



سلا متك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

**الدكتور
أنور
قيس**
من المحلية
الى العالمية

الوقاية
من
مرض
الإيدز

ماذا
تعرف
عن اللوكيميا

مخاطر الألعاب
الإلكترونية
على الاطفال



م.د. أنور قيس / العدد الأول / يوليو ٢٠١٩م

نقرأ في هذا العدد



ماذا نعرف
عن اللوكيميا
ص 10



الدكتور أنور قيس
من المحطة
إلى العالمية
ص 14



مخاطر استخدام
الألعاب الإلكترونية
ص 28



الوقاية من
مرض الإيدز
ص 30

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق ببغداد
٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م

سلامتك

مجلة فصلية تُعنى بالثقافة الصحية
تُصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

الإشراف العام
الدكتور حيدر عبد الرزاق النميمي

رئيس التحرير
الدكتور ضرعام عارف الأجوادي

التحرير
سعد السند

التصميم
حيدر حامد العيداني



دار الأمل
للطباعة والنشر والتوزيع

لمراسلة المجلة

www.iamrs.edu.iq

alajwady@amrs.edu.iq

07827652522



البريد الإلكتروني



رابط إرسال مقالة



لماذا مجلة سلامتك؟

لا يخفى على الجميع تدهور القطاع الصحي في العراق خلال العقود الاربعة الماضية نتيجة لأسباب عديدة لعل اهمها قلة الانفاق الحكومي على قطاع الصحة وضعف البنية التحتية للمؤسسات الصحية الحكومية والاهلية وكذلك النقص الشديد في اعداد اطباء والملاكات الصحية الاخرى.

ويضاف الى ذلك انعدام الثقافة الصحية في المجتمع لعدم وجود مؤسسات تعنى بخلق وتعزيز ثقافة صحية سليمة تساهم في الوقاية من الامراض والاصابات والحد من انتشارها، خصوصا ان الزخم الكبير على اطباء في ظل ظروف قاسية واستثنائية جعل من حلقات التواصل بين الطبيب والمريض وذويه ضعيفة وهشة وربما معدومة.

وزاد حدة هذه الازمة حملات التشويه وبث الكراهية التي تقوم بها بعض وسائل الاعلام المأجورة فحدث نتيجة هذه التراكمات خلل اجتماعي عميق تلتعبت مضاعفاته كثيرا فسبب هجرة اطباء او عزوفهم عن اجراء العمليات المعقدة او الخطرة وبالتالي زيادة في حدة أزمة الخدمات الصحية التي اثقلت كاهل المواطن نتيجة لجوئه الى خارج العراق للعلاج او لبعض المستعوزين والمحتملين تحت غطاء الطب البديل.

لهذه الاسباب قررت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ان تساهم في حل جزء من هذه الازمة الكبيرة من خلال نشر الثقافة الصحية للمواطن لتكون مصدرا مهما لرفع حالة الوعي الصحي للوقاية من الامراض والاصابات والحد من انتشارها ولتساعد الطبيب والمريض لفهم بعضهم بما يحقق الشفاء. لذا كانت اولى خطوات الجمعية في هذا الاتجاه هي اصدار مجلة ((سلامتك)) المتخصصة في نشر الثقافة الصحية المعمقة والرصينة أسمتها سلامتك كون مفهوم السلامة اوسع دلالة من مفهوم الصحة.

نأمل من الاخوة اطباء وغيرهم من العاملين في المجال الصحي بتخصصاتهم كافة رفد مجلتهم بالمقالات النافعة، كما ندعو الاخوة القراء للمساهمة في دعم المجلة بمقترحاتهم لتطويرها.

رئيس التحرير



الجيوب الانفية .. حقائق علمية

الدكتور احمد فاضل حسن

اختصاصي طب وجراحة الانف والاذن والحنجرة والرأس والعنق
جراح اختصاصي في مستشفى البصرة التعليمي

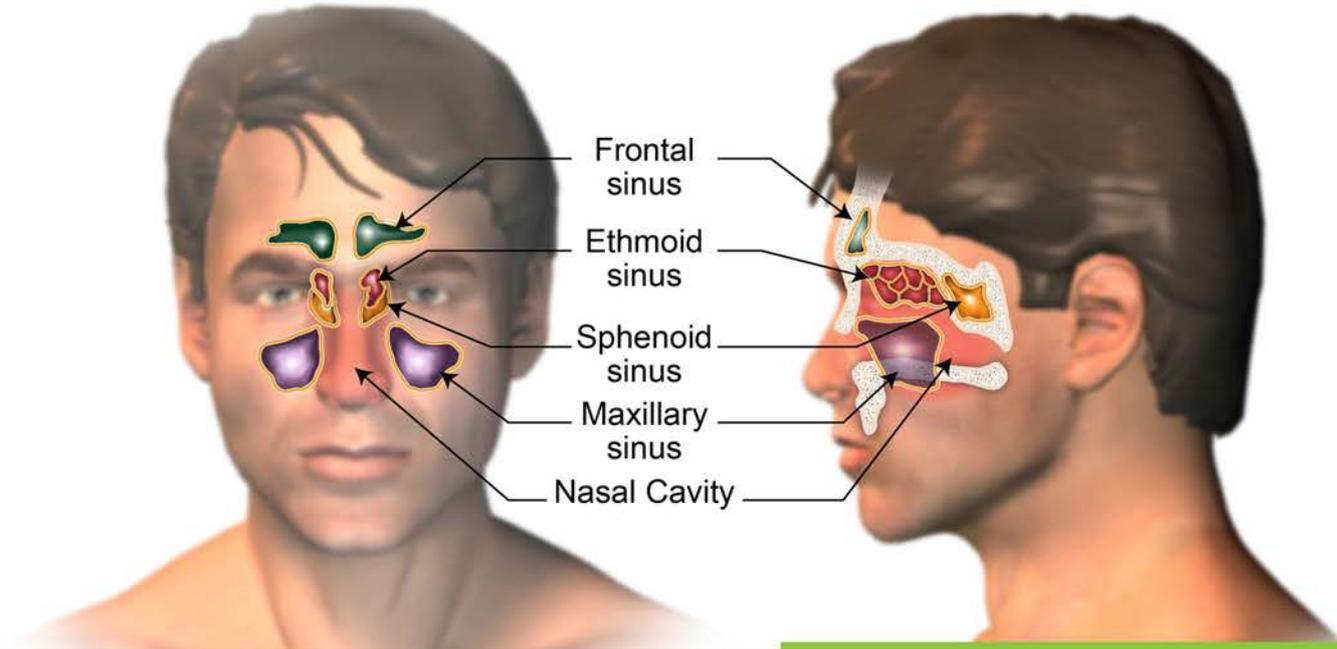
الجيوب الانفية هي عبارة عن فراغات هوائية موجودة داخل عظام الجمجمة في الانسان الطبيعي (اي ان الانسان الذي ليس لديه جيوب انفية هو حالة نادرة) .
توجد اربعة ازواج من الجيوب الانفية متوزعة على اربعة اماكن داخل عظام الجمجمة والتي تسمى باسم العظم التي توجد فيه وهي كما يلي:

- زوجان من الجيوب الجبهية داخل العظام الجبهية
- زوجان من الجيوب الغربالية داخل العظام الغربالية
- زوجان من الجيوب الوجنية داخل العظام الوجنية
- زوجان من الجيوب الوتدية داخل العظم الوتدي

هذه الجيوب الانفية تكون محيطة بمحجر العين وفي قاعدة الجمجمة وفوق الاسنان لذلك قد تعطي آلام او مضاعفات في المناطق المذكورة.

تبطن الجيوب الانفية بنفس الغشاء المخاطي المبطن للأنف حيث ان الافرازات المخاطية للجيوب الانفية تتجمع داخل الانف وتختلط بالافرازات الانفية الوظيفية الاساسية للجيوب الانفية غير معروفة ولكنها تساهم في ترطيب الجهاز التنفسي وتساعد على حاسة الشم، كذلك تخفف من ثقل الدماغ بالإضافة الى اعطاء صوت الانسان نبرة رنين خاصة.

تصاب الجيوب الانفية كسائر اعضاء الجسم بأنواع مختلفة من الالصابات والامراض مثل التتد الخارجية على الرأس والتي قد تتسبب في كسر العظام الحاوية للجيوب الانفية وتهنتيمها وانسدادها، او الالتهابات الحادة او المزمنة والتي تنتج غالبا من انسداد مخارج الجيوب الانفية لأي سبب كان، او الاورام الحميدة والخبيثة التي قد تصيب اي جزء مكون للجيب الانفي.

