



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

23
العدد
أذار 2025

مكافحة المخدرات
مسؤولية الجميع
بلا استثناء



تحميل اعداد
مجلة سلامتك



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

شروط المشاركة

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



رابط ارسال المقالات

المجلة تستقبل آراءكم ومقترحاتكم واعلاناتكم ومقالاتكم عبر البريد الالكتروني

✉ Salamatak@iamrs.edu.iq
 🌐 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed
 ISSN 2707-5702 online

تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية



الدكتور
 ضرخام عارف الاجودي

رئيس
 التحرير

سعدى السند

مدير
 التحرير

دار الامل للطباعة
 والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق
 ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م



رقم الايداع في نقابة
 الصحفيين العراقيين المقر العام
 (١٨١٦)



CC BY NC

حقوق
 النشر

محمد نيروزي

التصميم
 والاخراج
 الفني

شركة الامل للطباعة والنشر والتوزيع
 العراق - بصرة - تقاطع الحويصة - مفصل دائرة الكوربة
 07722228768 - 07822228768



مكافحة المخدرات مسؤولية الجميع بلا استثناء



رئيس
التحرير

يخطئ من يظن أن مكافحة المخدرات هي مسؤولية مديرية مكافحة المخدرات أو الأجهزة الأمنية فقط، بل هي خطر داهم أكثر ضرراً من الإرهاب. تجارة المخدرات تحد عالمي يتجاوز الأطر الأمنية ليصبح قضية مجتمعية تهدد الأفراد والأسر والدول.

فالمخدرات ليست مجرد ظاهرة إجرامية، بل سلاح خفي تستخدمه مافيات دولية منظمة وأجهزة مخبرات وجهات متنفذة، لضرب استقرار المجتمعات وإضعاف الدول.

وشواهد التاريخ تحمل لنا دروساً واضحة حول مدى خطورة تجارة المخدرات، فأطول حرب في تاريخ البشرية التي شنتها بريطانيا وفرنسا عام ١٨٤٩ على الصين والتي عرفت بحرب (حرب الأفيون)، كان غرضها الصريح هو إجبار الحكومة الصينية على إلغاء قراراتها بمنع استيراد وبيع الأفيون (نوع من المخدرات) في الصين مما جعل الدول المصدرة للمخدرات (بريطانيا وفرنسا) ترسل أساطيلها العسكرية وجيوشها لغزو الصين وإجبارها على استيراد المخدرات التي كانت تفتك بالشعب الصيني.

واليوم كالأمس لم يختلف الأمر، فما زالت مافيات المخدرات تتحكم بمصير الحكومات والشعوب حول العالم.

إن خطر المخدرات يهددنا جميعاً، فالمخدرات تفتك بالشعوب من عدة اتجاهات، فهي تدمر الفرد والأسرة والمجتمع، وتسبب مشاكل عديدة. فالمخدرات تسبب الانتحار والطلاق وفقدان العمل والفقر والجريمة، فيفقد المدمن عمله وأمواله وصحته واحترامه في المجتمع ويصبح خطراً على أسرته ومجتمعه، ويجبره الإدمان على بيع شرفه أو ارتكاب الجريمة، فيصبح خطراً على نفسه وعلى أسرته وعلى مجتمعه.

الشباب والمراهقون هم الفئة الأكثر عرضة للاستهداف من قبل تجار المخدرات، الذين يستخدمون أساليب احتيالية متقنة للإيقاع بهم، مستغلين ضعفهم وفضولهم في لحظات معينة.

لذا، تقع على عاتق الجميع من آباء وأمهات ومعلمين ومؤسسات مسؤولية رفع مستوى الوعي وتعزيز الحصانة الذاتية لدى الأجيال الشابة ضد هذا الخطر الداهم.

انطلاقاً من هذه المسؤولية المجتمعية والأخلاقية، أطلقت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية موقعاً إلكترونيًا متخصصاً لمكافحة المخدرات تحت عنوان (لا للمخدرات)، عبر الرابط:

www.nodrugs.health

ويهدف هذا الموقع إلى نشر الوعي حول أخطار المخدرات، وتقديم الدعم والإرشاد للضحايا وأسرتهم.

نسأل الله تعالى أن يوفقنا ليكون عملنا خالصاً لوجه الكريم نافعا لنا يوم لا ينفع لا مال ولا بنون، وأن يسهم في إنقاذ الأرواح وحماية المجتمعات من هذا الخطر المتفشى.



أ.د. عمران سكر حبيب
اختصاص طب المجتمع

الأمراض غير الانتقالية حجم المشكلة والإجراءات الطلبية

أحد المحفزات لكتابة هذه المساهمة المتواضعة هو مشاهداتي لوقائع المؤتمر العلمي الطبي الثامن للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية وامتداداته.

لقد لاحظت التوجه الواضح لزملائنا الباحثين من الأطباء وغيرهم نحو البحث العلمي الهادف والحرص على الدقة في محاولة الوصول الى نتائج بعضها يؤشر على امكانية التطبيق في حقل العمل.

كذلك لاحظت تنامي مهارات البحث العلمي تصميما وتنفيذا وعرضا مما يعزز ضرورة الالتزام بدعم الباحثين وتبني منجزاتهم وتشجيع خطواتهم نحو جعل البحث العلمي رافدا من روافد التطور والتطوير.

الأمراض غير الانتقالية هي مجموعة أمراض لا تنتقل بين الأشخاص بطرق الانتقال المعروفة، وإما تصيب الأفراد نتيجة استعدادات ذاتية وتوافر مجموعة من عوامل الاختطار التي تساعد في النشأة والاستمرارية والتفاقم لتلك الأمراض.

والأمراض غير الانتقالية كثيرة لكن التركيز في الآونة الماضية والحالية والمنظورة تركز على ست مجموعات من تلك الأمراض وهي:

- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- داء السكري.
- السرطان .
- الأمراض التنفسية الانسدادية.
- الاعتلالات الذهنية (العقلية)
- الاصابات.

أهمية الأمراض غير الانتقالية

تساهم هذه الأمراض بالنسب الأعلى من حيث الاصابات والوفيات والاستحواذ على

الموارد المتاحة للخدمات الصحية في جميع بلدان العالم وتحتل أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبة الأولى كمسبب للوفاة تليها الأمراض الأخرى التي أشير اليها أعلاه.

هيكل البرنامج العالمي والوطني للسيطرة على الأمراض غير الانتقالية

تبنت منظمة الصحة العالمية والدول الأعضاء فيها ومنها جمهورية العراق برنامجا من أربع مسارات على مستوى المجتمع.

• قياس ومراقبة حجم المشكلة متمثلا بنسب الاصابات السنوية الجديدة ونسب الاصابات السائدة المتراكمة ونسب الوفيات الناشئة عنها.

• قياس مدى شيووع عوامل الاختطار البيولوجية كارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر والدهون وشيووع فرط الوزن والبدانة وغيرها.

• قياس مدى شيوع الممارسات الاجتماعية التي تمثل عوامل اختطار اضافية كالتدخين وعدم ممارسة الرياضة بانتظام واحتساء المشروبات الكحولية وعدم اتباع نظام غذائي موزون وسليم اضافة الى التلوث البيئي.

• تطبيق اجراءات تضمن تمكين المنظومة الصحية من الاستجابة لاحتياجات المجتمع في اطار تعزيز الصحة، حماية الصحة والوقاية من عوامل الاختطار والاسـتجابة للحاجات العلاجية الكافية للمرضى.

الوقاية من الأمراض غير الانتقالية

تمثل اجراءات الوقاية وممارسة السلوكيات الوقائية مدخلا اساسيا للحد من انتشار هذه الأمراض.

وتستند برامج الوقاية الى جملة من الاجراءات الجمعية والفردية وجميعها تحتاج الى القناعة والصبر والالتزام والديمومة المستمر:

تجنب التدخين:

من اساسيات الوقاية من الامراض الانتقالية ألا يدخن الاشخاص ابتداء واذا ما اعتادوا فالإقلاع هو الخطوة الثانية.

تذكر بعض الدراسات ان الامراض الناشئة عن التدخين بأنواعه قد تسـتحوذ على ٨٨% من الموارد المخصصة للرعاية الصحية في بعض البلدان.

عدم تناول الكحول:

تجنب الاساءة الى الصحة والعقل بسب تناول

الكحول فهو ليس غذاء ولا متعة حقيقية بل تشويش للوعي الانساني.

السيطرة على الاعتلالات البيولوجية:

ممارسة كل الاجراءات والسلوكيات التي تؤدي الى تقليل احتمالية الاصابة بارتفاع السكر وارتفاع ضغط الدم وتخفيف المضاعفات التي تصاحب هذه الامراض.

النمط الغذائي:

تبنى وتشجيع ومراقبة نمط غذائي مأمون للأفراد والمجتمع وهذا يتطلب سياسة صحية وقائية واضحة وتوعية مجتمعية متواصلة وهادئة وسيطرة على المواد الغذائية صحيا في الأسواق.

ممارسة الرياضة:

يمثل الاعتياد على الرياضة وخاصة رياضة المشي وفق سياقات مأمونة ومستمرة اجراء وقائي مهم ولكنه يحتاج الى الالتزام والصبر والديمومة.

وزن الجسم:

الحد من فرط الوزن والبدانة من خلال النمط الغذائي السليم وممارسة الرياضة.

الكشف المبكر:

تعزيز وسائل الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة لما لذلك من دور كبير في تيسير المعالجة وتقليل المضاعفات وخاصة لبعض انواع السرطان وداء السكر وأمراض القلب.

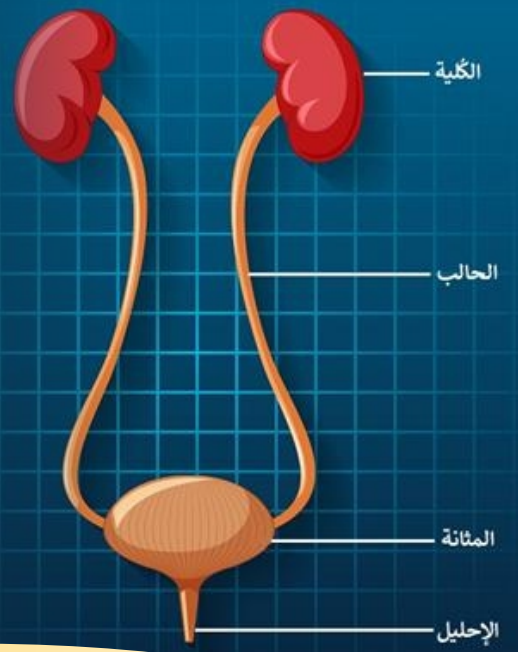
الرصد الفعال:

تعزيز آليات الرصد للنمط الامراض غير الانتقالية وانماط عوامل الخطورة وخاصة تلك القابلة للتكييف والتغيير.



د. أحمد طالب مومن
اختصاصي طب الاطفال وحديثي الولادة

التبول الليلي اللارادي



الى الحمام وباستمرار استخدام هذا الجهاز لفترة عدة أشهر ينضج الربط العصبي لدى الطفل الذي يربط بين الدماغ والعضلة القابضة للمثانة واثبت هذا الجهاز فعالية كبيرة في حل مشكلة التبول اللاإرادي.

٤- العلاج بواسطة العقاقير ويتمثل باستخدام أقراص الدسموبريسين حيث يعمل هذا العقار على تقليل كمية البول المنتج علما ان هذا الدواء من الممكن استخدامه مع الجرس حيث تصل نسبه الشفاء بواسطة الطريقتين الى نسب مرتفعة جدا. هذه الأقراص هي بديلة عن بخاخ الأنف والذي توقف استخدامه بسبب التأثير الجانبي.

كذلك تستخدم الادوية المضادة للإكتئاب، ولكن تحمل هذه الادوية تأثيرات جانبية غير مرغوب بها.

متمنين دوام الصحة والسلامة لأطفالنا الأغزاء.

عن كل مجموعة من اللـيالي الجافة باستخدام جدول النجوم.

• عدم معاينة الطفل نهائيا في حال التبول المتكرر.

• تشجيع الطفل على الذهاب الى الحمام قبل النوم.

• تقليل تناول السوائل بعد الساعة السابعة مساء.

• تجنب السكريات الاضافية والكافيين والمنبهات بعد الساعة الرابعة مساء.

• ايقاظ الطفل بعد ساعات قليلة من نومه للذهاب الى الحمام.

٣- العلاج التكيفي

(Conditioning therapy)

ويشمل استخدام جرس التبول الليلي وهو جهاز صغير يربط في ملابس الطفل وفيه حساس مستشعر للإدرار يثبت في الملابس الداخلية للطفل ويقوم الجهاز بالرنين بصوت مرتفع عند خروج أول ادرار مما يساعد الطفل على حبس ادراره والذهاب

تعد مشكلة التبول الليلي اللاإرادي من المشاكل الشائعة التي يعاني منها الأطفال، والتي تترك الامهات وغالبا يحصل فشل في علاجها مما يسبب الاحباط والحزن لأطفالنا الأغزاء.

إن هذه الحالة تعتبر طبيعية لدى الاطفال بعمر أقل من خمس سنوات ولا تحتاج إلى أي علاج، ولكن بعد عمر السادسة تعد حالة مرضية يجب أن تعالج، خصوصا بعد دخول المدرسة لتجنب التأثير النفسي على الطفل، لأن رائحة البول تسبب المضايقة لزملائه، وتستوجب التدخل العلاجي والذي يشمل ٤ خطوات بسيطة جدا كما يلي:

١- فحص الطفل والتأكد من عدم وجود أمراض أخرى تكون هي السبب في التبول الليلي مثل التهاب المجاري البولية، التهاب اللوزتين المزمن وتضخم الغدة اللمفاوية في البلعوم، داء السكري، تضخم المثانة وغيرها.

٢- العلاج التشجيعي

(motivational therapy)

تشجيع الطفل على البقاء جافا وإعطائه مكافئة أو هدية



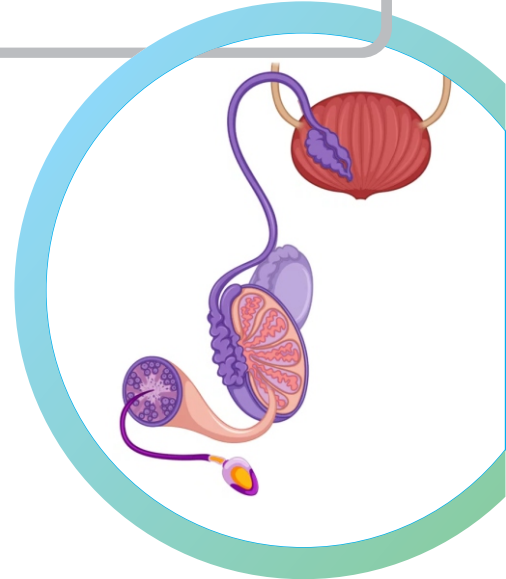
د. علاء عبد الزهرة
اختصاص جراحة المسالك
البولية والعقم



الخصية الهاجرة لدى الأطفال والحل المثالي للعلاج

المغبنية حتى تستقران أخيرا في كيس الصفن، وهو كيس ذو جلد رقيق خال من الطبقة الدهنية التي تقبع تحت طبقات الجلد في أجزاء الجسم الأخرى. إن هذا الترتيب له دور محوري في التطور اللاحق للحيامن حيث تحتاج إلى درجات حرارة أقل مما هو عليه في باقي الجسم كي تنشأ. وعليه فإن فشل الخصية في النزول إلى مستقرها الأخير يعني بقاءها داخل البطن وعدم حصولها على درجة الحرارة المثالية وهو ما يصيب الخلايا المكونة للحيامن. الحل المثالي لمعالجة هذا المرض هو العملية الجراحية. ويفضل أن تجرى في وقت مبكر بين عمر الستة أشهر إلى سنة، قبل أن تفقد الخصية خلاياها المنتجة للنطف.

الخصية هي تلك العضو المسؤول عن التكاثر وتنتج الخصية الخلايا النطفية كما تفرز الهرمون الذكري المسؤول عن نمو الأعضاء التناسلية لدى الجنين وعن ظهور الصفات الجنسية الثانوية لدى البالغ مثل اللحية وشعر العانة وخشونة الصوت. أحد أكثر الأمراض الولادية شيوعا والتي تؤثر بصورة كبيرة على الخصوبة هو حالة الخصية الهاجرة. ولفهم كيفية حصول الحالة علينا العودة بالزمن قليلا إلى الوراء، إلى الوقت الذي يتشكل فيه الجنين في رحم أمه. تبدأ الخصيتان في التكون في الأسابيع الأولى من الحياة، وفي الأسابيع والأشهر التالية تبدأ الخصيتان بالنزول عبر القناة





د. إبراهيم عبود
اختصاص دقيق غدد صم وسكري



أدوية الستيرويدات وآثارها على الغدة الكظرية

البتنوسام والدرمودين يجب استخدامها تحت اشراف الطبيب المختص حصرًا وكذلك شيوخ واستخدام الخلطات وادوية الأعشاب ومنشطات الرياضيين في صالات وقاعات الرياضة أدى الى تفاقم مشكلة أمراض الغدة الكظرية هذه الأيام.

قد تمر أعراض قصور الغدة الكظرية دون تشخيص سريع وقد يفقد المريض حياته ولهذا نحتاج الى توعية صحيه بهذا المرض.

أهم السبل لتجنب هذه المشاكل يكون باستخدام هذه الأدوية عن طريق الأطباء الاختصاص وعند الشك بأن المريض قد يكون مصابًا بقصور الغدة الكظرية احوالته الى الأطباء المختصين بهذه الامراض ويجب رفع وزيادة الوعي عند الاطباء المقيمين الذين يعملون في أقسام الطوارئ في

المستشفيات حول أعراض هذا المرض لإنقاذ حياتهم التي قد تكون مهددة عند عدم تشخيصه مبكرًا.

بعض أعراض قصور الغدة الكظرية قد يتشابه مع أعراض أخرى وهنا نحتاج الى تحاليل أكثر لتشخيص المرض.

خالص امنياتي بدوام الصحة للقراء الأعزاء.

