض.

اساليب علاج حبة بغداد

- ١- علاج سوء التغذية والأمراض المترابطة معه كالسُّل الرئوي ونقص المناعة البشرية HIV و عدوى البكتريا الثانوية.
- ٢- استخدام استيبو كلوكانات الصوديوم sodium stibogluconal بالحقن الوريدي او العضلي.
- ٣- استخدام مستحضرات paromomycin كدهان موضعية لمناطق لدغات الذباب.
- ٤- العلاجات بالضمادات البكتيرية مرتين يوميا لمدة أسبوعين.
- ٥- ممكن علاج البثور الجلدية بالليزر.

يتخذ الممرض أنواعاً عديدةً تختلف في الأعراض السريرية والوبائية وتوجد في أماكن مختلفة في العالمين القديم والحديث حيث تقسم الأنواع الرئيسية إلى الليشمانيا الجلدية والليشمانيا الاحشائية والليشمانيا المخاطية وكل نوع منها له العديد من الأنواع حسب المناطق، وتنتقل الاصابات بواسطة ذبابة الرمل.

أوضحت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن حوالي ٣٥٠ مليون شخص مهددة حياتهم بخطر الاصابة بداء الليشمانيا وبالخصوص الأشخاص الذين يقطنون الدول النامية.

وقد سجل وجود أكثر من ٣٠ نوعاً من الليشمانيا حتى عام ٢٠٠٧ منهم ٢١ نوع يصيب الانسان.

الوقاية

- النظافة العامة.
- مكافحة ذبابة الرمل. (Sand fly)
- مكافحة الكلاب السائبة التي تسبب لنا أكثر من مرض معدي وفتاك مثل داء

تعتبر حبة بغداد أو داء الليشمانيا الجلدية من الأمراض الطفيلية الانتقالية التي تنتشر في العديد من المناطق في العالم وتعتبر من الأمراض السائدة في قارة افريقيا، أوربا، آسيا، وأمريكا اللاتينية، وهي من الأمراض التي تصيب الحيوانات مثل الكلاب والقوارض والثعالب وتنتقل العدوى للإنسان.

يعد مرض داء الليشمانيا الجلدية Cutaneous Leishmaniasis من الأمراض المتوطنة في العراق، خاصة البلاد الحارة والمعتدلة، ومن هذه البلاد السعودية والعراق وسوريا.

وردت اولى التسميات للمرض قبل أكثر من ٥٠٠ سنة في كتابات الرازي ويطلق على المرض الكثير من التسميات حسب المناطق أو المدن التي تنشأ فيها مثل حبة بغداد أو حبة حلب أو حبة دلهي فضلاً عن أسماء أخرى مثل البثرة الشرقية.

ينتمي طفيلي الليشمانيا وحيد الخلية ويتكون داخل الخلايا اجبارياً ويوجد في خلايا الجهاز الشبكي والخلايا اللمفية في الجلد.



قبل

علاج حبة بغداد

بعد



أ.د. أحمد إبراهيم كاظم
استشاري طب الأطفال

نقص الفيتامينات عند الأطفال الأسباب والأعراض والعلاج

- شحوب الجلد.
- ضيق التنفس.
- ألم العظام.
- ضعف العضلات.
- صعوبة التئام الجروح.
- علاج نقص الفيتامينات عند الأطفال من الضروري أن تحرص الأمهات على علاج نقص الفيتامينات عند الأطفال، وذلك عن طريق:
- تناول المكملات الغذائية التي يصفها الطبيب المختص.
- التعرض لأشعة الشمس يوميًا للحصول على ما يكفي من فيتامين د.
- تناول كمية كبيرة من الخضروات والفواكه، مثل البرتقال، الليمون، البروكلي، والسبانخ.
- الحرص على تناول منتجات الألبان بشكل منتظم لتعزيز الجسم بكميات مناسبة من الكالسيوم والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
- النوم عدد ساعات كافية.
- الحرص على ممارسة الطفل للرياضة لزيادة نشاطه.

يُعد نقص الفيتامينات شكل من أشكال نقص التغذية ويمكن أن يؤدي نقص التغذية منذ سن مبكرة إلى مشاكل صحية مختلفة مثل اضطراب في نمو العظام والتأثير على النمو العقلي والمعرفي للطفل.