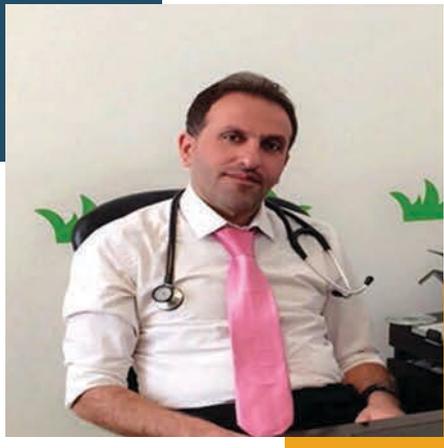


العلامات والأعراض التي يعاني منها المريض المصاب بإحدى الأمراض التي تصيب الجيوب الأنفية هي:

انسداد واحتقان في الأنف، حرقة في الأنف وكثرة العطاس، صداع والم في الراس، زيادة في إفرازات الأنف، تغير أو انعدام حاسة التذوق، ارتفاع درجة الحرارة، التثخيراو صعوبة التنفس او الم الاسنان.
تشخيص المرض يكون عادةً من قبل الطبيب المختص عن طريق معرفة التاريخ المرضي (علامات المرض) والفحص السريري وقد يستعين الطبيب بفحص ناظور الجيوب الأنفية او عمل اشعة المفراس المقطعي او الرنين المغناطيسي.
العلاج يكون حسب نوع المرض اما علاج طبي (الادوية) او جراحي وهناك انواع عديدة من العمليات الجراحية للجيوب الأنفية تختلف حسب نوع المرض ومكان الجيب الأنفي المصاب اهمها واحداثها العمليات الناظورية والتي ساهمت بشكل كبير بتقليل حدوث المضاعفات خلال وبعد العملية

لا توجد عملية استئصال او ازالة الجيوب الأنفية بالليزر او غيره لأنها فراغات موجودة داخل الجمجمة لا يمكن ازلتها الا باستئصال العظم بأكمله وهذا نادرا ما يلجأ اليه الجراح في حالة وجود ورم خبيث داخل العظم فقط

ننويه



النبول الليلي الإرادي عند الأطفال

د. محمد شاكر محمود

اختصاصي طب اسرة

مستشفى البصرة التخصصي للأطفال

هو حالة شائعة تصيب الأطفال من سن الخامسة فما فوق عادةً عندما لا يستطيعون السيطرة على تبولهم لعدة مرات فيحدث ذلك في الليل عادةً واحياناً في النهار. أي انه الطفل الذي يتبول على نفسه وعمره اقل من خمس سنوات يعتبر حالة طبيعية من الناحية الطبية ولا يحتاج علاج. الأسباب: يلعب العامل الوراثي دور مهم (قد يكون الأب او الام اثناء طفولتهم كانوا يعانون من هذه المشكلة) كذلك مشاكل في البناء الفسلجي وتركيبية الجهاز البولي والعصبي للطفل لكن كلها مشاكل غير خطره عادةً. وحيث يجب ان يفهم الابوين ان الطفل يتبول على نفسه ليس بسبب تقصير منه او متعمداً وانما للأسباب التي تم ذكرها فهو مرض. أيضا الضغوط النفسية على الطفل تلعب دور مهم في ذلك.

إن هذا المرض يؤدي الى مشاكل نفسية واحراج عند الطفل لكن مع التعامل الصحيح مع الطفل المرض، عادةً يُنتفى الطفل من هذا المرض بتتكل كامل جسدياً ونفسياً لكن بعض الحالات القليلة قد تستمر لحد عمر المراهقة.

العلاج:

يكون علاج سلوكي وبالآدوية وياتشرف الطبيب:

1. الابتعاد كلياً عن معاقبه او حرمان او تعنيف وضرب الطفل لأن ذلك يزيد الحالة سوءاً.
2. تدريب الطفل على التبول كل ساعتين وبعد الاستيقاظ مباشرة وقبل مغادرة المنزل او المدرسة وقبل النوم مباشرة وبشكل مسترخي كيف يفرغ مثانته تماماً.
3. تشجيع الطفل والتعامل معه بشكل ايجابي دائماً، مثلاً اعطاه هدية عندما لا يتبول لعدة ليالي.
4. تشجيع الطفل على شرب كميات كافية من الماء والسوائل في الصباح وفي فترة النهار وفي المدرسة كي لا يبتعر بالعطش ويعوض ذلك في المساء حيث ان الأطفال ينسون العطش في النهار بسبب اللعب.
5. معالجة الإمساك (القبض) عند الطفل لأن ذلك يزيد الحالة سوءاً.
6. ممكن استخدام منبهات خاصة تتصل بملابس الطفل الداخلية ان توفرت وفي حالة عدم توفرها ممكن ايقاظ الطفل مره واحدة على الاقل في الليل للتبول.
7. تقليل شرب الماء والسوائل بعد فترة المغرب وكذلك تناول عشاء معتدل لأن تناول الطعام بإفراط في الليل اولاً يدفع الكلى لإفراز البول وثانياً يسبب العطش فيدفع الطفل لشرب الماء.
8. الابتعاد عن شرب القهوة والشاي والنسكافيه والبيبسي والكوكا كولا خصوصاً في المساء لأنها مواد تحفز ادرار البول.



مصادر المعلومات:

John Murtaghs General practice Text book, Sixth edition 2015
Medscape Medical Website
American Family Physician Journal 2003



ارتدادات ما قبل العملية

الدكتور جاسم محمد سلمان
اختصاصي طب التخدير والعناية المركزة

ان العمليات الجراحية تتطلب تعاون المريض مع الطبيب وكذلك التزامه بإرتدادات الطبيب الجراح وكذلك توجيهات طبيب التخدير وان هذه التوجيهات لابد من اخذها بشكل جدي في مختلف انواع التخدير حيث ان الهدف من ذلك هو اعطاء تخدير آمن والحد من المضاعفات وتقليل التأثيرات الجانبية التي قد ترافق العملية وتعتمد هذه الارتدادات على ما يلي:

- 1- الملاحظات التي يسجلها الطبيب من خلال توجيه بعض الاسئلة بشكل مباشر للمريض.
- 2- ملاحظة بعض العلامات التي تشير الى وجود امراض مزمنة لدى المريض او وجود علامات للتدخين او استعمال ادوية معينة تترك اثارها الواضحة على المريض.

لنسنعرض النوجيهات الخاصة بالتخدير.

اولاً: الاستعداد النفسي

يساعد كثيرا على تنظيم الافعال الحيوية وقد يلجا الطبيب الى استخدام بعض العقاقير التي تساعد في ذلك

ثانياً . الامتناع عن تناول الاطعمة والاشربة.

يعتبر الامتناع عن تناول الاطعمة والاشربة من اهم الارتدادات التي يجب ان يتقيد بها المريض ويحدد الطبيب المدة الزمنية اللازمة لذلك وعادة لا تقل عن ساعتين للماء وأربع ساعات للمأكولات الصلبة والمشروبات السائلة بضمنها الحليب كما ينصح برمي العلكة والهيل قبل الدخول الى العمليات.

ثالثا . التدخين

للتدخين آثار على القلب والشرايين فضلا عن تأثيراته على الجهاز التنفسي بأكمله تعتمد تلك التأثيرات على الفترة الزمنية للتدخين، عدد السكائر، طريقة التدخين ونوعية التدخين وفيما إذا كان التدخين ايجابيا او سلبي أي وجود مدخن بقرب الشخص فيتأثر بالدخان عن طريق تنفس الهواء المخلوط بالدخان. وتعتمد المدة التي ننصح بها للتوقف عن التدخين على نوع العملية وما تستغرقه من وقت والاثار التي سببها التدخين على الاوعية الدموية وعلى الجهاز التنفسي وتتراوح المدة الزمنية للتوقف عن التدخين بين ٢٤ ساعة الى ستون يوما دون ان تؤثر على الوضع النفسي للمريض



رابعا: الادوية والعقاقير

هناك أدوية وعقاقير يتناولها الأشخاص لمختلف الاغراض قد تسبب تفاقم تأثير التخدير او كبتة ويجب على المريض اخبار الطبيب عنها بشكل دقيق

ونسعرض بعض الادوية التي نُحل اهمية بالنسبة للتخدير:

- 1- ادوية علاج امراض السكر والضغط والحساسية.
 - 2- ادوية وقائية مثل الادوية التي تساعد في زيادة سيولة الدم مثل الاسبرين.
 - 3- هناك أدوية يتناولها الأشخاص لأغراض اخرى منها لزيادة الوزن او للتنحيف
 - 4- الاعتساب
- وهنا يجب على المريض اخبار الطبيب عن نوعية وجرعة الادوية التي يتعاطاها

خامسا: المقننات والاكسسوارات

يجب عدم اصطحاب المقننات والاكسسوارات والدبابيس الى صالة العمليات لأنها تؤثر على اجهزة مراقبة الفعاليات الحيوية وتخطيط القلب كون معظم المقننات مصنوعة من المعادن كما ان الاكسسوارات التي تستعمل لتثبيت الشعر تعيق الوضعية الملائمة للنوم اثناء التخدير كما ان بعضها يكون من النوع الحاد قد يسبب خدوش في الجلد كما يجب على النساء عدم استخدام طلاء الاظافر والاصباغ

سادسا: الملابس

يجب ان تكون الملابس من النوع الفضفاض مع تجنب ارتداء الاحزمة والمنتدات بكافة انواعها كونها تعيق التنفس بعد العملية.

سادسا: على المريض الالسنفسار عن الانتشاء التي يعتقد انها تؤثر على صحته ولم يتم الاشارة اليها في اسئلة الطبيب او ارشاداته علما ان هناك علامات يعتمد عليها الطبيب لتشير اثار ادوية او اثار التدخين او اصابات سابقة يأخذها الطبيب بعين الاعتبار

سادسا: التوقيع والموافقة

يتطلب خضوع المريض الى العملية واعطائه التخدير الموافقة التحريرية لذا ننصح المريض وذويه قراءة التعهد بشكل دقيق وبامعان والتوقيع عليه.

