



ما هي أخطر أنواع السرطان؟

بالإضافة إلى:

- ...صفحة ٢ الحب والزواج: من ناحية علمية
- ...صفحة ٣ التهاب اللثة
- ...صفحة ٤ السمك مفيد... لكنه مضر...
- ...صفحة ١٢ لم يجب إخبار المراهقين عن الجنس
- ...صفحة ١٣ الصبر: العلاج السحري
- ...صفحة ١٤ اختبار لقياس الذكاء العاطفي

خاص وحصري بجريدة أخبار الطب



تحليل نفسي: اثر المرأة في شعر نزار قباني

...صفحة ١١

EMOFORM

GUM CARE

FOR GINGIVAL DISEASES

- ★ Long power tip bristles to clean hard-to-reach places.
- ★ Rubber stripes for teeth polishing and gum massage.
- ★ Comfortable grip handle for a better control during brushing.
- ★ Medium head for easy cleaning of mouth's narrow places.

- ★ فرشاة العناية بالأسنان
- ★ شعيرات أمامية طويلة لتنظيف العروس الخلفية التي يصعب الوصول إليها.
- ★ قطاعات مطاطية تعمل على تلميع الأسنان وتذليل اللثة أثناء تنظيف الأسنان.
- ★ ملبس مزيج من المطاط لتحكم أفضل أثناء تنظيف الأسنان.
- ★ رأس الفرشاة متوسطة لسهولة التنظيف في الأماكن الضيقة بالفم.

OZONE

FOR ULTRA HYGIENIC USE

- ★ Rinsing through the back of the OZONE head helps in removing food debris and excessive toothpaste.
- ★ Decreases the bacterial growth for a hygienic use.
- ★ Ensure 45 degree brushing angle on teeth and gums.

- ★ فرشاة مضادة للبكتيريا
- ★ الغسل من خلال ظهر فحة الأوزون يزيل بقايا الطعام والمجون المتروك.
- ★ يقلل من نمو البكتيريا ليحافظ على صحة الفم والأسنان.
- ★ تأكد من تدليك الأسنان واللثة بزاوية 45.

ORTHO

FOR ORTHODONTIC APPLIANCES

- ★ For effective cleaning around braces.
- ★ Removes food remains between teeth and braces.
- ★ "V" Shaped bristles to clean around brackets & wires.
- ★ Long narrow neck to clean hard-to-reach areas.

- ★ فرشاة لتنظيف الأسنان
- ★ الفرشاة للاستعمال أثناء تقويم الأسنان لتنظيف فعال حول الأقواس.
- ★ تزيل بقايا الطعام والجير العالي بين الأسنان وجهاز التقويم.
- ★ شعيرات على شكل حرف «V» لتنظيف فعال حول المقابس والأسلاك.
- ★ عنق رفيع يطول للوصول بفاعلية إلى الأماكن الضيقة.

SENSITIVE

FOR SENSITIVE TEETH & GUMS

- ★ Extra soft high-quality end-rounded bristles for effective cleaning and gum protection.
- ★ Small head for easy cleaning of mouth's narrow places.
- ★ Grip handle for a better control during brushing.

- ★ فرشاة الأسنان الحساسة
- ★ شعيرات ذات نهايات دائرية لفاقة العنونة لتنظيف فعال وحماية أكيدة للثة.
- ★ رأس الفرشاة صغيرة لسهولة التنظيف في الأماكن الضيقة بالفم.
- ★ يد الفرشاة مزودة بالمطاط لتحكم أفضل أثناء تنظيف الأسنان.

TONGUE

FOR TONGUE CLEANING

- ★ Specially designed for removing food remains to prevent bacterial growth which causes bad breath.
- ★ Parallel curved-shape to the tongue for easier cleaning.
- ★ Comfortable handle with rubber for a better control.

- ★ أداة تنظيف اللسان
- ★ صممت خصيصاً لإزالة بقايا الطعام على اللسان لمنع نمو البكتيريا التي تسبب الروائح الكريهة بالفم.
- ★ الشكل المنحني يوازي انحناء اللسان مما يساعد في سهولة التنظيف.
- ★ ملبس مزيج من المطاط لتحكم أفضل أثناء عملية التنظيف.

DENTAL FLOSS

INTRADENT WAXED WITH MINT

- ★ Perfect gliding and high consistency of the floss for easier interdental cleaning.
- ★ The floss is suitable for interdental spaces.
- ★ The strong mint flavour gives a fresh breath.

- ★ خيط أسنان بالنعنع
- ★ فعالية الانزلاق والتماسك لتنظيف بين الأسنان بأقل مجهود.
- ★ الخيط مناسب جداً للفراغات الضيقة بين الأسنان.
- ★ رائحة منعنة للفم بتكحة النعنع القوي.

كلمة حكيم

الحب والزواج... والبقاء

هناك ثلاث مراحل للحب، ولكل مرحلة نموذجها العاطفي المميز وتفسيرها العلمي. المرحلة الأولى هي الرغبة، والتي تحركها الهرمونات الجنسية التستوسترون والايستروجين، وهذه الهرمونات هي التي تجعلنا نسعى للاجذاب الآخر جنسياً. المرحلة الثانية هي الانجذاب، أو الوقوع في الحب، وتعزى هذه المرحلة إلى مواد كيميائية في الدماغ تسمى المونوأمينات وتشمل: السيروتونين والنورإبينفرين المسؤولين عن إثارتنا، والدوبامين الذي يجعلنا نشعر بالسعادة. تتحكم بكيماويات الحب هذه مادة تسمى فينيل إيثيلامين، توجد أيضاً في الشوكولا والفريز، وهي المسؤولة عن الانتقال من مرحلة الرغبة إلى مرحلة الوقوع في الحب. تشبه مادة فينيل إيثيلامين الإيفيتامين، ولذلك تمنحنا الإثارة التي نتوق إليها، وبسببها قد يصعب بعض الأشخاص مدني حب، فيكونون في حاجة دائمة لحالة حب جياشة، ويخوضون في حياتهم سلسلة من العلاقات القصيرة التي تنهار حالاً تنتهي الرفقة الكيميائية الأولية؛ يعاني هؤلاء الأشخاص من مشكلة أخرى، فإذا استمرت علاقاتهم الزوجية فترة طويلة فمعهم الغالب أنهم سيسعون لحوصه مغامرات غرامية متكررة لاستعادة هذه الرفقة المفقودة.

أما المرحلة الثالثة في الحب فهي الارتباط، وهي الرابطة التي تبقى الشريكين معاً تبدأ هذه المرحلة في الواقع من مرحلة الوقوع في الحب، ويتحكم بها هرمونا الأوكسيتوسين والفازوبريسين. لا يزيد الأوكسيتوسين من الارتباط بين المحبين فحسب بل هو أيضاً مسؤول عن تقلصات الرحم أثناء الولادة، وإفراز الحليب أثناء الإرضاع، وهو يفرز من الجنسين أثناء الذروة الجنسية، لذلك كلما مارس الشريكان الجنس أكثر كلما ازدادت وثافة الارتباط بينهما. أما الفازوبريسين فهو الهرمون المسؤول عن الزواج الأحادي (التزاوج والارتباط بشريك واحد فقط مدى الحياة). ٣٪ فقط من الثدييات هي أحادية الزواج بشكل طبيعي، ونظم البشر لسنا منها للأسف (سبب أحادية الزواج عند البشر اجتماعي وليس طبيعي)؛ الفازوبريسين مسؤول عن الشعور العام بالغيرة على الشريك عند هذه الثدييات، وعمر ممارسة الجنس بأكثر مما هو مطلوب للتكاثر، الأمر الذي يعزز الارتباط بين الشريكين.

والآن عندما نسعى لاختيار الشريك هل نكون خاضعين تماماً لسلطة لاوعينا أم أننا نقوم بذلك بقرار واع؟ من النافع تطوراً لنا أن نختار شريكاً يمتلك أفضل الجينات المحتملة طالما أن تلك الجينات ستمر إلى أطفالنا وننضم لهم حالة صحية جيدة، لذلك نهم موجهون بشكل طبيعي للبحث عن شخص يمتلك جهازاً مناعياً مختلفاً عن جهازنا المناعي، وفي الوقت عينه، تكون جيناته متشابهة مع جيناتنا بشكل كافٍ لضمان نقل جهاز مناعي كفاء ومجرب إلى أطفالنا. هل هذا هو السبب ربما في أننا نغرم بأولئك الذين يذكروننا بآبائنا؟ نعم ننجذب إلى شخص ما لأننا ربما أحببنا جيناته في اللاوعي، لكنه كيف نفعل ذلك؟ لا بد أن هناك قوة كبيرة تتفوق على قوة عقلنا وتصيبنا بحالة من الشغف والولع. وهذه القوة هي الفيرومونات. الفيرومونات نبضات شمية مميزة

الحب والزواج... والبقاء

كبضات الأصابع تماماً، وهي مواد كيميائية موجودة في عرق الإبط، تلتقط فقط بواسطة عضو صغير يتوضع أعلى الأنف ويتألف من عدد قليل من الخلايا لا يتجاوز حجمها بضعة سنتيمترات. إن ما تقوم به الفيرومونات بمكس وصفه حرفياً بأنها "تدبير محرك العاطفة".

هذا هو الحب من الناحية العلمية، ولعلكم لاحظتم أنه عملية لاواعية وللاإرادة تتحكم بها الطبيعة بشكل تام وتسيرها بما يحمل القدر الأكبر من المنافع للنوع ونسبها مبدأ التطور، فالمرحلة الأولى (الرغبة) يتحكم بها الدافع الجنسي لأنه العامل الأهم لبقاء النوع من خلال التكاثر والنجاب، لذلك كان أول خطوة في مسيرة الحب، فالكاشه الحي لا بد له أن يتكاثر لكي يبقى، أما تحديد الشريك من الجنس الآخر فهذه خطوة لاحقة تبدأ بالانجذاب وتتسري بالارتباط، وفرت لها الطبيعة أدوات تكفل اختيار شريك ذي نوعية جيدة تسمح للنوع بالتطور نحو الأفضل.

والآن لنلق نظرة سريعة على واقع اختيار الشريك في المجتمعات البشرية لنرى مدى انصياعه للأوامر الطبيعية. سوف نلاحظ أولاً أن بعض المجتمعات لا تعترف بأهمية الدافع الجنسي في البقاء، وتقاربه من وجهة نظر أخلاقية مزعومة لا ترى فيه إلا وسيلة مبنذلة للحصول على اللذة، فتسعى لتغيبه وفرضه القيود والمحرمات عليه، وتخلق له إطاراً اجتماعياً ضيقاً لا يراعي اتساع أهيمته. أما عملية اختيار الشريك فهي، في هذه المجتمعات، أبعد ما تكون عن المسار الذي رسمته لها الطبيعة، وأقل ما يمكن أن يقال عنها إنها مناقضة له تماماً؛ فهي عملية يتدخل فيها الوعي والإرادة بشكل كبير وليس فيها إلا هامش ضئيل من الحرية، وعوامل الاختيار الرئيسية فيها هي أي شيء عدا الرغبة والانجذاب والهرمونات والفيرومونات، لذلك يكون الارتباط الناجم عنها فاشلاً تطوراً، رغم أنه قد يبدو ناجحاً اجتماعياً.