تلعب علاجات الستيرويدات دورًا مهمًا في علاج كثير من الأمراض الحادة والمزمنة وفي كثير من الأحيان لا يمكن تجنب صرفها، إلا أننا نستخدمها بما يسمى مضاعفات هذه الأدوية والتي تكون خطيرة جدًا على صحة الانسان.

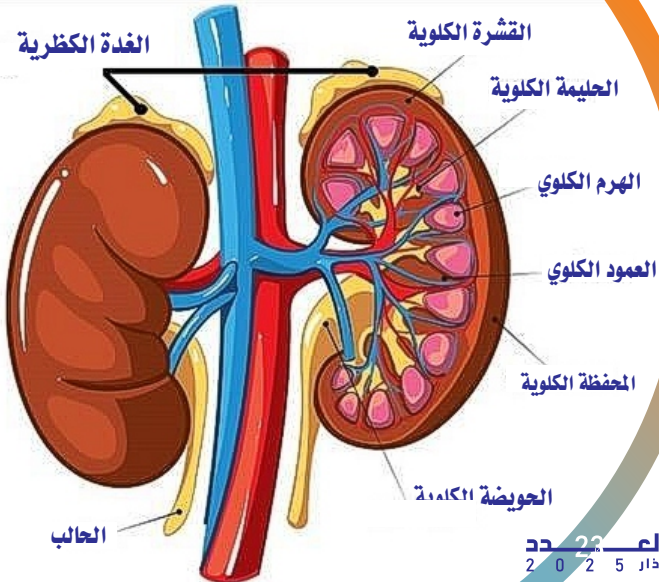
في هذه المقالة نريد أن نركز على أحد أهم هذه المضاعفات التي تحدث نتيجة استخدام هذه الأدوية والتي تسبب خللاً في عمل الغدة الكظرية أو ما يسمى قصور الغدة الكظرية.

إن استعمال علاج الكورتيزون ومشتقاته بكل أنواعه مثل الابر والحبوب والشراب والمرام كملها تسبب أضراراً للغدة الكظرية والتي هي والتي هي عبارة عن غدتين صغيرتين بالحجم تقعان فوق الكليتين اليمنى واليسرى لها دور مهم في افراز الهرمونات المهمة جداً لصحة الانسان ومن بينها هرمون الكورتيزون.

بسبب سوء استخدام هذه الأدوية واستعمالها الشخصي من قبل المريض نفسه أو بعض الكوادر الطبية الوسطية ولفترات طويلة تنسب في هذه المضاعفات.

إن أي استخدام لأدوية الكورتيزون بكل أنواعها لمدة تزيد على ثلاثة أسابيع تسبب قصوراً في عمل هذه الغدة وعليه يجب قطعها بصورة تدريجية.

أنواع أدوية الكورتيزون ومشتقاتها مثل حبوب البرزلون والدكسون والهيانيل والمثيل برزلون وابر الهايدروكورتيزون والديكادرون والبيتاكورت والديومودورول ومرامهم





د. وليد نبيل كاطع
طبيب نفسي

العدوان على غزة آثار نفسية عميقة على الأهالي والمتابعين (تحليل نفسي)

متناقضة، أبرزها "دافع الحياة" و"دافع الموت". إنَّ الحروب تؤدي إلى تنشيط دافع الموت، مما يجعل الأفراد يخرطون في سلوكيات تدميرية أو عدوانية تجاه أنفسهم أو الآخرين.

وبهذا الصدد، يمكن تفسير بعض الحالات النفسية التي يعاني منها أهل غزة بأنها نتاجٌ لتنشيطٍ مستمر لهذا الدافع نتيجة للظروف المحيطة بهم.

يؤكد فرويد أيضاً أن الحروب تُدمر الوهم المتعلق بإنسانية الإنسان؛ فالأشخاص يبدوون بفقدان الإيمان بالمجتمع والأمان، وينشأ لديهم قلق دائم وشعور بالعدوانية تجاه المحيط.

وهذا ما يتضح جلياً عند ملاحظة حالة السخط والإحباط التي تملأ النفوس نتيجة لاستمرار التعرض للعنف والدمار، والذي يؤدي إلى تآكل الثقة في الآخرين، وحتى الذات.

الحرب في غزة ليست مجرد حدثٍ عابرٍ في نشرات الأخبار، بل هي مأساةٌ حية، تمثل إحدى أقسى التجارب الإنسانية، تغرس أثرها العميق في النفوس، سواءً على مَنْ يعايشونها وسط الدمار، أو أولئك الذين يتابعونها عن بُعد.

حين نقرأ تحليل سيغموند فرويد في "لماذا الحرب؟" و"تأملات في الحرب والموت"، ندرِك كيف تسلب الحرب الإنسان عامله الداخلي، وتحوّله إلى ساحةٍ معقدة من الصراعات النفسية التي تتحدى توازنه وعمق فهمه لذاته وللعالم من حوله.

سنحاول في هذا المقال استكشاف الأضرار النفسية للحرب في غزة على المتابعين للأحداث وأهل غزة أنفسهم من منظور التحليل النفسي.

تعدّ تجربة الحرب، وفقاً لفرويد، قادرةً على زعزعة توازنات النفس الداخلية؛ حيث يرى أنّ الإنسان يحمل في داخله دوافع

تتسبب الحروب في ظهور طيف واسع من الاضطرابات النفسية لدى الأفراد، مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والقلق المستمر، والاكتئاب. يعيش سكان غزة في وضعٍ محفوفٍ بالمخاطر، حيث يعانون من الفقد المتكرر للأحباء والمنازل، مما يُعرضهم إلى أزمات نفسية حادة. ويؤكد فرويد على أن الأزمات الخارجية القاسية، كالدمار والموت، تؤثر بشدة على قدرة الفرد على التكيف؛ إذ تبدأ النفس بخلق آليات دفاعية مشوهة، كالتجنب والإنكار.



نتائج الحرب على التطور النفسي للأطفال

أن تجارب الطفولة تلعب دوراً محورياً في تشكيل الشخصية المستقبلية للفرد.

وفي هذا السياق، يؤثر الصراع في غزة على الأطفال بشكل مدمر؛ فهم ينشؤون في بيئة مشحونة بالخوف والتوتر، مما يؤدي إلى اضطرابات في النمو النفسي والعاطفي.

وقد يؤدي ذلك إلى نشوء جيل جديد لديه مشاعر عدوانية، وصعوبات في بناء الثقة في الآخرين، ومشاعر باليأس.

كشفت غزة خيبة أمل في الحضارة الإنسانية التي فشلت في كبح العنف.

فقد كان العالم يؤمن بأن التقدم البشري يمكن أن يخفف من العنف، لكن الحرب كشفت حتى الدول "المتحضرة" يمكن أن تتصرف بوحشية.

ويستنتج أن الحضارة، رغم كل ما تقدمه، غير قادرة على تهذيب الطبيعة البشرية بشكل كامل.

الوعي بالموت: أن الحرب تجعل الناس يركون هشاشة الحياة.

قبل الحرب، يميل الأفراد إلى تجاهل فكرة الموت، لكن في زمن الحرب يصبح الموت

ملموساً وقريباً، مما يؤثر على نظرهم للحياة. أن هذا الإدراك قد يؤدي إلى تحولات نفسية عميقة، حيث يعيد الإنسان التفكير في معاني الحياة والموت.

ماذا عنا نحن البعيدين عن غزة والقريبين عليها عاطفياً؟

مشاهدة صور وأخبار الدمار والأذى المتكرر قد تؤدي إلى صدمة نفسية لدى المتابعين، حتى وإن كانوا بعيدين عن موقع



الحدث.

يمكن أن يشعر البعض بأعراض مشابهة لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، مثل الأفكار المتكررة، الكوابيس، وصعوبة نسيان الصور المؤلمة.

كثرة متابعة الأخبار المؤلمة يمكن أن تضعف من قدرة الأشخاص على التعامل مع المواقف الإنسانية، فيما يعرف بـ "الإرهاق من التعاطف"

(compassion fatigue).

يشعر الفرد بأنه مرهق عاطفياً، وقد يصبح غير قادر على تقديم الدعم النفسي أو الشعور بالعاطفة تجاه الضحايا، فيعاني من اللامبالاة.

متابعة الأحداث المؤلمة قد تولد مشاعر الغضب والإحباط، خاصة لدى من يشعرون بالعجز عن مساعدة المتضررين.

هذه المشاعر قد تؤدي إلى مشاكل في التعامل مع الآخرين، وقد تزيد من مستوى العدوانية في السلوك.

يُنصح المتابعون بالاعتدال في متابعة الأخبار، والابتعاد أحياناً عن شاشات التلفاز والهاتف، وممارسة أنشطة تساعد على الاسترخاء ...





د. قصي عبد اللطيف عبود
اختصاص طب المجتمع

نبذة تاريخية عن مرض الكوليرا في البصرة

من بعض الملاحظات حول عدد الوفيات بالمرض في عام ١٩٢٣ حصلت ١١١٠ وفاة وفي عام ١٩٢٧ حصلت ١٠٢٣ وفاة وفي عام ١٩٣٦ حصلت ١٥٤٨ وفاة.

انتشر الوباء في العراق في عام ٢٠٠٨ بشكل واضح وبينت فحوصات المياه أنه من بين ٣١٩٥٣ نموذج (٩٪) أي ٩٦٩ نموذج كان ملوثاً ببكتريا البرازية كمحصلة خلال عامي ٢٠٠٧ و ٢٠٠٨ أنتشر الوباء في ٢٥ ناحية في ١٠ محافظات وكانت هناك ٤٠٠

حالة إصابة بالمرض. خلال عام ٢٠٠٩ لم يرد تقرير حول أية إصابة ولكن ذكرت ١٩ من المراكز الصحية بأنه رصدت ١٣٤٢٢٩ حالة إسهال تحاليلها تشير أن ٢٨٪ منها ملوثة.



ظهر الوباء في البصرة سنة ١٨٢١م كونها الميناء الوحيد للعراق حيث توفي خلال ثلاثة أسابيع بين ١٥ ألف و ١٨ ألف مصاب وانتقل المرض من البصرة إلى مناطق العراق الأخرى بواسطة الرحلات النهرية في دجلة الى بغداد. وهذا هو الوباء في الشتاء من نفس السنة ثم بدأ ثانية مع الربيع سنة ١٨٢٢م.

هذه هي البداية المسجلة لمرض الكوليرا في البصرة والعراق خلال الجائحة العالمية الأولى للمرض. استمر شمول العراق بالجائحات العالمية التالية من خلال طريق الهند - البصرة البحري أو من خلال مواسم الحج السنوية. وقليل ما كتب عن الكوليرا في العراق إلا

تقنية النانوبايوتك

Nano Biotics Technique



د. عبدالأزيم الموسوي
دكتوراه أحياء مجهرية

٢. **اللقاحات:** تمثل اللقاحات أحد أهم إنجازات النانوبايوتك، حيث تساعد في الوقاية من الأمراض المعدية. تعمل اللقاحات على تحفيز جهاز المناعة لتكوين استجابة فعالة ضد الفيروسات والبكتيريا.
 ٣. **العلاج الجيني:** يهدف العلاج الجيني إلى تعديل الجينات المسؤولة عن الأمراض الوراثية. يعد هذا المجال واعدًا في علاج الأمراض المستعصية، مثل مرض هنتنغتون والتليف الكيسي.
 ٤. **فعالية أكبر:** زيادة تأثير المضادات الحيوية من خلال تحسين توصيلها واستهدافها.
 ٥. **تقليل الجرعة:** تقليل الحاجة إلى جرعات عالية من الأدوية، مما يقلل من الآثار الجانبية.
 ٦. **التحكم في الإطلاق:** إمكانية التحكم في كيفية وموعد إطلاق الدواء داخل الجسم.
- فوائد تقنية النانوبايوتك**
- **تحسين الفعالية:** توفر النانوبايوتك خيارات علاجية أكثر فعالية مقارنة بالعلاجات التقليدية.
 - **تقليل الآثار الجانبية:** بفضل استهدافها الدقيق، تقلل العلاجات البيولوجية من الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج.
 - **تخصيص العلاج:** يمكن تصميم العلاجات لتناسب خصائص معينة لكل مريض مما يزيد من فرص نجاح العلاج.

وهذه التقنية سوف تحل الكثير من مشاكل البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية التي أحدثت طفرات تحول تأثير المضاد الحيوي على هذه البكتيريا. حيث يقوم النانو بيوتك بثقب الجدار الخلوي البكتيري أو الخلايا المصابة بالفيروس مما يسمح للماء بالدخول إلى داخل الخلايا فتقتل. المميزات:

١- **زيادة التوصيل:** تستخدم النانو الذرات كوسيلة لتوصيل المضادات الحيوية مباشرة إلى مواقع العدوى، مما يزيد من تركيز الدواء في المناطق المستهدفة ويقلل من التأثيرات الجانبية على الأنسجة السليمة.

٢- **تغلب على المقاومة:** من خلال استخدام النانو الذرات، يمكن تطوير مضادات حيوية جديدة تهاجم البكتيريا بطريقة مختلفة، مما يساعد في التغلب على مقاومة الأدوية الشائعة.

٣- **تحسين الذوبانية:** تعمل تقنية النانو على تحسين ذوبانية بعض المضادات الحيوية، مما يزيد من امتصاصها ويعزز تأثيرها العلاجي.

طرق الاستخدام

نانو الذرات المعدنية: مثل الذهب والفضة، تُستخدم لتحسين فعالية المضادات الحيوية من خلال تعزيز تأثيرها المضاد للبكتيريا.

نانو الكبسولات: تُستخدم لتغليف المضادات الحيوية، مما يحميها من التحلل ويضمن إطلاقها التدريجي في الجسم.

الأفلام النانوية: Nano Biofilme تُستخدم في تغطية الأسطح الطبية لمنع العدوى وتسهيل التوصيل المباشر.

التطبيقات الطبية للنانو بيوتك

١- **العلاج بالأجسام المضادة:** تستخدم الأجسام المضادة لمعالجة مجموعة من الأمراض، مثل السرطان وأمراض المناعة الذاتية.

تعمل هذه الأدوية على استهداف خلايا معينة في الجسم، مما يزيد من فعالية العلاج.

تقنية النانو هي تقنية المواد متناهية الصغر Nanoparticles أو التكنولوجيا المجهرية الدقيقة. وعلم النانو هو دارسة المبادئ الأساسية للجزيئات والمركبات التي لا يتجاوز قياسها الـ ١٠٠ نانو متر. تقنية النانو تُعتبر من المجالات الحديثة التي تتيح استخدام المواد على مقياس نانو، مما يعزز فعالية العلاجات الطبية.

في مجال المضادات الحيوية، تلعب تقنية النانو دوراً مهماً في تحسين فعالية هذه الأدوية ومواجهة تحديات المقاومة البكتيرية.

تمثل النانوبايوتك ثورة في عالم الطب، حيث توفر خيارات علاجية جديدة وفعالة لمجموعة من الأمراض، على الرغم من التحديات المرتبطة بها، فإن البحث المستمر والتطور في هذا المجال يعدان بإمكانات واسعة في تحسين صحة البشرية.

مفهوم تقنية النانو

تقنية النانو تتعلق بتصميم وتطوير مواد وأجهزة على مقياس نانومتر (متر = مليار نانو متر).

هذا المقياس يتيح استغلال الخصائص الفريدة للمواد عند هذا الحجم، مما يفتح آفاق جديدة في التطبيقات الطبية.

ويعتمد مبدأ هذه التقنية على التفاعل بين النانو ذرات متناهية الصغر لأي مادة والتلاعب بها وتحريكها من مواضعها الأصلية إلى مواضع أخرى ثم دمجها مع ذرات مواد أخرى لتكوين شبكة بلورية لكي نحصل على مواد نانوية الأبعاد متميزة الخواص عالية الأداء.

تحسين فعالية المضادات الحيوية

باستخدام المواد النانوية:

أدخل حديثاً مصطلح جديد إلى علم الطب هو النانو بيوتك وهو البديل الجديد للمضادات الحيوية.

حيث استطاع الباحثون إدخال نانو الفضة إلى المضادات الحيوية، ومن المعروف أن الفضة قادرة على قتل ٦٥٠ جرثومة ميكروبية دون أن تؤذي جسم الإنسان.



د. نور محمد عبد الرحمن
كلية الصيدلة جامعة البصرة

- هناك بعض الأغذية تسبب زيادة في عمل الوارفارين، بحيث لو اخذها المريض ممكن تحدث له نزيفاً، مثل الكرنبي، الكريب فروت، جنكا بيلوبا (توجد ضمن المكملات الغذائية كمقوي عام)، الجنجر او الزنجبيل -الأغذية التي تسبب تثبيط أو تقليل لعمل الوارفارين، فتعكس عمل الوارفارين، مثل البروكلي، السبناخ، السوشي، افوكادو، الشاي الأخضر، فيتامين E لذا من الضروري تعليم المرضى الذين يتناولون الوارفارين عن مخاطر التداخلات التي من الممكن ان يسببها الوارفارين.
تمنياتنا لجميع مرضانا بالصحة والعافية

الطريقة المخبرية للتأكد من التأثير المطلوب للوارفرين).

من هذه الأدوية أدوية علاج الصرع مثل carbamazepine, Tegretol, valproic acid وكذلك بعض المضادات الحيوية التي تستخدم لعلاج الالتهابات البكتيرية مثل rifampin, Nafcillin.

2-تداخلات دوائية تسبب زيادة فعالية الوارفارين وزيادة مستوى الـ INR هذه المجموعة سيكون تأثيرها عكس المجموعة الأولى، حيث تقوم بتثبيط عمل الانزيم المسؤول عن تمثيل و طرح الوارفارين مسببة زيادة مستواه في الدم وزيادة فعاليته وبالتالي حدوث النزيف.

من هذه الادوية مضادات الالتهاب مثل Fluoroquinolones, Macrolides, Metronidazole, Amoxicillin ومضادات الفطريات مثل Fluconazole تداخلات الوارفارين مع الأغذية والمنتجات العشبية:

ينتمي علاج الوارفارين الى مجموعة الأدوية التي تعمل كمضادات تخثر (anti-coagulant) ، والتي يكون استعمالها مهماً للمرضى الذين يعانون من أمراض القلب مثل الرجفان الاذيني (atrial fibrillation) ، من لديهم نسبة التخثر عالية لأسباب مرضية معينة، أو الذين يعانون من السكتة الدماغية، حيث يكون استعمال علاج الوارفارين ضرورياً لمنع تفاقم التخثر، وما يسببه من مشاكل عند عدم السيطرة عليها.