الفتق السري عند الأطفال

الدكتور صادق حسن كاظم

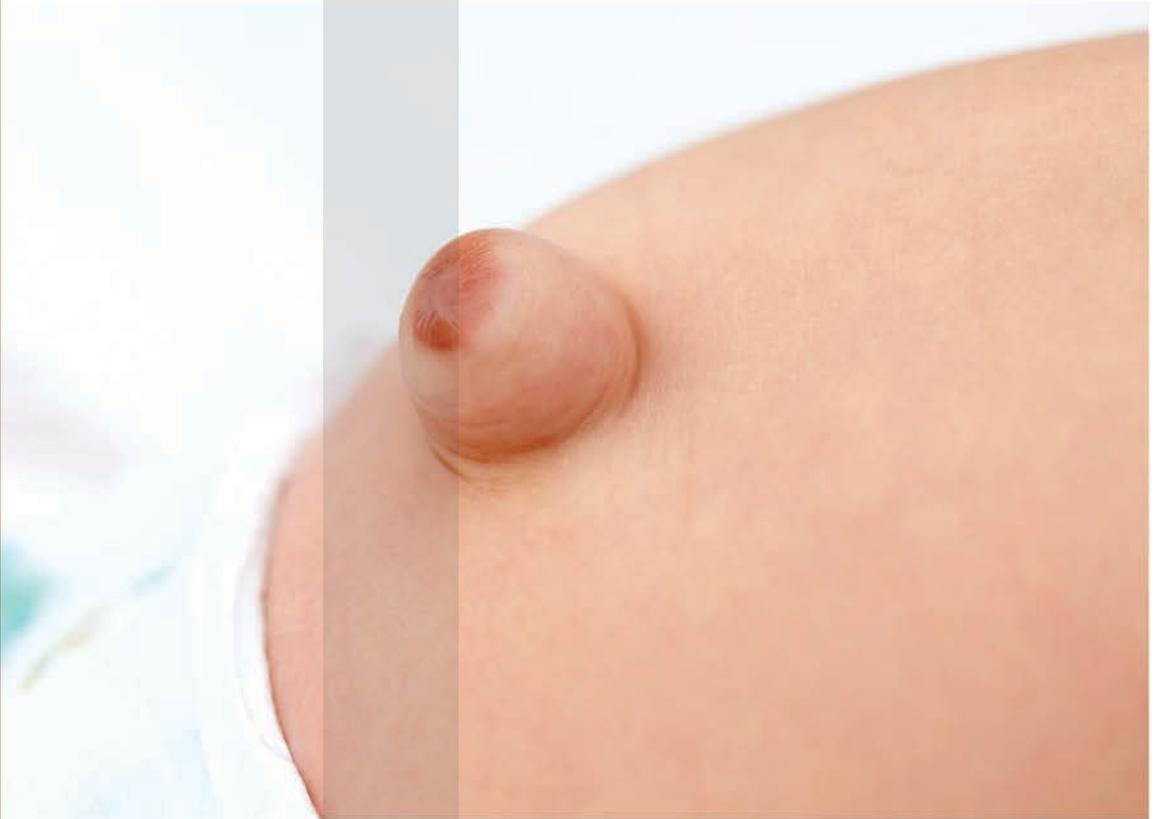
اختصاصي جراحة الأطفال وحديثي الولادة



الفتق السري هو حدوث انتفاخ في منطقة السرة عند الطفل الرضيع، وهذا الانتفاخ الجلدي يحدث لدى الطفل بعد سقوط الحبل السري بعد حوالي أسبوع أو أسبوعين من الولادة عندما يبرز جزء من الأمعاء من خلال الفتحة الموجودة بين عضلات البطن في المنطقة التي كان يمر من خلالها الحبل السري قبل الولادة. وهو شائع جدًا بين الأطفال.

يظهر في الغالب بتشكل واضح عند بكاء الطفل أو عند التبرز، أو السعال، وهي أكثر علامة مميزة تدل على حدوث فتق سري.

قطر الفتق 1-2 سم وفي الغالب لا يتجاوز 2 سم، ويمكن إدخال هذا الفتق إلى داخل الجسم بسهولة وعادة ما يكون الفتق السري غير مؤلم بالنسبة للأطفال



التشخيص

يتم تشخيص الفتق السري عن طريق الفحص السريري وبعض الحالات تتطلب إجراء الفحص بجهاز السونار (الموجات فوق الصوتية)

اما بالنسبة للعلاج فان معظم حالات الفتق السري الذي يحدث عند الأطفال يزول مع الوقت من تلقاء نفسه ويصغر بشكل تدريجي بدون أخذ أي علاجات خلال سنة على الأكثر من الولادة، وبخصوص وضع قطعة من العملة فوق الفتق أو وضع حزام السرة فقد ثبت أن كل هذه الأنتباء لا تفيد في علاج الفتق، بل قد يؤدي إلى حساسية جلدية أو التهاب وخصوصا في أثناء فصل الصيف.

في بعض الحالات يحتاج الطفل إلى إجراء عملية جراحية بسيطة، خاصة إذا كان حجم الفتق السري كبير، وإذا لم يختفي الفتق عند بلوغ الطفل الرابعة أو الخامسة من عمره أو في حال حدوث الفتق المختنق نتيجة احتجاز جزء من الامعاء داخل كيس الفتق وهذه الحالة نادرة الحدوث في هذا النوع من الفتوق. خلال الجراحة يتم إجراء تنق صغير في قاعدة السُرّة وإرجاع النسيج المنفتق إلى تجويف البطن، ويتم خياطة الفتحة في جدار البطن.



على ذوي الطفل الانتباه الى علامات و اعراض الفتق المختنق وهي تقيؤ الطفل كثيراً، أو وجود احمرار في منطقة السرة، أو ألم البطن الشديد فحدوث هذه العلامات و الاعراض يستوجب استشارة اختصاصي جراحة الاطفال بشكل عاجل.



اللوكيميا (ابيضاض الدم) ماذا نعرف عنه

الدكتورة روشن زهير الشمري

اختصاصية طب الاطفال

زميلة متدربة في امراض الدم السريري للأطفال

أثناء تجولك في اروقة مستشفى الطفل التخصصي في البصرة تتناهد الكثير من الاطفال مرتادي مركز الامراض السرطانية فيه هل سالت نفسك ماهي قصة اللوكيميا؟ عندما نستهل الحديث عن مرض ابيضاض الدم يتبادر الى الذهن الكم العظيم من المعاناة التي يواجهها المريض وذويه عند الإصابة بهذا المرض ومقدار ما يحتاجونه من الدعم النفسي والمعنوي من اجل الصمود ومواجهة هذا الحدث فبالتالي مقدار الوعي بإمكانية علاج هذا المرض والتغلب على صعوباته يكون حافزا لتجاوز المحنة والتعامل معها بروح الامل بقهر المرض والتعافي منه.

سنبدأ بكيفية التعرف على الاعراض المبكرة للمرض وكيفية توخي الحذر وعدم اهمالها حيث يكون قسم من هذه الاعراض في ظاهرها أعراضاً بسيطة كالتهبوب العام وارتفاع درجة الحرارة ونقصان الوزن وألم العظام اضافة الى وجود اصطبغات في الجلد قد تحدث بعد التعرض لضربات بسيطة او قد تحدث بشكل تلقائي وتكون اما بلون بقع وردية فاتحة او قد تتحول الى لون ازرق داكن او قد تظهر بشكل نقاط حمراء تشبهية بوخز الابر على انحاء الجسم مثل هذه الاعراض قد تهمل في بادئ الامر مما يؤدي التأخر في المراجعة الطبية الى تفاقم المرض.

الجزء الثاني كيفية تشخيص المرض هناك عدد من الفحوصات الطبية التي يتم اجرائها من اجل الوصول الى تشخيص الحالة منها صورة الدم (اللطفة الدموية) وفحص نخاع العظم وبعض التحاليل الاخرى التي تعتبر مكملة.

نسترعي الانتباه الى كون مثل هذه الفحوصات لا تحمل من الخطورة كما يتصور الاباء والامهات بالمقدار الذي تحمله خطورة المرض وبالتالي فمثل هذه الفحوصات تكون اساسية للحالة المرضية والتي يتم تقريرها من الطبيب المختص.



اللوكيميا (ايضاض الدم)

قبل ان ننتقل الى العلاج نود ان نذكر الى ان هناك عدد من العوامل التي من شأنها ان تزيد من خطر الإصابة منها وجود مرض سرطان الدم او سرطان الدماغ في أحد افراد العائلة أو التعرض للإنتعاع أو إصابة الطفل بإحدى المتلازمات مثل متلازمة داون.

بعد هذه المعلومات المبسطة نبدأ بمعرفة العلاج وتأثيراته وما ينبغي الالتزام به خلال هذه الفترة

يتمثل العلاج بمجموعة من الأدوية الكيميائية وقد تستغرق مدة العلاج سنتين الى ثلاث سنوات في حاله الإصابة بابيضاض الدم اللمفاوي والذي هو نوع من انواع سرطان الدم الاكثر شيوعا عند الاطفال والتي تكون فيه نسبة الاستجابة عالية في حالة الالتزام بالعلاج والتوصيات الطبية يتم تحديد نمط العلاج لكل حالة وفق دستور علاجي يسمى دارجا بالمخطط العلاجي يمثل جدولاً زمنياً لأخذ الجرعة العلاجية وفحوصات المتابعة الدورية

قد يصاحب العلاج مجموعة من التأثيرات الجانبية التي يتم التعامل معها كل بحسبها اهمها تقرحات الفم، تساقط الشعر، التقيؤ وغيرها قد تحدث حالات من رجوع المرض ليصيب الجهاز العصبي او نخاع العظم بنسب ضئيلة عند مقارنتها بعدد الحالات التي تحسنت فيها الحالة الصحية.



خلال فترة العلاج يفضل من ذوي المريض بالالتزام بالإجراءات الوقائية لمنع الطفل من الإصابة بالعدوى من الامراض المعدية بمحاولة الالتزام بلبس الكمام للطفل المصاب ومراعاة النظافة واخذ الحذر بعدم وجود الطفل في اماكن يتواجد بها اطفال مصابين بالالتهابات او حتى الاطفال الملقحين بلقاح شلل الأطفال (لمدة ما يقارب الشهر في حالة اللقاح).

وبذلك نكون قد وضحنا اهم متعلقات المرض وتمنياتنا لمرضانا الاعزاء بالشفاء وامنياتنا للأصحاء بدوام الصحة.



مرض التدرن، الوقاية والعلاج

الدكتور زهير عبد الكريم السلمي
اختصاصي الطب الباطني

التدرن مرض معدٍ تسببه بكتيريا تدعى (عصيات كوخ) وغالبا ما يصيب الجهاز التنفسي ويسمى (تدرن رئوي) ومن الممكن ان يصيب أجزاء أخرى من جسم الانسان مثل: الغدد اللمفاوية، العمود الفقري، غشاء الرئة... الخ ويسمى (تدرن خارج الرئة).

المشتبه بإصابته بالتدرن كل مريض يتنكو من سعال لفترة أسبوعين أو أكثر مع عدم الاستجابة للمضادات الحيوية واسعة الطيف، لذلك على كل مريض يتنكو من هذه الأعراض مراجعة أقرب مركز صحي أو مركز الأمراض الصدرية للتحري عن المرض.