لا شك في أن هذا الواقع يتباين بين مجتمع وآخر، لكنه ما يمكن أن نؤكد أنه هو أن المجتمع الأكثر قرباً من الطبيعة هو الأكثر قدرة على البقاء، فلننظر كل فرد إلى مجتمعه ونظمه كم هو ناجح في معركة البقاء!

د. أسيم أحمد

التهاب اللثة

المعالجة

تتضمن المعالجة تناول مضادات الجراثيم مثل الميترونيدازول والغسولات المطهرة للفم.

تنظيف الأسنان عند الطبيب بواسطة الماء الأكسجيني

قد يضطر الطبيب إلى إجراء جراحة للثة

عند إهمال حالة التهاب اللثة قد يسبب خسارة السن أو حدوث خراجات في الأسنان والنسج المحيطة بالعظام وقد يسبب حدوث تقيحات في الفم.



الصور أعلاه: اللثة الملتهبة بلون أحمر قان

الصورة المجاورة: غسول أسنان للوقاية والعلاج

التهاب اللثة هو حالة التهابية تؤثر على نسيج اللثة وتنجم معظم حالات التهاب اللثة عن الجراثيم التي تشكل طبقة البليك plaque والتي تكون ملتصقة بسطح الأسنان. وفي حال عدم المعالجة قد يتطور إلى التهاب وتخرّب في الأنسجة المحيطة بالسن.

التعريف

عند الأصحاء، تكون اللثة والنسج العظمية متصلة بجذر السن من خلال ألياف النسيج الواسلة (الضامة). كما أن هناك ألياف أخرى تصل بين اللثة والسن، وعند الأصحاء تساعد هذه النسيج الواسلة في الحفاظ على النسيج المحيط بجذر وعنق السن.

في حالة التهاب اللثة تبدأ العملية الالتهابية في النسيج المحيطة بالسن وتكون في البداية قابلة للتراجع ولا تسبب تدميراً لنسج السن أما عند انتشارها إلى الألياف التي تشكل الاتصال بالنسج المحيطة بالسن فإنها تصبح متقدمة وغير قابلة للعلاج وتسمى عندها التهاب الأسنان المحيطي periodontitis.

قد يحدث التهاب اللثة بسبب طبقة البليك وقد يكون ناجم عن عوامل جهازية كالأضرار الهضمية، وقد يتحرض بالأدوية، أو بسبب سوء التغذية، كما أنه قد يحدث بسبب الالتهابات الجرثومية أو الفطرية أو الفيروسية، وقد يكون سببه العوامل الوراثية أو الرضوض أو دخول جسم غريب ضمن النسيج المحيط بالسن أو أسباب أخرى فقد يترافق الاستهلاك الزائد لكميات كبيرة من فيتامين A مع التهاب في اللثة.

الأعراض والعلامات

تكون الأعراض غالباً غير نوعية ولكن بشكل عام قد تتضمن

- تورم اللثة
- لثة حمراء فاتحة أو بنفسجية
- تكون اللثة متوترة أو مؤلمة باللمس
- كما إن تراكم الجراثيم قد يسبب رائحة كريهة للفم
- وعند تقدم حالة التهاب اللثة يمكن أن تحدث نزوف اللثة عند استعمال فرشاة الأسنان.

الوقاية

استعمال غسولات الفم التي تحتوي المطهرات مثل كلورالهيكسدين وقد تكون المحاليل مائية أو ملحجية أو كحولية والتنظيف المستمر للأسنان بواسطة الفرشاة. بالإضافة إلى تناول كميات كافية من الكالسيوم حيث يتناول معظم الناس كميات من الكالسيوم أقل من حاجة أجسامهم وترتبط هذه الأمراض مع نقص الكالسيوم. وخاصة في الأعمار ما بين العشرين والثلاثين عاماً. وقد يساهم تناول مضادات الأكسدة مثل الشاي الأخضر أو فيتامين E في الوقاية من التهاب اللثة.

كما أن الوقاية من أمراض اللثة قد تساهم في الوقاية من الأمراض القلبية.

كلمة التحرير:

في هذا العدد تجدون عدداً أكبر من الأخبار الطبية، وقد قررنا عرضها بطريقة مختصرة في كثير من الأحيان. نرجو أن تنال إعجابكم كالعادة نتلقى استفساراتكم واقتراحاتكم على بريدنا info@med-syria.com أو على هواتفنا الموجودة على الصفحة الأخيرة.

د. رسلان إبراهيم العلي

نيابة عن التحرير

نشكر كل من اتصل بنا في الفترة الماضية، ونشكر لكم اهتمامكم بالاشتراك في جريدتكم المتواضعة. فقد استطعنا خلال هذه العطلة توفير خدمة الاشتراك في دمشق وحمص واللاذقية، على أن نوفر خدمة الاشتراك في المناطق الأخرى فور التعاقد مع الوكلاء.

كما يسرنا إبلاغكم أن هذا العدد هو الأخير الذي يحوي ١٦ صفحة، فقد قررنا زيادة عدد الصفحات مع الحفاظ على نفس السعر للمبيع وللإشتراك.

السّمك مفيد... لكنه مضرّ...

السّمك المفيد:

لطالما نصّح الأطباء والحكّماء بتناول السمك والمأكولات البحرية، ولطالما سمعنا عن قدرة هذه المأكولات في تحسين عمل الجسم وفي تنشيط وظائفه وإعادة الشباب وتحسين النشاط الجنسي.

تعزى فوائد السمك والمأكولات البحرية بشكل عام إلى زيوت غريبة تدعى أوميغا ٣، وهذه الزيوت قليلة التواجد في الطعام الذي يتناوله الإنسان عادة، لكنها موجودة بكميات كبيرة في الأسماك.

إن هذه الزيوت ضرورية لحياة الأسماك، إذ أنها تمنع تجمد الدم في عروقها في المحيطات الباردة، وتسمح لقلبها بالعمل، كما تسمح للنسج العضلية في السمك بالعمل، وتسمح لتجدد الخلايا السطحية (الجلد والعينين).

هذه الزيوت لها أثر سحري على النسج البشرية أيضاً، وقد ذكرنا في مقالات سابقة دور هذه الزيوت في المحافظة على نضارة البشرة وترميمها. كما أشرنا إلى أهمية تأثيراتها على عمل الأمعاء والكولون وكيف أن الدراسات العالمية تشير إلى فوائدها على القلب والأوعية، وينصح باستخدامها بشكل دائم للمرضى الذين أصيبوا بسكتات قلبية سابقاً، أو ذوي الأمراض القلبية في العائلة.

وبسبب تأثيراتها الإيجابية على الأوعية الدموية وتحسين التروية فيها فإن السمك والمأكولات البحرية تستخدم كمقويات جنسية. ويعتقد أن تأثيراتها الوعائية بسبب زيوت الأوميغا ٣ هي التي تسمح بالحصول على هذا المفعول. حيث أن توسع الأوعية عند الرجال والنساء هو واحد من أهم المراحل التي تسبق النشاط الجنسي (مرحلة الإنتصاب عند الذكور، ومرحلة الإثارة عند الإناث). كما أن زيوت الأوميغا ٣ لها تأثيرات على الشعور بالشهوة الجنسية (الليبيدو) عند الرجال والنساء المتزوجين.

لزيوت الأوميغا ٣ تأثيرات غير مؤكدة في الوقاية من السرطان، حيث يعتقد أنها تحسّن عمل الجسم في الدفاع ضد نمو الخلايا الغريبة (السرطانية). وهذه الآلية نفسها هي ما

تفسّر فعالية زيوت الأوميغا ٣ ضد الانتانات والالتهابات العديدة سواء كانت جرثومية أو فيروسية. ولذا نرى الأطباء ينصحون بها في فصل الخريف عند انطلاق المدارس وقبل بدء موسم الأنفلونزا على سبيل الوقاية أو لتخفيف شدة المرض.

السّمك الخطير:

يزداد القلق حالياً بين أوساط العلماء بسبب التلوث الصناعي الذي يسببه البشر، فآلاف المعامل تنفث غازاتها السامة في الهواء، وترمي نفاياتها الصلبة والسائلة في البحر.

من أهم النفايات السامة هي شوارد الزئبق والرصاص، حيث تتخزن الشوارد السامة في الأحياء الدقيقة والأعشاب البحرية، وهذه يتم التهامها من قبل الأسماك الصغيرة، وتأكّلها أسماك أكبر منها. هذه الأسماك تحتزن الزئبق والرصاص في خلاياها.

إن معظم السمك القادم من المحيط يحتوي على نسب من الزئبق والرصاص تخيف العلماء. لذا لا ينصح العديد منهم بتناول الأسماك خشية خطر السموم على الجهاز العصبي خاصة عند الأطفال.

ما هو الحل؟

يمكن الحصول على الفوائد الكاملة من زيوت الأوميغا ٣ عن طريق تناولها من مصادر غير ملوثة، وأهم هذه المصادر هي النباتات. أكثر مصدر لزيوت أوميغا ٣ هي نبات الكاميلينا.

حيث تحتوي خلاصة زيوت هذا النبات على الأوميغا ٣ كزيت أساسي في بنيتها، كما تحتوي فيتامين E العنصر المضاد للأكسدة والمشهور بتسريعه لتجدد الخلايا والحفاظ على الشباب. كما يعتبر مادة توقف تنزخ الزيوت لذا نجد أن زيوت الكاميلينا توزع بشكل كبسولات قادرة على البقاء بدون تخرب في ظروف الحفظ العادية ولفترت طويلة.

يتوفر زيت أوميغا ٣ النباتي في الأسواق السورية من شركة البلسم الدوائية تحت الاسم التجاري «أوميغا ٣ هيربال».

أوميغا 3 نباتي هيربال زيت الكاميلينا



♦ الزيت الذهبي للمساعدة إن كنتم تبحثون عن الشباب الدائم ولديكم أعمال مجهدّة وساعات عمل طويلة ولمن يجد صعوبة في البدء بنهار شاق وطويل
♦ تحتوي كل كبسولة لينة من أوميغا 3 - 1000 ملغ من الزيت النقي لنبات الكاميلينا *Camelina oil LP* المتميز عن الزيوت الأخرى غير النقية (الحيوانية مثلاً)
♦ يحوي زيت الكاميلينا على نسبة عالية من فيتامين E بشكل طبيعي وهذه المادة المانعة للتأكسد تحفظه طبيعياً لكي لا يفسد وتحافظ على خصائصه.



BALSAM Pharma.co.

Syria - Homs - Al Hawash

القيء عند الأطفال الرضع

هل هو خطير؟ وماذا يجب أن نفعل؟

٦- وجود أعراض تنفسية (سعال - تشنج قصابات ...)
يجب على الأم أن لا تتأخر في مراجعة الطبيب لدى ظهور أي من الأعراض السابقة
ليتمكن الطبيب من المعالجة الفورية ، وأي إهمال سيزيد وضع الرضيع سوءاً.