يمتاز علاج الوارفارين بقابليته العالية على الارتباط بالبروتينات الناقلة داخل الجسم، وبتأثره الواسع بالعمليات الايضية التي تحدث بالكبد، هذه الخصائص تجعله معرضاً للتداخل مع كثير من الأدوية وأيضاً مع الأطعمة التي تحمل أما خصائص مضادة للتخثر أو تتنافس معه بمواقع التمثيل أو الامتصاص.

إن هذا التداخل الدوائي سيؤدي أما لقلّة فعالية الدواء وبالتالي حدوث التجلطات بنسبة عالية، أو زيادة فاعليته مما قد يتسبب بزيادة سيولة في الدم وحدث نزيف داخل الجسم.

لذلك من الضروري معرفة هذه التداخلات الدوائية أو التداخلات مع الأغذية لغرض تنبيه المرضى اللذين يتناولون علاج الوارفارين.

تداخل الوارفارين مع الأدوية:

1-تداخلات تسبب قلة فعالية الوارفارين والتقليل من قيمة INR : بما انه تمثيل علاج الوارفارين يتم في الكبد، فإن أي علاج يؤثر على الانزيم الخاص بتمثيل الوارفارين حيث يعمل على تسريع أو تنشيط عمل الانزيم، يسمى enzyme inducer فإنه يؤدي الى سرعة طرح الوارفارين من الجسم وبالتالي قلة كفاءة الأخير وعدم الوصول للتأثير المطلوب.

ويتم معرفة ذلك عن طريق قياس (INR وهو



د. عبد الأمير عبد الباري العامري
استشاري أمراض القلب

من أمراض القلب والشرايين



ومهم جدا اكتشافها بوقت مبكر لديهم قبل أن تسبب المضاعفات أو الموت المفاجئ لا سامح الله، حيث يمكن للكشف المبكر أن يساعد في تقليل المخاطر الصحية وتحسين النتائج العلاجية.

طرق الكشف المبكر:

• الفحوصات الدورية: يُنصح بإجراء فحوصات دورية، خاصة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة، مثل الذين لديهم تاريخ عائلي لأمراض القلب أو عوامل خطر مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

• تخطيط القلب الكهربائي (ECG): يمكن أن يساعد في اكتشاف أية تغيرات غير طبيعية في النشاط الكهربائي للقلب.

• اختبارات الجهد: من خلالها يتم تقييم استجابة القلب أثناء ممارسة الرياضة أو الجهد، مما يساعد في تحديد أية مشاكل في تدفق الدم إلى القلب بوقت مبكر.

• الموجات فوق الصوتية للقلب (إيكو): تستخدم لتقييم وظائف القلب وهيكله وكذلك عمل صمامات القلب.

• اختبارات الدم: يمكن أن تكشف عن مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، بالإضافة إلى علامات التهاب أو تلف القلب.

• فحص مفراس القلب المقطعي: لتحديد مدى انتشار تصلب شرايين القلب التاجية وشدة التضيق في الشرايين بشكل دقيق.

الأعراض التي يجب الانتباه لها للكشف عن وجود مرض شرايين القلب التاجية:

- ألم في الصدر أو شعور بالضغط في منتصف الصدر.

- ضيق في التنفس.

- تعب غير مفسر.

- دوام أو إغماء.

- ظهور أعراض مشابهة لنوبة قلبية مثل الألم في الذراعين أو الفك السفلي.

في حال وجود أي من الأعراض والعلامات أعلاه يجب الإسراع بمراجعة الطبيب لتشخيص الحالة وأخذ العلاج المناسب لتجنب المضاعفات.

تعد أمراض القلب والشرايين من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في جميع أنحاء العالم. ولحسن الحظ، فإن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها الوقاية من هذه الأمراض وتحسين صحة القلب.

في هذه المقالة، سنتناول بعض الأساليب الفعالة للوقاية من أمراض القلب والشرايين.

١. التغذية الصحية:

تلعب التغذية دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة القلب.

يجب تناول نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، مع تقليل استهلاك الدهون المشبعة والسكريات المضافة واللحوم المصنعة. يُنصح بتناول الأسماك، مثل السلمون والسردين، لأنها تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا-٣ المفيدة لصحة القلب.

٢. ممارسة النشاط البدني:

تساعد ممارسة الرياضة بانتظام في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

يُفضل ممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة في الأسبوع، مثل المشي، الركض، السباحة أو ركوب الدراجة.

تساهم هذه الأنشطة في تحسين الدورة الدموية وتقليل الوزن الزائد.

٣. التحكم في الوزن:

يعتبر الوزن الزائد من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى أمراض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم.

من المهم مراقبة الوزن والحفاظ على مستوى صحي من كتلة الجسم.

٤- الابتعاد عن العادات السيئة غير الصحية:

التدخين وشرب الكحول والغضب السريع والتوتر والقلق والأكل بشراهة مع عدم ممارسة أي نشاط بدني كل هذه العادات تؤدي

بالنتيجة إلى زيادة الوزن وتصلب الشرايين التاجية للقلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وفي النهاية قصور الشرايين التاجية وعجز القلب.

٥- الاكتشاف المبكر لأمراض القلب والشرايين التاجية:

يعتبر الاكتشاف المبكر لأمراض القلب والشرايين التاجية أمراً بالغ الأهمية خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري فهم معرضون أكثر من غيرهم لهذه الأمراض



د. هدى قحطان فؤاد
استشارية الأمراض النسائية
والتوليد والعقم

أعراض الولادة المبكرة

لا يمكن أن نخطئ في علامات الولادة المبكرة لدى بعض النساء، ولكن في بعض الأحيان تكون الدلائل أقل وضوحاً وبالتالي فمن الضروري ملاحظة ظهور أعراض الولادة المبكرة الآتية:

* ظهور تشنجات في الجزء السفلي من البطن أكثر من ٨ مرات بالساعة، هذه التشنجات تسبب الشعور بتمدد البطن تشبه آلام الدورة الشهرية.

* آلام أسفل الظهر قد تكون مستمرة أو قد تأتي وتختفي.

* شعور بزيادة الضغط في منطقة الحوض أو في المهبل.

* إسهال.

* خروج سائل من المهبل.

* حدوث تقلصات في الرحم أكثر من ٤ - ٥ مرات في الساعة.

* وجع في الفخذين الداخليين.

* زيادة الإفرازات المهبلية.

* نزيف بأي كمية يأتي من المهبل.

في حال التشكك بوجود إحدى هذه الدلائل وخاصةً إذا ظهر نزيف دموي، يجب التوجه فوراً إلى الطبيب.

ونتمنى السلامة ورحلة حمل سعيدة وولادة

الولادة المبكرة أسبابها وأعراضها

* الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.
* نقص أو زيادة في الوزن قبل الحمل وأيضا زيادة بسبيطة أو كبيرة بالوزن خلال فترة الحمل نفسها.



* وجود أحداث حياتية ضاغطة، كموت قريب أو التعرض لأحداث حياتية عنيفة بشكل خاص.
* الإجهاض المتكرر في الماضي.

عوامل تسبب خطورة الولادة المبكرة

داء السكري وارتفاع ضغط الدم هما أهم عوامل الخطورة في الولادة المبكرة.

تعرف الولادة المبكرة على أنها تشنجات في البطن تتسبب بفتح عنق الرحم قبل الأسبوع ٣٧ للحمل في حين يستمر الحمل الكامل تقريباً ٤٠ أسبوعاً.

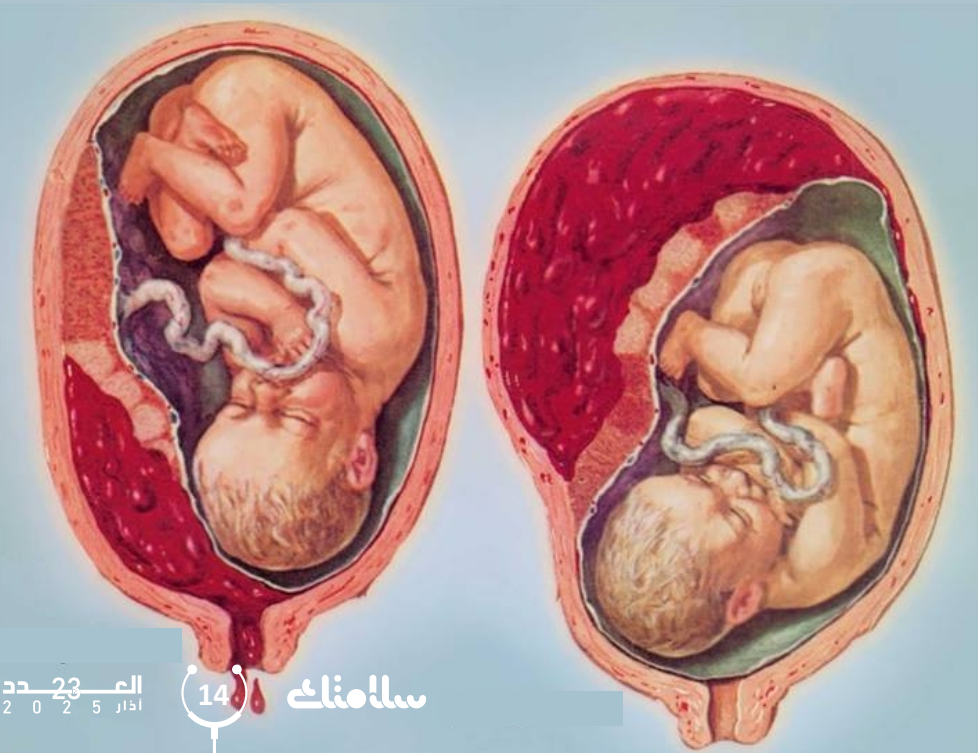
أسباب الولادة المبكرة

غالبا تكون أسباب الولادة المبكرة غير معروفة، ولكن هذه ليست نهاية القصة فالتعامل الصحيح مع الجسم أثناء فترة الحمل قد يقلل من مخاطر الولادة المبكرة بشكل ملحوظ.

قد تحدث الولادة المبكرة عند كل امرأة وفي كل حمل، ومع ذلك هناك حالات يرتفع فيها انتشار حالات الولادة المبكرة.

أبرز أسباب الولادة المبكرة المحتملة

* الحمل بتوأم أو ثلاثة توأم.
* اضطرابات في المهبل، أو الرحم، أو المشيمة.
* تدخين السجائر.
* التهابات مختلفة، خاصة تلك التي تؤثر على السائل الأمينوسي أو الجهاز التناسلي.





فاتن مهدي الشاوي
طبيبة أسنان

أهم الأسنان في فم الطفل وغالبية الآباء غافلون عنه

• النظافة اليومية للأسنان: يجب على الطفل تفريش أسنانه مرتين باليوم على الأقل بفرشاة ومعجون يحتوي على الفلورايد والتركيز على الطاحن الأول.

• إتباع العادات الغذائية الصحية: تجنب الأطعمة والمشروبات السكرية لأنها الغذاء الرئيسي لبكتيريا التسوس وتشجيع الطفل على تناول الأطعمة الغنية بالمعادن الضرورية لقوة الأسنان وصحتها.

• الفحص الدوري لطبيب الأسنان: للتأكد من نمو الأسنان بشكل صحيح واكتشاف أية مشكلات مبكرة وتقديم الحلول الوقائية المناسبة مثل ختم الحفر أو تطبيق مادة الفلورايد مما يجعل الأسنان أكثر مقاومة للتسوس أو تقديم العلاجات المناسبة الأخرى إذا كان التسوس قد حدث بالفعل.

وفي الختام لنا رسالة إلى الآباء:

صحة أطفالكم هي مسؤوليتكم وبدأ العناية بأسنانهم منذ الصغر هي الاستثمار الأمثل في صحتهم المستقبلية لضمان أسنان مثالية وصحة جسدية وعقلية جيدة فبحسب الدراسات فإن الأطفال الذين يتمتعون بصحة فم جيدة يحققون نتائج أفضل في الدراسة.

لذا دعونا نجعل من تنظيف الأسنان عادة يومية ممتعة للأطفال وزوروا طبيب الأسنان بانتظام حتى تحفظوا لأطفالكم ابتسامتهم وصحتهم.

- **تشابه الطاحن مع الأسنان اللبنية:** قد يعتقد الأهل ان الطاحن الأول هو سن لبني مما يشكل أكبر.

- **انشغال الأهل:** قد يكون الأهل مشغولين برعاية الأطفال ومهامهم اليومية فلا يلاحظون التغيرات الصغيرة في فم الطفل.

- **توقيت بزوغ السن:** حيث يبرز بالتزامن مع سقوط وظهور الأسنان الأمامية التي قد تحظى بالاهتمام كله من الطفل والأهل.

وهنا يتبادر الى الأذهان سؤال ماهي نتيجة عدم ملاحظة الطاحن الأول مبكراً؟

الجواب ببساطة: ان الطاحن الأول سوف يتعرض للتسوس والالتهابات بسبب طبيعته التشريحية المتميزة بالحفر والاختاديد والتي تعتبر مكاناً مثالياً لنمو التسوسات. وعندما يصل تسوس الطاحن لمرحلة غير قابلة للعلاج يكون الحل الوحيد هو قلع هذا الطاحن وهذا ما يترتب عليه عواقب كبيرة على الأسنان والفك منها التأثير على التطور الهيكلي للفك وعدم انتظام بزوغ ومو قية الطواحن والأسنان المجاورة ويمتد تأثيره السلبي ليشمل القواطع الأمامية أيضاً.

وبعد بيان أسباب مشكلة الأهمال ونتيجتها اذن فلا بد من حل لهذه المشكلة، والحل هو:

• زيادة الاهتمام والعناية بالطاحن الأول ووقت بزوغه وفحص فم الطفل بانتظام من قبل الأهل.

تعد صحة الفم لدى الأطفال هي الركيزة الأساسية لبناء أسنان قوية وصحية طوال العمر والأسنان السليمة واللثة الصحية يلعبان دوراً مهماً في العديد من جوانب حياة الطفل بدءاً من قدرته على تناول الطعام والنمو الى التحدث ووصولاً الى الثقة بنفسه ومظهره.

ونحن في طب الأسنان الوقائي والأطفال سنسلط الضوء في هذا المقال على سن يعتبر حجر الزاوية في فم الطفل والأساس لنمو الأسنان والفك بالشكل الصحيح، ألا وهو الطاحن الدائم الأول.

الطاحن الدائم الأول:

هو أول سن دائم في الفم يبرز عادة في عمر الـ ٦-٧ سنوات في الجزء الخلفي من الفم خلف الطواحن اللبنية، وله عدة وظائف في الفم منها: المضغ وتسهيل الهضم، توجيه نمو الفك والأسنان، النطق وغيرها. ورغم ما يحمله هذا السن من أهمية إلا إنه يعتبر أكثر الأسنان إهمالاً من قِبل الآباء والأطفال الذين لا يلاحظون وجوده إلا صدفةً أو بعد فوات الأوان.

ويمكن أن يعزى هذا الأهمال وعدم الملاحظة لعدة أسباب منها:

- **موقع الطاحن:** حيث يقع في الجزء الخلفي من الفم مما يجعل ملاحظته صعبة.

يجب تجنب استخدامه بشكل مفرط أو زيادة الجرعات بدون استشارة الطبيب، حيث قد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية. يعتبر اقتناء جهاز للربو أو حساسية القصبات في المنزل ضروريًا للأطفال الذين يعانون من هذه الحالات. هذه الأجهزة تشمل الجهاز المساعد للتنفس والذي يمكن استخدامه لتوسيع المجاري الهوائية في حالة حدوث نوبة مفاجئة، بالإضافة إلى احتياطات الطوارئ مثل بخاخ السالبيوتامول. مع الانتباه إلى ضرورة معرفة كيفية تحضير المحلول وتنظيف الجهاز وتعقيم الأدوات والاستخدام الصحيح للجرعات.



باختصار، يمثل بخاخ السالبيوتامول وسيلة آمنة وفعالة لإدارة أعراض الربو وحساسية القصبات، ويجب أن يكون جزءًا من خطة العلاج الشاملة للأطفال المصابين بهذه الحالات، بالإضافة إلى اقتناء الأجهزة اللازمة في المنزل للتعامل مع الحالات الطارئة بكفاءة.

مرض الربو وحساسية القصبات يعتبران من الأمراض الشائعة التي تصيب العديد من الأشخاص حول العالم، وخاصة الأطفال. واحدة من الوسائل الفعالة للتحكم في الأعراض والتقليل من حدتها هو استخدام بخاخ السالبيوتامول.

السالبيوتامول هو دواء موسع للشعب الهوائية، يساعد في فتح القنوات التنفسية المتضيقية وتحسين تدفق الهواء إلى الرئتين. فيما يلي بعض الفوائد الرئيسية لاستخدام بخاخ السالبيوتامول لمرضى حساسية القصبات والربو:

١. تخفيف الأعراض الفورية: يعمل بخاخ السالبيوتامول بسرعة على توسيع المجاري الهوائية، مما يساعد على تخفيف الضيق التنفسي وصعوبة التنفس التي قد تحدث خلال نوبة الربو أو حساسية القصبات.

٢. تحسين القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية: باستخدام بخاخ السالبيوتامول بانتظام وفقًا لتوجيهات الطبيب، يمكن للأشخاص المصابين بالربو أو حساسية القصبات استعادة قدرتهم على ممارسة الأنشطة اليومية بشكل طبيعي دون تقييد.

٣. تقليل الحاجة إلى العناية الطبية الطارئة: بفضل قدرة بخاخ السالبيوتامول على التخفيف السريع من الأعراض، يمكن للمرضى تجنب زيارات الطوارئ المتكررة والتدخلات الطبية الطارئة.

٤. تحسين النوم وجودة الحياة: من خلال تخفيف الأعراض والسماح بتنفس أفضل، يمكن لمرضى الربو وحساسية القصبات الاستمتاع بنوم أفضل وجودة حياة أعلى.