لماذا الاهتمام بمرض التدرن
يكتسب مرض التدرن أهمية كبيرة كون المريض المصاب بالتدرن الرئوي سوف يسبب عدوى لعدد ١٠ - ١٥ شخص سليم في السنة ويؤثر المرض على الشريحة المنتجة في المجتمع حيث تكثر الاصابة في الفئة العمرية ما بين ١٥-٤٤ سنة.

طرق انتقال العدوى

- ١- استنشاق الرذاذ المتطاير أثناء السعال من مريض ايجابي القشع.
- ٢- إذا بصق المريض على الأرض وجف البصاق فإن الأتربة المتطايرة نتيجة الكنس أو تيارات الهواء تحمل جراثيم يستنشقتها الشخص السليم.
- ٣- شرب اللبن والحليب غير المبستر أو غير المغلي والمحمل ببكتيريا التدرن.

أعراض خاصة بمرض التدرن الرئوي:

- 1- سعال يستمر لمدة تزيد على أسبوعين
- 2- نفث دموي مع قشع
- 3- ألم في الصدر

أعراض التدرن خارج الرئة

تعتمد على العضو المصاب مثلا: تورم بالغدد اللمفاوية، صداع وحمى وتيبس العنق عند الإصابة بتدرن سحايا الدماغ، ألم الظهر الذي قد يتطور الى ضعف في قوة الأطراف السفلى أو شللها في تدرن العمود الفقري



طرق الوقاية

1. اكتشاف وعلاج حالات التدرن ايجابي القشع لأنها مصدر العدوى.
2. الاكتشف الطبي المبكر عند الشئور بالسعال لمدة أكثر من أسبوعين من خلال مراجعة مركز الأمراض الصدرية.
3. التطعيم بلقاح BCG للأطفال حديثي الولادة.
4. فحص الملامسين لمريض التدرن للتحري عن المرض واعطاء العلاج الوقائي للأطفال الملامسين دون سن 5 سنوات.
5. اتباع العادات الصحية السليمة مثل عدم البصق على الأرض او السعال أو العطس في وجه الآخرين.
6. توفر التهوية الجيدة ووصول انتعة الشمس في المنازل.
7. الابتعاد عن التدخين خصوصا من خلال النرجيلة او التبغ كثره استخداماها من قبل عدة أشخاص.
8. تجنب تناول الأدوية دون استشارة الطبيب وخاصة الأدوية التي تقلل المناعة مثل: الستيرويدات ك (الكسون حب أو شراب أو حقن)

أعراض عامة مصاحبة لجميع أنواع مرض التدرن:

- 1- فقدان الوزن الملحوظ
- 2- ارتفاع طفيف في درجة الحرارة مع تعرق ليلي
- 3- ضعف عام
- 4- فقدان الشهية

العلاج

مرض التدرن قابل للشفاء في غضون 6- 8 شهور من العلاج المنتظم والعلاج متوفر مجانا في جميع المراكز الصحية.

مجلة (سلامتك) تابعت انجازاً علمياً عالمياً لطبيب عراقي من البصرة

أجرى اللقاء: سعدي السند

الطبيب العراقي الشاب أنور قيس سعدون يقول هكذا تم اعتماد كتابي في طب الأطفال ضمن المناهج الدراسية في أكبر وأعرق الجامعات العالمية

في أول لقاء لي بالطبيب العراقي الشاب أنور قيس سعدون من أهالي ناحية الشهيد عز الدين سليم التابعة لقضاء المدينة شمالي البصرة، وجدته متحمساً ودقيقاً جداً في موعده ومحباً لمهنته بتتكل يبعث على الفخر والسرور ... كما وجدته وأنا أحاوره عاشقاً جميلاً لمفردة العطاء إذ يُواصل العمل حالياً على عدد من المشاريع البحثية الأكاديمية ويعكف على كتابة كتاب جديد في مجال اختصاصه بعد أن أبدع بإنجاز كتاب يُعنى بطب الأطفال حصل فيه على شهرة عالمية وراح كبار أطباء العالم يوصون باعتماد كتابه كمصدر رسمي ضمن المناهج الدراسية في أعرق كليات الطب العالمية، وبعد أن سارعت إحدى أعرق دور النشر العالمية (سبرنجر) بطبع كتابه والإعلان عنه تسابق أصحاب الشأن لاقتناء هذا الكتاب والإتسادة بمحتواه بتتكل يفوق الوصف

أنتشر أن أكون حفيداً متواضعاً لأجداد عظماء أبداعوا وتميّزوا على مرّ العصور

مجلة (سلامتك) التقت الطبيب العراقي الشاب أنور قيس سعدون وباركت له انجازه الطبي ... وباركت له شهرته العالمية وقد قال بعد أن استهل حديثه شاكراً الله عز وجل على فضله: تتكرا لكم، يشرفني أن أتحدث إليكم عن كتابي وأقول: أنتشر بأنني عراقي ومن مدينة البصرة التي أثرت الحضارة الإنسانية بالكثير والكثير من خلال عطاءات أبنائها المبتكرين والمخترعين في تنوّع الاختصاصات والميادين ونحن نعرف بأن انجازات العديد من البصريين في الأدب والعلم والمعرفة مازالت تُدرّس في جامعات عالمية مرموقة ضمن مناهجها الدراسية بالإضافة إلى العديد من المراكز البحثية المعروفة في الوطن العربي والعالم ... ولا غرابة أن أفخر بكوني حفيداً متواضعاً لأولئك الأجداد البصريين العظماء الذين أبداعوا وتميّزوا على مرّ العصور فتشغلوا كبار الباحثين والأساتذة والطلبة الذين مازالوا يدرسون أنتشبتهم وابداعاتهم وإذا كان الابداع في اللغة هو الاختراع فإن المبدع هو الذي يأتي بالجديد ويرفد العلم والثقافة بالابتكار بعيداً عن التقليد إذ أن الآخرين يحذون حذوه وينهلون من ابداعه ولنذكر هنا وباختصار شديد أن في البصرة أنتشأت أكبر وأول مدرسة في النحو ظلّت دروسها حتى يومنا هذا مرجعاً لدارسي النحو العربي في كل العالم وهو الأساس المُعتمد في أقسام اللغة العربية في جميع الجامعات وتتلّمذ على يد الخليل بن أحمد الفراهيدي أكثر علماء اللغة والنحو وأن البصرة قدمت أول معجم كان قد أحصى

مفردات اللغة العربية ورثها على أساس صوتي وهو معجم العين الذي وضعه الفراهيدي هذا العالم الفذ الذي سجل ابداعاً آخرًا بوضعه علم العروض ومن مبدعي البصرة أيضاً الجاحظ الذي كان كتابه البيان والتبيين أساساً لنتوء علم البلاغة ولا ننسى الأصمعي والفيلسوف الكندي وابن الهيثم المشهور بمصنفاًته الكثيرة في الهندسة وعلم البصريات وكذلك محمد بن سيرين الذي أنتارت الكتب إلى حدة ذكائه وإلى تبحره في الفقه ورواية الحديث وتفسير الأحلام ولا ننسى أيضاً الحسن البصري ونتاجه الفكري في المسجد الجامع وهناك الكثير والكثير من البصريين الذين غيروا مسار الحركة الفكرية والأدبية في العالم.

والذي نريد أن نُشير إليه هنا ونؤكد هو أن العقلية العراقية بشكل عام والبصرية بشكل خاص تتميز بالإبداع والابتكار سعياً وراء الحداثة والتجديد والتطور ولا يقتصر ذلك على القدماء وإنما هناك تتواهد كثيرة في تاريخنا المعاصر ومن ذلك التجربة الابداعية الثرة للشاعر الكبير بدر شاكر السياب الذي أوجد لوناً جديداً في الشعر العربي وهو الشعر الحر

بفضل الله تحقق الحلم الذي كنت أنتظره وأعرف أنه سيتحقق يوماً ما

وأضاف الطبيب أنور قيس: بفضل الله تحقق الحلم الذي كنت أنتظره وأعرف أنه سيتحقق يوماً ما، فقد واضبتُ على البحث وبذل الجهد متوكلاً على الله سبحانه وتعالى فبعد أربع سنوات من العمل تم اصدار كتابي في طب الأطفال

(Essential Clinical Skills in Pediatrics)
من قبل إحدى أعرق دور النشر العالمية

Springer/سبرنجر



هكذا أثنى وأنتاد كبار أطباء العالم بكتابي

وأضاف قيس أنه وبعد الاطلاع على مسودة الكتاب، أنتاد به نخبة من ألمع أساتذة طب الاطفال في العالم مثل البروفسور ستابلتون أستاذ طب الاطفال والعميد المشارك لكلية الطب في جامعة واشنطن والمصنف ضمن أفضل أطباء الولايات المتحدة حيث وصف الكتاب بـ «الجوهرة» وكذلك البروفسور هاميتش والاس من جامعة أدنبرة والمصنف ضمن أفضل ١٤٠ طبيباً في المملكة المتحدة الذي أوصى باعتماد الكتاب كمصدر أساسي لدارسي طب الأطفال والدكتور ول كارول رئيس الامتحان النظري لعضوية الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال وصحة الطفل
«Illustrated Textbook of Pediatrics 5th ed»

وأحد مؤلفي الكتاب المنهجي (MRCPCH) حيث قال عنه بأنه:

«كان صلب» لبدء دراسة الاطفال. بالإضافة إلى البروفسور فريدمان المؤلف المعروف وأستاذ طب الأطفال في جامعة تورونتو كندا الذي وصف الكتاب بأنه «خريطة طريق شاملة» وغيرهم الكثير. مستيراً إلى أن من قام بالتقديم للكتاب ومراجعتهم هم مجموعة من أطباء الأطفال حول العالم جميعهم

من مؤلفي كتب طب الأطفال المنهجية المعروفة ومعظمهم أعضاء أو رؤساء لأقسام طب الأطفال في جامعات رصينة مثل: أكسفورد، أدنبرة، بنسلفانيا، واشنطن، إلينوي، تورونتو، ملبورن، فلورنس، بارما... وغيرها