نصائح لتخفيف القيء السليم :

- ١- عدم إرضاع الطفل أكثر من حاجته من حيث الكمية أو عدد الوجبات .
 - ٢- عدم إعطاء الطفل وجبة الحليب بسرعة .
 - ٣- بعد الإرضاع ، يفضل حمل الطفل والتربيت على ظهره بلطف لكي يتجشأ .
 - ٤- عدم ملاعبة الطفل بعد الإرضاع مباشرة .
- يحظر على الأمهات التسلسل للصيدليات ليأخذن أدوية موقفة للاقياء لاعتقادهن أن العلاج يتم بهذه الأدوية .
- ونختم قولنا : الأطفال هم زهرة الحياة وزينتها هم كالبلابل الشادية في كل منزل
وفي كل قلب مهما بلغ بنا العناء من شقاوتهم إلا أن هذا العناء كالماء البارد في صيف
قائظ هم فرحة قلب كل أم وكل أب..

حفظ الله لكم اولادكم .

د. ياسين محمد بلال

اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع
العبادة والمنزل: طرطوس -البرانية- غرب محطة فلسطين
هاتف: ٣١٧٣١٥

كثيراً من الأمهات المرضعات يعانين من مشكلة القيء عند رضيعهن وخاصة في الأشهر الأولى من العمر، ويشعرن بالقلق تجاه تكرار القيء وعدم مقدرتهن على ضبط ذلك ، سنقوم في هذا العدد بإيضاح بضعة نقاط هامة عن الاقياء .

القيء عرض شائع جداً في الطفولة وبخاصة عند الرضع ، وفيه يرد الرضيع كمية قليلة من الحليب بعد الإرضاع.

قد يكون القيء سليماً لا يحتاج إلى علاج :

وهذا سببه عدم نضج عضلات فوهة الفؤاد المعدية، أو بطء انقراغ المعدة من محتوياتها ، حيث ترتد كمية قليلة من الحليب بعد الرضعة مباشرة أو بعد عدة دقائق، وطالما أن الرضيع بصحة جيدة ووزنه يزيد بما يتناسب مع عمره وجنسه ولا يوجد حرارة ولا بكاء ولا ألم ولا تجفاف ولا سعال أو صعوبات تنفسية ، فهذا الاقياء مؤقت وطبيعي ، لكنه يمكن أن يتفاقم بوجود خطأ تغذوي مثل عدم الانتباه لوضعية الطفل بعد الرضاعة، سوء اختيار الحليب وسوء تحضيره، تغذية غير متناسبة مع عمر الرضيع ... الخ .

وقد يكون القيء مرضي : له أسباب مرضية مثل وجود التهابات معوية أو انسداد المري أو تضيقاً في البواب ... الخ، وهنا نلاحظ وجود أعراض معينة نذكر منها :

١- وجود إقياء ثابت وقد يكون طويل الأمد .

٢- فقد الوزن أو عدم كسبه .

٣- قيء مدمى أو أصفر اللون.

٤- وجود علامات تجفاف وشح بالبول.

٥- نعاس ، ضعف المص ، ورفض الرضاعة .



ايديال
Ideal

TRIPLE EFFECT
CREAM

moisturizes, nourishes and protects the skin



ايديال
كريم ثلاثي المفعول

يرطب، يُغذي ويحمي

الحل المثالي
The Ideal Solution
La Solution Ideale

عشرة أنواع قاتلة من

3



سرطان الثدي ٢٠٦,٩٨٣ وفاة

يعتبر سرطان الثدي هو ثاني أكثر سرطان يصيب النساء في الولايات المتحدة الأمريكية بعد سرطان الجلد. يمكن أن يصاب به الرجال لكن بدرجات أقل حيث سجلت ٢٠٠٠ حالة إصابة للذكور بين عامي ٢٠٠٣ و ٢٠٠٨.

يتشكل السرطان عادة في القنوات التي تنقل الحليب عادة إلى الحلمة، أو في الغدد المنتجة للحليب عند المرأة.

يتوقع أن يموت حوالي ٤٠ ألف شخص من سرطان الثدي عام ٢٠١٠.

إن اكتشاف وجود السرطان يسبب الهلع والرعب بسبب طبيعته القاتلة فهو يعد القاتل رقم ٢ في أمريكا بعد أمراض القلب.

رغم وجود العديد من العلاجات إلا أن التخلص من مرض السرطان ما يزال بعيداً. كما أن الأسباب متنوعة وتتراوح بين الإشعاع والمواد الكيميائية والفيروسات.

لقد أنفق أكثر من ٢٠٠ مليار دولار على أبحاث معالجة السرطان منذ السبعينات. وقد زادت نسبة بقاء المرضى أحياء لمدة خمس سنوات من ٥٠٪ إلى ٦٥٪.

هذه أكثر عشر سرطانات قاتلة في أمريكا بين الأعوام ٢٠٠٣ - ٢٠٠٧

يعد سرطان الثدي من أخطر السرطانات في سورية والتي يمكن تلافيها بسهولة، إن الكشف عنه يتم ببساطة، حيث تجس المرأة ثديها مروراً حتى تحت الإبط بحثاً عن كتل صلبة لا تتغير مع الدورة الشهرية. وتقوم بفحص دوري كل ٦ أشهر عند الطبيب. يرمز لدعم مرضى سرطان الثدي برباط وردي اللون.

1

سرطان الرئة والقصبات ٧٩٢,٤٩٥ وفاة

هذا السرطان هو الأول في أمريكا، وأهم أسبابه هو التدخين واستخدام منتجات التبغ غالباً ما يظهر هذا السرطان بين أعمار ٥٥ و ٦٥ سنة.

له نوعان رئيسيان هما: سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة وهو الأكثر شيوعاً، وسرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة وهو الأسرع انتشاراً.

من المتوقع أن يموت ١٥٧ ألف شخص عام ٢٠١٠ في أمريكا لوحدها بسبب سرطان الرئة والقصبات.

4

سرطان البنكرياس ١٦٢,٨٧٨ وفاة

يبدأ سرطان البنكرياس في نسيج البنكرياس التي تساعد في الهضم وتنظيم الاستقلاب. إن اكتشاف هذا النوع من السرطان وعلاجه هو أمر صعب جداً لأن تطور هذا المرض سريع وخفي.

من المتوقع أن يسبب هذا المرض وفاة حوالي ٣٧ ألف شخص عام ٢٠١٠.

6

سرطان الدم (لوكيميا - ابيضاض الدم) ١٠٨,٧٤٠ وفاة

هناك عدة أنماط لسرطان الدم لكنها كلها تؤثر على النسيج المسؤولة عن تشكيل خلايا الدم. يتم تصنيف ابيضاض الدم حسب سرعة تطور المرض والخلايا التي يؤثر عليها.

أغلب الوفيات سببها نوع يدعى بابيضاض الدم الحاد الناتج عن الميولوما AML Acute Myelogenous Leukemia (٤١٧١٤ بين عامي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٧)

يتوقع موت ٢٢ ألف شخص بسبب ابيضاض الدم عام ٢٠١٠.

2

سرطان الكولون والمستقيم ٢٦٨٧٨٣ وفاة

ينمو سرطان الكولون في نسيج الكولون (الأمعاء الغليظة)، في حين أن سرطان المستقيم ينمو في السنتيمترات الأخيرة من الأمعاء الغليظة بالقرب من فتحة الشرج.

تبدأ الحالة على شكل انتفاخات صغيرة من الخلايا النافرة تدعى البوليبيات Polyps، وتتحوّل مع الزمن إلى سرطانات ينصح البحث عن البوليبيات قبل أن تصبح سرطانات.

يتوقع أن يقتل سرطان الكولون والمستقيم حوالي ٥١ ألف شخص عام ٢٠١٠.

5

سرطان البروستات ١٤٤,٩٢٦ وفاة

هذا السرطان هو السبب الثاني في وفيات السرطان عند الرجال بعد سرطان الرئة والقصبات.

يبدأ نمو سرطان البروستات ببطء في غدة البروستات التي تنتج السائل المنوي الذي ينقل النطف. بعض الأنواع من السرطان تبقى محصورة في الغدة ويسهل علاجها، لكن أنواعاً أخرى تكون أكثر عدوانية وتنتشر بسرعة.

من المتوقع أن يقتل سرطان البروستات حوالي ٣٢ ألف شخص عام ٢٠١٠.

7

لمفوما لا هودجكن NHL ١٠٤,٤٠٧ وفاة

يؤثر هذا السرطان على نوع خاص من كريات الدم البيضاء التي تدعى للمفاويات. يتظاهر هذا النوع من السرطان بغدد لمفاوية متضخمة (في الإبط واللوذين والغدد النكافية...) وحرارة وفقدان للوزن.

هناك عدة أنواع من لمفوما لا هودجكن وهي تصنف حسب سرعة انتشار المرض.

إن لمفوما لا هودجكن أخطر من لمفوما هودجكن ومن المتوقع أن تقتل حوالي ٢٠ ألف شخص عام ٢٠١٠.

السرطان في أمريكا؟

8

سرطان الكبد والقنوات الصفراوية
٧٩,٧٧٣ وفاة

هذا هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم لكنها غير شائعة في أمريكا، لكن معدلاتها تتزايد. معظم حالات سرطانات الكبد في أمريكا تبدأ كسرطانات في أماكن أخرى ثم تنتشر للكبد. كما يشيع سرطان القنوات الصفراوية في القنوات التي تنقل العصارات الصفراوية الهاضمة من الكبد إلى الأمعاء.

يتوقع أن السبب الأساسي لسرطان الكبد هو السموم المتناولة في الغذاء وخاصة الأفلاتوكسين وهو سم تنتجه الفطور على المواد الغذائية المتعفنة، وخاصة الفستق (القول السوداني).

من المتوقع أن تصل الوفيات ١٩ ألف شخص في ٢٠١٠.

9

سرطان المبيض ٧٢,٦٣٨ وفاة

بعد هذا السرطان هو السبب الرابع لوفيات النساء بالسرطان بين عامي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٧.

إن متوسط عمر النساء المصابات به هو ٦٣ سنة يصعب كشف هذا المرض في الحالات المبكرة ولكن البحوث الجديدة قد تكشف الأمراض المبكرة التي تساعد على التشخيص. إن الأمراض تشمل عدم راحة في البطن، والحاجة الملحة في التبول وآلام في الحوض.

من المتوقع أن تموت حوالي ١٤ ألف امرأة عام ٢٠١٠ بسبب سرطان المبيض.

10

سرطان المريء ٦٦,٦٥٩ وفاة

يبدأ هذا السرطان في الخلايا التي تحد المريء (الأنبوب الواصل بين الحلق والمعدة)، وعادة ما يصيب الجزء السفلي من المريء.

يتوقع أن السبب الأساسي هو الحمض الذي يصعد بشكل متكرر من المعدة ويخترش جدار المريء، يحرض على السرطان. يموت الرجال أكثر من النساء بهذا النوع من السرطان.

يتوقع أن يقتل ١٤٥٠٠ شخص عام ٢٠١٠.

ما الفرق بين الخلايا الطبيعية والسرطانية؟

كيف تبدأ الخلايا؟

يبدأ كل كائن حي من البيضة الملقحة وهي خلية واحدة، تنقسم إلى خليتين ثم أربع...