خرافة السالبيوتامول والإدمان:

يعتبر السالبيوتامول أداة مهمة وآمنة لإدارة أعراض الربو وحساسية القصبات، ولا يسبب الإدمان عند استخدامه بشكل صحيح وفقًا لتوجيهات الطبيب. ومع ذلك،



د. جواد عبد بنين
اختصاصي طب الأطفال

فوائد استخدام بخاخ السالبيوتامول لمرضى حساسية القصبات والربو





د. عقيل الحلفي
اختصاص جراحة الأذن
والأنف والحنجرة

تجميل

الأنف

تعد عمليات تجميل الأنف من العمليات الشائعة هذه الأيام، وهي تجرى لتصغير الأنف أو تعويض نقص أو تعديل كسور قديمة أو تشوهات خلقية أو ترميم لعمليات سابقة، وغالبا تجري مع عمليات تعديل الحاجز الأنفي والهدف من العملية الحصول على شكل طبيعي وتنفس مريح وغالبا ما تجري هذه العمليات تحت التخدير العام ولا يصاحب هذه العمليات ألم وبها تتحسن ثقة الشخص بنفسه.

نصائح قبل إجراء العملية

- 1- الثقة بالجراح والفريق الطبي لتقليل التوتر والقلق قبل العملية.
- 2- تقليل سقوف التوقعات لنتائج العملية والنتائج تعتمد على شكل الأنف ونوع الجلد وملامح الوجه والمتابعة بعد العملية.
- 3- لا تظهر النتائج مباشرة بعد رفع القالب وإنما تحتاج إلى ستة شهور وربما سنة لبلوغ النتائج النهائية.
- 4- ترك التدخين وحبوب منع الحمل وحبوب الاسبرين اسبوعين قبل العملية.
- 5- عدم وضع المكياج وصبغ الاظافر والرموش الاصطناعية والعدسات الاصقة وعدم ارتداء ملابس نايلون ولبس ملابس قطنية قبل العملية.
- 6- الحضور قبل ثلاث ساعات للمستشفى قبل

- 1- تستطيع تناول جميع الاطعمة عدا الكرزات والعلكة والطعام الذي يحتاج قضم.
- 2- تقليل تحريك عظام الوجه قدر المستطاع (الضحك الصياح وكثرة الكلام).
- 3- زيارة الطبيب بعد يوم من العملية لغرض رفع الحشوة الداخلية ومتابعة العلاج.
- 4- غسل الأنف بمحلول ملحي 3-4 مرات باليوم وازالة أية خثرة دموية من مدخل الأنف وترطيبه وتعقيمه بهرم الفيو سيدين.
- 5- عدم الانحناء للأسفل خلال الاسبوع الاولي للعملية.
- 6- بعد اسبوع من العملية تكون الزيارة الثانية للطبيب المعالج يتم فيها رفع الجبيرة الخارجية والخيوط الجراحية ووضع لاصق (يزود المرض بفيديو كيفية وضع اللاصق).
- 7- تجنب التعرض للشمس وحك الأنف والنفخ من الأنف ولبس العوينات والتمارين الرياضية الشاقة والسباحة في المسابح والنوم على الجانب لمدة ستة أسابيع على الأقل.
- 8- غسل الاسنان بفرشاة ناعمة وعدم مس الشفة العليا (ألم وخدر في الاسنان العليا يزول بعد ثلاثة اسابيع).
- 9- شرب كمية كافية من السوائل وأطعمة غنية وقسط كافي من النوم والمشي لتقليل الجلطات الدموية.

- 1- اجراء العملية وترك الطعام والشراب ثمان ساعات قبل موعد العملية.
- 2- جلب كافة التحاليل والرقوق الشعاعية واخبار الطبيب عن الأمراض والعمليات السابقة والادوية والحساسية الدوائية.
- 3- جلب مرافق نشيط وواعي ومن درجة القربى الاولي للتوقيع والموافقة على اجراء العملية.

نصائح بعد إجراء عملية تجميل الأنف

- 1- الالتزام بتعليمات الطبيب المعالج.
- 2- تناول الأدوية بمواعيدها.
- 3- النوم بشكل افقي على الظهر مع رفع الرأس بزاوية 30 درجة لتقليل النزف وتقليل التورم.
- 4- وضع كمادات ماء بارد على الجبهة والوجنات لمدة عشرين دقيقة وترفع عشرين دقيقة لليوم الأول لتقليل التورم والكدمات.
- 5- تناول طعام سوائل (عصائر، حليب، شوربة، كاستر، محلي) لمدة 24 ساعة وبعدها



حساسية القمح عند الأطفال



د. هدى كريم علي
اختصاص طب الأطفال وحديثي
الولادة

للطفل المصاب بالمرض فإن الغلوتين يسبب تهيج دائم للأعضاء، وعندها سوف تظهر الأعراض مرة أخرى.

الأغذية المسموح تناولها

يجب على الأطفال المصابين اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين، وتجنب جميع المنتجات التي تحتوي على القمح، والشعير، أو المنتجات التي تحتوي على مشتقات هذه الحبوب، ومن الأطعمة الخالية من الغلوتين المسموح تناولها: الفواكه، والخضراوات، واللحوم، والدواجن، والأسماك، والفاصوليا، والبقوليات، والمكسرات، ومنتجات هذه الأطعمة آمنة للأفراد الذين ليس لديهم حساسية معينة لهذه الأطعمة، ولا يحتوي الشوفان بطبيعته على الغلوتين لكن يجب توخي الحذر عند تناوله فهناك نسبة بسيطة من المرض قد تصيبهم حساسية القمح عند تناوله، إضافةً إلى ذلك، فإن معظم المطاحن التي تقوم بتصنيع الشوفان تصنع الحبوب المحتوية على الغلوتين أيضاً فاحتمالية التلوث تصبح عالية ويجب تجنب تناوله، وهناك مجموعة متنوعة من البدائل التي لا تحتوي على الغلوتين بشكل طبيعي وبالتالي يمكن استهلاكها من قبل أولئك المصابين بالمرض وتشمل: دقيق اللوز غير المقشور، والقشطة، والأرز البني والأبيض والبري، والحنطة السوداء، وطحين جوز الهند، والذرة، ونشا الذرة، والدخن، وطحين البازلاء، ودقيق البطاطا، والبطاطا، والكينوا، والذرة الرفيعة، ودقيق الصويا.

المفاصل، التعب المزمن، الصداع المتكرر أو الصداع النصفي، الطفح الجلدي، والحكة، أو التهاب الجلد، قرحة الفم وقد يعاني المراهقون أيضاً من تقلبات المزاج والقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى نوبات الهلع.

تشخيص حساسية القمح

يجب أن يتناول الطفل الغلوتين ليتم اختبار المرض، فإذا توقف الطفل عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين قبل اختباره سوف يتوقف الجسم عن إنتاج الأجسام المضادة التي ترتبط بالإصابة بالمرض، وهناك نوعان من الاختبارات اللذان يستخدمان لتشخيص حساسية القمح، هما:

فحص الدم: وهو مقياس لوجود الأجسام المضادة المسببة للمرض الموجودة في الدم، ويعتبر بروتين الغلوتين هو المادة الغريبة التي تسبب إنتاج الأجسام المضادة، فالأطفال المصابين بالمرض لديهم مستوى أكبر من هذه الأجسام المضادة مقارنةً مع الأطفال الآخرين. **الفحص الوراثي:** يحدد هذا الاختبار وجود الجينين HLA-DQ2 و DQ8، ويوجد الجينين عند معظم الأطفال المصابين بالمرض وغائبين في معظم الأطفال الذين لا يعانون منه، ومع ذلك لا يمكن للاختبار الجيني إعطاء إجابة نهائية حول إصابة الطفل بالمرض أو عدم إصابته.

علاج حساسية القمح

لا يوجد علاج نهائي لحساسية القمح حتى الآن، فهي حالة صحية تتطلب العلاج مدى الحياة، ولتحسين أعراض المرض يجب التخلص من الغلوتين من النظام الغذائي للطفل، لكن تغيير العادات الغذائية للأطفال للتخلص من الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين من طعامه أمر صعب، كما قد يحتاج بعض الأطفال أيضاً إلى استثناء المنتجات التي تحتوي على اللاكتوز كالحليب لفترة من الزمن. ويسمح اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين للأعضاء الدقيقة بالشفاء، ولكن هذا لا يعني أن الطفل يستطيع تناول الغلوتين مرة أخرى، وبالنسبة

تؤثر حساسية القمح على الرجال، والنساء، والأطفال بجميع مراحلهم العمرية ولسوء الحظ تستمر هذه الحالة مدى الحياة، وتعتبر حساسية القمح مرضاً وراثياً وهو أحد أمراض المناعة الذاتية، ولا يستطيع الأشخاص المصابين به تناول الغلوتين (Gluten) البروتين الموجود بالقمح، والشعير، والجوادر، فعند تناول الطفل للغلوتين يعتبره الجسم عنصراً غريباً فيهاجمه، مما ينتج عنه تلف أنسجة الأمعاء الدقيقة، مما يجعل الخملات (الخلايا ذات الزغابات) المبطنة لها مسطحة.

يبدأ المرض بالتطور بعد البدء بإدخال القمح أو الأطعمة الأخرى المحتوية على الغلوتين في غذاء الطفل بعد 6-9 أشهر من عمره، ومن المهم اختبار الأعراض المبكرة جداً عند الطفل أو إذا كان الاستعداد الوراثي موجوداً، فعند الأقارب من الدرجة الأولى هنالك فرصة 10% للإصابة بالمرض.

أعراض حساسية القمح

تؤثر حساسية القمح على الأطفال بطرق مختلفة، وتظهر أعراضها وفقاً لعمر الطفل. الرضع والأطفال الصغار تظهر أعراض واضحة جداً عند الرضع والأطفال وتظهر عادةً في الجهاز الهضمي. تشمل الأعراض ما يلي: القيء، الانتفاخ، التهيج، ضعف النمو، تمدد البطن، الإسهال ذو رائحة كريهة، سوء التغذية.

أما الأطفال في سن المدرسة فيعدّ التقيؤ أحد الأعراض الأقل شيوعاً عند الأطفال في سن المدرسة مقارنةً بالرضع والأطفال الأصغر سناً، وتشمل الأعراض: أوجاع المعدة أو آلام البطن، انتفاخ البطن، الإسهال أو الإمساك، اكتساب الوزن أو فقدانه.

أما الأطفال الأكبر سناً والمراهقين فقد تظهر لدى الأطفال الأكبر سناً والمراهقين بعض الأعراض غير المتعلقة بالجهاز الهضمي، مما يجعل الطبيب يلجأ لإجراء اختبار حساسية القمح، ويشمل بعضها: ضعف النمو، فقدان الوزن، تأخر البلوغ، ألم شديد في العظام أو





داء المشعرات المهبليّة



سارة كامل ناصر
تقنيات المختبرات الطبية

داء المشعرات هو مرض شائع جداً ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي إذ يعتبر من الأمراض المنقولة جنسياً، وسببه العدوى الطفيلي الأولي الذي يسمى المشعرة المهبليّة (*trichomonas vaginalis*). لا يعرف معظم الناس الذين لديهم الطفيلي، أنهم مصابون بداء المشعرات، كما أن أعراض المرض تختلف من شخص لآخر،

المفززات المهبليّة قد تكون خضراء أو صفراء في اللون، ورقيقة، وتبدو فقاعية أو رغويّة، وذات رائحة غريبة. التهاب مجرى البول. آلام أسفل البطن. ألم أو حرقة أثناء التبول، وزيادة تكرار عملية التبول. ألم أثناء الجماع.

كيف يعالج الأطباء داء المشعرات

يقوم الأطباء بإعطاء المضادات الحيويّة (مثل ميترونيدازول أو تينيدازول) عن طريق الفم - النساء غالباً ما يحتجن إلى جرعة

واحدة فقط، ولكن الرجل قد يحتاج إلى أخذ المضاد الحيوي مدّة ٥ إلى ٧ أيّام

ماذا يحدث إذا لم تعالج المرأة المصابة؟

إذا لم تتعالج، فهناك فرصة كبيرة لأن تصاب بفيروس نقص المناعة البشريّة عند ممارسة الجنس دون وقاية مع شخص مصاب بفيروس الإيدز وإذا كانت حاملاً، فمن المرجح أن تحدث ولادة مبكرة أو ولادة طفل يعاني من نقص الوزن.



ويعتبر داء المشعرات الأكثر قابلية للعلاج بين الأمراض المنقولة جنسياً، كما أن العدوى أكثر شيوعاً لدى النساء مقارنة بالرجال، كما أن النساء الأكبر سناً أكثر احتمالاً للإصابة من النساء الأصغر سناً بداء المشعرات.

الأعراض: قد تظهر أعراض وعلامات عند بعض المصابين بالعدوى، بينما لا تظهر للبعض، كما يمكن للأشخاص المصابين بدون أعراض أن ينقلوا العدوى للآخرين. عند وجود أعراض فإنها يمكن أن تتراوح من تهيج خفيف إلى التهاب حاد، حيث تشمل:

ما هي طرق التشخيص

يقوم الطبيب بأخذ التاريخ المرضي وإجراء الفحص السريري.

كما قد يقوم بطلب إجراءات إضافية حسب ما تقتضيه الحاجة مثل:

- للنساء: عينة من داخل المهبل لاختبار داء المشعرات.
- للرجال: باختبار فحص البول أو مسحة من فتحة القضيب.

• إذا كان الشخص مصاباً، قد يطلب الطبيب أيضاً فحص أنواع العدوى الأخرى المنقولة جنسياً STDs

ما هي طرق الوقاية من مرض داء المشعرات؟

- تجنب ممارسة الجنس خارج الزواج.
- لمنع عودة العدوى بداء المشعرات مرة أخرى، يجب التأكد من علاج شريك المريض أيضاً.
- ينصح بتجنب ممارسة الجنس لمدة سبعة أيام بعد العلاج.





د. حسنين فيصل غازي
اختصاصي طب مجتمع

الاحتياجات اللازمة مع الجبن الأكثر عرضة لنمو البكتيريا.

الخرافة الخامسة: الغثيان الصباحي لا يحدث إلا في الصباح.

الغثيان الصباحي هو تسمية خاطئة من الناحية اللغوية، لأن الغثيان والقيء اللذين يميزانه يمكن أن يحدثا في أي وقت خلال اليوم (على الرغم من أنه يميل إلى أن يكون أكثر حدة في الصباح بالنسبة للعديد من النساء).

في حين أن سبب الغثيان والقيء أثناء الحمل غير مفهوم تمامًا، يُعتقد أنه مرتبط بانخفاض نسبة السكر في الدم و/أو ارتفاع هرمونات الحمل، (HCG)، أو الأستروجين.

إذا وجدت نفسك لا تستطيع تناول الطعام بسبب الغثيان، فإليك بعض النصائح التي يمكنك تجربتها:

- تناول القليل من البسكويت المالح بمجرد استيقاظك للحد من الجوع الذي قد تشعرين به أول شيء في الصباح.
- اختاري خمس إلى ست وجبات أصغر طوال اليوم، بدلاً من ثلاث وجبات أكبر.
- ضعي البروتين في الأولوية في وجباتك ووجباتك الخفيفة.
- اشربي الكثير من السوائل طوال اليوم.
- تناولي الفيتامينات قبل الولادة مع وجبة خفيفة.
- اصنعي الشاي بالزنجبيل أو الليمون.
- احصلي على قسط كبير من الراحة.
- امشي في الهواء الطلق.

الكافيين قد يعبر المشيمة ويدخل مجرى دم الطفل لهذا السبب تنص المنظمات الصحية المهنية مثل الكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء (ACOG) على أن النساء الحوامل يمكنهن استهلاك ما يصل إلى ٢٠٠ مليجرام (ملغ) من الكافيين يوميًا بأمان، أو ما يقرب من الكمية الموجودة في كوبين من القهوة سعة حوالي ٢٣٠ مل.

الخرافة الثالثة: وداعًا للمأكولات البحرية أثناء الحمل.

غالبًا ما تشعر الأمهات الحوامل بالقلق بشأن تناول الأسماك أثناء هذه الفترة، ولكن من غير الصحيح ألا تأكلي المأكولات البحرية على الإطلاق لكن يجب أن تكوني حذرة من جانب مهم واحد من المأكولات البحرية أثناء الحمل وهو محتواها من الزئبق؛ حيث يمكن أن تكون مستويات الزئبق المرتفعة في بعض الأسماك خطيرة على الجنين.

وعلى الرغم من أن جميع المأكولات البحرية تحتوي على كمية صغيرة من الزئبق لأنها غالبًا ما تكون موجودة في المسطحات المائية الطبيعية، فإن العديد من أنواع الأسماك الشائعة، بما في ذلك سمك السلمون والتونة المعلبة تحتوي على نسبة منخفضة جدًا من الزئبق وبالتالي فهي آمنة للاستهلاك أثناء الحمل.

بل ان الإرشادات الغذائية للأمريكيين ٢٠٢٠-٢٠٢٥ توصي بأن تستهلك النساء الحوامل أو المرضعات من ٢٥٠-٣٥٠ غم من المأكولات البحرية منخفضة الزئبق أسبوعيًا.

الخرافة الرابعة: الجبن محظور أثناء الحمل.

معظم أنواع الجبن وخاصة الجبن الصلب والمبستر مثل البارميزان والشيدر، آمنة للأكل أثناء الحمل.

ومع ذلك، يجب تجنب الجبن غير المبستر (وكذلك الحليب غير المبستر ومنتجات الألبان الأخرى) والجبن الناضج الطري.

وذلك لان الجبن غير المبستر والجبن الناضج الطري (وكذلك اللحوم الباردة والدواجن غير المطبوخة جيدًا) معرضة لخطر أكبر لاحتواء بكتيريا ضارة محتملة يمكن أن تؤدي إلى داء الليستريات، ولأن النساء الحوامل معرضات لخطر أكبر للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الغذاء، فيجب عليهن اتخاذ



فترة الحمل تعتبر حدث سعيد للعائلة والأم وفي نفس الوقت قد تكون فترة قلق وعدم اطمئنان، يوجد هناك الكثير من المعلومات المغلوطة والمُتداولة حول بعض الأطعمة والعادات التي يجب تجنبها أثناء الحمل وتلك المعلومات تفتقر إلى الأدلة العلمية.

وهنا سوف نتناول أشهر خمس خرافات أو معلومات خاطئة حول التغذية وسلامة الطعام أثناء الحمل.

الخرافة الأولى: تحتاجين إلى المزيد من السعرات الحرارية خلال جميع مراحل الحمل. هل سمعتِ عبارة "تناول الطعام لشخصين"؟ والتي قد تكون مضللة بعض الشيء.

قد تتفاجئين عندما تعلمين أنك لا تحتاجين إلى أي سعرات حرارية إضافية لإطعام طفل ينمو حتى الثلث الثاني والثالث من الحمل.

في الثلث الأول، يمكنك تناول نفس الكمية تقريبًا التي كنت تتناولينها قبل الحمل.

ثم في الثلث الثاني، ستتزداد احتياجاتك من السعرات الحرارية بنحو ٣٤٠ سعرة حرارية في اليوم.

في الثلث الثالث، يجب أن تهدي في تناول حوالي ٥٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم. لاحظي أن احتياجات السعرات الحرارية هذه قد تختلف حسب وزنك قبل الحمل ومستوى نشاطك وما إذا كنتِ تحملين في توأم، ومن الأفضل التحدث مع طبيبك الخاص حول احتياجاتك المحددة.

الخرافة الثانية: الكافيين غير آمن إطلاقاً على النساء الحوامل.

في الواقع، يمكن للنساء الحوامل الأصحاء الاستمتاع بالكافيين والقهوة ولكن يجب تنظيم الكمية؛ تستوعب النساء الحوامل الكافيين بشكل أبطأ من الأشخاص غير الحوامل، وكان هناك بعض القلق من أن

التثقيف الصحي حول صحة فم الأطفال



د. نبيل محمد حسن
طبيب أسنان

يجب تذكره والتنويه به هو طول مدة بقاء الطعام في الفم وعدد مرات تناوله.



- المشروبات المضرة للأسنان، كالعصائر والمشروبات الغازية مثل الكولا التي تحتوي على سكريات مضافة ويمكن أن تسبب تسوس الأسنان ومن الأفضل للأطفال تناول الفاكهة الطازجة بدلاً من شرب عصير الفاكهة علماً بأن الماء هو أفضل مشروب بعد الوجبات.
- الأمثلة على الوجبات الخفيفة الصحية الفواكه والخضروات والحليب غير المحلى والبن والجبن ومنتجات الألبان الأخرى وفي الأطفال الأكبر سناً، يمكن أن تكون المكسرات والبذور وجبات خفيفة ممتازة.

- لا ينبغي وضع الأطفال في الفراش بالحليب أو الحليب الصناعي والغرض من ذلك هو تجنب أن تعوم الأسنان وتتسبب بالمشروبات السكرية الحلوة لفترات طويلة، والتي تحدث مع قنينة الرضاعة.



شكل ٢: لا ينبغي السماح للأطفال بالنوم مع قنينة الحليب أو العصير أو مشروبات حلوة أخرى في فمهم طوال الليل لأنها قد تؤدي إلى تقيح التسوس في الأسنان.

٣- وبالتالي محافظة الأم على صحة فمها والمداومة على استعمال الفرشاة والخيط كل يوم، ومراجعة طبيب الأسنان بانتظام، وتجنب الأطعمة السكرية واللزجة التي قد تسبب التسوس.

مرحلة الطفولة المبكرة:

نظافة فم الطفل في مرحلة التسنين يخفف من معاناة الأطفال من عدم الراحة من اللثة المتورمة أثناء التسنين مع تدليك اللثة أثناء التنظيف للتخفيف من الشعور بعدم الراحة إلى حد ما بالإضافة إلى ان وضع برودة على اللثة يُساعد في تخفيف الانزعاج وذلك أن يعض الطفل على قطعة من الفاكهة الباردة مثل الموز أو على حلقة تسنين مبردة.

النظام الغذائي الصحي للطفل وعادات التغذية الليلية:

التأكيد على أهمية اتباع نظام غذائي صحي وتغذية بصورة تتماشى مع التوصيات الصحية الغذائية مع توضيح دور أنواع الأطعمة المُسَوِّسة (التي تسبب التسوس) في تطور التسوس:

- الأطعمة الخفيفة غير الملائمة للأسنان الحلوى اللزجة والكعك والخبز مع المرابي الحلوة والهلام (الجلي) ورقائق البطاطس وينبغي مراقبة تناول الطفل لهذه الأطعمة الخفيفة من قبل الوالدين، وتقييد تواترها وكمياتها وتوقيتها، والأهم من ذلك ان يتبعها التنظيف المناسب للفم، علماً أن أهم شيء

هذه مقالة لتثقيف الآباء والأمهات حول الصحة الفموية للأطفال الرضع وما قبل المدرسة بشمول المسائل المتعلقة بالارتقاء نحو صحة فم جيدة للأطفال ابتداءً في مرحلة الحمل و سن الرضاعة بقدر ما يسعنا الوقت.

مرحلة الحمل:

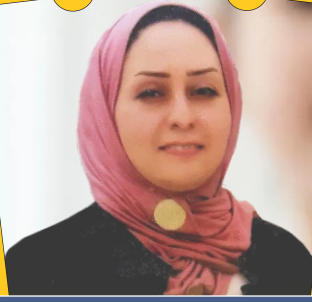
يبدأ فم الطفل وأسنانه في النمو أثناء الحمل المبكر ويمكن أن تؤثر بعض المشااكل أثناء الحمل سلباً على فم الطفل وأسنانه ولهذا لا بد من التأكيد على أن يكون الحمل صحي عن طريق أن:



١- تجنب الأم للتدخين أثناء وبعد الحمل ذلك ان الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي تنضج لديهم اللويحة السنية بشكل أكثر على غرار البالغين والذي قد يؤدي إلى ارتفاع عدد البكتيريا الفموية التي تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة علماً بأن التدخين السلبي يؤثر بشكل كبير على الأطفال في أعمار أقل من ست سنوات ويمكن أن يزيد من فرصة تلون أسنانهم، ورائحة الفم الكريهة، والربو، وانتفاخ الرئة (Emphysema)، وربما السرطان.

٢- تجنب شرب الكحول أثناء الحمل أو تناول بعض الأدوية التي قد تؤدي إلى مشااكل معينة في الفم من نشوء بعض العيوب الخلقية عند الأطفال كالشفة المشقوقة والحنك المشقوق ومن المستحسن الاستفسار من الطبيب قبل تناول أي دواء.

الصحة النفسية ضرورة أم رفاهية؟



أميرة عبد الكريم مران
ماجستير صحة نفسية



الصحة النفسية لجميع افراد المجتمع وبنفس القدر والكفاءة والجودة. ولعل ما يشهده العالم اليوم من تغيرات سريعة جداً ألقت بظلالها على حياة الفرد، اذ ما يلبث أن يستقر حتى يواجه حدثاً أو أزمة أو طارئاً نفسياً أو تغيراً اجتماعياً أو تقنياً يضعه امام صراعات نفسية مختلفة يتوجب عليه حلها، كي يتوافق وينسجم ويتلاءم مع التغيرات الطارئة دون أن تتعارض مع مبادئه وقيمه، ليستطيع ان يستمر ويتواصل اجتماعياً ويعمل ويحقق أهدافه، واذا لم يحدث هذا التوافق أو التلاؤم سيعاني من مشكلات يحتاج الى حلها وأمراض نفسية بحاجة الى علاجها، وكذا الحال بالنسبة للمجتمعات وما تشهده من أحداث وكوارث وتغيرات في نسيجها القيمي والأخلاقي، يجعل أبناءها عرضة للمشكلات ويقعون في صراعات وأمراض نفسية، إذ انه من الثابت ليس جميع افراد المجتمع سيكولوجيون في حال تستدعي العلاج النفسي، ومن هنا تبرز أهمية خدمات الصحة النفسية من حيث:

١) نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية وضرورة مراجعة المختصين النفسيين في حال الحاجة لذلك، لتقليل الوصمة الاجتماعية لمن يراجع العيادات النفسية تتم من خلال وسائل الاعلام مثل البرامج التوعوية وحملات نشر الوعي في المدارس والجامعات وللمجتمع عامة وهو أسلوب من اساليب المنهج الوقائي.

٢) الحفاظ على صحة الأفراد وسلامتهم النفسية من خلال تعزيز وتقوية جوانب الشخصية الايجابية لديهم بما ينمي لديهم عوامل الحماية النفسية، وهي اداة جيدة من ادوات المنهج الإنمائي.

٣) تقديم خدمات العلاج النفسي للأفراد والفئات التي تعاني من مشكلات وأمراض نفسية وهي ضمن اليات المنهج العلاجي كي تستطيع التعافي والتشافي والتخطي السليم للمرض والعودة للحياة الطبيعية.

مما تقدم يمكننا ملاحظة ضرورة تقديم خدمات الصحة النفسية لجميع افراد المجتمع على حد سواء ولمختلف حالات الصحة والمرض بما يعزز بنية الفرد النفسية لتنعكس اثارها الايجابية على الاسرة بما يخدم المجتمع وتجعلنا ننظر دائماً ونخطط ونعمل في اتجاه هدف عام وهو ان خدمات الصحة النفسية ضرورة وليست رفاهية..

مما لا شك فيه أن الصحة النفسية أصبحت اليوم جزءاً لا يتجزأ من خدمات الصحة التي تقدمها المؤسسات الصحية بل وتفوقها أهمية أحياناً كثيرة، نظراً للعلاقة الوثيقة بين العديد من الأمراض الجسدية والنفسية مما يجعلنا نطرح التساؤل التالي هل خدمات الصحة النفسية ضرورة أم رفاهية؟

للصحة النفسية قيمة جوهرية وأساسية وهي جزء لا يتجزأ من صحتنا العامة، فكما أن الصحة الجسدية لها دور كبير في استقرارنا ومواصلة حياتنا بشكل طبيعي كذلك الصحة النفسية ومع إننا نتحدث عن الجسم والنفس كما لو أنهما منفصلان، إلا إنهما وجهان لعملة واحدة في الواقع فهما يتشكّلان الكثير من الأشياء لكن يعرض كل منهما وجهاً مختلفاً أمام العالم المحيط بنا، وإذا تأثر أحدهما بطريقة ما فسيؤثر الآخر بالتأکید، ولا يعني مجرد تفكيرنا بالنفس والجسد بشكل منفصل أن أحدهما منفصل عن الآخر.

إن الصحة الجيدة لا تعني الجسم المعافى فحسب، فالفرد المعافى يجب أن يتحلّى بالصحة النفسية، ليكون قادراً على التفكير بوضوح وحل المشكلات المختلفة التي يواجهها في حياته، وأن يتمتع بعلاقات جيدة في محيط الأسرة ومع أصدقائه وزملائه في العمل وفي التعامل مع ضغوط الحياة اليومية والعمل بإنتاجية تمكنه من تحقيق ذاته وافادة مجتمعه وأن يشعر بالراحة والطمأنينة وأن يحمل السعادة إلى الآخرين في المجتمع ومن ثم قدرته على مواجهة الازمات والصراعات والمشكلات النفسية وليس فقط الخلو من المرض النفسي هذه النواحي الصحية التي يمكن أن تعد صحة نفسية.

إن سلامة الانسان وصحته النفسية المستقرة سوف تنعكس بشكل ايجابي على حياته وحياته عائلته والمحيطين به، ومن ثم فإن هذا الأثر الايجابي سوف ينتج أسرة متماسكة ومنها مجتمع اكثر استقراراً، وهذا لا يعني ان اعتلال صحة الفرد النفسية تعني خللاً في أسرته ينتج عنها خلل في المجتمع، فالأمر لا يمكن أن يكون سبب ونتيجة فقط، إذ يصبح أحياناً السبب نتيجة والعكس صحيح بحسب الظروف والاحداث والمعطيات والآثار التي يواجهها الفرد والمجتمع، وما يهمنا هو أن تصل خدمات



د. علي راضي
اختصاص الطب الباطني

اللون، الفواكه، الحبوب والمعكرونة الخالية من البود، بيض البيض، الخبز، العسل، اللمكسرات غير المملحة، والفاصوليا والاطعمة الغنية بالحديد والسيلينيوم مثل الجوز البرازيلي والبيض وبعض البهارات مثل الكركم والفلفل الحار الاخضر.

علاج فرط عمل الغدة الدرقية

العلاج يتم اما عن طريق التداخل الجراحي أو العقاقير الدوائية المختلفة.

- ١- البود المشع وهو أقراص تؤخذ عن طريق الفم وتمتصها خلايا الغدة الدرقية وبعدها يقل إنتاج هرمون الغدة الدرقية خلال أسابيع.
- ٢- الأدوية المضادة للغدة الدرقية التي تقلل الأعراض عن طريق منع الغدة الدرقية من إنتاج الهرمونات بكميات كبيرة. وهناك أدوية أخرى مساعدة مثل حاصرات بيتا والستيرويدات القشرية تستعمل للتخفيف من الأعراض لفترة معينة حسب حالة المريض.
- ٣- العلاج الجراحي في بعض الحالات النادرة قد يلجأ الطبيب للعلاج الجراحي بسبب عدم استجابة المريض للعلاجات الأخرى فيقوم بإزالة معظم أو كل الغدة الدرقية بواسطة العمليات الجراحية.

ويحدث هذا النوع من فرط الدرقية عندما يفرز ورم الغدة الكثر من الهرمونات ويكون كتلا غير سرطانية يمكن أن تجعل حجم الغدة أكبر.

٣- التهاب الغدة الدرقية قد يكون بسبب اضطراب مناعي ذاتي وقد يكون غير معروف السبب.

الأعراض

فرط عمل الغدة الدرقية يسبب العديد من الأعراض وقد تتشابه مع عدد من المشكلات الصحية مما يسبب صعوبة في التشخيص أحيانا، ومن هذه الأعراض:

- نقص الوزن.
- تسارع أو خفقان أو عدم انتظام ضربات.

القلب

- الشعور بالجوع
- العصبية والقلق
- الرعاش والتعرق



- تغيرات في الدورة الشهرية عند النساء
- عدم تحمل الجو الحار
- الأعراض التي تحدث عند كبار السن يصعب ملاحظتها مثل الاكتئاب والشعور بالتعب.

الطعام الذي ينصح به لمريض فرط

الغدة الدرقية

ينصح بتناول الغذاء الذي يحتوي على نسبة قليلة من البود مثل الخضار خصوصاً الداكنة

فرط عمل الغدة الدرقية

فرط عمل الغدة الدرقية هو مرض يتميز بإفراز الغدة الدرقية للكثير من الهرمون الدرقي (وفي المصطلحات الدارجة تسمى بالغدة الدرقية السامة) وهو ما قد يسبب ارباك لدى عدد من المرضى لاعتقادهم إن كلمة سامة تعني المرض الخبيث وهذا غير صحيح.

زياده افراز الهرمون الدرقي يؤدي الى تسريع عملياته الأيض في الجسم مما يؤدي الى العديد من الأعراض مثل فقدان الوزن، الرعاش، الخفقان وعدم تحمل الجو الحار.

الغدة الدرقية هي غدة صغيرة على شكل فراشة وتوجد في قاعدة العنق، وتفرز هرمونات لها تأثير كبير على الجسم وتتحكم في كل اجزاء عملية الايض تقريبا وتنتج نوعين من الهرمونات الأول هو الثايروكسين T4 والثاني هو ثلاثي يودوثيرونين T3

أسباب فرط عمل الغدة الدرقية

يحدث فرط عمل الغدة الدرقية عندما تنتج الكثير من الهرمونات الدرقية، وهناك عدة حالات تؤدي الى هذه الزيادة في الإنتاج منها:

١- داء غريفز وهو اضطراب مناعي ذاتي يسبب مهاجمة الجهاز المناعي للغدة الدرقية، وهو السبب الأكثر شيوعاً لفرط عمل الغدة الدرقية.

٢- العقيدات الدرقية مفرطة النشاط وتسمى هذه الحالة بالورم الغدي السمي أو الدراق متعدد العقيدات السامة وداء بلمر.



د. جمال عبد الزهرة المحمداوي
استشاري الطب النفسي

إن الاعتراف بحالة الخوف والرعب الشديد التي يعيشها المصاب يعتبر خطوة مهمة نحو تقديم المساعدة الفعالة لهم.

كيف يمكن مساعدة شخص يعاني من "الهوال" النفسي؟

إذا كنت تعرف شخصًا يعاني من أعراض متلازمة ما بعد الصدمة، فمن المهم تقديم الدعم والمساعدة من خلال الاستماع إليهم وتفهم معاناتهم وتشجيعهم على طلب الاستشارة الطبية المتخصصة أمر بالغ الأهمية، حيث يمكنهم الحصول على العلاج المناسب الذي يخفف من أعراضهم ويساعدهم على استعادة حياتهم الطبيعية.

المواقف المرتبطة بالحدث الصادم. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه المصاب ذكريات متكررة للتجربة الصادمة، مما يؤثر سلبيًا على حياته اليومية وقدرته على التفاعل مع الآخرين وغالبًا ما تكون هذه الأعراض مصحوبة بحالة من التوتر والحذر الدائمين.

كيف يتم التعامل مع متلازمة ما بعد الصدمة؟

علاج متلازمة ما بعد الصدمة يتطلب مزيجًا من العلاج النفسي والدعم الاجتماعي.

يعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أحد الأساليب الفعالة في تحديد الأفكار السلبية

متلازمة ما بعد الصدمة (الهوال النفسي)

للمصاب وتغييرها.

كذلك، الدعم من العائلة والأصدقاء يوفر بيئة آمنة تساعد المريض في مواجهة مخاوفه والتعامل معها بطريقة صحيحة.

لماذا يُعتبر فهم "الهوال" أمرًا مهمًا؟

فهم "الهوال" يساعد في التعرف على طبيعة معاناة المصابين بمتلازمة ما بعد الصدمة.

هذا الوعي يساهم في توفير الدعم اللازم لهم، سواء من خلال العلاج النفسي أو من خلال خلق بيئة داعمة تحيط بهم.

متلازمة ما بعد الصدمة هي اضطراب نفسي يحدث نتيجة التعرض لحدث صادم أو مروع، مثل الحروب، الكوارث الطبيعية، الاعتداءات الجسدية، أو الحوادث الخطيرة حيث يعكس هذا الاضطراب استجابة نفسية تشمل الخوف والرعب الشديد، ويمكن أن تستمر أعراضه

لأيام، أشهر، أو حتى سنوات بعد الحدث.

لماذا يُقترح استخدام مصطلح "الهوال" لوصف هذا الاضطراب؟

مصطلح "الهوال" يعبر بدقة عن الحالة النفسية للمصابين بمتلازمة ما بعد الصدمة. "الهوال"

يشير إلى شعور عميق

بالخوف والرعب المستمر، الذي يُعتبر جوهر هذا الاضطراب والمريض يشعرون بالخوف المتواصل من تهديدات متصورة، حتى بعد زوال الخطر الفعلي حيث يصف "الهوال" تلك الحالة من القلق والتوتر الدائمين التي تصاحب المصاب، إلى جانب شعور بالعجز عن حماية نفسه من المخاطر المتخيلة.

ما الأعراض الشائعة لمتلازمة ما بعد الصدمة؟

تشمل أعراض "الهوال" النفسي مشاعر الخوف والقلق، وتكرار الكوابيس، وتجنب الأماكن أو



مرض سعفة الرأس

Tinea Capitis



د. زكي عبدالسادة
اختصاص صحة عامة

٤- اجراء التحريات الوبائية من قبل فرق الصحة العامة على كافة المدارس والكشف عن الحالات المشتبه بها للسيطرة ومنع انتشار المرض.

العلاج

يكون علاج الحالات المؤكدة من قبل طبيب الجلدية بإعطاء مضادات الفطريات مع منح المصاب إجازة مرضية اجبارية للطفل المصاب لمنع انتشار العدوى.

العراق مما أدى بوزارة الصحة بإصدار تعليمات مشددة باتخاذ اجراءات سريعة للتحري عن المرض في كافة المدارس الابتدائية حول المرض والتوعية الصحية للكوادر التدريسية ويتم تحويل المشتبه بهم الى المستشفيات للتأكد من الاصابة واعطاء العلاج المناسب ومنح المصاب اجازة اجبارية لمنع انتشار العدوى.

الوقاية من المرض

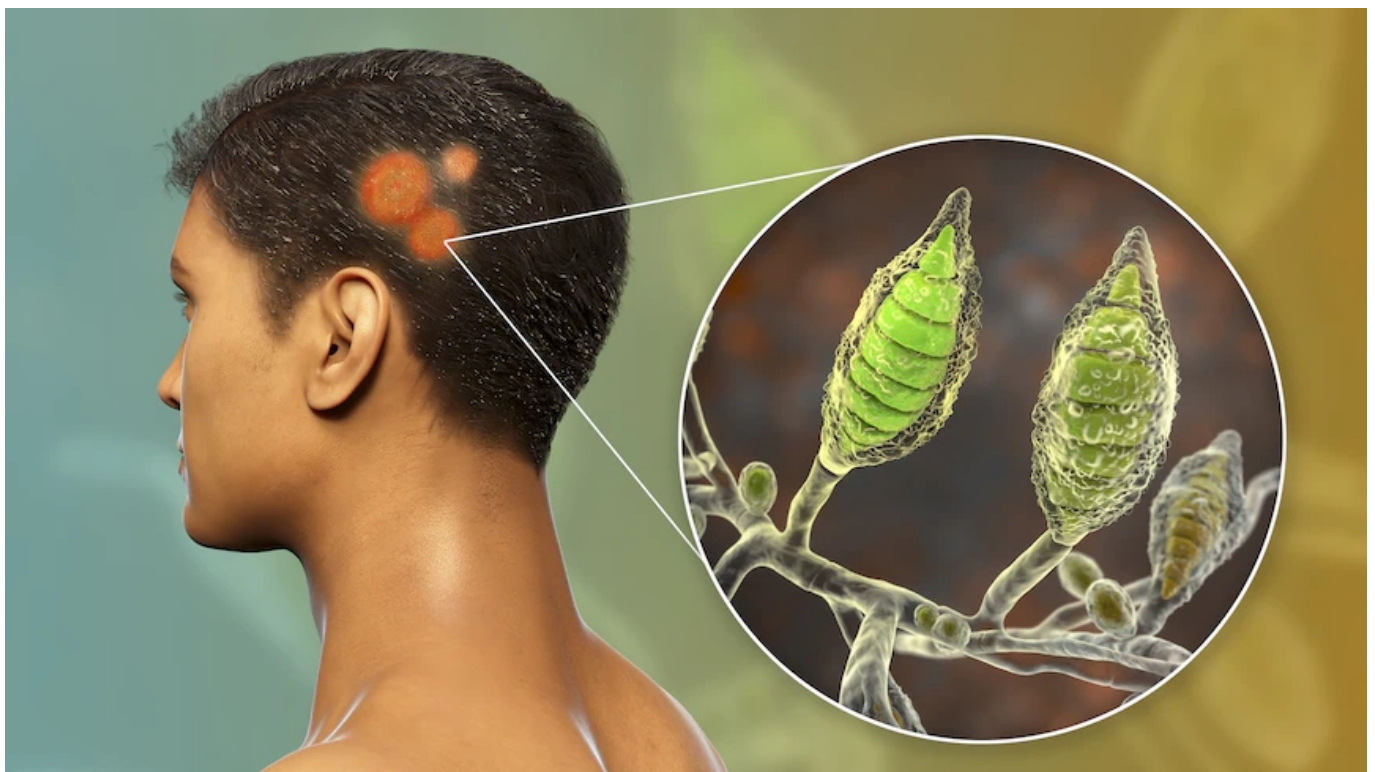
- ١- التأكيد على النظافة الشخصية.
- ٢- فحص ومعالجة الحيوانات الليفة المصابة من قبل الطبيب البيطري.
- ٣- التوعية الصحية للأهل والطواقم التدريسية حول طرق انتشار المرض والحالات المشتبه بها بعد فحص شعر الرأس للأطفال والكشف عن اية بقع تساقط شعر للطلبة وابلاغ المركز الصحي عنها لغرض علاجها.

هو عدوى فطرية في جلد فروة الرأس وفي جذور الشعر يسبب شعورا بالحكة وتقشر الجلد وسقوط الشعر وتصبح على شكل فراغات في شعر الرأس.

وهو من الأمراض المعدية جدا ينتشر في الأطفال بين طلاب المدارس الابتدائية ورياض الأطفال وينتقل من شخص الى آخر عن طريق التلامس وكذلك ينتقل من الحيوانات الأليفة التي تربى داخل المنازل مثل القطط والكلاب المصابة الى الاطفال.

يتم تشخيص المرض عن طريق الفحص السريري من قبل طبيب الجلدية وبواسطة تحليل KOH بعد أخذ مسحة للمنطقة المصابة وتؤكد الاصابة بعد زراعة المسحة وظهورها موجبة.

في عام ٢٠٢٤ اكتشف انتشار واسع لهذا المرض بين طلاب المدارس الابتدائية في محافظات



نصائح طبية

لمرضى ارتفاع ضغط الدم



د. محمد يونس العبدي
اختصاص أمراض الكلى

النصائح الغذائية:

- تقليل الملح : لا تتجاوز ٢ غرام من الصوديوم يومياً (حوالي ملعقة صغيرة).
- الأفضل ١,٥ غرام يومياً.
- زيادة تناول الفواكه والخضروات : ركز على خيارات غنية بالبوتاسيوم، مثل الموز، السبانخ، والأفوكادو.
- الدهون الصحية : استخدم الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون، وتجنب الدهون المشبعة والمتحولة.
- التقليل من الكافيين: يمكن أن يرفع الضغط بشكل مؤقت.
- راقب تأثيره على جسمك.
- شرب الماء بانتظام: يحافظ على الترطيب ويساعد القلب.
- النشاط البدني: مارس الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً مثل

المشي، السباحة، أو ركوب الدراجة.

- تجنب النشاطات الشاقة دون استشارة طبيب.
- استرخ بعد التمارين للحفاظ على استقرار ضغط الدم.

تغيير نمط الحياة:

- الإقلاع عن التدخين : لأنه يزيد من خطر أمراض القلب وارتفاع الضغط.
- تقليل التوتر: مارس التأمل أو التنفس العميق.
- التحكم بالوزن: فقدان ٥ - ١٠% من وزنك يساعد على خفض الضغط.
- النوم الجيد: احرص على ٧-٨ ساعات نوم يومياً.
- المتابعة الدورية:
- قم بقياس ضغط الدم بانتظام، واحتفظ بسجل النتائج.

• التزم بمواعيد الأدوية.

• راجع طبيبك بشكل دوري لمتابعة الحالة.

تحذيرات:

- انتبه للأدوية التي قد ترفع ضغط الدم، مثل مسكنات الألم أو مزيلات الاحتقان.
- اطلب الرعاية الطبية إذا شعرت بأعراض مثل صداع شديد، ألم في الصدر، أو صعوبة في التنفس.
- اتبع هذه النصائح يساعد على تحسين حالتك الصحية.

1

تجنب التعرض لأشعة الشمس
المرتفعة في ساعات الذروة

8

الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات
والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والألياف

2

التقليل من الملح
في الطعام

7

تجنب الإفراط من تناول
اللحوم والدواجن

3

شرب كميات كافية
من الماء يومياً

6

الإقلاع عن التدخين

4

تجنب زيادة الوزن

5

ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي

أنقاض الأسرة (الطلاق وتأثيراته النفسية على الأزواج والأبناء)



د. وليد نبيل كاطع
اختصاص الأمراض النفسية

في حياة تعصف بها التغيرات والتحديات، يقف الطلاق كأحد أبرز الظواهر التي تترك بصماتها العميقة على الأفراد والمجتمعات. في العراق، حيث تختلط التقاليد العريقة بضغوط العصر الحديث. وفقاً لإحصائيات مجلس القضاء الأعلى لعام ٢٠٢٣، تجاوزت حالات الطلاق في العراق ٧٠,٠٠٠ حالة سنوياً.

تأثير الطلاق

الطلاق يمثل انقطاعاً جذرياً عن مصدر الإشباع النفسي والرمزي الذي كان يربط الزوجين. يعتقد أن الانفصال يعيد للأفراد ذكريات وصدمات من الطفولة، مثل فقدان أحد الوالدين أو الإحساس بالخيانة مما يولد مشاعر الحزن والذنب والانفصال عن الذات. بالنسبة للأطفال، يعاني الأبناء من إعادة تشكيل علاقاتهم مع الرموز والمرجعيات داخل الأسرة.

مثلاً، قد يشعر طفل في السادسة من عمره بأنه مضطرب للعب دور الوسيط بين والديه المطلقين، مما يضعه في موقف يفوق قدراته النفسية والعاطفية، ما يؤدي إلى شعور عميق بالقلق وفقدان الهوية.

تأثير الطلاق على الزوج والزوجة

الطلاق ليس فقط فصلاً قانونياً بل هو انفصال عاطفي ومعنوي يترك آثاراً عميقة على الزوجين، منها:

١- الاكتئاب والشعور بالذنب خاصة إذا كان الطلاق نتيجة صراعات طويلة أو قرارات متسرعة.

٢- القلق والتوتر وينتج عن عدم اليقين بشأن المستقبل والتعامل مع التحديات المالية والاجتماعية الجديدة.

٣- العزلة الاجتماعية والوصمة قد يؤدي الطلاق إلى فقدان شبكة الدعم الاجتماعي، مثل الأصدقاء والعائلة.

٤- اضطرابات النوم نتيجة القلق المستمر أو التفكير الزائد بشأن الماضي والمستقبل.

٥- انخفاض الثقة بالنفس يشعر العديد من

المطلقين بالفشل في تحقيق استقرار حياتهم الزوجية، مما يؤثر على صورتهم الذاتية.

الطلاق وتكيف الطفل

يتكيف معظم الأطفال جيداً مع طلاق الوالدين إذا تحقق الدعم المالي والاتصال المستمر مع الوالد أو الجد ونادراً يكون الزواج الجديد الناجح عاملاً إيجابياً يساعدهم على التكيف.

لكن إذا غابت هذه العوامل، قد يعاني

الطفل من:

- تحصيل دراسي ضعيف.
 - تدني احترام الذات.
 - سلوك معاد للمجتمع.
 - احتمال كبير للإصابة بالاكتئاب في وقت لاحق من الحياة.
- الأطفال الذين ينشؤون في منازل بدون أب يكونون أكثر عرضة لعدد من المشكلات النفسية والسلوكية، منها:



• اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD).

• اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

• مشاكل السلوك مثل العدوانية والأنطواء.

تأثير الطلاق حسب الفئة العمرية:

١. الأطفال من عمر ٣-٦ سنوات : يشعرون بالذنب ويعتقدون أنهم السبب في انفصال والديهم.

٢. الأطفال من عمر ٧-١٢ سنة : يواجهون انخفاضاً في الأداء المدرسي.

٣. المراهقون : يعانون من مشاعر الأذى والغضب ويتقنون والديهم بشدة.

قد يقضون معظم الوقت بعيداً عن المنزل كرد فعل.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن أبناء الوالدين المطلقين أكثر عرضة للإصابة باضطراب الشخصية الحدية (Borderline Personality Disorder).. وفقاً لبحث نشر في "Journal of Personality Disorders"، وجد أن الأطفال الذين عاشوا تجارب انفصال الوالدين في بيئة متوترة زادت لديهم احتمالية الإصابة باضطراب الشخصية الحدية بنسبة تصل إلى ٣٠٪ مقارنة بأقرانهم من الأسر المستقرة.

التأثير بعيد المدى

"هل سأصبح مثلهم؟" تساؤل يراود أطفال الأسر المطلقة في مراحل لاحقة من حياتهم. تشير الدراسات إلى أن أطفال الآباء المطلقين أكثر عرضة للطلاق في المستقبل بمعدل ضعف أطفال الأسر المستقرة.

والأمر الصادم أن تأثير الطلاق على التكوين النفسي للأطفال يتجاوز تأثير وفاة أحد الوالدين، مما يبرز أهمية تقديم الدعم النفسي لهؤلاء الأطفال.

الطريق نحو الحل

١. التوعية المجتمعية : نشر ثقافة الحوار وحل النزاعات بين الأزواج.
٢. الدعم النفسي : تقديم استشارات نفسية للعائلات قبل وبعد الطلاق.
٣. الإصلاح الاقتصادي والاجتماعي: تقليل الضغوط التي تسهم في تفكك الأسر.
٤. دعم الأطفال نفسياً وتعليمياً : توفير برامج دعم مدرسية وعلاج نفسي موجه للأطفال الذين تأثروا بالطلاق.

ان الجانب الوجداني للإنسان يشتمل على مجموعة من الاحاسيس والمشاعر مثل الفرح، الحزن، القبول، الرفض، الحب، الكره، الانبساط، السرور ... الخ كل هذه الاحاسيس والمشاعر تختلف من حيث درجتها ومن حيث آثارها الإيجابية والسلبية على الفرد وعلى علاقته بالآخرين. ولذا فقد ظهرت مصطلحات كثيرة حددتها درجة تلك المشاعر والاحاسيس وعلى العموم فقد سميت بالوجدانية عندما تكون هادئة ومسستقرة وسميت بالانفعالية عندما تكون نائرة وشديدة.

الاضطرابات الوجدانية

كما ان الفرد في حياته الطبيعية يتعرض إلى عدة مواقف تكون متنوعة في طبيعتها وفي درجتها، أي أنه قد يعيش مواقف وجدانية منعشنة من خلال حفلات الافراح أو بعد مواقف الانتصار والنجاح، كما قد يتعرض الى مواقف تثير انفعالاته، فيمر بمواقف من الهياج والغضب.

ولكن هذه الحالات عندما تكون تصرفاته من خلالها مناسبة لعواملها وأهدافها فإنها تكون مقبولة، لكن في حالات محددة قد يسلك الشخص سلوكا بعيدا عن السلوك المتوقع وغريبا بالقياس لما يقوم به الآخرون الذين يشركونه الخصائص الثقافية والاجتماعية ويقاربونه في العمر ومرحلة النمو، في هذه

الحالات يسمى هذا السلوك الشاذ بالاضطرابات الانفعالية وهي أعراض مرضية عقلية او نفسية وهي متعددة ومن أهمها: (١) القلق: وهنا يجب علينا ان نميز بين القلق المرضي والقلق الطبيعي الذي ينتاب الفرد من خلال انشطته الحياتية اليومية مثل التأخر

عن العمل لبضع دقائق أو عدم ايجاد القميص المفضل لدى الفرد، اما القلق المرضي يمتاز بأن المريض الذي يعاني منه لا يستطيع تشخيص أسبابه بدقة، كما يصعب عليه تخفيف حدته.

(٢) الاكتئاب: والمقصود بالاكتئاب هنا هو حالة الحزن العميق والكآبة الخانقة التي تخيم على الفرد فتذهب عنه الآمال العذبة وتفقد الشعور بالراحة دون أن يستطيع تشخيص السبب، ولكن عند انفراج الحالة وعودة المريض الى حالته الطبيعية، يشعر بأنه كان يمكن أن يتمتع بما حوله من

متغيرات إيجابية، ولكنه لم ينتبه لها ولم يدرك فوائدها، بل حتى انه فقد الرغبة في التمتع بالجوانب الإيجابية التي يمتلكها. ومن خصائص السلوك الاكتئابي أنه يسير على خط منكسر غير متدرج في الانتقال من حالة الى حالة، أي أنه ينتقل من حالة الاستقرار الانفعالي الى حالة الاكتئاب بسرعة كما انه يعود اليها بسرعة.

ومن اهم مظاهر الاكتئاب السلوكية ما يلي:

- (أ) ضعف الثقة بالنفس.
- (ب) صعوبة انجاز الاعمال التي يبدأ نشاطه فيها.
- (ج) الشعور المستمر بالحزن والشقاء.
- (د) اضطرابات النوم وخاصة في بداية انتقاله الى الفراش وكثرة الاحلام المزعجة.



عبيد خضير عباس
اختصاص علم النفس التربوي

(هـ) صعوبة التركيز في الأمور التي تعرض عليه.

(و) يكرر التصريح بحكمه على تفاهة الحياة وتفضيل الموت.

(٣) البلادة الانفعالية: ومن مظاهرها فتور عواطف الشخص نحو الأفراد الآخرين، وكثيرا ما ترتبط عواطفه بالأفكار، وعندئذ تصبح أفكاره هي كل شيء في حياته وهي أهم وأفضل من أي شيء في عالمه الخارجي، كما أن استجاباته العاطفية تكون غير مناسبة للمواقف التي تثيرها فقد لا ينفعل لموت أقرب الناس اليه في حين قد يبكي لأنفاه الأسباب او دون سبب ظاهر مقبول.

(٤) الفزع والرعب الشديد: ومن مظاهره شعور الفرد بالخوف الشديد مع أعراض ظاهرية مثل الاصفرار في الوجه وزيادة سرعة

دقات القلب واتساع

حدقة العين، دون أن يكون لذلك سبب واضح أو معقول وقد يكون السبب محدودا ولكن المريض يحاول الهرب أو تظهر عليه صعوبة الحركة. وهذا الاضطراب الانفعالي يعد مظهرا من مظاهر الأمراض العصبائية أو الذهانية.



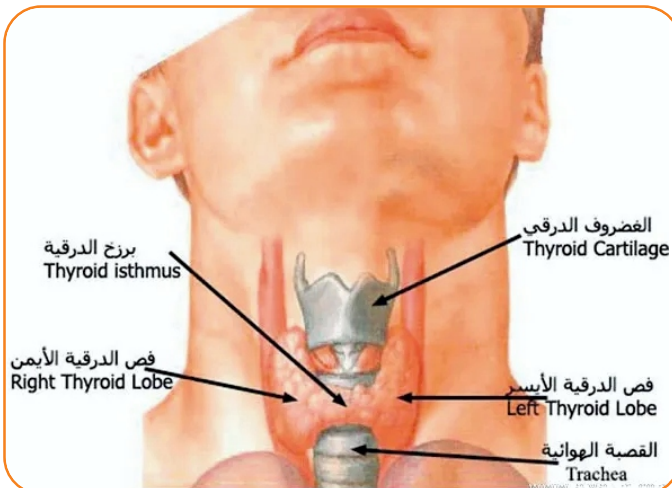


د. حيدر كاظم التميمي
اختصاص الجراحة العامة
والمنظارية

للإصابة بمشكلات خطيرة في النمو البدني والعقلي.
ولكن إذا اكتُشف إصابتهم بهذا المرض خلال الأشهر القليلة الأولى من حياتهم، تصبح فرص نهوم الطبيعي ممتازة.
٦- **غيوبية الوذمة المخاطية:** يمكن أن تحدث هذه الحالة النادرة التي قد تسبب الوفاة عند عدم علاج قصور الدرقية لفترة طويلة.
وقد تُسبب المهدئات أو الالتهاب أو غير ذلك من أشكال الضغط على الجسم حدوث غيبوبة الوذمة المخاطية.
وتشمل أعراض هذه الحالة عدم تحمل البرد، والنعاس المتبوع بنقص في الطاقة، ثم فقدان الوعي.
وتتطلب غيبوبة الوذمة المخاطية علاجًا طبيًا طارئًا.

العلاج

حسب الحالة والسبب وبما يريته الطبيب المختص من علاج.



٢- **مشكلات القلب:** قد يؤدي قصور الدرقية إلى زيادة احتمال الإصابة بأمراض وفشل القلب.

ويرجع السبب في ذلك بصفة أساسية إلى أن الأشخاص الذين لديهم قصور في نشاط الغدة الدرقية غالبًا ما ترتفع لديهم مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار).

٣- **اعتلال الأعصاب المحيطية:** يمكن أن يؤدي قصور الدرقية عند عدم علاجه لفترة طويلة إلى تضرر الأعصاب المحيطية المسؤولة عن نقل المعلومات من الدماغ والحبل النخاعي إلى بقية أجزاء الجسم.

وقد يسبب اعتلال الأعصاب المحيطية الشعور بالألم والخدر والوخز في الذراعين والساقين.
٤- **العقم:** يمكن أن يؤثر انخفاض مستويات الهرمون الدرقي على الإباضة، الأمر الذي قد يحد من الخصوبة.

ويمكن كذلك أن تضر بعض أسباب قصور الدرقية مثل الاضطرابات المناعية الذاتية بالخصوبة.

٥- **العيوب الخلقية:** قد يكون الأطفال الذين تكون أمهاتهم مصابات باعتلال الغدة الدرقية ولم يُعالجن منه أكثر عُرضة للإصابة بالعيوب الخلقية مقارنةً بالأطفال الذين تكون أمهاتهم غير مصابات بهذا المرض.

ويصبح الرضع المصابون بقصور الدرقية عند عدم علاجهم عُرضة

من الأمراض الشائعة جدا هو حدوث قصور الدرقية عندما لا تفرز الغدة الدرقية ما يكفي من الهرمون الدرقي.
ويُطلق على هذه الحالة أيضًا نقص نشاط الغدة الدرقية. قد لا يسبب قصور الدرقية أعراضًا ملحوظة في مراحله المبكرة.
إلا أنه قد يؤدي مرور الوقت عند عدم علاجه إلى مشكلات صحية أخرى، مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول ومشكلات القلب.

الأعراض

يعاني المريض من الشعور بالتعب، عدم تحمل البرودة، الإمساك، جفاف الجلد، زيادة الوزن، انتفاخ الوجه، خشونة الصوت، خشونة الشعر، ضعف العضلات، أو جاع العضلات وآلامها وتيبسها، غزارة نرف أكثر من المعتاد في دورات الحيض أو عدم انتظامها، بطء سرعة ضربات القلب، الاكتئاب، مشكلات الذاكرة.

الأسباب

- ١- الأكثر شيوعا هو المرض المناعي المسمى (هاشيموتو)
- ٢- نقص اليود.
- ٣- عمليات الغدة الدرقية.
- ٤- التعرض للإشعاع.
- ٥- الضمور الولادي.
- ٦- التهابات الغدة الدرقية.
- ٧- خلل في الغدة النخامية.

يمكن أن يؤدي قصور الدرقية عند عدم علاجه إلى مشكلات صحية أخرى، منها:

١- **الدَّرَاق:** قد يؤدي قصور الدرقية إلى تضخم الغدة الدرقية.
وهذه الحالة المرّضية يُطلق عليها اسم الدراق. ويمكن أن يسبب الدراق كبير الحجم مشكلات في البلع أو التنفس.

فحص الطفل بجهاز السونار

سؤال و جواب



د. هشام حسين عبد الرؤوف
اختصاصي الأشعة التشخيصية

س: ما هو فحص السونار؟

ج: هو فحص يتم باستخدام جهاز يعتمد على الموجات فوق الصوتية لرؤية تفاصيل الأنسجة والأعضاء الداخلية للجسم.

س: ما صفات فحص السونار؟

ج: فحص آمن، لا يعرض المريض الى الاشعاع، غير مؤلم، متوفر بكثرة مع سهولة اجرائه.

س: هل يمكن فحص الطفل بالسونار؟

ج: نعم ويمكن اجراؤه منذ اليوم الأول لعمر الوليد.

س: هل يحتاج الفحص الى بعض التحضيرات؟

ج: في أغلب الأحيان، لا يحتاج الطفل الى تحضير قبل الفحص.

س: هل توجد مضار على الطفل

بعد الفحص؟

ج: كلا، لا توجد أي مضار ويمكن تكرار الفحص أكثر من مرة خلال فترات متقاربة.

س: هل بالإمكان توضيح

تطبيقات الفحص بالسونار لدى الاطفال؟

ج: نعم: من التطبيقات الشائعة

هي: فحص البطن والحوض،

فحص الدماغ عبر الجمجمة،

فحص الرقبة، فحص مفصل

الورك، فحص كيس الصفن

وغيرها.

س: ما الفحص الأكثر شيوعاً؟ مع بعض فوائده.

ج: فحص البطن هو الأكثر شيوعاً ويساعد في تشخيص حالات كثيرة منها:

أ. تداخل الأمعاء عند الاطفال بين (عمر 6 شهور الى عمر سنتين).

ب. تضيق بوابة المعدة الضخامي خلال الأسابيع الأولى من عمر الرضيع.

ج. التهاب الزائدة الدودية.

د. تضخم الكبد وأمراضه المختلفة.

هـ. حصاة المرارة والتهابها كما في مرضى فقر

الدم المنجلي.

و. حجم وأمراض الطحال كما في الاطفال

المصابين بأمراض الدم الوراثية.

ز. تشوهات الكلية والحالب الولادية.

ح. تحديد حجم الرحم.

ط. الأورام المختلفة داخل البطن.

س: ما فائدة فحص كيس الصفن؟

ج: يساعد في تحديد مكان الخصيتين، كما

يساعد وبشكل كبير جدا في تشخيص التواء

الخصيتين (حالة طارئة جدا) وكذلك إذا كان

هناك التهاب في الخصية أو البربخ أو وجود

القيلة المائية.

الدرقية وبعض التشوهات الولادية المحتملة.

س: هل توجد فحوصات أخرى شائعة؟

ج: نعم، فحص السونار لمفصل الورك يستخدم في تشخيص تشوهه أو خلع مفصل الحوض خلال الاشهر الستة الاولى من حياة الطفل.

س: هل توجد فائدة لفحص

السونار في حالة الاصابات؟

ج: نعم، فحص سونار البطن

ضروري جدا في حالات إصابة

البطن كما في حوادث السيارات

ويفيد في تحديد وجود نزف

داخل البطن وكمية النزف

وتحديد حالة العضو المصاب

مثلا الطحال او الكبد او الكليتين

وغيرها.

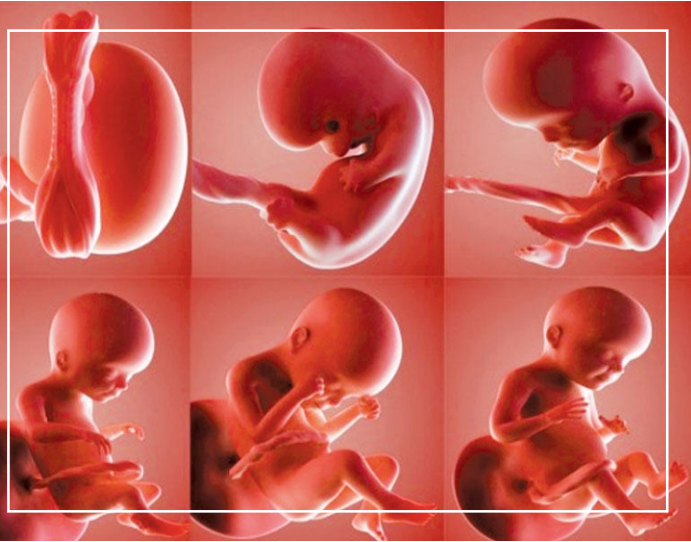
س: ما دور السونار في الاورام؟

ج: يساعد في التشخيص الأولي

للأورام ويوفر غطاء جيد لأخذ

خزعة من الورم لإجراء الفحص النسيجي

وكذلك في متابعة حالة المريض أثناء وبعد



س: ما هو فحص الدماغ عبر الجمجمة؟

ج: هو فحص باستخدام جهاز السونار ويجرى

للأطفال خلال السنة الاولى (والأشهر الاولى

من السنة الثانية) من عمر الطفل والغرض

منه: تشخيص النزف داخل الجمجمة (سواء

داخل الدماغ او خارجه)، حجم البطينات

الدماغية وضمور الدماغ وغيرها من الحالات

المرضية.

س: هل يمكن إجراء فحص سونار للرقبة؟

ج: نعم ويساعد في تشخيص تضخم العقد

المفاوية وأمراض الغدد اللعابية والغدة

س: هل يمكن إجراء فحص السونار للمفاصل في حالات أخرى؟

ج: نعم مثلا في حالة تورم مفصل الركبة لدى

المرضى المصابين بأمراض الدم النزفية مثل

الهيموفيليا أو عند وجود شكوك حول التهاب

المفاصل الخمجي مثل مفصل الركبة أو الورك

كما في الاطفال حديثي الولادة أو الأطفال

المصابين بفقر الدم المنجلي.

السلس البولي عند النساء



د. زينب حسين طاهر
استشارية طب الأسرة

مهيجات المثانة مثل الكافيين والأطعمة الحمضية، تناول مزيد من الألياف التي يمكنها منع الإمساك، فهو أحد مسببات سلس البول، عدم التدخين، أو طلب المساعدة للإقلاع عنه إن كنت مدخنًا لعدة أشهر.

ايبغرون (Myrbetriq). يُستخدم هذا الدواء لعلاج السلس الإلحاحي، حيث يعمل على إرخاء عضلة المثانة، كما يمكنه أن يزيد من كمية البول التي يمكن أن تحتفظ بها المثانة. ويمكنه أيضًا زيادة كمية البول التي تستطيع تبولها في المرة الواحدة، مما يساعد على إفراغ المثانة بدرجة أكثر اكتمالاً.

في بعض الأحيان يتم إجراء الجراحة عن طريق المهبل وتتضمن رفع المثانة المتدلية إلى مكانها باستخدام الغرز الجراحية وإزالة أي أنسجة مهبلية زائدة.

وفي النهاية الوقاية خير من العلاج ونتمنى السلامة للجميع.

يمكن العلاج باستخدام الأدوية مثل: الأعشاب وتشرب بشكل شاي (الفطر الريشي) وعشبة ذيل الحصان، زيت بذور اليقطين وهو مكمل طبيعي يقوي عضلات المثانة ويدعم صحة المسالك البولية، فيتامين د: وجدت دراسات حديثة أن النساء فوق سن العشرين مع مستويات طبيعية من فيتامين د أقل عرضة للإصابة باضطراب قاع الحوض، مثل سلس البول.

حقن البوتوكس في المثانة كعلاج لسلس البول الإلحاحي أو متلازمة فرط نشاط المثانة، فهو يريح المثانة ويمكن أن يستمر تأثيره لعدة..

• سلس البول الإلحاحي : وهو الشعور بحاجة مفاجئة وقوية للتبول يتبعها نزول البول لإرادياً.

وقد تكون هناك حاجة للتبول بشكل أكثر تكرارًا، بما في ذلك ساعات الليل.

وقد يكون سلس البول الإلحاحي ناتجًا عن حالة بسيطة مثل التهاب، أو حالة أكثر خطورة كاضطراب عصبي أو داء السكري.

• سلس البول الفيضي: وهو الشعور بتساقط قطرات بول متكررة أو مستمرة بسبب عدم إفراغ المثانة بالكامل.

• سلس البول الوظيفي : يحدث نتيجة إعاقة بدنية أو عقلية تمنعك من القدرة على الذهاب إلى المراحيض في الوقت المناسب.

فعلى سبيل المثال، قد تؤدي الإصابة بالتهاب المفاصل الحاد إلى عدم القدرة على فك أزرار البنطال بالسرعة الكافية.

• سلس البول المختلط : وهو الشعور بواحد أو أكثر من أنواع سلس البول، ويشير هذا النوع في الأغلب إلى مزيج من

سلس البول الاجهادي وسلس البول الإلحاحي. ومن مضاعفات سلس البول المزمن: المشاكل الجلدية

يمكن أن يظهر

الطفح والعدوى الجلدية والقروح نتيجة لتعرض الجلد للبلل باستمرار، التهابات المسالك البولية يزيد سلس البول من خطورة الإصابة بالتهابات المسالك البولية، تأثيرات على الحياة الشخصية يمكن أن يؤثر سلس البول على العلاقات الاجتماعية والعملية والشخصية.

الوقاية

لا تكون الوقاية من سلس البول ممكنة على الدوام.

ولكن يمكنك فعل ما يلي لتقليل مخاطر الإصابة بتلك الحالة: الحفاظ على وزن صحي، ممارسة تمارين القاع الحوضي (كيجل)، تجنب

كثيرا ما تشكو النساء من عدم القدرة على التحكم في البول، وهو ما يسمى بسلس البول وهو فقدان القدرة على التحكم في المثانة وهي مشكلة شائعة وغالبًا ما تكون مرحلة.

وتتراوح حدته بين تسريب البول بين الحين والآخر أثناء السعال أو العطس، إلى الشعور برغبة ملحة في التبول بشكل مفاجئ وقوي لدرجة أنك قد لا تصل إلى المراحيض في الوقت المناسب.

وعلى الرغم من حدوثه في كثير من الأحيان مع التقدم في السن، إلا أنه ممكن أن يحصل في أي عمر.

أكثر أعراض سلس البول وضوحا هو نزول البول بشكل لا إرادي وبدون أية سيطرة عليه، وقد يصاحبها أعراض أخرى تبعًا للحالة، إذا كان سلس البول ناجم عن حالة من الضغط والتوتر النفسي، فمن الممكن نزول كميات قليلة حتى متوسطة من البول عند السعال، والعطس، والضحك، وممارسة التمارين الرياضية.

كما قد ينعجم بسبب التغيرات الجسدية مع الحمل والولادة؛ حيث إن ضعف عضلات قاع الحوض يؤدي إلى نزول المثانة إلى أسفل الحوض؛ مما يجعل من الصعب على العضلة العاصرة أن تضغط بإحكام مما فيه الكفاية، مسببة بذلك تسرب البول، أسباب أخرى مثل إمساك مزمن، أدوية ارتفاع الضغط، المدررات، مضادات الالتهاب، فرط تناول الكحول، تهيج المثانة البولية بسبب فرط تناول الكافيين، شرب كميات كبيرة من السوائل، استخدام المُلحليات الصناعية والأغذية الغنية بالتوابل.

أنواع سلس البول:

• سلس البول الاجهادي: وفيه يتسرب البول عندما تضغط على المثانة من خلال السعال أو العطس أو الضحك أو ممارسة الرياضة أو رفع شيء ثقيل.



التهاب القصيبات عند الأطفال

يعد التهاب القصيبات أحد الأمراض التنفسية الشائعة بين الأطفال، ويصيب بشكل رئيسي الأطفال دون عمر السنتين. ينتج هذا الالتهاب عن عدوى فيروسية تصيب الشعب الهوائية الصغيرة في الرئتين.