جامعة
ستانفورد
الأمريكية
العريقة وفرت
الكتاب كأحد
المصادر المعتبرة
لطلبها في مادة طب
الأطفال

واضاف أن جامعة ستانفورد الأمريكية العريقة وضعت كتابي في طب الأطفال

(Essential Clinical Skills in Pediatrics)

كأحد المصادر الطبية المتاحة لطلبها في مكتبة كلية الطب علماً أن هذه الجامعة هي إحدى أعرق وأهم الجامعات في العالم وتخرج منها العديد من العلماء وحائزي جائزة نوبل. بالإضافة لهذه الجامعة - وطبقاً لموقع الفهرس العالمي- فإن هنالك أكثر من ١٢٥ مكتبة حول العالم وفرت الكتاب لفُرئادها، من ضمنها مكتبات أبرز الجامعات العالمية المرموقة

كان التفاعل العالمي كبيراً مع الكتاب

وأكد الطبيب قيس: وقبل الإعلان عن نشر الكتاب قامت دار النشر بعرض المسودة على مجموعة من

الأطباء وطلبة كليات الطب في المملكة المتحدة والولايات المتحدة والحمد لله كان التفاعل أكثر من رائع فقد أبدى أغلبهم الرغبة في شرائه بل وطالب بعضهم بأن يكون الكتاب المنهجي للمهارات السريرية في كلياتهم

أملني أن يتم اعتماد هذا الكتاب في تدريس المهارات السريرية في مادة طب

الأطفال في كلياتنا

وأعرب د. أنور قيس عن أمنيته بأن يعكس هذا الكتاب جانباً مشرقاً عن بلدنا الحبيب العراق وأن يحقق الهدف المرجو منه بأن يكون مصدراً معتمداً في جميع أنحاء العالم كما أعرب عن أمله بأن يتم اعتماد هذا الكتاب كأحد المصادر الرسمية لتدريس المهارات السريرية في مادة طب الأطفال في كليات الطب في جامعاتنا العراقية ليكون بذلك حافزاً لطلبتنا الأعزاء في أن يحثوا الخطى أكثر وأكثر في طريق التأليف والكتابة ونشر علومهم إلى كافة أنحاء العالم

النجاح بنظري هو ليس أن تكون ناجحاً وحدك بل هو أن تساعد الآخرين على أن ينجحوا

وأضاف د. قيس قائلاً: رحلة الكتاب أضافت لي الكثير والكثير ولعل أبرز ما لفت انتباهي هو كثرة الزملاء الأطباء الذين لديهم مشروع كتاب أو بحثٍ لكن تلكأوا فيه في مرحلة ما دون أن يجدوا حلاً للموضوع ومن هنا كانت لي رحلة أخرى فالنجاح بنظري هو ليس أن تكون ناجحاً وحدك بل هو أن تساعد الآخرين على أن ينجحوا. وهنا أستذكر الحديث الشريف للرسول صلى الله عليه وعلى آله وسلم الذي وضعته في مقدمة الكتاب ” خير الناس أنفعهم للناس “ وبالفعل أفرحتني كثيراً الاتصالات التي تلقيتها من مجموعة من الأخصائيين وأساتذة الجامعات ومن مختلف الجامعات العراقية كالمستنصرية والكوفة والموصل والبصرة وتكريت والأنبار وديالى وغيرها وكان لي شرف مساعدتهم في مشاريع نشر كتبهم وكان هذا من دواعي سروري وسعادتني. أمّا الآن فهذه في الأسمى الذي أسعى إليه وأتبعه بشدة وأتمنى تحقيقه هو أن تكون المؤلفات العراقية التي ترقى للمستوى العالمي بأعداد مقبولة وتنافس نظيراتها في الدول المتقدمة وليست مجرد أعداد قليلة ومحاولات فردية تُعد على عدد الأصابع وهذا يقودني لأن أقترح أن تكون لدينا لجنة من المستشارين المتمكنين من النشر العالمي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مسؤولة عن مساعدة الأطباء وغير الأطباء الذين لديهم أفكار إبداعية أو مؤلفات ترقى للعالمية من شأنها أن تُظهر الوجه المشرق للعراق الحبيب في الميادين والمحافل العلمية العالمية. أتمنى أن نسعى جميعاً لنثبت أن هذه الأرض، أرض سومر وآنتور، قادرة بجهود أبنائها على أن تتغلب على الصعاب وأن تنهض من جديد، وليعلم العالم أجمع أننا أمة متجددة مهما مرضت فإنها لا تموت

يتنار إلى أن د. أنور قيس هو طبيب مقيم أقدم في تشعبة الأمراض الجلدية في مستشفى الصدر التعليمي في البصرة وطالب دراسات عليا (بورد الأمراض الجلدية والزهرية) وتخرج بتفوق من كلية الطب جامعة البصرة عام ٢٠١٣ وتمكن أثناء فترة الإقامة الدورية والتدرج والإقامة القدمى في مستشفيات البصرة من تأليف كتابه ونشره عام ٢٠١٨ وله مجموعة من المقالات والبحوث الطبيّة قد نُشرت مؤخراً في مجلات علمية عالمية رصينة ويواصل العمل حالياً على عدد من المشاريع البحثية الأكاديمية ويعكف على كتابة كتاب جديد في مجال اختصاصه



سمنة الطفال، اضرارها وكيفية علاجها

الدكتورة حياة يحيى شبر الموسوي
اختصاصية طب الاسرة

تعرف السمنة على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد ويعد السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها. وتعد السمنة عند الأطفال مشكلة كبيرة تسبب أضراراً نفسية وجسدية خطيرة للطفل وتحديد ما إذا كان الطفل مصاباً بالسمنة أم لا يجب ان يكون بواسطة الطبيب، حيث ان بعض الأمهات قد لا ينتبهن الى سمنة أطفالهنّ ويعتبرن أن وزنهم طبيعي لذلك يجب متابعة نمو الطفل خلال مراحل عمره المختلفة مع الطبيب الخاص به.

ومن الأضرار الصحية التي يمكن أن تسببها السمنة عند الأطفال هي زيادة خطورة الإصابة بأمراض السكر، ارتفاع ضغط الدم، زيادة الكوليسترول، أمراض القلب، اضطراب النوم والاضطرابات التنفسية.

أما عن الأضرار النفسية فتتلخص في تتعور الطفل بالحرج وسط زملائه من اختلاف شكل جسمه مع عدم قدرته على الحركة بنشاط مثل أقرانه، وقد يضطرب سلوك الطفل وينخفض مستواه الدراسي نتيجة لذلك

هناك عدة أسباب قد تؤدي الى السمنة عند الأطفال ومن أشهر هذه الأسباب:

1. خلال السنة أشهر الاولى من العمر اعطاء الطفل أطعمة مع الحليب في فترة الرضاعة
2. اهمال تناول وجبة الافطار مما يثبط عملية التمثيل الغذائي عند الطفل.
3. كثرة الحاح الام على طفلها لتناول الكثير من الطعام مع تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.
4. الجلوس لفترات طويلة من دون حركة امام التلفاز وأجهزة الكمبيوتر.
5. الاستيقاظ متأخراً والنوم متأخراً واهمال ممارسة الرياضة وزيادة فترات النوم.
6. الأسباب المرضية التي قد تسبب السمنة عند الأطفال مثل الأمراض الوراثية. اضطرابات الغدد الصماء التي تؤدي الى اضطرابات هرمونية تسبب السمنة أو العلاج بأدوية الكورتيزون والتي تسبب زيادة المفرطة في الوزن



أولاً: التغذية: تقديم الوجبات الصحية المتوازنة للطفل مع التقليل قدر الإمكان من الدهون والسكريات والحلويات والأطعمة السريعة كرقائق الشيبس ووجبات الأطعمة سريعة التحضير والمشروبات الغازية والعصائر الصناعية ويفضل الاكثار من الفاكهة والخضروات والاطعمة ذات الألياف والحبوب الكاملة والألبان منزوعة الدسم.

ثانياً: العلاج السلوكي للتوعية: بخطر السمنة والعادات الصحية الغذائية وتكون للأم قبل الطفل.

ثالثاً: العلاج البدني بممارسة الرياضة: حيث ان الرياضة في سن مبكرة ضرورية لبناء عضلات جسم الطفل، كما أنها تقوم بحرق السعرات الحرارية وتحديد ساعات الجلوس على الكمبيوتر بساعتين يومياً فقط

رابعاً: العلاج بالعقار وتكون في حالات البدانة المفرطة تحت إشراف الطبيب.

تجنب استخدام الطعام أو الأغذية المفضلة للطفل كوسيلة للعقاب أو المكافأة، ويجب حرص الأبوين على تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين كمثل يقتدي به أطفالهم

علاج السمنة عند الأطفال

علاج الأطفال الذين نُقل أعمارهم عن 7 أعوام بضبط الوزن بدلاً من خسارة الوزن حيث يركز الطبيب في علاجه على زيادة طول الطفل مما يقلل مؤشر كتلة الجسم.



فقر دم البحر المتوسط (الثالاسيميا)

الاستاذ المساعد الدكتورة عيبر انور احمد الخزاعي
طبيبة استشارية في اختصاص علم امراض الدم
كلية الطب - الجامعة المستنصرية

عرف هذا النوع من فقر الدم باسم فقر دم البحر المتوسط لانتشاره في منطقة حوض البحر المتوسط، وقد تم تشخيصه لأول مرة عام ١٩٢٥ من قبل الطبيب كولي، عندما لاحظ حالات من فقر الدم الشديد والمزمن والذي يتسبب بتنتوهمات في العظام وينتهي بالوفاة.

الثالاسيميا هو مرض وراثي يصاب به الأبناء من كلا الجنسين لأبوين يحملان مورثتين لخلل جيني يتسبب باعتلال إنتاج الهيموكلوبين ويكون احتمال إنجاب مواليد مصابين بالثالاسيميا بنسبة ٢٥٪ لأبوين يحملان سمة الثالاسيميا وتزداد النسبة الى ٥٠٪ إذا كان أحد الأبوين مصاباً بالثالاسيميا الكبرى والآخر يحمل سمة الثالاسيميا.