بعد عدد من الانقسامات تبدأ بعض الخلايا بأخذ شكل محدد والقيام بوظائف محددة، فبعض الخلايا تتحول لخلايا عضلية تنقبض وترتخي، وتتحول خلايا أخرى إلى خلايا عصبية تتصل فيما بينها مشكلة الدماغ والأعصاب، وخلايا أخرى تغلف الجسم وتشكل الجلد... إلخ

تدعى عملية تحول الخلايا إلى شكل محدد ووظيفة محددة بالتمايز الخلوي.

الترميم والمشاكل

عندما يصاب نسج ما بأذى (مثلاً جرح في الجلد) فإن بعض الخلايا تعود إلى حالة عدم التمايز وتتكاثر مشكلة نسيجاً جديداً (هذه الخلايا تدعى الخلايا الجذعية stem cell) *

بعض الخلايا تصاب بالجنون فتستمر بالتكاثر، عندها يهاجمها الجسم ويأمرها بالانتحار.

بعض الخلايا ترفض الانتحار وتستمر بالتكاثر وتسبب ازدياداً في المكان واستهلاكاً كبيراً للمواد الغذائية وإفرازاً للفضلات والسموم، يقوم الجسم بمهاجمتها وتدميرها كأنها جراثيم. تدعى هذه بالأورام (ليس سرطاناً بل ورم)

تفرز بعض هذه الخلايا مواد لتصنيع أوعية دموية خاصة بها للحصول على الغذاء اللازم لها.

تترك بعض هذه الخلايا مكانها وتسبح في الدم لتستقر في أماكن أخرى من الجسم وتتكاثر هناك، تدعى هذه الخلايا المتحركة بالنقائل.

في هذه المرحلة تسمى الحالة بالسرطان.

أسباب السرطان:

يقدر العلماء أنه في كل يوم يقتل الجسم حوالي ١٠,٠٠٠ خلية غير طبيعية قابلة للتحول إلى سرطان. لكن مع أن دفاعات الجسم ممتازة إلا أن العوامل الخارجية قد تزيد عدد هذه الخلايا وتضعف مناعة الجسم وقدرته على الدفاع. من هذه العوامل هي الطعام السيء (كالمقالي والأطعمة السريعة) والملوثات الكيميائية (كالبلاستيك والمعادن السامة) والأمراض الفيروسية والأشعة (الشمس أو الأشعة النووية أو أشعة التصوير).

يتوقع أن تزداد حالات السرطان وأن يصاب كل فرد بالسرطان قبل عمر ٦٠ سنة وسطياً.

علاج السرطان:

إن السرطان هو المرحلة الأخيرة من سلسلة طويلة من التغيرات والأخطاء والأمراض. ويصل الجسم إلى هذه الحالة بعد أن يُنهك جهاز المناعة والدفاع لديه ويصبح غير قادر على الدفاع عن نفسه.

يحاول العلماء القضاء على السرطان بعدة طرق مختلفة:

- أدوية تسبب الجوع للخلايا السرطانية وبالتالي الموت، المشكلة أن الأدوية تؤثر على الخلايا السليمة أيضاً.

- الجراحة واستئصال النسيج السرطانية، لا يمكن التأكد من إزالة كل الخلايا، كما لا تفيد في السرطانات المنتشرة.

- الإشعاع: يقتل الخلايا بشكل عام، لكنه يؤثر على الخلايا السرطانية النشيطة بشكل أكبر.

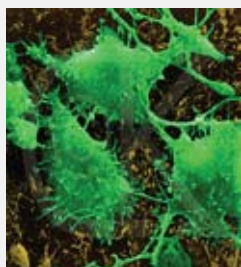
- علاجات مناعية اختيارية تستهدف الخلايا السرطانية حصراً، لكن التقنيات العلمية غير كافية حتى الآن للتطبيق العام لها، وستظل كذلك حتى توفر تمويل كافٍ.

- علاجات طبيعية: تجريبية ولا يؤمن بها الكثير من العلماء، لكن أغلبها يعتمد على تعزيز الجسم لقوته والأمل بقدرة الجسم على التخلص من السرطان لوحده.

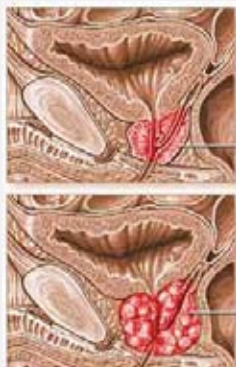
* توجد خلايا جذعية كامنة في الأنسجة، لكن في حالة الضرر الشديد تتحول بعض الخلايا المتمايزة لخلايا جذعية.



صورة لسرطان الجلد



خلايا سرطانية تحت
المجهر



بروستات طبيعية

سرطان بروستات

لوسيون مرطب للبشرة



مع بداية فصل الخريف فإننا نشاهد تأثير الطقس على البشرة، لذا قررنا في جريدة أخبار الطب أن ننشر عدة وصفات لترميم الجلد الجاف، وأول هذه الوصفات لوسيون (سائل) لترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف الذي تسببه عوامل الطبيعة.

المكونات:

- ١- عصير خيار مقشر ومصفى ٢٥ مل (فنجان قهوة)، يقشر الخيار ثم يفرم في الخلاط الكهربائي ويتم الحصول على الخلاصة السائلة بتصفيتها عبر قطعة قماش نظيفة أو شاش طبي.
- ٢- ماء الورد ٢٥ مل (فنجان قهوة)، يجب أن يكون نظيفاً ورائحاً وخالياً من الشوائب.
- ٣- غليسرين طبي ٥٠ مل (فنجانين من القهوة)، ويمكن الحصول عليه من الصيدليات.

طريقة العمل :

يمزج عصير الخيار و ماء الورد و الغليسرين مع بعضهم جيداً حتى التجانس. وتحفظ في البراد في عبوة بنية اللون (يفضل أن تكون زجاجية).

طريقة الاستعمال :

ينظف الوجه بالماء جيداً في الصباح، ثم يمسح باللوسيون المرطب ويترك اللوسيون ليجف وبعدها يستعمل المكياج اللازم للخروج يمكن استعمال اللوسيون أكثر من مرة باليوم.

ملاحظة: ننصح بعدم استعمال الماسكات واللوسيونات على الجلد الساخن أو المصاب بمرض جلدي أو أثناء المرض.

د. حنا جبور

أصدقاء أخبار الطب - في مدينة اللاذقية

- د. راغب علي - أخصائي هصمية -مفرق بوقا - ٤٢٢٨٢٢
د. سلوم إبراهيم سلمو- أخصائي طب أسنان- نزلة ٨ آذار- ٤٧٩٤٢٧
د. كابي أديب عوض- أخصائي طب أسنان- المشروع السابع- ٤١١٦٧١
د. منذر غسان الأحمد - أخصائي طب أسنان- نزلة جامع العجان - ٤٦٠٢٩٢
د. كندة يوسف جبور- طب مخبري- قرب بناء المحافظة الجديد - ٤٤٨٠١٠
د. محمد عمر شبّار - أخصائي بالتشخيص الشعاعي - شارع ٨ آذار- ٤٧٥٨٧٠
د. علي محمد علوش - جراحة أورام وجراحة عامة -نزلة جامع العجان - ٤٠٩٤٩٩
د. فيليب عبد المسيح جرجي - أذن أنف حنجرة- شارع هنانو مقابل مكتبة عريف- ٤٧٩١٧٩
د. ميساء عزيز شحادة - أذن أنف حنجرة - شيخضاهر فوق مركز سيريتل- ٤٥٢٢٩٢

أخطر قتلة الأطفال : الالتهاب الرئوي والإسهال



على الرغم من قدرتنا على علاجهما لكن هذه الأمراض تؤدي إلى الوفيات أكثر من الإيدز والملاريا. وعلى الرغم من أن الأدوات الرخيصة يمكنها أن تقي وتعالج هذه الأمراض، ولكنهما يستمران في كل سنة بقتل ما يقارب ٣,٥ مليون طفل أصغر من عمر الخمس سنوات.

لقد تم إهمالهم لأن الجهات المانحة حوّلت تركيزها إلى فيروس نقص المناعة المكتسبة وغيرها من القضايا، كما يقول المسؤولون الصحيون. إن الإنفاق العالمي على صحة الأم والوليد وصحة الطفل كان حوالي ٣,٥ مليار دولار في عام ٢٠٠٦. في نفس العام تم تخصيص ما يقرب من ٩ مليارات دولار لمكافحة فيروس ومرض الإيدز، وفقاً لبرنامج الأمم المتحدة المشترك.

الالتهاب الرئوي هو القاتل الأكبر للأطفال دون سن الخامسة ويودي بحياة أكثر من ٢ مليون شخص سنوياً أو نحو ٢٠٪ من مجموع وفيات الأطفال، في حين أن الإيدز يمثل نحو ٢٪.

يمكن علاج الالتهاب الرئوي بالمضادات الحيوية إذا اكتشف مبكراً وبكلفة زهيدة، لكن تقديرات اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية تشير إلى أن أقل من ٢٠٪ من المرضى حصلوا على الدواء.

أما بالنسبة للإسهال فالسبب الرئيسي هو فيروس الروتا، وهو مرض شديد العدوى ينتشر عن طريق الأيدي والأسطح الملوثة، ومسؤول عن وفاة أكثر من نصف مليون طفل كل عام. كما أن هناك حصة من الوفيات تحصل بسبب الكوليرا. ومن المتوقع أن تزيد أمراض الإسهال خلال موسم الأمطار وفيضان المجاري.

لقد تلقت أمراض الإسهال في أفريقيا الاهتمام في الثمانينات والتسعينات، ولكن ذلك قد تضاءل أو تم تحويله في أي مكان آخر.

يمكن أن يمنع الموت في كثير من الأحيان عن طريق إعطاء الأطفال السوائل، وصفة بسيطة من الملح والسكر يخلط مع الماء النظيف للمساعدة على درء الجفاف. حتى الآن ٦٠٪ من الأطفال الذين يعانون من الإسهال لا يتلقون العلاج، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية واليونيسيف في تقرير صدر الشهر الماضي.

تسعى المنظمات الدولية إلى نشر اللقاحات الخاصة بهذه الأمراض في ٤٢ دولة بحلول ٢٠١٥. ويتوقع أن يكون لهذه اللقاحات تأثير هام في تخفيض عدد الوفيات في القارة الفقيرة.

التعرض حتى لجرعات خفيفة من الرصاص ... خطير

تنص توصيات منظمة الصحة العالمية على أن أقصى كمية تعرض للرصاص يجب ألا تتجاوز 25µg في الأسبوع، في حين أن التوصيات الجديدة التي طرحتها منظمة الغذاء الأوروبية 0,5µg في اليوم (أقل بنسبة 85%).

هذا مع العلم أن هذا المقدار ليس مقياساً للأمان، فلا يوجد أي دليل على أن التعرض للرصاص يمكن أن يكون آمناً بأي تركيز.

يُعرف عن الرصاص أنه سم عصبي، وأنه يؤثر على نمو الأجنة إن تناولته الأم مسبباً تشوهات للأجنة وأذى للدماغ.

أكبر شركات التبغ تقاضي الأوروغواي

تتحكم بنود اتفاقية التجارة العالمية في قدرة الدول على الحد من دخول منتجات التبغ إلى مواطنيها (البند ٢٠ ب)، كما تحدّ الاتفاقيات الثنائية والمتعددة أيضاً كثيراً من سلطاتها على التدخل في نوع المنتج.