هناك العديد من الأسباب وراء نقص الفيتامينات عند الأطفال من بينها:

- قلة التعرض لأشعة الشمس.
- عدم الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة.
- تناول بعض الأدوية.
- تكرار الإصابة بالأمراض.
- أعراض نقص الفيتامينات عند الأطفال قد تظهر على الأطفال بعض الأعراض التي تؤكد قلة الفيتامينات بالجسم من بينها:
- الشعور الدائم بالتعب والإرهاق.
- سهولة تكسر لعظام.
- الاكتئاب.
- المعاناة من اضطرابات النوم.
- تغيرات الشهية.



هند عودة الركابي
صيدلانية ممارسة



ما هي مضادات الميكروبات؟

قطاع الزراعة والبيطرة

بإمكان قطاع الزراعة الوقاية من انتشار مقاومة المضادات الحيوية ومكافحتها بما يلي:
الحرص على عدم إعطاء المضادات الحيوية للحيوانات إلا بإشراف الطبيب البيطري.
الحرص على عدم استعمال المضادات الحيوية لأغراض تعزيز نمو أو الوقاية من الأمراض.
تلقيح الحيوانات لتقليل حاجتها إلى المضادات الحيوية واستعمال بدائل لتلك المضادات عند إتاحتها.

استجابة منظمة الصحة العالمية حول

مقاومة المضادات الحيوية

يعدّ علاج مقاومة المضادات الحيوية أولوية قصوى بالنسبة إلى المنظمة.
وقد أقرت في جمعية الصحة العالمية في أيار ٢٠١٥م خطة عمل عالمية بشأن مقاومة مضادات الميكروبات، بما فيها مقاومة المضادات الحيوية، وهي خطة هدفها ضمان الوقاية من الأمراض المعدية وعلاجها بأدوية مأمونة وناجعة قامت وزاره الصحة العراقية بفتح شعب للسيطرة على مقاومة مضادات الميكروبات سميت وحدات AMR في دوائر الصحة كافة وداخل المستشفيات لرصد البكتريا المقاومة من خلال نتائج الزرع الجرثومي بالإضافة الى اعضاء ارتباط داخل المراكز الصحية والتخصصية لرصد معدل استهلاك المضادات الحيوية.

أولاً الافراد: بإمكان الأفراد الوقاية من انتشار مقاومة المضادات الحيوية ومكافحتها بما يلي:

- ١- الا يستعملوا المضادات الحيوية إلا بوصفة طبية.
- ٢- أن يحرسوا دوماً على اتباع نصائح العاملين الصحيين المعنيين.
- ٣- ألا يشا ركوا في المضادات الحيوية المتبقية أو في استعمالها.
- ٤- أن يحرسوا على الوقاية من عدوى الالتهابات عن طريق الانتظام في غسل اليدين وإعداد الطعام الصحي وتجنب مخالطة المرضى والمواظبة على تحديث ما يأخذونه من لقاحات.

ثانيا المهنيين الصحيون:

- بإمكان المهنيين الصحيين الوقاية من انتشار مقاومة المضادات الحيوية ومكافحتها بما يلي:
- ١- الوقاية من عدوى الالتهابات عن طريق ضمان نظافة الأيدي والأدوات والبيئة.
 - ٢- الحرص على عدم وصف المضادات الحيوية وصرها إلا عند الحاجة إليها
 - ٣- إبلاغ فرق التردد بعدوى الالتهابات الناجمة عن مقاومة المضادات الحيوية.
 - ٤- التحدّث إلى المرضى عن كيفية تناول المضادات الحيوية بشكل صحيح وعن مقاومة تلك المضادات ومخاطر إساءة استعمالها
 - ٥- التحدّث إلى المرضى عن كيفية الوقاية من عدوى الالتهابات (بوسائل من قبيل التطعيم وغسل اليدين وتغطية الأنف والفم عند العطاس)

مضادات الميكروبات، ومنها المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات ومضادات الفطريات ومضادات الطفيليات، هي أدوية تُستخدم للوقاية من حالات العدوى التي تصيب الإنسان والحيوان والنبات، ولعلاجها.
المضادات الحيوية هي أدوية تستعمل للوقاية من عدوى الالتهابات البكتيرية وعلاجها، وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تغير البكتيريا نفسها استجابة لاستعمال تلك الأدوية.