يعتبر خضاب الدم (الهيموكلوبين) الموجود داخل كريات الدم الحمراء هو المسؤول عن نقل الاوكسجين الى انسجة الجسم ويتكون من مركب اسمه الهيم مع اربعة سلاسل من البروتين المسمى اليحمور (كلوبين)، سلسلتين من نوع ألفا وسلسلتين من نوع اخر غير ألفا (بيتا، دلتا أو كاما).

في الانسان الطبيعي يكون ٩٥-٩٨٪ من الهيموكلوبين هو من النوع A و المتكون من سلسلتين كلوبين الفا و سلسلتين كلوبين بيتا و ٢-٣٪ من الهيموكلوبين نوع A٢ و المتكون من سلسلتين كلوبين الفا و سلسلتين كلوبين دلتا و كذلك ١-٢٪ من الهيموغلوبين نوع F و المتكون من سلسلتين كلوبين الفا و سلسلتين كلوبين كاما.

أما في مرضى الثالاسيميا فان الجينات التي تنتشر انتاج الكلوبين الطبيعي تكون معتلة مما يسبب عدم قدرتها على انتاج كميات كافية من الكلوبين، وقد يصيب الاعتلال مجموعة الكلوبين بيتا مسبباً مرض الثالاسيميا نوع بيتا أو قد يصيب الاعتلال مجموعة الكلوبين الفا مسبباً ثالاسيميا نوع الفا وهناك أنواع أخرى كنوع دلتا الأقل تنوعاً.

نعنبر الثالاسيميا نوع بينا

الاکثر تنبوعاً في العراق وغرب اسيا وتتفاوت شدة فقر الدم والاعراض المصاحبة للمرض فمنها ما يكون تنديدا ومعتدا في علاجه على نقل الدم ويسمى الثالاسيميا الكبرى ومنها ما لا يعتمد كليا على نقل الدم ويسمى الثالاسيميا الوسطى والنوع الثالث ويسمى بالثالاسيميا الصغرى او حامل سمة الثالاسيميا ويكون الشخص حاملا للمورثة ولا تظهر عليه اعراضا واضحة لفقر الدم. تظهر أعراض الثالاسيميا الكبرى عادةً في الاطفال بعمر ٣-٦ أشهر حيث يصاب المريض بالتعب والاصفرار، قلة الشهية وكثرة النوم، القيء والاسهال وفقر الدم الحاد يصاحبه تضخم في الطحال والكبد ويعتمد التشخيص على التاريخ المرضي والعائلي وكذلك الاعراض والعلامات السريرية وفحص الفصل الكهربائي للهيموغلوبين.

يتطلب العلاج نقل دم بشكل دوري ومنتظم مع العلاجات الخاصة بطرح الحديد الناتج عن نقل الدم المتكرر وعلاج حامض الفوليك كما قد يحتاج المريض الى اجراء جراحة لاستئصال الطحال المتضخم ويعتبر زرع النخاع والخلايا الجذعية والعلاج الجيني من الطرق الحديثة التي قد تؤدي الى الشفاء من المرض. ويؤدي اهمال العلاج الى مخاطر عديدة منها فقر الدم الحاد والمزمن، تنبوهات عظام الوجه والجمجمة والاسنان وترقق العظام عامة، تضخم الكبد والطحال، ضعف المناعة وتأخر النمو الجسمي والجنسي والعقلي.



وتفادياً لانجاب مواليد مصابين بالثالاسيميا الكبرى ينصح بأجراء فحص نسبة الهيموكلوبين A2 قبل الزواج لتجنب زواج رجل وامرأة كلاهما يحملان سمة الثالاسيميا.

كيف زرق الانسولين باستخدام القناني والسرنجات؟

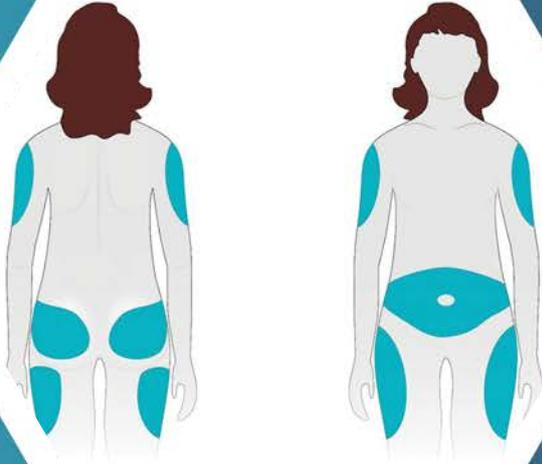
يجب أن يكون مقدار وحدات الانسولين الخابط مساوية للإنسولين الصافي. مثال: ٣٠ وحدة انسولين خابط يوميا مع ٣٠ وحدة انسولين صافي يوميا. الانسولين الصافي لا يحتاج الى رج قبل الزرق والجرعة تكون قبل تناول الطعام بنصف ساعة. الانسولين الخابط يحتاج الى رج قبل الزرق ويعطى قبل النوم نصف الجرعة والنصف الاخر مع الصافي صباحا.

مثال لجرعة الانسولين التي يقرها الطبيب



افحص السكر يوميا بعد الطعام بساعتين
اذا تجاوز ٢٠٠ ملغم يجب تقليل

أين نزرق الانسولين؟
يزرق في الأماكن
الآتية



كيف نزرق الانسولين؟
ارفع الجلد وازرق
بزواية 45 درجة

أمثلة

1. انسولين صافي قبل كل وجبة طعام ٦ وحدات والخابط ٩ قبل النوم و ٩ تخلط مع جرعة الصافي في نفس السرنجة صباحا.
2. انسولين صافي قبل كل وجبة ٨ وحدات والخابط ١٢ قبل النوم و ١٢ تخبط مع جرعة الصافي في نفس السرنجة صباحا.
3. انسولين صافي قبل كل وجبة ١٠ وحدات والخابط ١٥ قبل النوم و ٥ تخبط مع جرعة الصافي في نفس السرنجة صباحا.
4. انسولين صافي قبل كل وجبة ١٥ وحدات والخابط ٣٠ قبل النوم و ١٥ تخبط مع جرعة الصافي في نفس السرنجة صباحا.

دائرة صحة البصرة

مركز الفيحاء، التخصصي للسكري والغدد الصم



الدوار الحميد .. مشكلة وعلاج

الدكتور وائل الشهابي
اختصاصي الانف والاذن والحنجرة

اليوم نناقش مشكلة شائعة تصيب الرجال والنساء خصوصاً بعد سن الأربعين وهي تتمثل بما يسمى متناوبة الدوار الوضعي الحميد وسنحاول المناقشة عبر الإجابة عن الأسئلة الافتراضية التالية:

س/ ما هو الدوار الوضعي الحميد؟

ج/ الدوار الوضعي الحميد هو نوبات متكررة من الدوار تحدث نتيجة لحركة جسيمات تلتصق بالحصيات الرملية الصغيرة داخل القنوات الهلالية (في الغالب القناة الهلالية الخلفية) الموجودة في الأذن الداخلية مسببة حالة مؤقتة خاطفة من الدوار قد يكون مصدوباً بغثيان أو تقيؤ وتستمر لثوان معدودة فقط لا تتجاوز ٢٠-٣٠ ثانية وتختفي بعدها تماماً وتحدث نتيجة لوضع الرأس في وضع يحرك تلك الحصيات كالنوم أو الالتفات السريع أو رفع الرأس السريع وغالباً ما يكون في جهة واحدة فقط.

س/ ما هي اسبابه؟

ج/ الاسباب متعددة ويعتقد ان اغلب النساء بعد الاربعين تتعرض على الاقل الى نوبة دوار واحدة من هذا النوع ووجود شدة على الرأس يزيد من فرصة حدوث الدوار

س/ هل التهاب الاذن الوسطى أحد اسبابه؟

ج/ يعتبر التهاب الاذن الوسطى خصوصاً الحاد من أقل الاسباب إحداثاً للدوار بخلاف التهاب الاذن المزمن والذي قد يسبب الدوار عند حصول مضاعفات فقط

س/ ما هو العلاج لهذه الحالة؟

ج/ أن نوبة الدوار تختفي تدريجياً ولا يتم استخدام أي ادوية للعلاج بل أن تطبيق تمرين (ابلي) هو الحل حيث يكون التمرين جيد جدا في تقليل المتكئة بنسبة ٨٠-٩٠٪ بشرط تطبيقه بطريقة جيدة ويمكن تكرار التمرين مرة او مرتين بين يوم وآخر للحصول على أفضل نتائج ويشتترط في التمرين امور ثلاثة :

1. عدم وجود متساكل في الفقرات العنقية والتي تعيق التمرين وقد تتسبب بمتساكل اضافية للمريض الذي يعمل التمرين فلذلك ننصح مرضى الرقبة بعدم تطبيق التمرين
2. في اول تمرين ننصح بوجود مدرب فيزيياوي او طبيب مختص للمساعدة في تطبيق التمرين بدقة
3. يجب تحديد الجهة التي يحدث فيها الدوار وبعد إنهاء التمرين يحاول المريض البقاء على وضعية متزنة للراس فلا يرفعه ولا ينزله لمدة ٤٨ ساعة مع المساعدة بعض الاحيان بوضع مسند الرقبة (Collar) خلال تلك المدة وتجنب النوم على الجهة المصابة او الالتفات لها بشكل سريع.