أحد الأمثلة هو الدعوة التي رفعتها أكبر شركة للتبغ في العالم وهي فيليب موريس (لاكي سترايك) على حكومة الأوروغواي بعد قرار الأخيرة أن تجبر الشركة على كتابة تحذير على علبيها بمساحة ٨٥٪ من العلبة، وأن تبقى باقي العلبة ناصعاً (بدون كتابة).

تدعي الشركة أن هذا يؤثر على قدرتها التنافسية في السوق وتخالف حقوق الملكية.

تراقب عدة دول مثل أستراليا هذه القضية لمعرفة إن كانت الاتفاقيات الدولية ستمنعها من المحافظة على صحة مواطنيها.



تعاطي المخدرات والأدوية عند الكبار في أمريكا يقلق الخبراء

أظهرت الدراسات أن تعاطي المخدرات بين الشباب الأمريكي يتناقص، لكن العديد من الدراسات تشير إلى أن تعاطي المخدرات بين البالغين يتزايد.

فقد أظهرت النتائج انخفاض استهلاك الماريجوانا بين المراهقين من ٨,٥٪ عام ٢٠٠٢ إلى ٦,٧٪ عام ٢٠٠٨.

كما تناقص استخدام الأدوية النفسية بين المراهقين في نفس الفترة، لكن تزايد استخدامها بين الكبار الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٥-٦٥ سنة. وهذا هو الجيل الذي كان يستخدم المخدرات في الستينات والسبعينات وقد استمر بالتعاطي إلى هذه الأيام.

لقد تزايد عدد هؤلاء الكبار الذين يسعون للعلاج من إدمان الماريجوانا والهيروئين والكوكايين وغيرهم من المواد المخدرة.

إن هذا التعاطي يؤثر على الذاكرة والاستيعاب، كما يتسبب في زيادة حالات السكري وارتفاع الضغط وارتفاع الكوليسترول.

بعض الروائح تحرض الاحساس بالشبع

لمحاربة البدانة فإن بعض الباحثين قرروا دراسة تأثير الرائحة على الشعور بالشبع، وقد جاءت النتائج مذهلة.

صحيح أن بعض الروائح تحرض على الشعور بالجوع لكن روائح أخرى تشجع على الشعور بالشبع. فالأطعمة الصلبة التي تحتوي الدهون والسكريات والبروتينات بكثرة تشجع على الشعور بالامتلاء أكثر من السائلة، كما تؤثر كمية المواد لأنها تؤثر على شدة الرائحة.

ويحاول الباحثون الآن إنتاج أطعمة سائلة ذات نكهة مواد صلبة تشجع على الشبع، كما يدرسون إضافة مواد مطاطية للطعام لزيادة فترة مضغه.

تشير النتائج الأولية إلى انقاص ١٠٪ من حجم الطعام المتناول بشكل اعتيادي.

دراسة جديدة تشكك في فائدة أهم دوائين لآلام المفاصل

استخدم العالم كله لأكثر من عقد من الزمن مادتي الغلوكونات أمين والكوندريتئين لمعالجة التهاب المفاصل في الركبة أو الورك. وهذه المواد موجودة بشكل طبيعي في النسيج الضامة في غضاريف وعظام الإنسان.

نشرت دراسة جديدة في مجلة الطب البريطاني BMJ. فقد قام فريق من جامعة بيرن (سويسرا) بدراسة ٣,٨٠٣ مريض أخذوا الغلوكونات أمين والكوندريتئين وحبوب كاذبة (placebo)، وقد اكتشف الفريق أن الدوائين مفردين أو مجتمعين لم يكونوا أفضل من الحبوب الكاذبة.

لقد وصلت مبيعات مشتقات الغلوكونات أمين إلى أكثر من مليارين دولار عالمياً في عام ٢٠٠٨. وهي تعتبر (مع الكوندريتئين) متممات غذائية يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية.

يمكن استعمال أدوية أخرى لتخفيف الالتهاب في المفاصل، لكن هذه الأدوية لها مضاعفات خطيرة على المعدة والقلب عند استخدامها لفترات طويلة. على عكس الغلوكونات أمين والكوندريتئين اللذان وجدتهما الدراسة آمينين تماماً.

اقترح الفريق أن تتوقف الدولة وشركات التأمين الصحي عن الدفع مقابل هاتين المادتين عند استخدامهما كعلاج لالتهاب المفاصل. فلا يجب أن نشجع المرضى الجدد على تناول هذه الأدوية على حد تصريح قائد الفريق.

إن الحكومة البريطانية لا تدفع ثمن المتممات الغذائية بسبب نقص الدليل على فعاليتها.

لكن المتحدث باسم منظمة أبحاث التهاب المفاصل البريطانية قد علّق أن النتائج التي حصلنا عليها متضاربة. ويجب على المرضى وحدهم أن يقرروا إن كانوا استفدوا من هذه الأدوية أم لا.

«فالبعض من المرضى قد يفضل أن يجرب أدوية متممة لا تحتاج إلى وصفات، بالإضافة إلى برنامج أوسع يشمل تخفيف الوزن والتمارين الرياضية المختلفة»

جديد أخبار الطب: الاشتراكات مع خدمة التوصيل

نزولاً عند رغبة القراء الكرام، تقدم جريدة أخبار الطب خدمة الاشتراك مع التوصيل في المناطق التالية:

دمشق: مشروع دمر - المزة - كفرسوسة - المهاجرين - المالكي - أبو رمانة - الصالحية - ٢٩ أيار - شارع بغداد - التجارة - القصاع

هاتف: ٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

اللاذقية: مدينة اللاذقية - جبلة - القرداحة - الحفة

هاتف: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

حمص: مدينة وريف (بالتنسيق مع الوكيل)

هاتف: ٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

قيمة الاشتراك السنوي ٢٠٠٠ ل.س... ويمكنكم الاتصال بالكلاء لمعرفة الحسومات والعروض الخاصة المقدمة

الأمراض المرتبطة بالطعام خاصة عند الحوامل والمرضعات

- الفواكه أو الخضراوات غير المغسولة جيداً
 - اللحوم المقلية (إذا لم تكن مجمدة مسبقاً)
 - اللحوم المجففة
- ماذا نفعل لتجنب هذه الإصابة؟

- يجب غسل الأيدي والأدوات بشكل جيد
- بعد تحضير اللحوم للطبخ أو الخضار أو الفواكه
- عند وجود قط في المنزل يجب التأكد من نظافة طاولة الأكل وعدم اقتراب القط منها دائماً.

٤. السالمونيلا

جراثيم تسبب حالة تسمم غذائي تتضمن أعراض مثل الحمى والغثيان والإقياء والتهاب السحايا. كما يمكن أن تسبب الحمى التيفية. مع العلم أن الطهو الجيد يقتل جراثيم السالمونيلا.

الأطعمة التي يجب تجنبها

- أطعمة البحر غير المطبوخة أو الأطعمة التي تحوي لحوم غير مطبوخة أو المنتجات التي تحوي بيض غير مطهو بشكل جيد أو البيض غير المطهو بشكل جيد

- الحليب أو مشتقات الحليب غير المبستر

- الأغذية التي تحوي مشتقات بيض مثل المايونيز وسلطة سيزر والبوظة والكسترد.

٥. مركبات البيفينيل عديدة الكلور (PCBs)

مركبات سامة استخدمت سابقاً في النواقل الكهربائية وقد منع استخدامها منذ السبعينات بسبب سميتها العالية. ول سوء الحظ تتفكك هذه المركبات بشكل بطيء جداً لذلك فمن الممكن أن تشكل خطراً حتى هذه الأيام. ويتم امتصاص مركبات PCBs عن طريق الجهاز الهضمي، وهي تميل للتراكم في النسيج الشحمية وفي حليب الإرضاع. وبالتالي تصل هذه المركبات للرضيع. وقد أشارت الدراسات إلى أن تناول الأم لأسماك تحوي مركبات PCBs يسبب نقص وزن الطفل ونقص محيط رأسه ونقص معدل الذكاء لديه بالإضافة إلى تأخر النضج العصبي والعضلي لدى الطفل.

الأطعمة التي يجب تجنبها

أي أسماك من البحيرات أو الأنهار التي قد تكون ملوثة بهذه المركبات. قبل اصطياد الأسماك من البحيرات أو الجداول المحلية يجب التأكد من عدم تلوث المياه بهذه المركبات

٦. جراثيم الإشيريشيا كولاي

تعتبر أيضاً عامل خطورة عند الحوامل لكن تجنب الأطعمة السابقة يشكل حماية من الإصابة بهذه الجراثيم. كما تتواجد في مياه الشرب الملوثة، لذا ينصح بغلي المياه قبل تناولها.

نصائح إضافية

ينصح الحوامل بتجنب تناول الكافئين والكحول. حيث يمكن للكافئين أن يسبب الإجهاض، كما أن الكحول وبشكل خاص بكميات كبيرة قد يسبب اضطرابات عند الجنين. كما أن تناول غذاء متوازن غني بالفيتامينات يساعد على تجنب حدوث مشاكل ناجمة عن سوء التغذية أثناء الحمل.

ويجب على الحوامل تناول كميات إضافية من حمض الفوليك لحماية الجنين من الاضطرابات العصبية.

في النهاية نتمنى لجميع الحوامل والمرضعات ولالأطفال حياة صحية وسعيدة.

د. ر با العبداله

يصاب في كل عام ٦٥ - ٧٦ مليون شخص في الولايات المتحدة بأمراض ناجمة عن تناول الأغذية ومن هؤلاء ٣٢٥ ألف يصلون إلى المستشفى و٥٠٠٠ - ٩٠٠٠ شخص ينتهون بالوفاة. وفي حالات الحمل يمر الجهاز المناعي بفترة تعب ولذلك تزداد خطورة الإصابة بهذه الأمراض عند كل من الأم والجنين. وتعد الحالات التالية أخطر ٦ حالات أمراض ناجمة عن الغذاء

١. الليستريا

جراثيم مسؤولة عن إنتان نادر الحدوث وقد يسبب الإجهاض. وتسبب الوصول إلى المستشفى في ٨٨٪ من الحالات، كما تسبب الوفاة بنسبة ٣٠٪. وتكون النساء الحوامل أكثر حساسية بعشرين ضعف تجاه هذه الجراثيم من غير الحوامل. كما أن هذه الجراثيم تستطيع عبور المشيمة لتصل للجنين كما يمكن أن تسبب لحديثي الولادة إنتان مهدد للحياة أو تسمم دم.

الأطعمة التي يجب تجنبها:

- اللحوم المعلبة: إذا لم تستطع الحامل تجنب تناول اللحوم المعلبة فيمكن إعادة تسخينها بشكل جيد قبل تناولها.

- أطعمة البحر المدخنة أو التي أعيد تجميدها عدة مرات

- الجبن الطري: إلا إذا كان الجبن مصنوع من حليب مبستر. وتعتبر الأجبان الطرية غير المستوردة والمصنوعة من حليب مبستر آمنة للأكل.