السبب الرئيسي لالتهاب القصيبات

التهاب القصيبات يُعتبر موسميًا بشكل كبير، حيث يزيد انتشاره في فصل الشتاء وأوائل الربيع ويعود ذلك إلى العوامل البيئية مثل الانخفاض في درجات الحرارة وزيادة التواجد في الأماكن المغلقة مما يسهل انتقال الفيروسات. في العراق، يُلاحظ أن ذروة الإصابات تحدث بين شهري نوفمبر ومارس، وهي الفترة التي تزداد فيها حالات التهابات الجهاز التنفسي الحادة نتيجة لتغيرات الطقس وزيادة التعرض للبرد.

الأعراض

تشمل أعراض التهاب القصيبات عند الأطفال ما يلي:

- سعال مستمر.
- ضيق التنفس وصعوبة في التنفس.
- ارتفاع بسيط أو متوسط في درجة الحرارة.
- إفرازات أنفية وسيلان الأنف.
- صفير في الصدر (Wheezing) عند التنفس.
- فقدان الشهية وصعوبة في الرضاعة.
- خمول أو تعب عام في الجسم.

عادةً تبدأ الأعراض مشابهة لنزلات

البرد العادية، ولكن مع تطور الحالة، تظهر صعوبات واضحة في التنفس، وقد يحتاج الطفل إلى رعاية طبية فورية إذا تفاقت الأعراض.

المضاعفات

يمكن أن يؤدي التهاب القصيبات في بعض الحالات إلى مضاعفات خطيرة، خاصةً عند الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة أو ضعف في جهاز المناعة.

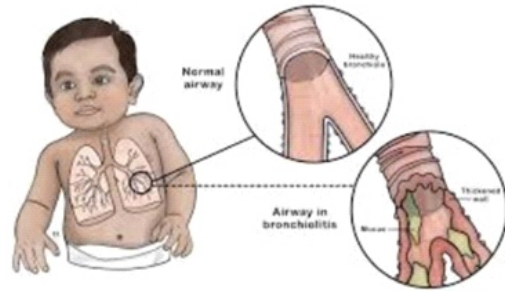
تشمل المضاعفات المحتملة:

- التهاب الرئوي: قد يؤدي التهاب القصيبات إلى انتقال العدوى إلى الرئتين والتسبب في التهاب رئوي.
- انقطاع التنفس: وهو توقف مؤقت في التنفس، ويعد من المضاعفات الخطيرة.
- انخفاض مستوى الأوكسجين في الدم نتيجة صعوبة التنفس، مما قد يتطلب دعمًا بالأوكسجين.

• الجفاف: نتيجة لصعوبة التغذية بسبب ضيق التنفس.

العلاج

في أغلب الحالات، يعتمد علاج التهاب القصيبات على تخفيف الأعراض دون الحاجة إلى أدوية مضادة للفيروسات.



يكون العلاج كما يلي:

- الراحة التامة في المنزل.
- ترطيب الهواء باستخدام مرطب للجو أو عن طريق البخار.
- شرب السوائل بكثرة للحفاظ على ترطيب الجسم.
- أدوية خافضة للحرارة مثل الباراسيتامول لتخفيف الحمى.
- في بعض الحالات الشديدة، قد يحتاج الطفل

إلى نقل إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم مثل:

- العلاج بالأوكسجين لتحسين التنفس.
- المحاليل الوريدية لمنع الجفاف.
- أدوية موسعة للشعب الهوائية إذا كان هناك ضيق شديد في التنفس.

الوقاية

للووقاية من التهاب القصيبات، يُنصح باتباع بعض الإجراءات التي تحد من انتقال العدوى، خاصةً في المواسم التي يزداد فيها انتشار المرض:

- غسل اليدين بانتظام: يعد غسل اليدين من أهم وسائل الوقاية من العدوى الفيروسية.
- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بنزلات البرد أو التهاب القصيبات.
- التأكد من نظافة الأسطح والألعاب التي يلامسها الأطفال.
- الرضاعة الطبيعية: تعزز الرضاعة الطبيعية مناعة الطفل وتساعد على مقاومة العدوى.

- تجنب التدخين في المنزل أو بالقرب من الأطفال، لأن الدخان يزيد من فرص الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.
- في العراق، تعمل المستشفيات والمراكز الصحية على التوعية بخطر التهاب القصيبات وتقديم المشورة حول كيفية الوقاية منه، خاصةً في فصل الشتاء.

هل السمنة مرض؟



د. أمل سلمان الزوار
اختصاصية طب الأسرة

- الالتهاب المفصلي العظمي . تزيد السمنة من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن.
- وتسبب أيضاً زيادة الالتهابات التي تشمل التورم والألم والشعور بارتفاع حرارة الجسم. وقد تؤدي هذه العوامل إلى حدوث مضاعفات مثل الالتهاب المفصلي العظمي.
- مرض الكبد الدهني.
- تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بمرض الكبد الدهني، وهو حالة تحدث بسبب التراكم المفرط للدهون في الكبد.
- وقد يؤدي هذا في بعض الحالات إلى إصابة الكبد بضرر خطير يُعرف باسم التشمع.
- أعراض حادة عند الإصابة بكوفيد ١٩.
- تزيد السمنة من احتمال الإصابة بأعراض حادة حال الإصابة بالفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ المعروف باسم كوفيد ١٩. وقد يحتاج المصابون بحالات خطيرة من كوفيد ١٩ إلى العلاج في وحدات العناية المركزة أو حتى الخضوع لأجهزة التنفس الاصطناعي.

علاج السمنة

- ١- تغيير نمط الحياة.
- ٢- اتباع نظام غذائي صحي محسوب السعرات ومتنوع بجميع العناصر الغذائية.
- ٣- ممارسه الرياضة او المشي مدة لا تقل عن نصف ساعة خمسة أيام بالأسبوع.
- ٤- استخدام بعض الأدوية الآمنة لعلاج السمنة تحت اشراف الطبيب.

تزداد احتمالات تعرض الأشخاص المصابين بالسمنة لعدد من المشكلات الصحية الخطيرة، مثل:

- أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية.
- تجعلك السمنة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول إلى مستويات غير صحية، وهي عوامل خطيرة تُسبب الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.
- داء السكري من النوع الثاني.
- يمكن أن تؤثر السمنة في طريقة توظيف الجسم للأنسولين من أجل التحكم في مستويات السكر في الدم.
- وهو الأمر الذي يزيد خطر مقاومة الأنسولين والإصابة بالسكري.
- أنواع معينة من السرطان.
- يمكن أن تزيد السمنة من خطر الإصابة بالسرطان في الرحم وعنق الرحم وبطانة الرحم والمبيض والثدي والقولون والشرج والمريء والكبد والمرارة والبنكرياس والكلية والبروستات.
- مشكلات الهضم . تزيد السمنة من احتمال الإصابة بحرقة المعدة واعتلال المرارة ومشكلات الكبد.
- انقطاع النفس النومي. الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي، وهو اضطراب خطير ومحتمل يتوقف خلاله التنفس بشكل متكرر ويبدأ أثناء النوم.

السمنة مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة كبيرة. السمنة ليست مجرد مشكلة تتعلق بالمظهر الجمالي. بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى. قد يتضمن هذا مرض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول وأمراض الكبد وانقطاع النفس النومي وبعض أنواع السرطان. هناك كثير من الأسباب التي تجعل البعض يواجهون صعوبة في إنقاص الوزن. تنتج السمنة عادةً عن عوامل وراثية وفسيوولوجية وبيئية، بالإضافة إلى اختيارات النظام الغذائي والنشاط البدني وممارسة الرياضة. ولكن ما يدعو إلى التفاؤل أن مجرد إنقاص قدر بسيط من الوزن بإمكانه أن يحسن المشكلات الصحية المرتبطة بالسمنة أو يقي منها. ومن العوامل التي يمكن أن تساعدك في إنقاص الوزن، اتباع نظام غذائي صحي وزيادة مستوى النشاط البدني وإدخال بعض التغييرات السلوكية. ومن الخيارات الأخرى لعلاج السمنة، الأدوية التي تصرف بوصفة طبية والإجراءات الجراحية لإنقاص الوزن.

تشخيص السمنة:

يستخدم مؤشر كتلة الجسم غالباً لتشخيص السمنة. ولحساب مؤشر كتلة الجسم، يُقسّم الوزن بالكيلوغرام على الطول بالمتر المربع (تتوفر على الإنترنت العديد من الآلات الحاسبة التي تساعد على حساب مؤشر كتلة الجسم)

مؤشر كتلة الجسم:

أقل من ١٨,٥ نحافة
من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩ وزن مثالي
٢٥,٠ إلى ٢٩,٩ زيادة الوزن
٣٠,٠ أو أكثر سمنة

مضاعفات السمنة



البوتوكس والشقيقة (الصداع النصفي)



د. محمد ياس محمد
اختصاصي جراحة الجملة العصبية

البوتوكس والصداع النصفي. البوتوكس معتمد لعلاج الصداع النصفي المزمن لدى البالغين. يتضمن الحقن كميات صغيرة من البوتوكس في مناطق محددة حول الرأس والرقبة كل ١٢ أسبوعًا. يعمل البوتوكس عن طريق منع النواقل العصبية التي تنقل إشارات الألم من الدماغ إلى الأعصاب، مما يساعد في منع نوبات الصداع النصفي، ثبت أن البوتوكس فعال للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي المزمن. أظهرت الدراسات السريرية أن البوتوكس يمكنه تقليل تكرار وحدة نوبات الصداع النصفي.

في المتوسط، يعاني المرضى من انخفاض بنسبة ٣٠-٥٠٪ في عدد أيام الصداع شهريًا بعد الخضوع للعلاج.

الآثار الجانبية المحتملة

على الرغم من أن البوتوكس يُعتبر عمومًا جيد التحمل، إلا أن هناك بعض الآثار الجانبية المحتملة، بما في ذلك:

- ألم في الرقبة.
- ضعف العضلات بالقرب من مواقع الحقن.
- تدي مؤقت للجفون أو الحواجب.
- تفاعلات حساسية (نادرة)



Botox for Migraine Injection Sites

الصداع النصفي هو اضطراب عصبي معقد يتميز بنوبات متكررة من الصداع الشديد، غالبًا ما يصاحبها غثيان وقيء وحساسية للضوء والصوت. تتضمن الفيزيولوجيا المرضية للصداع النصفي مزيجًا من العوامل الوراثية والبيئية التي تؤدي إلى تغييرات في وظيفة الدماغ. السبب الدقيق للصداع النصفي غير مفهوم بالكامل، ولكن يُعتقد أنه ينطوي على خلل وظيفي عصبي أولي يؤدي إلى سلسلة من التغييرات في الدماغ.

هذا الخلل يؤدي إلى المراحل الأربع من الصداع النصفي:

المرحلة التمهيديّة، الهالة، الصداع، ومرحلة ما بعد الصداع. لقد تم استبدال النظرية الوعائية الشائعة سابقًا، التي كانت تقترح أن الصداع النصفي ناتج عن توسع الأوعية الدموية، إلى حد كبير بنظرية (خمود قشري منتشر) (Cortical Spreading Depression) (depolarization) تقترح هذه النظرية أن موجة من إزالة الاستقطاب العصبي والدبقي تنتشر عبر القشرة الدماغية، مما يؤدي إلى إفراز وسطاء التهابية وتنشيط مسارات الألم.

ما البوتوكس؟

البوتوكس هو اسم تجاري لمادة توكسين البوتولينوم، وهي بروتين عصبي تنتجه بكتيريا Clostridium botulinum وعلى الرغم من أن مصدره قد يبدو مقلقًا، فقد تم استخدام البوتوكس في العديد من التطبيقات الطبية والتجميلية بسبب قدرته على شل العضلات مؤقتًا عن طريق منع الإشارات العصبية.

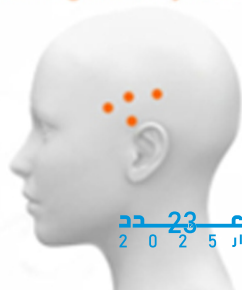
استخدامات البوتوكس

١. **العلاجات الطبية:** يُستخدم البوتوكس لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات الطبية، بما في ذلك:
- الصداع النصفي المزمن.
- تشنجات العضلات: يُستخدم لعلاج حالات مثل خلل التوتر العضلي العنقي.
- المثانة المفرطة النشاط.
- التعرق المفرط.

٢. **العلاجات التجميلية:** يشتهر البوتوكس بتطبيقاته التجميلية، خصوصًا لتقليل ظهور التجاعيد في الوجه. يعمل عن طريق إرخاء العضلات التي تسبب هذه التجاعيد، مما ينتج عنه مظهر أكثر نعومة وشبابًا.

كيف يعمل

يعمل البوتوكس عن طريق منع إطلاق ناقل عصبي يسمى الأسيتيل كولين، والذي يرسل إشارات من الأعصاب إلى العضلات. عندما يُحقن في مناطق محددة، فإنه يمنع العضلات من التقلص، مما يمكن أن يوفر راحة من الحالات الناجمة عن فرط نشاط العضلات وأيضاً يقلل التجاعيد.



الفرق بين الصحة والعافية

الصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". هذا التعريف يبرز أهمية الصحة كحالة شاملة تتجاوز مجرد غياب الأمراض، حيث يتطلب التمتع بصحة جيدة توافر عدة عوامل:

- **السلامة البدنية:** تشمل القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بكفاءة وفعالية، وعدم وجود إصابات أو أمراض.
- **السلامة العقلية:** تتعلق بالصحة النفسية والعاطفية، بما في ذلك القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات اليومية.
- **السلامة الاجتماعية:** تشير إلى العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد، والذي يلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة العامة.

على الرغم من أن الصحة غالباً ما تُقاس بمعايير موضوعية مثل ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، إلا أن هذه المعايير لا تعكس جميع العوامل التي تساهم في صحة الشخص. فالعوامل البيئية، والدعم الاجتماعي، والعلاقات الشخصية تعتبر أيضاً عناصر حيوية تؤثر على الصحة العامة للفرد.

لذا، من المهم أن ننظر إلى الصحة كحالة شاملة تتطلب توازناً بين الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية لتحقيق الرفاهية الكاملة.

العافية

مفهوم أوسع من الصحة وأكثر ذاتية يصعب قياسه كميًا. غالباً ما يوصف بأنه شعور الإنسان بالسعادة والرضا والرفاه في الحياة، ويشمل هذا المفهوم؛ الصحة البدنية والعاطفية والترابط الاجتماعي والشعور بمعنى الحياة.

وأظهرت الأبحاث أنها تتأثر بالعوامل الدينية والاجتماعية والبيئية بشدة، بما في ذلك الدعم الاجتماعي والمشاركة المجتمعية والوصول إلى

الموارد مثل الرعاية الصحية والتعليم وفرص العمل.

العافية فيها جانب روحي ملتصق بالمعنى والهدف من الحياة، والذي تؤكد عليه الأديان السماوية مثل "القرآن والسنة النبوية" ويتضمن المعتقدات والقيم والممارسات الروحية التي تساهم في تعزيز السلام الداخلي والراحة النفسية، وتعتبر جزءاً هاماً من الصحة الشاملة للإنسان، وتساهم في تعزيز الراحة النفسية والسعادة الداخلية، وتعزز قدرة الفرد على التحمل والتأقلم مع التحديات والضغوطات الحياتية، وتساعد في تحسين العلاقات الإنسانية، وعندما يكون الفرد في سلام داخلي ووعي روحي عميق، يصبح قادراً على التواصل والتفاعل بشكل أكثر صداقة وتسامحاً ورحمة، مما يؤدي إلى بناء علاقات صحية وثمررة.

ويجب توافر عوامل عدة:

١- البعد الجسدي.

العناية بالجسد للبقاء بصحة جيدة الآن وفي المستقبل.

٢- البعد الفكري.

النمو الفكري، والحفاظ على الفضول حول كل ما يمكن تعلمه، وتقدير التعلم مدى الحياة، والاستجابة بشكل إيجابي للتحديات الفكرية، توسيع المعرفة والمهارات مع اكتشاف إمكانيات مشاركة مواهبك مع الآخرين.

٣- البعد العاطفي.

فهم واحترام مشاعرك وقيمك ومواقفك، تقدير مشاعر الآخرين، إدارة عواطفك بطريقة بناءة، الشعور بالإيجابية والحماس تجاه حياتك.

٤- البعد الاجتماعي.

الحفاظ على علاقات صحية، والاستمتاع بالتواجد مع الآخرين، وتنمية الصداقات والعلاقات الحميمة، والاهتمام بالآخرين، والسماح للآخرين بالاهتمام بك، المساهمة في مجتمعك.



د. عبدالسلام صالح سلطان
اختصاص الأمراض الباطنية

٥- البعد الروحي.

إيجاد الغرض والقيمة والمعنى في حياتك مع المشاركة في الأنشطة التي تتفق مع معتقداتك وقيمك.

٦- البعد المهني.

التحضير والمشاركة في العمل الذي يوفر الرضا الشخصي وإثراء الحياة بما يتفق مع قيمك وأهدافك وأسلوب حياتك والمساهمة بمواهبك ومهاراتك ومواهبك الفريدة في عمل مفيد ومجزٍ شخصياً.

٧- البعد المالي.

إدارة مواردك للعيش في حدود إمكانياتك، واتخاذ قرارات واستثمارات مالية مستتيرة، وتحديد أهداف واقعية، والاستعداد للاحتياجات أو الطوارئ قصيرة وطويلة الأجل، إدراك أن القيم المالية والاحتياجات والظروف لكل شخص فريدة من نوعها.

٨- البعد البيئي.

فهم كيفية تأثير بيئتك الاجتماعية والطبيعية والبنائية على صحتك ورفاهتك، الوعي بحالة الأرض غير المستقرة وتأثيرات عاداتك اليومية على البيئة المادية، إظهار الالتزام بكونك صحي.



للمخدرات نعم للحياة

يمكنك زيارة الموقع من هنا



ضمن مبادراتها الانسانية

الجمعية العراقية للبحوث
والدراسات الطبية

تطلق أول موقع إلكتروني علمي
للتوعية بخطر المخدرات بعنوان
لا للمخدرات....

يقدم النصائح والإرشادات لضحايا
المخدرات وأسرتهم، ويساعدتهم للتخلص من
الإدمان. كما يقدم الموقع معلومات مفيدة
لتحصين الشباب والمراهقين من
الوقوع في فخ المخدرات...

شارك الموقع
مع الآخرين لتعم الفائدة

www.nodrugs.health