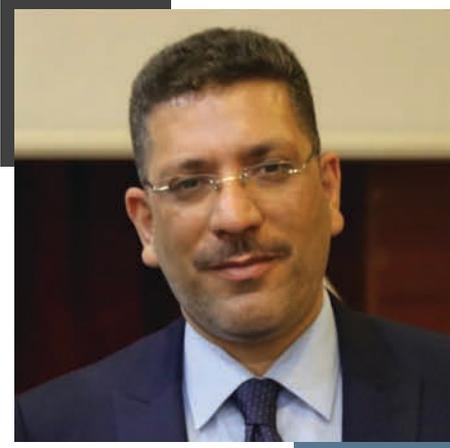
س/ هل يعتبر علامة خطيرة على وجود مرض خبيث؟

ج/ من التسمية نعرف انه دوار حميد قد يتكرر مرة او مرتين بالسنة لكنه حميد جدا وليس عرضاً لاي مرض خبيث او خطر ولا يتسبب بحدوث أي مرض خطر



س/ هل يحتاج المريض لأخذ صور الرنين او المفراس؟

ج/ مطلقا لا يحتاج الا إذا كان بسبب شدة على الرأس فقد يحتاج المريض الى تلك الفحوصات

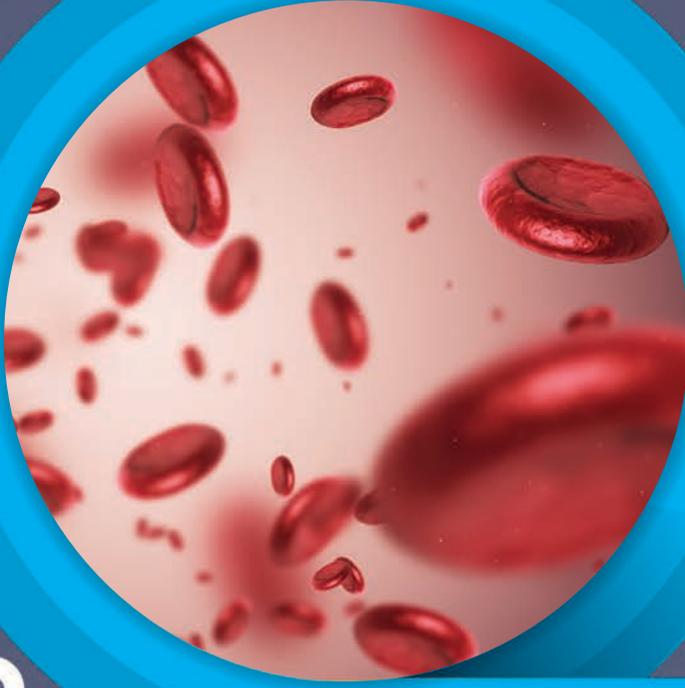


”

ماذا نعرف عن فقر الدم المنجلي؟

الدكتور باسم عبد الكريم العبادي
اختصاصي طب الاطفال

هو فقر دم ناجم عن خلل وراثي تنجم عنه كرية دم حمراء منتوهة الشكل غير تتكلمها القرصي الطبيعي لتغيره الى شكل منجلي بمجرد ان تصادف نقصا في الأوكسجين او التهابا معيناً او جفافاً تلك الكرية التي اصبحت كالمنجل لن تكون بطبيعة الحال تسلك سلوك الكرية الطبيعية فهي لا تنزلق بمرونة عند عبورها مضائق الشرايين والاووعية الدموية فتحتجز وتحتسّر فيها فتؤدي الى انسدادات شريانية في مستوى الشرايين الدقيقة وبسبب ذلك ينتأ الجزء الاكبر من أعراض المرض فهذه التجلطات تارة تكون في عظام الجسم وعضلاته فينتأ عنها العارض البارز وهو ألم العضلات والعظام وقد تحدث في عضو الطحال فيتضخم فجأة ويمتص دم الجسم الى حيزه المنحبس فتنتأ عنه ازمة الطحال او في شرايين الرئتين فتنتأ عنها جلطة او ازمة صدر حادة او لا قدر الله فتزحف الى شرايين الدماغ فتنتأ عنها الطارئة الدماغية او الجلطة كل هذا يضاف له طور معين من الضعف المناعي تجاه بكتيريا معينة نجم هذا الضعف عن انحلال الطحال مع الزمن وفقدان وظيفته ولا تسلم الكليتين من اعراض المرض مثل الالتهابات المتكررة او حصى الكلى او اعراض اخرى بالإضافة الى عارضين يصيبان الانسان مع تقدم العمر احدهما حصى المرارة والتهاب المرارة الحاد والآخر هو تنخر عظم رأس عظم الفخذ وكلها عوارض ينجم عنها درجة معتد بها من المراضة والتقييد الوظيفي يلقي بظلاله على حياة المريض وحالته الصحية العامة



العلاج:

ينصب العلاج على تعديل نمط حياة المرض وإكسابه حالة وظيفية وصحية جيدة يتدرج العلاج من استخدام المسكنات حال الألم وايضا تعالج الالتهابات بالمضادات الحيوية غالبا فكل مريض منجلي مصاب بحمى نعتبره التهاب بكتيري حتى يثبت العكس ويخضع المريض لجملة من اللقادات ويستخدم البنسلين وقائيا احيانا للاعمار دون السنة الاولى من العمر وتفاصيل كثيرة تتضمنها العملية العلاجية لمريض المنجلي مثل استخدام عقار الهايدروكسي يوريا حال اقترحه الطبيب.

علامات مهمة:

تستوجب الاستشارة الطبية ودخول المستشفى مثل نوبات الألم الشديد غير المستجيبة للعلاج الاولي بالبراستمول او البروفين الألم اذا كانت في البطن مع الحمى العالية والم في الصدر او ضيق التنفس أو التشنج المفاجئ مع انتفاخ البطن المفاجئ أو الصداع والاختلاجات واضطراب التوازن او تدهور الوعي.

الوقاية:

حامل المرض هم ظاهريا اناس طبيعيين وتقدر نسبتهم بـ ٧% من المجتمع لذلك اجراء الفحص قبل الزواج واللجوء للمتورة الوراثية حال اكتشاف اننا نحمل صفة المرض مهم جدا لمنع ولادة اطفال مصابين بالمرض.



مخاطر استخدام الأجهزة والألعاب الإلكترونية على الأطفال

الدكتور محمد سلمان علكم
اختصاصي طب الاطفال وحديثي الولادة

للتطور التكنولوجي المعاصر فوائد كثيرة وجمة في مختلف اوجه الحياة وقد تدخل في تفاصيل حياتنا اليومية بأي شكل من الاشكال وأصبحت لدى البعض من ضروريات الحياة اليومية التي لايمكن الاستغناء عنها. إلا أن الافراط في استخدام الاجهزة الالكترونية ولفترات طويلة له اثار سلبية عديدة تم ذكرها وتداولها في العديد من الدراسات والبحوث التي تحذر اغلبها من الادمان على استخدام التقنيات الحديثة وألعاب الفيديو وما يسببه ذلك من آثار على الصحة وتأثيره على سلوك الفرد في الحياة الخاصة.

وتوصي الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال بعدم جواز استخدام الاجهزة الالكترونية والهواتف الذكية للأطفال دون عمر السنتين.

سأتناول موضوع تأثير هذه التقنيات من الناحية الصحية من خلال الحالات المرضية التي أتناهدها، فقد لاحظت في الفترة الاخيرة زيادة ملحوظة في عدد الاطفال الذين يشكون من الصداع وآلام في الرقبة كما إن أولياء أمورهم يشكون من عدم قدرة ابنائهم على التركيز وتغيير في سلوكياتهم المعتادة وميولهم نحو الانطواء والوحدة كما ان البعض لاحظ ظهور بعض السلوكيات العدائية والعنف لدى أولادهم.

في حقيقة الامر كل هذه الملاحظات تتعلق بتشكل مباشر باستخدام الاطفال للأجهزة الالكترونية والهواتف الذكية. وهنا لا أنكر الحاجة الى الحواسيب والاجهزة الالكترونية وان تعلم استخدامها بات ضروريا لمواكبة التطور التكنولوجي وان الطفل أو طالب المدرسة يستعين بيها لإكمال واجباته المدرسية وان استخدامها يسهل الكثير من الامور ويختصر الوقت



ولكن على الاهل ملاحظة بعض الامور المهمة ومنها:

- الفترة الزمنية التي يقضيها الطفل مستخدما الاجهزة الالكترونية
- وضعية الجلوس اثناء استخدام التقنيات الالكترونية
- مراقبة مواقع الانترنت التي يتصفحها الطفل
- اختيار الاجهزة الملائمة لعمر الطفل

حيث ان استخدام هذه الاجهزة مرتبط دائما بالاستخدام داخل البيت او صالات الالعاب فقد ادى هذا الاستخدام الى تقليل او عدم ممارسة الانتشطة الخارجية مثل الالعاب الرياضية وقد ادى ذلك الى زيادة ملحوظة في عدد الاطفال الذين يعانون من السمنة ومخاطرها

المسألة الأخرى المهمة هي ما يتعلق بالخصوصية فكثيرا ما يسأل الآباء عن كيفية التعامل مع اطفالهم المراهقين وخصوصياتهم لتبدء متتكلة جديد ما بين رغبة الاهل في الاطلاع على محتويات الاجهزة وبين احساس المراهق بخرق خصوصيته وحالة عدم الثقة بين الطرفين التي قد تؤدي الى مشاكل أسرية تتراوح بين خلافات بسيطة الى تصرفات وسلوكيات عنيفة. آثارها على حاسة البصر فإن استخدامها يسبب الارهاق والتعب للعين لابقائها لفترة طويلة في حالة تركيز على مسافة قريبة وان لم يظهر تأثيرها بشكل مباشر الا ان استخدام هكذا اجهزة لفترات طويلة يسبب ضعف البصر.

وجهة نظر

لابد من الوقوف عندها عند مناقشتي مع اهالي الاطفال والمراهقين في العيادة عن سبب تترائهم للاجهزة والالعاب الالكترونية لاطفالهم فإن البعض منهم يرى ان مخاطر الشوارع والاختلاط مع الاطفال قد يكون لها تأثير أكبر على الاطفال من الألعاب الالكترونية ويرى هؤلاء ان لعب الطفل بهذه الاجهزة امام اعينهم أفضل وأسلم لهم.

في النهاية ان التقنيات الحديثة والتكنولوجيا مهمة وتلعب دورا مهما في حياتنا ولايمكننا الاستغناء عنها نهائيا ولكن يبقى تنظيم استخدامها وتوجيه الاطفال وخصوصا المراهقين الى الاستخدام الصحيح وتوعيتهم بمخاطر الاستخدام الخاطئ وتحفيزهم على ممارسة الانتشطة الاجتماعية والتحدث ومشاركة الاهل حياتهم اليومية تقيهم من مخاطر هذه الاجهزة وتمنحهم حياة أفضل مفعمة بالحياة والنشاط وتحافظ على صحتهم مستقبلا.



طرق الوقاية من مرض الإيدز

الدكتور عبد علي شنان جابر
اختصاصي الامراض الباطنية
مدير وحدة الوقاية من مرض الايدز

يعتبر الإيدز والمسمى بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) من الأمراض الخطيرة والمزمنة التي تهدد حياة الإنسان، وينتج مرض الإيدز عن مهاجمة فيروس نقص المناعة المكتسبة، لخلايا جهاز المناعة، فيدمرها، ويعطلها عن القيام بعملها، فيصبح الجسم غير قادر على محاربة الأمراض، والفيروسات مما يجعله فريسة سهلة للإصابة بأي مرض آخر كالسرطانات بأنواعها، وفي هذا المقال سنتعرف على أسباب الإصابة بمرض الإيدز، وأعراضه، وطرق الوقاية منه.

أسباب مرض الإيدز

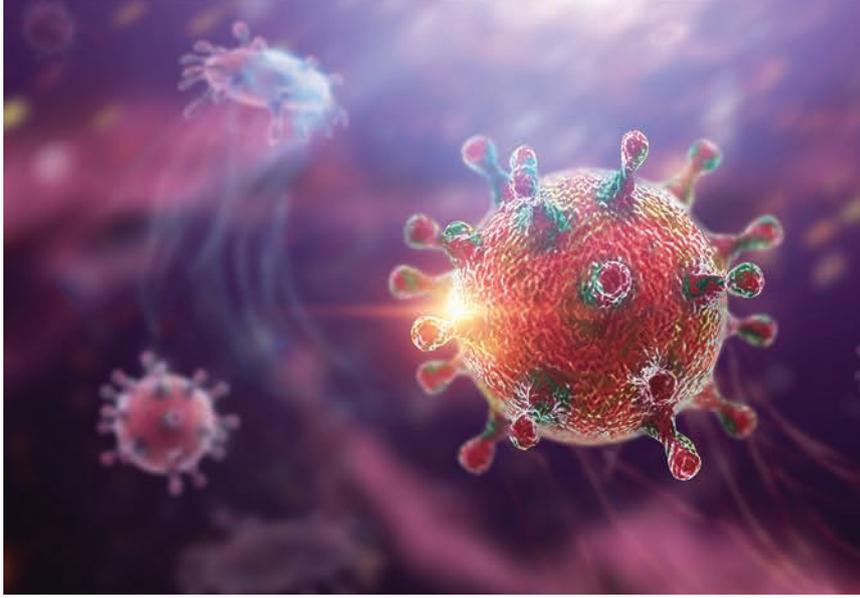
تعد العدوى هي السبب الوحيد لانتقال مرض الإيدز من شخص لآخر، من خلال إحدى الطرق التالية:

- ١- الاتصال الجنسي غير المحمي، سواء بالواقعي الذكري، أو الواقعي المهبلي.
 - ٢- التعرض لعمليات نقل الدم الملوثة بفيروس الإيدز.
 - ٣- استخدام إبر طبية ملوثة بفيروس الإيدز دون تعقيمها.
 - ٤- انتقال الفيروس من الأم لطفلها خلال الحمل والولادة أو الرضاعة.
- وتجدر الإشارة هنا إلى إمكانية تجنب الإصابة بهذا المرض الخطير، من خلال أخذ الحيلة والحذر عند التعرض لأحد المواقف السابقة.

أعراض الإصابة بمرض الإيدز

تختلف أعراض مرض الإيدز من شخص مصاب لآخر تبعاً للمرحلة التي وصلها الشخص المصاب بالمرض، فلكل مرحلة أعراضها، وفيما يلي أعراض كل مرحلة من مراحل الإيدز الثلاث:

أعراض الإصابة بمرض الإيدز



تختلف أعراض مرض الإيدز من شخص مصابٍ لآخر تبعاً للمرحلة التي وصلها الشخص المصاب بالمرض، فكل مرحلةٍ أعراضها، وفيما يلي أعراض كل مرحلةٍ من مراحل الإيدز الثلاث:

المرحلة المتقدمة من الإصابة:

تتراوح هذه المرحلة بين سنتين إلى تسع سنوات، تخف فيها أعراض الإصابة بالمرض، وأحياناً لا تظهر له أعراض، إلا أنّ الفيروس يواصل انتشاره، وتدميره لخلايا المناعة في هذه المرحلة، وأعراض هذه المرحلة إذا ظهرت تتمثل في: الإسهال الشديد وفقدان الوزن بشكل واضح واستمرار ارتفاع درجة حرارة الجسم مع ضيق في التنفس يرافقه سعال.

المرحلة الأولى:

تتشابه أعراض الإيدز في المرحلة الأولى مع أعراض الإنفلونزا، لكنها تختفي بعد أسبوعين أو ثلاثة من الإصابة بالفيروس، وتتمثل هذه الأعراض بالحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم ليلاً، وهبوطها في النهار، صداعٌ قوي يرافقه ألم في الحنجرة تورم في الغدد اللعابية. ظهور طفح جلدي لونه أحمر.

المرحلة الأخيرة من الإصابة بالإيدز:

تبدأ هذه المرحلة بعد مرور سنوات على الإصابة بهذا المرض، عندها تبدأ ظهور الأعراض الأكثر خطورة في كل المراحل الثلاث، مما يضعف جهاز المناعة بشكل أكبر.

وأعراض هذه المرحلة هي:

- التعرق الشديد خلال الليل.
- ارتفاع الحرارة بحيث تتجاوز ٣٨ درجة وتستمر لعدة أسابيع يرافقه شعور بالبرد.
- ضيق التنفس، والسعال الشديد.
- إسهال مزمن.
- طفح في تجويف الفم الداخلي، وعلى اللسان ويكون لونه أبيض.
- صداعٌ قوي، يرافقه تنشؤيتن في الرؤية.
- فقدان الوزن بشكل ملحوظ.
- تعبٌ مستمرٌ بدون قيام المصاب بأي جهد.

طرق الوقاية من مرض الإيدز

لوقئنا الحاضر لم يتم اكتشاف أي علاج
أو دواء لهذا المرض الخطير
إلا أنه بالإمكان تجنب الإصابة بهذا المرض،
وذلك باتباع طرق الوقاية الآتية:

1. توعية الذات بالقراءة عن هذا المرض، واتباع الإرشادات والتوصيات اللازمة.
2. التأكد من الشريك عند القيام بأي علاقة حميمية.
3. عدم إجراء أي وتشم (تاتو) بأدوات غير معقمة.
4. عدم القيام بالحجامة بأدوات غير معقمة.
5. عدم تعاطي المخدرات خصوصا بالحقن.
6. إخضاع الذكور للختان الطوعي، وهذا من شأنه أن يقلل من الإصابة بهذا الفيروس.
7. التأكد من تعقيم الحقن، والأدوات الطبية المستخدمة في المستشفيات وعيادات الأسنان.
8. أخذ الحيطه والحذر عند التبرع بالدم أو أخذ وحدات من الدم، والتأكد من خلوها من الفيروس.
9. إجراء فحوصات للكشف عن هذا المرض بشكل دوري للأشخاص المعرضين للإصابة.
10. الابتعاد عن العلاقات المحرمة.



من نحن ؟

أول جمعية علمية في محافظة البصرة أسست سنة ٢٠١٧ م بالأمر الوزاري ب.ت. ٥/٥٧٤٧ في ١٢/٧/٢٠١٧ م الصادر من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وهي منظوية تحت مظلة المجلس الأعلى للجمعيات العلمية في العراق ولديها مقعد في مجلس التعليم الطبي في وزارة الصحة العراقية .
تُدار الجمعية من قبل هيئة إدارية منتخبة تم المصادقة عليها بالأمر الوزاري ذي العدد ب.ت. ٥ / ٦٩٥٣ في ٢٧ / ٨ / ٢٠١٧ م.

رؤيتنا

الريادة وطنياً وأقليمياً في البحث العلمي الطبي الرصين

رسالتنا

دعم البحث العلمي والدراسات الطبية في مختلف الاختصاصات وعقد الشراكات مع الجهات البحثية المحلية والعالمية بهدف تبادل الخبرات وتتنجيع التأليف والنشر والترجمة وتدريب وتطوير قابليات العاملين والباحثين في المجال الصحي وتقديم الاستشارات الطبية والفنية

أهدافنا

- ١- العمل على رفد وتعزيز العمل البحثي الطبي والدراسات الطبية للأطباء في جميع الاختصاصات.
- ٢- تعزيز التعاون العلمي والترابط الاجتماعي بين الاطباء في العراق .
- ٣- ابداء المشورة العلمية والفنية المتخصصة للارتقاء بواقع الطب في مختلف الاختصاصات في العراق للجهات التي تطلبها سواء كانت صحية او جامعية او قطاع خاص .
- ٥- العمل على تطوير الملاكات الصحية والفنية والتقنية المساعدة ورفع مستواها العلمي وتحسين كفاءة الأداء.
- ٦- تنجيع وتعزيز التأليف والترجمة والنشر في حقول المعرفة المتعلقة باختصاص الجمعية سواء كان ذلك على المستوى العلمي أو اطلاق الرأي العام والارتقاء بمستوى الثقافة الصحية.
- ٧- القيام بالدراسات العلمية بشكل منفرد او بمشاركة الجهات البحثية الرسمية الاخرى.
- ٨- المشاركة في التنظيمات الاقليمية والعربية والدولية المماثلة وبما لا يتعارض مع الانظمة والمرعية .
- ٩- التعاون مع الجهات الطبية الاخرى والجمعيات العلمية في العراق لرفع المستوى الطبي والعلمي في العراق.

Endless Commitment



Basra Scientific Bureau



KERN
PHARMA