- الحليب غير المبستر

- أنواع اللحوم التي تم تجميدها وإعادة تجميدها عدة مرات

- الحمص المخزن لفترة طويلة

٢. الزئبق

الزئبق معدن ثقيل وسام ويمكن أن يسبب عند التعرض المزمن له ضرراً للجهاز العصبي المركزي ولأعضاء أخرى مثل الكبد والجهاز الهضمي. تقوم الجراثيم سواء في المياه العذبة أو المالحة بتحويل الزئبق إلى متيل الزئبق الذي يسبب تلوث الأسماك. وتشير أكاديمية العلوم الوطنية The National Academy of Sciences إلى أن حوالي ٦٠,٠٠٠ طفل يولدون سنوياً ويكون لديهم ارتفاع في نسبة الزئبق وهذا يجعلهم معرضين للإصابة بأذيات دماغية غير عكوسة. ويعتمد نمط وشدة الأعراض على وجود سموم أخرى وأيضاً على كمية الزئبق التي تم التعرض لها ومدة وطريقة التعرض للزئبق. وفي عام ٢٠٠٤ أصدرت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ووكالة حماية البيئة EPA نصائح بتجنب أي تعرض للزئبق عند الحوامل والمرضعات أو النساء في عمر الإنجاب وأيضاً عند الأطفال.

الأطعمة التي يجب تجنبها:

- الأسماك التي تحوي كميات كبيرة من الزئبق: القرش وسمك المحيطات.

تناول الأسماك التي تحوي كميات قليلة من الزئبق بكميات معتدلة لا تتجاوز ١٢ أونصة في الأسبوع وهي السلمون الطازج أو المملح والتونا. حاول أن تسأل بائع السمك عن مصدر السمك الذي يبيعه وتجنب الأسماك من مصادر المياه الملوثة.

٣. التوكسوبلازما Toxoplasma

طفيلي يصيب معظم الحيوانات ذات الدم الحار وخاصة القطط المنزلية (حيث يمكن ملاحظة الطفيلي في براز القطط)، ولذلك تنصح الحوامل بتجنب تنظيف أقفاص الحيوانات الأليفة أو التماس معها، وبالرغم من أن إصابة الحامل بالتوكسوبلازما قد تكون لا عرضية إلا أنها تسبب الأذية للجنين فقد تسبب الإجهاض كما يمكن أن تسبب أذيات في العين أو الدماغ قد تصل إلى التخلف العقلي. ومن المهم تعريض اللحوم لحرارة مرتفعة أو منخفضة جداً لمدة كافية لقتل التوكسوبلازما.

الأطعمة التي يجب تجنبها

- أغذية البحر غير المطبوخة أو أنواع الطعام التي تحوي لحم غير مطبوخ (الكبة)

التحليل النفسي لأثر المرأة على شخصية نزار قباني

نزار قباني
وهو صغير



زهراء أبيض زوجة نزار



يجعلنا نزار قباني نتوقف عند التماثل بين الحلم والنص الأدبي فيما كتب، فالحلم هو الطريق الملكي - كما يقول فرويد - الذي يقود إلى اللاوعي حيث الرغبات المكبوتة. ويمثل الحلم الإنجاز المتكرر لرغبة منسية أو محاولة إنجاز ما سيأتي.

والقصيدة العربية مدينة لنزار الذي أحيها وبعثها بعثاً جديداً، إذ جلاها ثم أطلقها في دنيا العروبة. وبعد أن كانت حكراً على قلة، أصبحت تعيش في الزوايا المنسية منذ زمن بعيد، وجعل القصيدة تجلس إلى مائدتنا وتنام في سريرنا وتغذي أحلام الشباب والصبايا.

سمير عبده

نزار قباني شاعر متميز، يملك الإدارة اللغوية الطيبة، ولديه من الإحساس الشعري والقدرة التخيلية ما يجعله شاعراً متميزاً في الساحة الثقافية.

لقد قال فرويد عالم النفس الشهير: «إن الشعراء والروائيين هم أعز حلفائنا، وينبغي أن نقدر شهادتهم أحسن تقدير، لأنهم يعرفون أشياء بين السماء والأرض لم تتمكن بعد حكمتنا المدرسية من الحلم بها. فهم في معرفة النفس شيوخنا - نحن الناس العاديين - لأنهم يرثون من منابع لم يتمكن العلم بعد من بلوغها.

استخدم نزار قباني جوازات مختلفة لاكتساب الشهرة التي كان يحرص عليها حرصاً شديداً، خاصة في أوساط الشباب. وكان جوازه الأول إلى هؤلاء الشباب هو شعره في المرأة وتركيزه على عناصر حسية في جمالها، خاصة النهود. حتى أنه سمي بشاعر النهود، كما ركز على تمردها وثورتها على التقاليد والمجتمع.

ولعل في حياة نزار التي كشفت عنها النقاب الكثير من الحقائق، منها سبب إصراره على الشعر الحسي في المرأة، والتركيز على تمردها وثورتها ووصف الرجل الشرقي بالسيف. إنما يرجع هذا إلى فقدته أخته الكبرى التي كان يحبها، وقد انتحرت بسبب رفض أهلها لحبيب كانت تواصله. وقد وعى نزار كل هذه الأحداث منذ الصغر، فعرف معنى أن تحب امرأة فتموت بلا أدنى دفاع عن حبيبها، وتفضل الهروب الآمن من الواقع. فكان شعر نزار انتقاماً لهذه التقاليد التي أدت إلى انتحار شقيقته.

أما علاقته بالنهود فقد كشفت عنها في سيرة حياته، عندما ذكر تدليل أمه الزائد له. حتى أنه كان يرضع ثديها حتى سن الثامنة. كانت والدته امرأة وأماً لا تريد لابنها أن يفارقها أبداً، حتى بعد أن انقضت سنوات طفولته سريعاً وتخرج في كلية الحقوق والتحق بالعمل بالسلك الدبلوماسي في لندن.

وكما روى نزار، كانت أمه تبعث إليه بالطعام مصحوباً بتحياتها الحارة من دمشق، حيث أنها كانت على يقين من أنها لو لم تبعث له بطعامها الذي أعدته بنفسها، فسوف يتضور جوعاً... بعد أن فقدت ابنتها.

لعل هاتين الحادثتين فجرتا موهبة الشعر داخل نزار فتوالت القصائد والخواطر، حتى أننا نرى نزاراً: هو... هو... منذ أول كتاب له إلى آخر قصيدة، شيطانه لا يرتاح، وجنياته لا يهدآن، ولعانه لم يخف، وابتكاراته واستعاراته ومجازاته وصوره البيانية الرائعة لم تخب، وإن بقي النهود هو المحور الأساس الذي تدور عليه معظم كتاباته.

وتعلق نزار بالنهد نوع من الفيتشية fetishism، فمعظم الرجال إن لم يكن كلهم يرون في المرأة صدرها الناهد قبل أي شيء آخر. وكشاعر خلاق، عرف كيف يوظف هذا الضعف الغريزي عند الرجال، فأضحى هو شاعر المرأة بلا مزاحم ولا منازع. وفي كل ذلك حاول نزار أن يكون له مفهومه الخاص عن المرأة، فيعلن أنه ليس دون جوان كما يعتقد البعض، ولكن المرأة هي الحبيبة وهي التي يشعر أن مهمة عمره هي الدفاع عنها.

وبعد الأم والأخت في حياته الطفولية جاء دور الزوجة التي هي زهراء التي أنجبت له من الأبناء توفيق وهدياء وزهراء. وفجع نزار بفقدان ابنه توفيق حين كان لا يزال يدرس الطب على أثر جراحة فاشلة في القلب. وقد قامت هدياء بدور الأم باتقان، ليس فقط بالنسبة لعائلتها، ولكن أيضاً لعمر وزينب أخوتها من أبيها اللذين أنجبهما من بلقيس الراوي.

كانت بلقيس المرأة الرابعة في حياة نزار: أم، وشقيقة، وزوجة أولى التي لم تلعب دوراً مهماً في حياته. فيما بلقيس امرأة بكل المقاييس الجمالية والعقلية. وكانت دبلوماسية في السفارة العراقية في بيروت قبل أن تمتن نفس المهنة وتحتضن نزاراً كما كانت تفعل أمه لمدة اثنتي عشر عاماً هو عمر زواجهما. وفي هذه الفترة كتب نزار أروع أشعاره، مما جعله الشاعر المتميز الذي يملك الأداة اللغوية الطيبة والإحساس الشعري والقدرة التخيلية، فيبرز متفوقاً في الساحة الثقافية.

وقال نزار عن زوجته بلقيس أنها لم تكن تتمتع بلصوصية أو حب استطلاع الزوجة العادية التي تريد أن تعرف كل صغيرة أو كبيرة عن حياة زوجها. وهي تكمل معه القصيدة ولا تتعدى على تفاصيلها، وفي النهاية هي واحدة من جمهوره وصاحبة مجده الشعري. إلا أن هذه الأسطورة قد اختفت فجأة مثلما ظهرت، عندما لقيت مصرعها في حادث تفجير السفارة العراقية التي جعلت نزار ينتظر لأربعة أيام بقايا زوجته، والتي لم يدهل عليها سوى خاتم زواجهما، وقد كان العثور عليه سبباً في نقله للعناية المركزة في مشفى الجامعة الأمريكية، حيث كتب في غرفته قصيدته الأشهر «بلقيس». ولم يتزوج نزار بعد أن فقد بلقيس، وبقي حسرة في قلوب معجباته الكثر.

لماذا يجب على الكبار أن يشرحوا لأبنائهم المراهقين حول موضوع الجنس؟

هل التحدث للمراهقين حول موضوع الجنس يجرّضهم على ممارسة الجنس؟



ما هي الأسئلة الأكثر شيوعاً لدى المراهقين عن الجنس؟

ما هي النصائح التي يمكن أن تساعد الكبار على التحدث لأبنائهم المراهقين عن الجنس؟

معظم الأهالي لا يتحدثون مع أبنائهم عن موضوع الجنس إما لأنهم هم أنفسهم لا يمتلكون معلومات واضحة أو لأنهم يعتبرون الأمر محرّجاً للحديث عنه وخاصة مع أبنائهم أو لأنهم يخافون من أن الحديث مع الأبناء حول الجنس قد يشجعهم على ممارسة الجنس.

في بريطانيا أجري استطلاع ووجدت النسب التالية؟ فما بالك بالنسب في بلداننا حيث يتم التعامل مع الجنس بطريقة مختلفة؟

تم سؤال ١٠٠ مراهق عن إذا ما كانوا قد تحدثوا مع أهاليهم حول الجنس ووجد أن ٥٦ منهم لم يتحدثوا مع أهاليهم عن الجنس.

كما أن ٦٥٪ من الآباء الذكور لم يتحدثوا إلى أبنائهم المراهقين عن الجنس بينما ٧١٪ من النساء تحدثن إلى أبنائهن المراهقين عن الجنس.

جرى سؤال ١٠٠ مراهق عن إذا ما كان الحديث مع أهاليهم قد يشجعهم على ممارسة الجنس و٩٩ منهم كان جوابهم «لا»

و٧٧٪ من الأهل في بريطانيا لا يعتقدون أن الحديث مع الأبناء عن الجنس يزيد من ممارستهم للجنس.