مقاومة مضادات الميكروبات

تنشأ مقاومة مضادات الميكروبات عندما تطرأ تغييرات على البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات بمرور الوقت وتصبح غير مستجيبة للأدوية، مما يجعل علاج حالات العدوى أكثر صعوبة، ويزيد من خطر انتشار الأمراض والاعتلالات وتزداد ظهور مقاومة المضادات الميكروبية وانتشارها في الحالات التي يتنسى فيها شراء تلك المضادات من دون وصفة طبية.
وإن لم نعمل في اتخاذ الإجراءات فإننا مقدمون على عصر ما بعد المضادات الميكروبية وبالأخص المضادات الحيوية الذي يمكن أن تصبح فيه عدوى الالتهابات الشائعة والإصابات الطفيفة قاتلة مرة أخرى.
ويمكن اتخاذ خطوات على جميع مستويات المجتمع للحد من تأثير تلك المقاومة وتقييد نطاق انتشارها.

أسباب تزايد الانتحار في المجتمع



د. وليد نبيل
طبيب نفسي

- يعتقد فرويد أن العدوانية المكبوتة، التي قد تكون موجهة أصلاً نحو أشخاص آخرين، يمكن أن تتحول وتوجه نحو الذات.

أي أن الشخص الذي لديه أفكار انتحار أو محاولات ربما في داخله رغبات مكبوتة في قتل أو إيذاء شخص آخر، لكن هذه الرغبة غير مقبولة فيتم كبتها ثم تتحول إلى الذات.

٣. الأنا والأنا الأعلى:

- الأنا هي الجزء الواقعي والمنطقي من الشخصية.

- الأنا الأعلى يمثل الضمير الأخلاقي والمثل العليا.

- عندما تكون الأنا تحت ضغط شديد من الأنا الأعلى بسبب شعور مكثف بالذنب أو الخجل والدونية، وهذا ما يحدث عند مريض الاكتئاب، قد ينشأ توتر كبير يؤدي إلى رغبة في العقاب الذاتي، والذي يمكن أن يتجلى في شكل الانتحار.

في التحليل النفسي، يُعتبر الانتحار عملية معقدة يمكن فهمها من خلال عدة نظريات.

فمؤسس مدرسة التحليل النفسي الدكتور سيغموند فرويد، يحلل الرغبة في الانتحار على النحو التالي:

١. دوافع الحياة والموت (إيروس وثاناتوس):

- إيروس يمثل دوافع الحياة، الرغبة في العيش، والتكاثر، والبحث عن المتعة.

- ثاناتوس يمثل دوافع الموت، الميل نحو التدمير الذاتي، والعودة إلى حالة غير حية. يرى فرويد أن الصراع بين هذين الدافعين هو جوهر التوترات النفسية.

في حالات الانتحار، يمكن أن تتغلب دوافع الموت على دوافع الحياة.

٢. العدوانية الموجهة نحو الذات:

في لحظات اليأس العميق والظلمة التي يتغلغل فيها الألم بشدة داخل النفوس، تبدأ فكرة الانتحار المريرة في التسلسل إلى أفكار العقل، كالسهم.

إنها ليست مجرد فكرة تعبت بالأفكار، بل هي صرخة صامتة تنبعث من دهايز النفس المضطربة.

الكلمات تعجز في وصف الألم الذي يغزو الشخص المقبل على الانتحار.

في هذا المقال سنكشف غموض الانتحار.

انتشار الانتحار، خصوصاً بين الشباب، هو ظاهرة مقلقة تشهدها مجتمعات عدة حول العالم في الوقت الحالي.

هذه الظاهرة تعكس عدة عوامل وتحديات وتحتاج أن نسلط الضوء بجدية حول الموضوع وأسبابه.

علاقة الانتحار بالاضطرابات النفسية

الانتحار أحد مضاعفات الاضطرابات النفسية التي تُهمل وتترك دون علاج. ويُعتبر الاكتئاب من أبرز الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالانتحار.

يمكن أن يؤدي الاكتئاب الشديد إلى شعور باليأس العميق وفقدان الأمل، مما يجعل الشخص يفكر في الانتحار كسبيل لإنهاء الألم النفسي الذي يعيشه.

السكر الذي يهمل العلاج ويترك نفسه لمضاعفات مرض السكر.

ونأتي إلى المحور الأساسي، وهو الإدمان، يعاني الأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات أو الكحول من اضطرابات نفسية وسلوكية تزيد من احتمالية الانتحار، سبب التعاطي هو التخلص من أعراض الاضطرابات النفسية أو التعاطي يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعلاقة عكسية حيث يمكن أن يكون الإدمان نتيجة

تغيرت القيم والمعايير الاجتماعية بشكل كبير في العقود الأخيرة، مما يمكن أن يؤدي إلى انعدام الانتماء والهوية الثابتة بالنسبة للشباب، وبالتالي زيادة الشعور بالضياع والإحباط.

وسائل التواصل الاجتماعي، على الرغم من فوائد التواصل الاجتماعي، إلا أنها قد تسهم في زيادة الضغوط النفسية على الشباب، من خلال التعرض المستمر لمقارنة أنفسهم بالآخرين.

للتعامل مع هذه الظاهرة، يجب أن تركز الجهود على زيادة التوعية حول الصحة النفسية، وتوفير خدمات الدعم النفسي المناسبة، وتشجيع الشباب على التحدث عن مشاعرهم والبحث عن المساعدة عند الحاجة.

إذا كانت هناك علامات وإيحاءات تدل على الانتحار، فيجب التعامل معها بجدية تامة مثل تقلبات مفاجئة في المزاج، مثل الغضب الشديد أو الهدوء الشديد، انعزال وانقطاع عن الأصدقاء والأنشطة الاجتماعية، التفكير أو الحديث عن الموت والانتحار، أو التخطيط للانتحار، الاستخدام المفاجئ والمفرط للمخدرات أو الكحول، إعلان الوداع أو التخلي عن أشياء ثمينة. إذا كرر الشخص رغبته في الانتحار ورغبته في الموت وأهمل نفسه والنوم الزائد والانعزال، يجب أخذ الأمر بجدية تامة واستشارة طبيب نفسي، ولا داعي للخجل ولا تتأخر في اتخاذ الإجراءات الضرورية قد يكون الانتحار سريعاً وتأثيره النفسي كبيراً على العائلة.

لمحاولة الهروب من الآلام النفسية أو العاطفية.

أي أن أغلب المتعاطين يعانون من اضطرابات نفسية وعدم وصولهم للطبيب النفسي لتقديم الدعم النفسي وهنا يكون العلاج بالمخدرات هو الحل الخاطئ الذي يصل له المريض.

في الآونة الأخيرة، يتعرض الشباب لضغوط كبيرة من مختلف الجوانب في حياتهم، مثل الضغوط الأكاديمية، والتوترات العائلية، والتغيرات الاجتماعية والثقافية.

اضطرابات الشخصية، خصوصاً عند المراهقين والشباب، مثل اضطراب الشخصية الحدية، حيث يعاني الأفراد من صعوبات كبيرة في التعامل مع تقلبات المزاج الحادة والشعور بالفراغ المزمن، مما قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة واليأس والرغبة في الانتحار.

إذن، إهمال الاضطرابات النفسية عند الشخص قد يؤدي إلى الانتحار، وهنا يكون سبب خوف الأهل أو المريض من الوصمة من مراجعة الطبيب النفسي، لأن في أذهان الناس أن مراجعة الطبيب النفسي يعني أنك مجنون! وعيب أن تراجع طبيباً نفسياً فيترك المريض نفسه لمضاعفات الاضطرابات النفسية مثل مريض





أسماء محمود العبيدي
ماجستير هندسة وراثية وتقنيات
أحيائية



التدريب العقلي وتحفيز الدماغ

٢-التغذية السليمة: تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والفيتامينات مثل فيتامين E و D يمكن أن يساعد في تحسين صحة الدماغ.

٣-النوم الجيد: الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد يساعد على تعزيز قدرتك على التعلم والتركيز والتذكر.

٤-التأمل والاسترخاء: مثل ممارسة اليوغا والتأمل يمكن أن يقلل من التوتر ويعزز من الأداء العقلي.

٢-التعلم المستمر: تعلم أشياء جديدة مثل لغات جديدة ومهارات جديدة وحتى قراءة الكتب والمقالات في مجالات مختلفة.

٣-التمارين العقلية: مثل تمارين الذاكرة، والتي تتضمن تذكر أشياء معينة لفترة قصيرة ثم محاولة تذكرها. تحفيز الدماغ

هو استخدام التقنيات والأساليب لتعزيز نشاط الدماغ وتحسين وظائفه. تتضمن بعض الطرق الشائعة ما يلي:

١-ممارسة الرياضة البدنية: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على تدفق الدم إلى الدماغ وتعزيز الصحة العقلية.

يعد التدريب العقلي وتحفيز الدماغ موضوعين مهمين للحفاظ على العقل السليم وتحسين مهارات التفكير والتحليل.

التدريب العقلي

ويشمل الأنشطة والتمارين المصممة لتحسين القدرات العقلية، مثل الذاكرة والتركيز والتفكير النقدي وحل المشكلات. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

١-ألعاب العقل: مثل الألغاز، والشطرنج، والسودوكو، فهذه الألعاب تحفز الدماغ وتساعد على تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي.

هل من الضروري تدريب العقل وتحفيز الدماغ؟

نعم، من الضروري تدريب العقل وتحفيز الدماغ لعدة أسباب، منها:

الحفاظ على الصحة العقلية

١- منع التدهور المعرفي: مع تقدمنا في العمر، قد يبدأ الأداء العقلي في التراجع.

يساعد التدريب العقلي المنتظم في الحفاظ على الوظيفة العقلية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر والخرف.

٢- زيادة المرونة العصبية: يساعد تحفيز الدماغ على تعزيز المرونة العصبية، وقدرة الدماغ على التكيف وتكوين اتصالات جديدة.

وهذا يعزز قدرتك على التعلم والتكيف مع التغيير.

تحسين الأداء اليومي

١- تحسين الإنتاجية: يساعد التدريب العقلي على تحسين القدرة على التركيز، وبالتالي زيادة الإنتاجية في العمل والدراسة.

٢- تحسين الذاكرة: يمكن أن تساعد التمارين التي تركز على الذاكرة في تحسين قدرتك على تذكر المعلومات المهمة ومواقف الحياة اليومية.

تعزيز الصحة العامة

١- تحسين حالتك المزاجية: يمكن أن تساعد الأنشطة المحفزة عقلياً على تحسين حالتك المزاجية وتقليل مستويات القلق والاكتئاب.

٢- زيادة الرضا: إن تعلم مهارة جديدة



أو إحراز تقدم في مهمة صعبة يمكن أن يزيد من الرضا والثقة بالنفس.

الوقاية من الأمراض

١- تحسين صحة الدماغ: تحفيز نشاط الدماغ يساعد على تحسين صحة الأوعية الدموية الدماغية والوقاية من الأمراض المرتبطة بها

٢- يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة: يمكن لنمط الحياة الذي يتضمن التدريب العقلي والنشاط

البدني أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، والتي يمكن أن تؤثر سلباً على صحة الدماغ.

تقوية الروابط الاجتماعية

التفاعل الاجتماعي: يمكن للأنشطة العقلية التي تشمل التفاعل مع الآخرين، مثل اللعب الجماعي أو الدراسة الجماعية، أن تعزز الروابط الاجتماعية وتدعم الصحة العقلية.

التحفيز الذهني والإبداع

يعمل التحفيز الذهني على تعزيز الإبداع من خلال توسيع المعرفة وزيادة المرونة الذهنية وتحسين الأداء التنفيذي وتشجيع التفكير الإبداعي والتغلب على العقبات الذهنية. تعمل الأنشطة مثل التعلم المستمر والتأمل والألعاب الاستراتيجية والرسم والكتابة على تحفيز العقل وفتح مساحات للأفكار الجديدة.

كما تساعد البيئة المحفزة ومشكلة الأفكار مع الآخرين على توليد حلول إبداعية.

وبشكل عام، فإن التحفيز الذهني ينمي القدرات الإبداعية ويساعد على تحقيق التفكير الابتكاري والفعال.



Iraqi Association

for Medical Research and Studies

8th IAMRS International Conference

Non-Communicable Diseases in Iraq

Topics

- Cardiovascular diseases
- Cancer
- Diabetes
- Chronic respiratory diseases
- Mental disorders
- Others

Panel discussion

Health system in Iraq

Workshop

How to write a scientific manuscript for publication?



13-14 December 2024



Basrah-Iraq

Conference
Website