المشكلة هي عند عدم تحدث الأهل عن الجنس مع الأبناء يلجأ المراهقون إلى مصادر أخرى للحصول على هذه المعلومات ومن هذه المصادر الحاسوب وشبكة الإنترنت والتلفزيون والمجلات والكتب الشائعة أو الأصدقاء. وفي المجلات أو التلفزيون وشبكة الإنترنت غالباً ما يشاهد المراهقون أفلاماً أو صوراً مبالغ فيها وبعيدة عن الواقع مما تحرض الخيالات الرضوية وتزيد من الانحراف وتسبب عدم الحصول على حياة جنسية طبيعية وعدم القدرة على تقبل الشريك الواقعي. أما المعلومات التي يحصل عليها المراهقون من الأصدقاء فغالباً ما تكون خاطئة ومصادرها غير موثوقة، أما الكتب فتشكل في الحالة العادية مصدراً مناسباً للمعلومات لكن المشكلة تكمن في أن معظم الكتب تجارية وهدفها الربح ولا تعطي معلومات علمية صحيحة.

تجنباً لحصول المراهقين على معلومات مغلوطة فإن تحدث الأهالي مع المراهقين عن الجنس يساعدهم على تكوين فكرة صحيحة وغير مغلوطة، ويزيد من قدرتهم على تحمل المسؤولية في المستقبل.

بعض النصائح التي تفيد في التحدث مع الأبناء

تجنب الأحاديث الطويلة والمعلومات الكثيرة دفعة واحدة: فيجب أن يكون الحديث ودياً مع المراهقين، وليس معلومات مرهقة ومكثفة فهو لن يقدم امتحان بهذه المعلومات لكنه يجب أن يستوعبها ويستفيد منها. والتأكد من أن هذا الحديث ليس جلسة اعتراف بل هو جزء من الأحاديث التي يمكن فتحها بين الأهل والابن بين وقت وآخر.

استعمال أمثلة من الحياة اليومية: بحيث يستوعب المراهقين أن الجنس جزء من الحياة وليس أمر من المريح أو الزهرة. فمعظم الأهالي ينسون أن الطفل نفسه مولود بعلاقة جنسية فعندما نُسَقَّ الجنس لأبنائنا فإننا نُسَقَّه سبب وجودهم في الحياة والطريقة التي ولدوا بها. وبالتالي نُسَقَّه وجودهم. وهذا يسبب نمو شخص لا يعرف كيف يعامل نفسه باحترام كافٍ.

التحدث حول المشاعر والعواطف: بالرغم من أهمية شرح أمور مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ووسائل منع الحمل. لكن يجب التركيز على أهمية الجانب العاطفي والإنساني. ومن المهم جداً التركيز على جانب احترام المراهقين لذاتهم واحترامهم للآخرين وشعورهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الشريك.

الحفاظ على التواصل والعلاقة الجيدة مع الأبناء: بحيث يتأكد الأبناء أن الأهل هم مصدر ثقة ودعم لهم وبالتالي يمكن للأبناء أن يَعدّوا الأهل

مكاناً يلجئون إليه عند تعرضهم لأي مشكلة. ويجب على الآباء أن يؤكدوا لأبنائهم أن بإمكانهم أن يسألوهم عن أي شيء يخطر ببالهم. فالأسئلة ستخطر ببال المراهق بأي حال، فإن يأتي إلى الأهل ويسألهم أفضل من أن يسأل أصدقائه أو أن يلجأ للمجلات والأفلام، وهذه ليست مهمة المراهق فالأهل هم من يجب أن يبدأ الحديث.

في النهاية يجب أن يجري هذا الحديث عندما يكون كل من الأهل والمراهقين مرتاحين ومستعدين له، ويفضل عدم وجود العديد من الأشخاص فيفضل أن يكون هذا الحديث حديث أم وابنتها أو ابنها أو أب وابنته أو ابنه. ومن المهم جداً تجنب الغضب من أسئلة الابن أو الحكم عليه بسببها.

أغلب الأسئلة التي تخطر في بال المراهقين

معظم المراهقين تكون أسئلتهم منطقية ومنها:

- كيف يحدث الحمل وكيف تحدث الولادة؟
- هل الجنس مؤلم لأول مرة عند الفتيات وكيف يمكن التعامل مع هذا الألم؟

- ما هي أساليب منع الحمل؟
- ما هو أكثر الإنتنانات الجنسية شيوعاً؟ وكيف يتم تجنبها وعلاجها؟
- كيف يمكن أن تزيد من نسبة الأمان باستعمال الواقيات الذكرية؟
- وهناك بعض الأسئلة الغريبة التي يكتسبها المراهقين من المحيط مثل:
- هل يمكن لاستعمال أنواع محددة من الفوط أو ممارسة التمارين الرياضية أن تسبب تمزق لغشاء البكارة؟

- هل يمكن حدوث حمل عن طريق الحمامات غير النظيفة؟
- ما هو الحجم المثالي للقضيبي؟
- هل استعمال واقيين ذكريين بدل من واحد يزيد نسبة الحماية؟

سيتم في الأعداد القادمة شرح هذه الأسئلة بالتفصيل وكيف يمكن الإجابة عنها بالنسبة للمراهق؟

ولكن من المهم جداً فتح باب الحوار مع المراهقين وزيادة ثقافتهم بأنفسهم وتنمية إحساسهم بالمسؤولية تجاه العلاقات وتوضيح أن مفهوم الجنس هو ليس مفهوم من عالم آخر فهو جزء من الحياة ممتع ومفيد ويجب التعامل معه بوعي ومسؤولية تجاه المراهق نفسه وتجاه الآخرين.

الصبر Aloe Vera



• قرحات الفم: درجة C
حيث تقول الدراسات إن استخدام الصبر يخفف الألم ويزيد الفترة بين ظهور قرحات جديدة وقد ظهرت هذه النتائج في دراستين أجريتا عند البشر.

• الداء السكري: درجة C
لا يوجد إثبات علمي واضح للاستخدام تشير الدراسات إلى أن الصبر يمكن أن يحرض تحرير الأنسولين من البنكرياس ويمكن أن يخفض مستويات سكر الدم عند الفئران. أظهرت دراستين عند البشر أن الصبر فموياً يخفض سكر الدم لكن دراسة ثالثة أظهرت أن ليس له فعالية في خفض سكر الدم.

• الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب: درجة C
لقد ظهر مخبرياً أن جل الصبر له تأثير محرض للمناعة وبالتالي قد يحمي من الإصابة بالفيروسات. لكن نتائج هذه الدراسات كانت متباينة.

• مقاومة السرطان: درجة C
حيث أظهرت دراسة سريرية صغيرة أن تناول الصبر فموياً يمكن أن يسبب نقص خطورة الإصابة بسرطان الرئة.

• قرحة الشدة: درجة D
يمكن لهذا العلاج أن لا ينجح حيث يوجد تجربة علمية ضعيفة تعطي نتيجة معاكسة لهذا العلاج

• إلتانات الجروح بعد العمليات الجراحية: درجة D

الاستخدامات المعتمدة على التقاليد والنظريات

معالجة الصلع، مضاد للجراثيم، التهاب المفاصل، الربو، إلتانات الجلد الجرثومية، الاضطرابات البولية، الدوار المزمن، جروح القدم المزمنة، قصور القلب الاحتقاني، أذيات الأوعية الدموية، ارتفاع كولسترول أو شحوم الدم، الوقاية من الأمراض القلبية، التهاب الكبد، حصيات المثانة أو الكلية، اللوكيميا، العدوى بالديدان الطفيلية، الجروح السطحية، حماية الجلد أثناء المعالجة الشعاعية، حروق الشمس، الذئبة الحمامية، مانع حمل مهبطي، شفاء الجروح بعد العمليات التجميلية، الإلتانات الفطرية التي تصيب الجلد.

التدخلات والجراحات ومعلومات أخرى موجودة على الموقع الإلكتروني www.med-syria.com

لقد شوهد استخدام الجل الموجود ضمن أوراق الصبر منذ آلاف السنوات لمعالجة الجروح والتهابات وحروق الجلد وحالات اضطرابات الجلد الأخرى. كما كانت الطبقة الداخلية الجافة للأوراق تستخدم كملين عن طريق الفم.

يوجد إثبات علمي قوي للتأثير الملين للصبر يعتمد على الخصائص التي تتمتع بها الغلوكوزيدات الأنترأكينونية الموجودة ضمن قشرة الصبر. لكن مقارنة فعالية الصبر مع مضادات الإمساك الأخرى لا تزال غير مدروسة بشكل جيد.

لقد ظهر أن استخدام جل الصبر له تأثير منظم للمناعة وهو يساعد على الشفاء من التهابات الجلد وذلك من خلال العديد من التجارب التي أجريت في الزجاج وعلى حيوانات التجربة وعلى الإنسان.

الاستخدامات المثبتة علمياً

(تقيم حسب درجات: A مثبت علمياً، B دليل علمي قوي، C دراسات قليلة غير كافية، D لا دليل واضح)

• مضاد للإمساك (ملين) درجة A
لقد تم إثبات أن القشرة الداخلية لأوراق الصبر لها تأثير ملين ويعود ذلك إلى خصائص مركب الألوثين. لكن لم تتم دراسة الجرعة والأمان بشكل كافي كما لم تجرى دراسات كافية لمقارنة تأثير الصبر مع مضادات الإمساك الأخرى.

• التهاب الجلد المي وقشرة الرأس: درجة B
يوجد إثبات علمي جيد حيث أجريت دراسة باستخدام غسول الصبر ٣٠٪ وقد تمت معالجة التهاب الجلد المي من خلال تطبيق الغسول على الجلد يومياً لمدة ٤ - ٦ أسابيع. لكن يتطلب الأمر إجراء دراسات أكثر.

• الصدفية الشائعة: درجة B
أجريت الدراسة السريرية باستخدام كريم محب للماء يحوي ٠.٥٪ خلاصة الصبر. وقد تبين أنه فعال في معالجة الصدف الشائع لكن لا يزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات

• التآليل التناسلية: درجة B
يوجد إثبات علمي جيد حيث أجريت الدراسة السريرية باستخدام كريم محب للماء يحوي ٠.٥٪ خلاصة الصبر. وقد تبين أنه فعال في معالجة التآليل التناسلية عند الرجال (كانت النتائج أفضل من استخدام جل الصبر أو الدواء الوهمي). ولكن لا يزال الإثبات العلمي بحاجة إلى دراسات أخرى

• الحروق الجلدية: درجة C
الإثبات العلمي غير واضح بشكل كاف، تقترح الدراسات إمكانية استخدام الصبر لمعالجة الحروق الخفيفة أو المعتدلة. لكن هذه الدراسات تفتقر إلى النوعية.

• التهاب الجلد بالأشعة: درجة C
إن الاستخدام بشكل موضعي له تأثير جيد بعد التعرض للأشعة

معقم الخضار والفواكه

يغسل وينظف الخضار والفواكه من: المبيدات الحشرية - المواد الكيميائية - الأوساخ - الزيوت - الشموع - الفطور ومبيدات الأعشاب.

لا يلوث البيئة وغير سام، وينظف بالكامل.

مهما كان صعباً تنظيف الخضار والفواكه مثل الخيار والكوسا والعنب والتوت الشامي والفريز فإن معقم الخضار والفواكه الجديد يزيل كل المواد الضارة دون أن يترك طعماً أو لوناً أو رائحة.

معقم الخضار والفواكه سندس موجود في كافة الصيدليات والبقاليات.

إنتاج شركة ساري للصناعة والتجارة - هاتف ٥٢٢٥٧٣٢



تحذيرات من وكالات صحية: تزايد العنف في المستشفيات الأمريكية الاعتداءات والاغتصاب والقتل يشكلون خطراً متزايداً على العاملين في الخدمة الصحية



حالات العنف في المستشفيات الأمريكية

- ٢٠٠٨: رجل يقتل ٣ أطباء في مستشفى كولومبوس لاثماً المستشفى على وفاة والدته
- ٢٠٠٣: جرح طبيب بسبب مريض في مستشفى قرب لوس أنجلوس، وقد انتحر المريض لاحقاً
- ١٩٩٦: مصرع اثنين وجرح ثلاثة في إطلاق نار في غرفة طوارئ في مستشفى في ريتشموند، كانت مطلقة النار هي طليقة أحد المصابين.
- ١٩٩٣: إصابة ثلاثة أطباء إسعاف واخذ امرأتين كرهائن في مركز طبي في لوس أنجلوس
- ١٩٩١: مقتل ممرضة وثمانية رهائن في عيادة أمومة وتنظيم أسرة في يوتا، من قبل رجل يسعى للثأر من عملية ربط قنوات قامت بها زوجته (لمنع الحمل اللاحق).
- ١٩٨٩: اغتصاب طبية وخنقها من قبل متشرد في نيويورك.

إن حادثة إطلاق النار على طبيب في مستشفى جون هوبكز الثلاثاء الماضي (بالتيمور) وإصابته بجروح خطيرة، هي المثال الأخير لحالات تزايد العنف ضمن المنشآت الصحية كما يقول الخبراء.

وقد ذكر تقرير تحذيري صدر في حزيران عن لجنة مشتركة من هيئات حكومية أمريكية: «بعد أن كانت تعتبر المؤسسات الصحية هي الملاذ الآمن، أصبحت اليوم تواجه مستويات متزايدة من الجريمة، والتي يكون بعضها جرائم عنيفة.»

أظهر استطلاع أجري على ١٠٠ طبيب طوارئ أن ٥٩٪ منهم يعتقدون أن العنف يتزايد في المؤسسات الطبية، في حين أن ٤١٪ منهم قالوا أن حادثة إطلاق النار هي حالة شاذة.

منذ عام ٢٠٠٤ فإن اللجنة المشتركة قد سجلت زيادة حالات الاعتداء والاغتصاب والقتل، وقد وصلت للذروة خلال السنوات الثلاثة الأخيرة. ففي عام ٢٠٠٧ سُجلت ٣٦ حالة، وفي عام ٢٠٠٨ سُجلت ٤١ حالة، وفي عام ٢٠٠٩ سُجلت ٣٣ حالة.

وقد ذكر وجود ٢٥٦ حالة اعتداء في المستشفيات منذ ١٩٩٥، منها أكثر من ١١٠ حالات بعد عام ٢٠٠٧. ويعتقد أن الرقم أكبر من هذا بكثير إذ أن العديد من الحالات لا يتم الإبلاغ عنها. وقد حذرت اللجنة أن أعمال العنف ترتكب من قبل الطاقم الطبي والزوار والمرضى والغريباء.

وفي يوم الثلاثاء قام رجل مسلح في عمر الخمسين بإدخال والدته إلى المستشفى، ونتيجة إحباطه النفسي بسبب إصابتها بالشلل بعد قيامها بأحد المعالجات، فإن هذا الرجل المضطرب نفسياً أطلق النار على طبيب. وبعدها إثر مواجهة مسلحة مع الشرطة قتل والدته ثم انتحر.

أهم طرق وقف العنف برأي اللجنة هي ضبط الدخول إلى المنشآت الصحية. ويبدأ هذا بتحقيق الطاقم الطبي من كل الأشخاص القادمين مع المرضى دون الافتراض أنهم أفراد من العائلة أو أصدقاء.

الكاريكاتير مقدمة خاصة من د.هاني صقر إلى جريدة أخبار الطب. الدكتور هاني صقر اختصاصي أشعة وتصوير طبقي محوري. كما يرسم لوحات كاريكاتير منذ فترة طويلة.

الفرصة الإضافية

ثلاثة دورات امتحانية في الجامعات الخاصة !!!
هذه فرصة لا تضيع لتجديد نظام التعليم العالي ولبث الروح فيه،
لعل تجديد المناهج وترتيب المقررات وطريقة إعطائها هي أول ما
نحتاجه.

حظاً طيباً لجميع الطلاب...

وحظاً طيباً لوزارة التعليم العالي...



المقرر ... !



مدرس المقرر ... !

PHOBIA

الخوف

الخوف من الاختلاط

خالي من أعقد الكائنات البشرية وأكثرها توتراً، خاصة عندما نتكلم عن الصبيان والبنات أو الصبايا والشباب أو الرجال والنساء في جملة واحدة، ترى وجهه يحمر كالطماطم الطازجة وابتسامته الصفراء كاللوز الصومالي.

أحب أن أستفز خالي، فأقول له مثلاً: «يذهب الصبيان والبنات إلى المدرسة». فيعبس ويتجهم، كأن ما قلته: «خلاعة... بذاءة... نذالة...».

أقول لخالي أن الرجال والنساء هم أساس المجتمع، أن الأطفال صبياناً وبنات يحصلون في المدارس على التعليم، ويحصلون على التربية، ويعرفون كيف يرى بعضهم بعضاً.

يقفز خالي ليتهمني بالسفاهة وسوء الأخلاق، فكيف أطلب أن يدرس أطفال بلغوا السادسة مع بنات من عمرهم... ويضيف: «الله يغفر لك، أنت جاهل بنفوس الناس... سيعرفون بعضهم بعد أن يتزوجوا... ولا داعي لهذه المعرفة كلها على بعضها».

«يا خالي لا يمكن أن يعيش الرجال والنساء كغرباء، فالرجال يرون النساء شياطين يسعين للغواية والفتنة. والنساء يرين الرجال وحوشاً تحتال لتسلبهن أعز ما يملكن، أو ذئاباً مفترسة تأكل النساء».

يا خالي... يا حبيبي، يجب على الجنسين التعرف والاختلاط منذ أيام المدرسة لكي لا يفاجئوا ببعضهم لاحقاً. فلا يقف الرجل والمرأة في العمل أو المكتب أو الشارع يخشى أحدهم الآخر».

صرخ خالي قائلاً: «أنا أعلم منك... فقد رأيت كثيراً من الأمور السيئة تحدث عندما يختلط الناس، وقد جربت العديد منهم... وأعلم كل الأفكار السيئة التي تدور في رؤوسهم».

لقد تدمرت من سوء ظنه بالناس، وكذلك من سوء الظن لدى العديدين الآخرين. فمثلاً قلت له أن وزيراً ما قرّر فصل سكن الأطباء عن سكن الطبيبات في مشفى ما... منعاً للفتنة!، وهم المؤتمنون على حياة الناس لا يأتمنهم على حفظ أعراضهم. فهو يشكك بنواياهم وهم أثبتوا على مدى عشرات السنوات من السكن كجيران بأنهم أشرف من أن ينتقدهم أحد.

طبعاً لا يمكن أن أصف الألوان على وجه خالي لأنها أكثر من ألوان قوس قزح عندما صرخ في وجهي: «وأنا زوجتك ابنتي... يا متحرر... يا انتهازي... أعدها لبيتي فقد يحدث بينكما شيء لا سمح الله».

لا أعرف ما الفكرة لكنني متزوج من ابنة خالي منذ سنتين ولنا ولدان... لم أفهم بالضبط ماذا يخشى خالي؟

أكبر موجة من السعال الديكي

من المتوقع أن تكتسح موجة جديدة من السعال الديكي أمريكا لدرجة لم يسبق لها مثيل منذ ٥٥ عاماً، حيث توفي حتى الآن تسعة أطفال في كاليفورنيا، ومن المتوقع زيادة هذا العدد كثيراً.

وقد صرح مركز مراقبة الأمراض والأوبئة الأمريكي CDC أن عدد حالات الإصابة بالسعال الديكي في كاليفورنيا ٤,٠١٧ حالة، وفي أمريكا كلها ١١,٤٦٦ حالة، علماً أن التقارير الحكومية تشير عادة إلى جزء من الحالات وليس كلها.

تظهر هجمات السعال الديكي كل خمس سنوات، وتكون أعراضه الأولى شبيهة بالرشح العادي مما يجعله صعب التشخيص، وصعب الإحصاء. هذه السنة حطم الرقم القياسي الذي سثجل عام ١٩٥٥ في انتشار هذا المرض، ويعود ذلك لأن الأطفال لا يحصلون على اللقاح الضروري للمرض أو لا يحصلون على الجرعات التعزيزية له.

إن اللقاح يعطي للرضع ثم يعزز في سن الرابعة والسادسة والعاشرة. لكن بعض الأهالي يرفضون إعطاء اللقاحات لأطفالهم بسبب بعض الدراسات التي تشير إلى علاقة التلقيح بمرض التوحد. حيث يعتقد العديد من العلماء أن الزئبق الموجود في بعض اللقاحات يسبب عاهات عقلية في أدمغة بعض الأطفال ويتسبب بإصابتهم بمرض التوحد.

لكن لقاح السعال الديكي لا يُحضّر باستخدام الزئبق، بل يحضر اللقاح الثلاثي فقط (الحصبة والجذري والحصبة الألمانية).

لذا لا يوجد مبرر علمي لعدم تلقيح الأطفال ضد السعال الديكي. وللأسف فإن منع الهالي لأطفالهم من الحصول على اللقاح قد يتسبب بموت هؤلاء الأطفال لاحقاً، خاصة مع وجود «موضة» دور الحضانة الخالية من اللقاحات.

كان يسري مثل في أمريكا يقول: «لا تحصي أولادك قبل أن يصابوا بالحصبة»، والسبب هو وفاة الكثيرين بسبب هذا المرض والأمراض التي يتم التلقيح ضدها.

مجلة لانسييت

جريدة أخبار الطب

جريدة علمية (طبية - اجتماعية).
تصدر أسبوعياً في الجمهورية العربية السورية بموجب قرار رئاسة مجلس الوزراء رقم ١٣ م.و بتاريخ ٢٠١٠/٢/٢٨

د. رسلان إبراهيم العلي

صاحب امتياز الترخيص والمدير المسؤول

د. ربا سعيد العبد الله

رئيس التحرير

د. حنا إلياس جبور

المدير المالي

المستشارون العلميون

د. عزام يوسف عمار

د. أبيهم أحمد

د. زهور محسن السعد

د. رواء سليمان الجمال

د. ريم عليان

للاشتراكات

اللاذقية: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

حمص: ٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

دمشق: ٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

للاستفسار والإعلان

حمص: ٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

حلب: ٠٩٩١٠٩٢١٠٨

دمشق: ٠٩٣٦٢٤٦٩٧٦

اللاذقية: ٠٤١٥٥٢٤٤٧

دمشق ص.ب. ١٠٢٣٠

Email: info@med-syria.com

العنوان: اللاذقية - مشروع

شريتج - خلف الهجرة والجوازات -

ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير