جريدة أخبار الطب



الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

www.med-syria.com

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد الخامس عشر - الأحد ٥ كانون أول - ديسمبر ٢٠١٠

السعر ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية
١٠٠٠ ل.ل في لبنان - ١ دولار في بقية البلدان

موضوع غريب

دراسة عن سرطان البروستات... الانتظار أفضل!!

الصفحة ٣

أخطر مرض يصيب الحوامل...





ص١٣ : تحليل نفسي لسعاد حسني

ص١٤ : كيف تأخذ غفوة أثناء العمل

ص٦ : يوم الإيدز العالمي

ص١٨ : محطات في الحياة الجنسية

ص٤ : سبعة نصائح للوقاية من نزلات البرد

كلمة حكيم

مختلفان لكنه متساويان ج٣

الكلام والإصغاء والمخيلة المكانية

ليس الكلام مهارة مميزة للرجل، فدماغه لا يحتوي منطقة معينة تعمل كمركز للغة وإنما يضطلع نصف الكرة المخية الأيسر لكل بهذه المهمة، أما المرأة فتمتلك في دماغها مجالاً محدداً خاصاً باللغة يقع في الجزء الأمامي من نصف الدماغ الأيسر وآخر أصغر قليلاً في النصف الأيمن، لذلك ليس هناك مجال للتداخل بين الكلام والوظائف الدماغية الأخرى لديها ولهذا ما يجعلها قادرة على الكلام فيما هي تقوم بعملٍ آخر في الوقت نفسه.

يمكن أن يعزى هذا الاختلاف في الخصائص اللغوية بين الرجل والمرأة إلى اختلاف وظيفتيهما الطبيعيتين وتاريخهما التطوري، فمهمة الرجل الأولى، أي الصيد، لم تتطلب منه سوى بضع إشارات غير لفظية ولم يكن الرجال الصيادون يجدون أنفسهم مضطريه للكلام أو التواصل فيما بينهم أثناء الصيد، لذلك قد يجلس الرجال بجانب بعضهم البعض لساعات دون أن يتفوهوا بكلمة واحدة. أما المرأة فقد كانت تقضي يومها بالكامل مع النساء الأخريات والأطفال (ولا زالت) ولهذا ما جعلها تطور قدرات تواصلية جيدة لإقامة الصحبة وتوطيد العلاقات، لذلك يعني اجتماع النساء مع دون التفوه بكلمة واحدة مشكلة جدية؛ بكلمات أخرى، للكلام عند الرجل وظيفة إخبارية تتمثل في نقل الحقائق والمعلومات إلى الآخر فيما ترى المرأة للكلام وظيفة اجتماعية تتمثل في صون العلاقات وعقد الصداقات.

هذا هو سر المشكلة الأزلية بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بالكلام والإصغاء، حيث يتهم الرجل المرأة بأنها دائمة الثرثرة واللغو ولا تستطيع التوقف عن الكلام، في حين تتهم المرأة الرجل بأنه جامد في التعبير ولا يجيد الإصغاء؛ لكن الحقيقة ليست كذلك، فكل ما في الأمر أن المرأة، بفضل تميز دماغها اللغوي، بحاجة لأن تطلق ٦٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ كلمة في اليوم فيما يحتاج الرجل إلى ٢٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ كلمة في اليوم، وفي عالم اليوم لا يجد الرجل صعوبة كبيرة في قضاء واجبه «الكلامي» في عمله، أما المرأة فهي إن لم توفق ب «صبحية» مناسبة ستختنق بكلماتها ولم تجد في وجهها غير زوجها العائد من عمله منهكاً لتؤدي معه واجبها الكلامي، لذلك يجب على الرجل أن يتعلم أن المرأة عندما تتحدث فهي لا تنتظر بالضرورة حلولاً للمشكلات بل هي تفرغ مخزونها اللغوي وتمارس وظيفتها الطبيعية في صيانة العلاقات العامة، وبالمقابل لا بد أن تعي المرأة أن الرجل عندما يصمت أمامها فهذا لا يعني بأنه غير مهتم بها أو أنه توقف عن حبها بل إنه بذلك يتصرف بشكلٍ طبيعي تماماً.

في مقابل تميز دماغ المرأة في اللغة يتميز دماغ الرجل بالمخيلة المكانية، ومن البديهي أن ذلك عائدٌ إلى وظيفته الطبيعية أي الصيد وجوب البراري بحثاً عن الطعام، حيث يعد نصف الدماغ الأيمن الأمامي عند الرجل مركزاً محدداً وشديد التطور للمخيلة المكانية في حين تتوزع هذه الملكة على نصفي الدماغ كليهما لدى المرأة وليس لها منطقة محددة عندها، لذلك يتفوق الرجل في القدرة على تصور شكل الأشياء وقياساتها وإحداثياتها في المكان بمنظور ثلاثي الأبعاد في حين تعاني المرأة صعوبات كبيرة في تحديد الاتجاهات أو قراءة الخرائط أو حفظ الطرقات.

تعتبر عملية ركن السيارة في مكان محشور من أفضل الأمثلة على مدى سعة المخيلة المكانية، وفي هذا السياق تظهر الدراسات العالمية أن ٧١ ٪ من الرجال يستطيعون ركن السيارة في المكان المطلوب من المناورة الأولى في حين تبلغ هذه النسبة عند النساء ٢٣ ٪ فقط.

إلا أن المظهر الأكثر أهمية لتباين المخيلة المكانية بين الرجل والمرأة يتعلق بتوزع الجنسين على المهن المختلفة؛ فقد درجت العادة على تفسير ندرة النساء في مهن معينة بقمع الرجال والتحيز الذكوري لكن ذلك لا يمت للحقيقة بصلة، بل إن الأمر يتعلق باختلاف الملكات الدماغية بين الجنسين وبالتالي اختلاف درجة ملاءمة كل منهما لوظيفة بعينها؛ على سبيل المثال، يعتبر الدماغ الأنثوي أكثر صلاحية لمهنة التدريس بشكل عام من الدماغ الذكري لأن قدرات التواصل والعلاقات الإنسانية أشد تطوراً لدى المرأة، لكن عندما يتعلق الأمر بنوع المادة المطلوب تدريسها فإننا نجد أن تميز دماغ المرأة في اللغة والرجل في المخيلة المكانية يفرضان نفسيهما بقوة، وهكذا لم يكون غريباً أن تكون النسبة الأكبر من مدرسي اللغات من الإناث فيما يتربع الرجال على عرش تدريس المواد التي تتطلب القدرة على التفكير المكاني كالفيزياء والتكنولوجيا، وينطبق نفس الأمر على باقي المهن التي تتطلب مخيلة مكانية جيدة كالهندسة والطيران والفيزياء النووية.

لعل من الأفضل لنا اليوم، وفي ضوء ما يكشفه لنا العلم يوماً بعد يوم عن الاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة، أن نتوقف عن التفكير التقليدي بأفضلية أي منهما على الآخر، فالحقيقة هي أن هناك مجالات معينة يتفوق فيها أحد الجنسين على الأخر، لكن هذا التفوق وجد فقط ليساعد كلاً منهما على أداء مهامه الطبيعية بشكلٍ أفضل لا ليسود أحدهما على الآخر.

د. أيهم أحمد
hakeem@med-syria.com

داء المقوسات وخطورته على المرأة الحامل



داء المقوسات هو مرض واسع الانتشار تسببه المقوسات الغوندية Toxoplasma Gondi، وهي عبارة عن طفيليات تتطفل داخل الخلايا، تصيب الحيوانات (مثل القطط والكلاب والبقر والخنازير والفئران....) وتنتقل منها إلى الإنسان.

تظهر المقوسات بثلاثة أشكال:

١- النواشط (الاتاريف) Trophozoites: توجد في سوائل الجسم (مثل البلاسما – سائل الصفاق – السائل الدماغي الشوكي...) وفي أنواع مختلفة من الخلايا (مثل الخلايا الظهارية والكريات البيض لكن لا تتواجد في الكريات الحمر).

٢- الكيسات (الأكياس) Kystes: تحتوي الكيسة الواحدة على عدد كبير من النواشط، تتشكل بشكل رئيسي في العضلات والجملة العصبية المركزية وفي شبكية العين.

٣- البيوض الكيسية Oocytes: وهو الشكل الذي يطرحه الحيوان مع مفرغاته والذي ينتقل بدوره للإنسان.

كيف يصاب الإنسان بها:

١- العدوى عن طريق النواشط: نقل دم طازج أو تناول حليب غير مغلي، أو عن طريق لدغ الحشرات (الذباب الحاد الفم – القراد – البراغيث).

٢- العدوى عن طريق الكيسات: تناول لحوم مواشي أو أبقار أو خنازير ملوثة وغير مطهوة بشكل جيد.

٣- العدوى عن طريق البيوض الكيسية: تخرج مع براز القطط (القطط هي الوحيدة التي تطرح البيوض الكيسية) وتلوث الماء والخضار والفواكه..

ونلفت نظركم أنه لا تحدث عدوى من إنسان لآخر باستثناء الانتقال من الأم الحامل للجنين عبر المشيمة.

ماذا يحدث عندما يدخل هذا الطفيلي للجسم:

تتكاثر النواشط داخل الخلايا وتنتشر بواسطة الدوران، ويؤدي وجودها بأعداد كبيرة إلى حدوث تخرب بخلايا المصاب.

يقوم الجسم بالرد المناعي والدفاعي لحل وتخريب جميع النواشط، ويتمكن من ذلك، لكن هنالك بعض النسج تكون فقيرة بالأضداد المناعية ومنها العين والجملة العصبية المركزية، قد تتجمع النواشط مع بعض فتتشكل الكيسات التي تتوضع بالعضلات والجملة العصبية المركزية، ويمكن أن يستمر وجودها بدون أعراض سريرية سنوات متعددة، لكن تمزق هذه الكيسات يمكن أن يسبب التهاب موضعي وتنتج عنه إصابة جديدة.

داء المقوسات الولادي:

يتم انتقال العدوى من الأم الحامل لجنينها عبر المشيمة، كلما ازداد عمر الحمل تزداد احتمالية اصابة الجنين.

إن إصابة الجنين قد تسبب الوفاة أو إجهاض، وفي حال بقي حياً قد يعاني من آفات عينية – اعتلال دماغي – تكلس مخي – تأخر عقلي.....

داء المقوسات المكتسب:

يعتبر داء سليم بشكل عام، وقد يصيب الإنسان بدون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية، وقد يتطور أحياناً ويولد أعراض مختلفة مثل ارتفاع حرارة – تضخم عقد لمفية – آلام عضلية أو مفصلية، التهاب رئة، التهاب شبكية، التهاب دماغ...

الأعراض المرضية تشبه أعراض داء انتان وحيدات النوى، ويتم التفريق بينهما بالتشخيص المصلي، يكون داء المقوسات خطير عند المصابين بالعوز المناعي، وقد يكون مميت.

من الطرق المفضلة للتشخيص هو التشخيص المخبري باستخدام طريقة الإليزا.

العلاج: «يتم من قبل الطبيب وحسب الحالة»

من الأدوية المستخدمة السبيراميسين – بريميتامين – السلفاميدات.

ولابد من التنويه أن أحد أهم الاختبارات التي أصبحت تجرى للنساء الحوامل (وخاصة في حال وجود اجهاض متكرر) هو اختبار التوكسوبلاسموز.

دمتم بخير وحفظكم الله من كلّ شر..

د. زهـور مـحـسـن الـسّعـد.

كلمة التحرير:

في هذا الأسبوع يصادف ذكرى يوم الأيدز العالمي. لذا أفردنا صفحتين طويلتين عن المرض. كما وضعنا صوراً بشعة تظهر ما يفعله المرض بالناس. إننا من المدافعين عن حق المرضى بالحياة بطريقة شريفة وإنسانية، ونقف بشدة ضد كل من يجرّم مرضى الإيدز لأي سبب كان. ففيهم أناس شرفاء لم يخطئوا، وفيهم من أخطأ، لكننا لسنا من نحاسبهم. بل نقف معهم وقفة إنسان لأخيه الإنسان، مهما كانت مصاعبهم. وأنا أدافع عن وضع تلك الصور البشعة في هذا العدد، لأن الصور العادية لم تعد تجدي في لفت انتباه الناس. لذا قررت وضع الصور مع أن العديد من الزملاء عارضوا هذا.

لقد وضعنا على موقعنا موضوع الختان بالصور والتفاصيل، ونشكر كل من أرسل لنا وأبدى رأيه حول هذه الصور.

من ناحية أخرى فإننا إمتنعنا عن نشر موضوع «أمثلة عن الخيالات الجنسية». علماً أنه قد ينشر لاحقاً إن حدث وطُلب من قبل القراء.

نتمنى أن تستمتعوا بمواضيع هذا العدد وأن تزورا موقعنا وتشاركوا بآرائكم.

كالعادة نتلقى استفساراتكم واقتراحاتكم على بريدنا info@med-syria.com.

د.رسلان ابراهيم العلي

مدير التحرير

سبعة طرق للوقاية من نزلات البرد

بعض التمارين:

يقول الباحثون إنّ إجراء التمارين المعتدلة لمدة ٣٠ – ٩٠ دقيقة في أغلب أيام الأسبوع يحسّن الأداء المناعي ويقلل من فرص التقاطك لنزلة البرد وتساعد على الشفاء من نزلات البرد، أما الرياضة الكثيفة الشديدة والطويلة تجعلك أكثر عرضة للمرض.



تناول المحار:

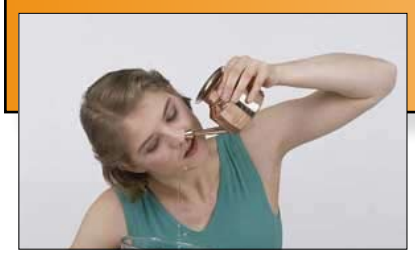
يحتوي على معدن الزنك بكميات كبيرة، حيث يعمل الزنك على دعم وتحفيز الجهاز المناعي، فتناول محارة واحدة سيقدم للجسم مايقارب ١٣ ملغ من الزنك، أما أنواع الاطعمة الأخرى الحاوية على الزنك مثل الحبوب و الفاصولياء والفول وبذور القرع فهي تقدم ٨ ملغ من الزنك وهي الكمية المعتمدة باليوم.

الزنك يكون أكثر فاعلية عندما يؤخذ ببداية ظهور علامات نزلة البرد، فهنالك أقراص فموية تحتوي على المعادن ومنها الزنك تساهم في تقليل مدة نزلة البرد.



غسل الأنف:

يساعد غسل الأنف يومياً بمحلول ملحي على القضاء على الجراثيم والفيروسات والمهيجات من السبيل التنفسي، ويوجد بخاخات ملحية أنفية خاصة بذلك، ويجب الانتباه لعدم استخدام البخاخ أو الوعاء المخصص للغسيل من قبل أكثر من شخص حرصاً على عدم نقل العدوى من شخص لآخر



النوم جيداً:

يعتبر النوم لمدة سبع ساعات كلّ ليلة من أسهل الطرق لمنع الإصابة بنزلات البرد.

كيف يساعد النوم على ذلك ؟ يقوم النوم بتنظيم تحرر هرمون الكورتيزول الذي يحرض الخلايا التي تعزز الجهاز المناعي والذي بدوره يقي من البرد، وقد تبين في إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين نومهم قليل يعانون من نزلات البرد بشكل أكبر بثلاث مرات من الذين ينامون بشكلٍ كافٍ.

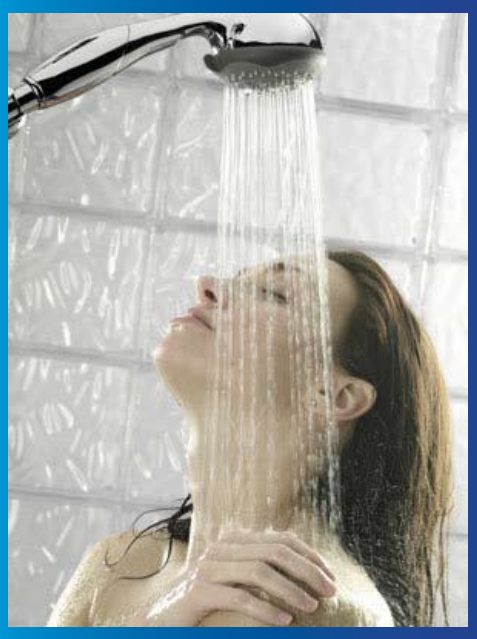
ومن الجيد أن تعلم أنه في حال كان عندك مشاكل في النوم حاول أن تقوم ببضعة تمارين فكريّة هادئة.



حمام – بارد – ساخن:

تقلبات درجة الحرارة تلعب دوراً في تحفيز الجهاز المناعي، فعند نهاية الحمام اجعل الماء الساخن يتدفق لمدة ٣٠ ثانية ثم اجعله بارداً لمدة ١٠ ثواني، وأعد هذه العملية ثلاث مرات بحيث تنتهي العملية بتمرير الماء البارد على جسمك.

ولتعلم أنّ حمام البخار يحافظ على المجرى الأنفي نظيفاً ويساعد على الوقاية من نزلات البرد.



الفيتامين د:

من المعلوم أن الفيتامين د يحسّن من امتصاص الكالسيوم ويقلل من الالتهاب، وقد تبين في دراسة نشرت عام ٢٠٠٩ أن الأشخاص الذين عندهم انخفاض في مستويات الفيتامين د هم أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد.

النماذج الحاوية على عدة معادن تحتوي عادة على ٤٠٠ وحدة دولية من الفيتامين د وهي ضمن المجال المنصوح به يومياً وهو من ٢٠٠ وحتى ٦٠٠ وحدة دولية. ويقترح حالياً الخبراء أن يرتفع الرقم إلى ١٠٠٠ وحدة في اليوم وبالتالي تعتبر الأرقام السابقة منخفضة جداً.

وللعلم: يمكنك الحصول على الكمية المطلوبة من الفيتامين د من خلال تناول كمية كبيرة من الحليب أو تناول السمك الدسم مثل سمك السالمون أو التعرض لأشعة الشمس، فكل ماسبق يساعد على زيادة مخزون جسمك من الفيتامين د.



تناول النباتات المفيدة للمناعة

توجد العديد من النباتات التي تساعد على تقوية مناعة الجسم بعدة طرق. من هذه الطرق توفير الفيتامين C للمساعدة على محاربة الإنتانات، وعادة ما نحصل على هذا الفيتامين من الحمضيات (برتقال، ليمون، يوسف أفندي).

كما تفيد بعض النباتات في تعزيز مناعة الجسم البشري. وأكثر هذه النباتات فعالية هي الإكناسيا، والتي تفيد في علاج الرشح بالإضافة للوقاية منه.



محاضرة في طرطوس



قامت شركة البلسم الدوائية بإجراء محاضرة في فندق شاهين بطرطوس، بمناسبة إطلاقها صنفها الجديد «إكاميون». وهو دواء من خلاصة نباتية مرخص من قبل وزارة الصحة يستخدم للوقاية والعلاج من نزلات البرد والتهاب القصبات، ويمكن مشاركته مع الصادات الحيوية وغيرها من أدوية أمراض المجاري التنفسية العلوية.

وركّزت المحاضرة على أهمية الخلاصة النباتية المستخدمة في تحضير إكاميون والمستخلصة من نبات الإكناسيا. ودورها على تعزيز المناعة الذاتية للجسم دون التدخل كعنصر غريب، وأمان المستحضر العالي والدراسات العالمية التي تشهد بفعاليته وتوضح الأسباب التي جعلته دواءً معتمداً من قبل FDA الأمريكية وهيئة الدواء الأوروبية.

وقد حضر العديد من الأطباء والمهتمين وأعجب الحضور بالصنف الجديد وطرحوا العديد من التساؤلات حول الدواء النباتي وفعاليته وكيفية استخدامه.

وقد وزعت جريدة أخبار الطب على الأطباء نسخاً من العدد السابق التي تحتوي معلومات عن إكاميون ونبات الإكناسيا.

ثم ذهب الحضور إلى تناول عشاء تقدمة من شركة البلسم.

يوم مرض نقص المناعة المكتسب... يوم الأيدز

معاً ضد مرض الإيدز... وليس ضد مرضى الأيدز...

مرضى نقص المناعة المكتسب يسمى اختصاراً بالإيدز AIDS . وهو مجموعة من الأعراض التي تدمر جهاز المناعة لدى الإنسان بسبب فيروس نقص المناعة البشري HIV . هذه العملية تنقص من دفاعات الجسم وتجعله فريسة سهلة لكل الأمراض (الانتهازية) والسرطانات. ينتقل الفيروس بتماس السوائل المخاطية أو الدم مع سوائل تحتوي الفيروس كالدم والمني وسوائل الرحم وحليب الثدي.

ينتقل المرض بالجنس أو نقل الدم أو من الأم لولدها عند الحمل أو الولادة أو بالإرضاع.

قتل الإيدز ٢,١ مليون إنسان عام ٢٠٠٧ ويعيش ٣٣,٢ مليون إنسان مصاب به، منهم ٦٠٠,٠٠٠ مصاب في الدول العربية (تقديرات منظمة الصحة العالمية).

رغم عدم وجود علاج للإيدز أو وقاية منه، فإن استخدام مضادات الفيروسات قد حسّن من فرص إطالة الحياة، لكن هذه الأدوية مكلفة جداً ولا تتوافر في كل بلدان العالم. لذا تعتبر الوقاية الحل الأفضل لمكافحة المرض.

الأعراض:

إن أعراض الإيدز ناجمة عن نقص المناعة وهي عادة لا تظهر عند الشخص السليم. معظم هذه الحالات هي انتانات تسببها الجراثيم والفيروسات والفطور والطفيليات. إن مرضى الإيدز معرضون للإصابة بسرطانات عديدة منها غرن كابوزي وسرطانات الدم (لمفوما). بالإضافة لأعراض مثل الحمى والتعرق (خاصة ليلاً) والغدد المتورمة والقشعريرة والضعف وفقدان الوزن. بينما تختلف الانتانات الانتهازية حسب المنطقة الجغرافية.

الانتانات التنفسية

أحد الأسباب الرئيسية لوفاة مرضى الأيدز هي الانتانات التنفسية خاصة ذات الرئة (Pneumocystis pneumonia). كما يشيع السل بين مرضى الإيدز رغم ندرته بشكل عام، وقد يحدث في أولى مراحل المرض ويمكن معالجته بالصادات الحيوية. لكن تنشأ مشكلة كبيرة من انتشاره الواسع في الدول النامية بين مرضى الإيدز وأعراضه المتنوعة التي تؤثر على نقي العظم والعظام والمجاري البولية والهضمية والكبد والغدد اللمفاوية الموضعية والجهاز العصبي.

الانتانات الهضمية

يحدث التهاب للمريء (قناة بين البلعوم والمعدة) بسبب عدوى فطرية أو فيروسية. كما يحدث إسهال غير مفسر قد يعود لانتانات هضمية (مثل السلمونيلا والشيغلا واللستيريا). كما قد يكون الإسهال عرضاً جانبياً لأدوية الأيدز.

التداخلات العصبية النفسية

قد يحدث التهاب دماغ ناجم عن التوكسوبلاسم، وينتشر للعين والرئتين. وقد يحدث التهاب سحايا بالمكورات العقدية مسببة حمى وصداع وغثيان وإقياء واختلاجات عصبية قد تكون قاتلة إن لم تعالج.

يحدث انحلال للميلين (غلاف عازل حول الخلايا العصبية). ويصاب بعض المرضى بمتلازمة النسيان بسبب الإيدز، التي تنتج عن مهاجمة الفيروس لخلايا المناعة والتي ترد عليه بإفراز سموم عصبية تقتل خلايا الدماغ.

قد يحدث قصور في الوظائف العصبية والتي تشمل الكلام والتصرفات والحركية. وهذا بنسبة ١٠-٢٠٪ في البلدان الغربية ونسبة ١٪ في الهند، وقد يعود هذا إلى اختلاف نمط الإيدز الفرعي.

السرطانات

أشهر هذه السرطانات هو غرن كابوزي Kaposi's sarcoma (الصورتين أدنى) الذي بدا أول أعراض التعرف على الإيدز في الثمانينات عند الشاذين جنسياً. عادة ما يظهر كبقع أرجوانية على الجلد(الصورة)، ولكنها قد تنتشر لأعضاء أخرى وخاصة الفم. ويحدث كنتيجة مباشرة لفيروس الحلأ.

كما تشيع اللمفومات بسب فيروس ابشتاين بار (Epstein–Barr virus (EBV . وسرطان عنق الرحم بسبب (human papillomavirus (HPV .

العامل المسبب

سبب المرض هو فيروس HIV الذي يهاجم خلايا الجسم المناعية ويتكاثر فيها، ويمنعها من القيام بدورها في حماية الجسم. يتواجد الفيروس في الدم ويتكاثر في خلاياه، لكنه يتواجد أيضاً في السوائل الجسمية الأخرى(اللعاب والمخاط والمجاري التناسلية).

وهدف الفيروس الرئيسي هو خلايا من نوع CD4+ ، والتي يدمرها لتصبح بكمية قليلة جداً في الدم(أقل من ٢٠٠ خلية في البيكولتر). هذا ما يسبب ضياعاً لمناعة الدم والنسج.

الانتقال بممارسة الجنس

ينتقل الفيروس عند ملامسة الأعضاء التناسلية شخص للمفرزات المخاطية التناسلية أو الفموية أو الشرجية لشخص مصاب. حيث يتعرض المتلقي لخطر أكبر من المعطي عند عدم الوقاية. فمثلاً تكون المرأة أكثر تعرضاً للخطر من الرجل بسبب استقبالها للسائل المنوي في ممارسة جنسية بدون وقاية. كما أن الجنس الشرجي أكثر خطورة من الجنس المهبلي والفموي. مع التنبيه أن الجنس الفموي ليس آمناً تماماً لأن كلا الطرفين معرضين للخطر. كما أن الاعتداء الجنسي يزيد من احتمال الإصابة بسبب الرضوض الحاصلة والتمزقات الشعرية.

تزيد الأمراض المنقولة بالجنس (مثل السفلس أو الزهري) من احتمال الإصابة بالأيدز بسبب التقرحات الموضعية أو المجهرية على الأعضاء التناسلية، وتراكمات الخلايا المصابة في المني أو مفرزات المهبل. زيادة الخطر في هذه الحالة أكثر من أربعة أضعاف.

تختلف نسبة العدوى حسب مرحلة المرض والحالة الصحية المناعية للشخص المتعرض. وعدم وجود فيروس في المصل لا يعني عدم وجوده في المني أو المفرزات التناسلية. وتختلف الإصابة عند المرأة حسب تغيرات الهرمونات خلال الدورة وكمية المفرزات. ويمكن للمريض المصاب بسلالة من فيروس الإيدز أن يصاب بسلالة أخرى إن تعرض لها لاحقاً.

إن الإصابة تترافق مع حالات العلاقات الجنسية المتعددة طويلة الأمد.

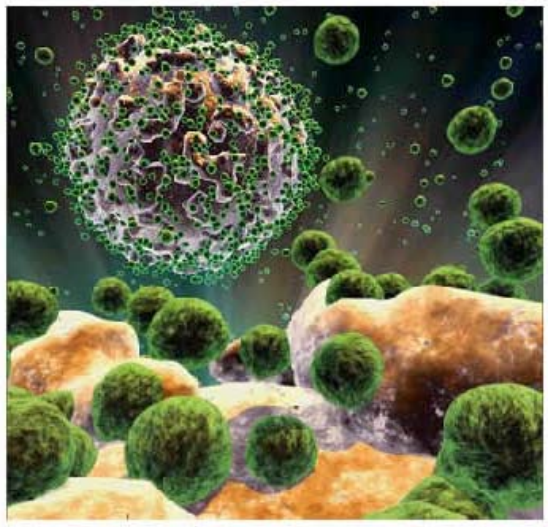
الانتقال بمجرى الدم

ينتقل الفيروس بتشارك محاقن المخدرات ولمرضى الناعور ولمتلقي نقل الدم. حيث كان تشارك المحاقن الطبية هو سبب ثلث الإصابات في أمريكا الشمالية





سرطان يدعى غرن كابوزي: شائع بين مرضى الأيدز



والصين وأوروبا الشرقية. إن خطر انتقال المرض بثقب واحد من إبرة ملوثة هو ١ من ١٥٠. وقد تنقص من هذا الخطر الأدوية المناعية ما بعد التعرض. كما تزداد الخطورة للوشوم أو ثقب الحلقات.

رغم أن خطر انتقال الفيروس بنقل الدم قليل جداً في العالم المتقدم، إلا أن منظمة الصحة العالمية تقدر نسبة ٥–١٠٪ من الإصابات الجديدة في العالم بسبب نقل الدم.

الانتقال من الأم للطفل

ينتقل الفيروس من الأم إلى جنينها في الأسابيع الأخيرة من الحمل أو أثناء الولادة. وفي حال عدم العلاج فإن نسبة الانتقال هي ٢٥٪. ولكن في حال العلاج وإجراء عملية قيصرية فإن النسبة تنخفض إلى ١٪. إن الإرضاع له خطر انتقال الفيروس بنسبة ٤٪.

التشخيص

تنقسم مراحل المرض إلى أربع حسب منظمة الصحة العالمية:

المرحلة I: بدون أعراض ولا يكن تصنيفه كمرض إيدز

المرحلة II: تظاهر خفيف في المخاطيات وأعراض تنفسية

المرحلة III: إسهال مزمن متواصل لفترة طويلة غير معروف السبب، إنتانات جرثومية وسل رئوي

المرحلة IV: التهاب الدماغ بالتوكسوبلاسم، التهاب المريء، غرن كابوزي

كما يوجد تصنيف أمريكي للإيدز حسب تركيز كريات الدم البيض CD4+ .

التحاليل المخبرية

يوجد فحصان رئيسيان، أولهما هو الفحص المناعي بحثاً عن أضداد IgG وIgM المضادة للفيروس. وعند وجود هذه الأضداد يعني أن المريض تعرض للفيروس وأن الجسم وجده ويحاربه، ويجب إعادة الفحص مرة ثانية للتأكد إن كان إيجابياً، حيث أن هذا الفحص له نسبة خطأ. والطريقة الثانية هي فحص الدم بحثاً عن DNA (RNA) الفيروس باستخدام طريقة PCR . هذه الطريقة مكلفة لكنها أكثر دقة بكثير. كما يجب تأكيد هذه النتائج باستخدام الطريقة المناعية.

الوقاية

لا توجد أي حالات مسجلة لانتقال الفيروس بالدمع أو اللعاب أو البول، لذا يعتبر هذا الخطر مهملاً.

يجب الانتباه إلى صحة ونظافة الأطفال وغسل السوائل الغريبة عن أجسامهم خاصة المخاط والدم. كما يجب إبعاد الأدوات الحادة كالإبر والمقصات عن متناول أيديهم.

أغلب العدوى تحدث بسبب الممارسة الجنسية غير المحمية. وإن استخدام الواقي الجنسي (من قبل الذكر أو الأنثى) يخفف من خطر العدوى كثيراً، كما ينقص من احتمال الحمل. والدليل على هذا إنقاص خطر العدوى بين الذكر والأنثى على المدى الطويل بنسبة ٨٠٪، رغم أن النسبة تكون أعلى إذا استخدم الواقي في كل ممارسة بشكل صحيح. حيث أن الواقي الذكري هو أفضل وسيلة منفردة للوقاية حين يستخدم بدون مزلق شحمي، حيث يصرح المصنع أن الفازلين والدهون والزبدة والزيوت والبارافين يذيبون الواقي ويسببون ثقوباً فيه. حيث ينتشر استخدام الفازلين في منطقتنا كمزلق للجنس الشرجي. وعند الحاجة يمكن استخدام مزلقات مائية.

وعلى العكس فإن الواقيات الأنثوية مصنوعة من البولي يوريتان polyurethane الذي يمكن استخدام المزلقات الزيتية معه. حيث تتألف الواقيات الأنثوية من حلقة مطاطية توضع داخل عنق المهبل، وهي أكبر من الواقيات الذكرية ويجب ضغطها حتى تتوضع داخل المهبل. تبقى هذه الواقيات أقل توافراً وأغلى ثمناً.

عند استخدام الواقيات فإن احتمال إصابة الشريك هو اقل من ١٪ سنوياً.

كما أظهرت الدراسات أن الختان عند الذكور ينقص من خطر الإصابة بنسبة ٦٠٪. لكن يخشى الخبراء أن هذه الحقيقة ستجعل الذكور يقومون بنشاطات جنسية أكثر خطورة.

علاج الأيدز

لا يوجد لقاح حتى الآن، لكن يوجد علاج لما بعد التعرض يستمر لمدة أربعة أسابيع، قد تشمل الأعراض كل من الإسهال والتعب والغثيان والقلق.

العلاج المضاد للفيروسات

يتكون من جرعات من علاج مضاد قوي جداً ضد الفيروسات highly active antiretroviral therapy, or HAART . يتكون العلاج من مجموعة من الأدوية (كوكتيل) من ثلاثة أدوية على الأقل من عائلتين على الأقل. بشكل أساسي مضادات أنزيمات عكس انتساخ القسم المركزي المتناظر nucleoside analogue reverse transcriptase inhibitors (NARTIs or NRTIs) (يسبب عدم البدء في مهاجمة الخلية وتصنيع القسم المركزي من الفيروس)، وإما مضاد أنزيم حل البروتين protease inhibitor (يمنع تخريب بروتين الخلية كي لا يحتل الفيروس وظائفها)، أو مضاد أنزيمات عكس الإنتساخ اللامركزية non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor (NNRTI) (يمنع تصنيع القسم الخارجي من الفيروس). إن علاج الأطفال أكثر حدة من علاج الكبار بسبب تطور المرض السريع لديهم.

يتيح هذا العلاج السيطرة على تطور أعراض المرض وتركيز الفيروس في الدم، لكنه لا يشفي المريض أو يخفي أعراض المرض. كما تعود أعراض المرض فور إيقاف العلاج. ويحتاج الشخص حياة كاملة للتخلص من هذا الفيروس. مع هذا فإن العلاج يحسن من نوعية حياة المريض ومن الصحة العامة. إن تطور المرض عادة يأخذ بين ٩–١٠ سنوات، وبعد ظهور الأعراض (المرحلة الرابعة) يعيش المريض ٩,٢ شهراً وسطياً. ويستطيع العلاج أن يطيل هذا إلى ٤–١٢ سنة.

لكن العلاج ذو تأثيرات جانبية كبيرة وأحياناً ضعف في النتيجة أو تعنيد على الدواء. وعدم التحمل وعدم الاستمرار هو أحد الأسباب في محدودية فائدة العلاج. كما أن العلاج قد يكون صعباً في خطواته مع عدد كبير من الحبوب التي يجب تناولها. إن الآثار الجانبية للعلاج المستمر قد تشمل انحلال الشحوم في الجسم أو فقدها ، الإسهال، المقاومة على الأنسولين (السكري)، زيادة خطر أمراض القلب الوعائية، تشوهات ولادية. كما أن سعر هذه الأدوية مرتفع جداً ولا يستطيع معظم الأشخاص أن يدفعوا تكاليفها.

العلاج البديل للإيدز

توجد العديد من العلاجات النباتية المستخدمة والتي لها تأثيرات مضادة للفيروسات، وهي محدودة الفعالية أو غير مؤكدة الفعالية. كما تقترح بعض الدراسات استخدام مجموعات من الفيتامينات للحد من تطور المرض، قد يكون للفيتامين A فعالية عند الأطفال. كما أظهر السيلينيوم تحسناً في عدد كريات الدم CD4+، لكن يجب استخدامه مع أدوية أخرى وليس لوحده.



مريض إيدز

جونسون وجونسون تسحب المزيد من العدسات اللاصقة

أقرت شركة جونسون وجونسون بأنها ستسحب المزيد من العدسات اللاصقة من السواق بعد عيوب شابتها سببت وخزاً في العين.

وكانت الشركة قد صرّحت سابقاً أنها سحبت حوالي ١٠٠ ألف علبة من الأسواق من منتجها Acuvue TruEye (عدسات لاصقة تستخدم مرة واحدة)، لكنها أقرّت هذا الأسبوع بأنها قد سحبت خمسة أضعاف هذه الكمية تقريباً (٤٩٢ ألف علبة).

وكانت أغلب العلب المسحوبة في اليابان، وقالت الشركة بأن ٧٥٪ من الكمية المتضررة التي كانت تريد سحبها قد بيعت.

والشركة تواجه عاصفة من القضايا التي رُفعت ضدها بسبب عدة منتجات سحبتها منها Tylenol الخاص بالأطفال، وMotring و Benadryl وغيرها. حيث تهاجمها السلطات المختصة قائلة بوجود فراغات خطيرة في أقسام مراقبة الجودة لديها.

وتقول الشركة أن عملية سحب المنتجات شملت ٢٥ بلداً أوروبياً. بما فيها بريطانيا والسويد وإيطاليا وإسبانيا وإيرلندا وسويسرا وألمانيا، بالإضافة إلى كندا وأستراليا وكوريا الجنوبية وهونغ كونغ وماليزيا ونيوزيلندا وسنغافورة.

تقول الشركة أن نصف مليون علبة هي أقل من ١٪ من مبيعات الشركة حول العالم.

يعود سبب الوخز في العين إلى وجود مستويات من الحمض الصناعي باقية على العدسة، يرجع ذلك إلى عدم مطابقة المواصفات القياسية في المعمل.

كما قررت جونسون وجونسون سحب ٨٥ ألف علبة من دواء Mylanta وهو الجل الخاص بحموضة المعدة، بعد أن قالت أنها اكتشفت ظهور رائحة كحولية خفيفة بسبب إضافة مادة منكهة. رغم أن الموقع الرسمي للدواء صرّح بأن كمية الكحول غير كافية لإعطاء أي تأثير سلبي. وأن كمية الكحول لا تتجاوز واحد في المائة.

Johnson & Johnson



هل تناول الطعام يفيد أكثر بعد التمرين أم بعد الراحة

تنمية العضلات ممكنة عند الشباب والمسنين بنفس النسبة

أشارت دراسة جديدة قام بها باحثون من معهد ماستريخت الطبي في هولندا أن تناول البروتينات بعد التمارين الرياضية يفيد أكثر في زيادة الكتلة العضلية عند كل من المسنين والشباب.

أجريت الدراسة على ٤٨ شخصاً، نصفهم في منتصف العشرينيات من العمر ونصفهم الآخر في منتصف السبعينيات من العمر. وقد وجدت أن تناول شراب بروتيني بعد التمرين في المجموعتين يؤدي لزيادة أكبر في الكتلة العضلية مقارنة بتناوله بعد فترة راحة.

وقال الباحثون في مقالة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن نسبة زيادة الكتلة العضلية كانت متساوية تقريباً في كل من كبار السن والشباب. وهذا ما ينفي ما يعتقده البعض من أن كبار السن غير قادرين على ترميم النسج العضلية أو امتصاص الغذاء بشكل صحيح.

لكن هذه الدراسة تعاني من العديد من المآخذ حيث عدد الأشخاص المشاركين كان قليلاً، كما لم تأخذ قياسات الكتلة العضلية الحقيقية مع مرور الزمن، لكن درستها في فترة زمنية قصيرة.

كان عدد المسنين المشاركين ٢٤ شخصاً متوسط أعمارهم حوالي ٧٤ سنة، وشارك ٢٤ شاباً متوسط أعمارهم ٢٤ سنة، ولم يكن أي منهم يقوم بتمارين دورية. قاموا جميعاً بتمارين عضلية تشمل الدراجة الثابتة وتمارين شدّ خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة. وقام بعضهم بتناول البروتينات فوراً في حين أن الآخرين تناولوها بعد استراحة ٣٠ دقيقة.



أحد النتائج التي قد تشير إليها الدراسة إلى أن انخفاض الكتلة العضلية عند المسنين سببه قلة البروتين في الغذاء ونقص التمرين وليس تغيرات جذرية في نمط الحياة.

رباط المعدة مفيد لتخفيف الوزن عند البدينين وليس مفرطي الوزن فقط

تقول شركة أليرغان أن رباط المعدة الذي تنتجه مفيد لانقاص الوزن في مجموعة أوسع بكثير من الأشخاص البدناء، كما أشارت وثائقها المنشورة يوم الأربعاء.

وشركة أليرغان هي أكبر شركة منتجة للبوتوكس (حقن لعلاج التجاعيد) وزرعات الثدي (سليكون تكبير الثدي) ومنتجات تجميلية أخرى. وهي تنوي تسويق أربطة المعدة Lap-Band لأشخاص أقل سمنة من الذين يستخدمونه حالياً، وهذا قد يتسبب بزيادة في المبيعات.

وقد زاد سعر سهم شركة أليرغان بنسبة ٠,٣٪ وأغلق على ٦٦,٤٦$ في بورصة نيويورك.

وقال مراجعون من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA في تقرير نشر للعموم أن دراسة أليرغان أشارت إلى «حصول نقص هام في الوزن لكل فئات البدانة». حيث ستتخذ الوكالة قراراً قريباً حول السماح بتسويق رباط المعدة لفئات أقل سمنة.

تقاس بدانة الجسم برقم يدعى مؤشر كتلة الجسم (body mass index : BMI). وتسعى الشركة الحصول على موافقة بتسويق رباط المعدة لذوي مؤشر كتلة جسم BMI يساوي ٣٥ أو أكثر، أو للأشخاص ذوي مؤشر كتلة جسم ٣٠ أو أكثر والمصابين بمرض ما له علاقة بالبدانة مثل ارتفاع ضغط الدم. بدلاً من الوضع الحالي الذي يسوّق رباط المعدة لذوي مؤشر كتلة جسم ٤٠ أو أكثر، ومؤشر كتلة جسم ٣٥ أو أكثر للمصابين بأحد الأمراض.

هذا يعني أن شخصاً ما طوله ١٧٠ ووزنه ١٠٥ كغ يكون زائد الوزن وذو مؤشر كتلة جسم يساوي ٣٦,٣. ولا ينصح حالياً له بإجراء وضع لربط المعدة إلا إن كان مصاباً بمرض ما له علاقة بالبدانة. أما إن وافقت هيئة الغذاء والدواء على التعديل فسيصبح من المنصوح به استخدام هذه الطريقة.

ويوجد حالياً ١٧ مليون أمريكي مرشح لاستخدام رباط المعدة، لكن إن تم الموافقة على استخدامه لشريحة أوسع سيضاف لهم ٢٧ مليوناً آخرين، كما تقول الشركة.



شملت الدراسة ١٤٩ شخصاً من الفئة الأقل بدانة، ووجد أن ٨١٪ منهم قد خسروا حوالي ٣٠٪ من وزنهم خلال سنة. كما لم تشاهد أي مضاعفات غير متوقعة. وأصيب ٢٪ منهم بمضاعفات لها علاقة بالجهاز صُنّفت خطيرة. وقد أزيل الرباط عند واحد منهم، وفي عملية جديدة أعيد وضعه للآخر لأنه انزلق.

ويقول المسؤولون في هيئة الغذاء والدواء أن هناك بعض الأسئلة حول الدراسة، فهي تقول بأن الدراسة قد لا تمثل الشريحة الواسعة من الأشخاص المستهدفين في المجتمع الأمريكي، فأغلب الأشخاص المدروسين كانوا إناثاً بيض، ولم يتم تمثيل الذكور السود بشكل كافٍ.

يتوقع الخبراء أن تصل مبيعات رباط المعدة من شركة أليرغان إلى ٣٩٠ مليون دولار بحلول عام ٢٠١٦. علماً أن أليرغان تسيطر على ثلثي سوق رباط المعدة الذي يقدر حجمها بمبلغ ٣٠٠ إلى ٤٠٠ مليون دولار.

وهذا الجهاز عبارة عن رباط يوضع على عنق المعدة العلوي جراحياً مما يشكل تضيقاً لفتحة المعدة ويحدّ من كمية الطعام المتناول. وتكلّف الجراحة ١٢ إلى ٢٠ ألف دولار أمريكي. وهو يعدّ حلاً أقل تعدياً من الحلول الجراحية البديلة مثل تثبيت المعدة stomach stapling أو مجانبة المعدة gastric bypass، والتي تتضمنان عملية قطع للمعدة وإعادة توجيه المجاري الهضمية.

إن أكثر من ٧٢ مليون أمريكي بدين، مما يزيد من خطر أمراض القلب والجلطة والسكري وبعض أنواع السرطان. وقد فشلت محاولات السيطرة على السمنة باستخدام الحبوب، مما يؤدي للعديد من المرضى للجوء للحلول الجراحية.

الجدير بالذكر أن الأطباء يحقّ لهم وصف هذا الجهاز لمن يرونه مناسباً، لكن الشركة لا تستطيع تسويقه إلا حسب تعليمات الهيئة المختصة.



صورة لرباط المعدة

من عظماء الطب: روبرت كوخ

أطلق عليه مؤرخو العلم لقب مؤسس علم الجراثيم الطبية الحديثة،إنه العالم و الطبيب الألماني روبرت كوخ المؤسس الحقيقي لعلم الجراثيم كعلم طبي مستقل.

كوخ المولود في مدينة كلاوستال الألمانية سنة ١٨٤٣ كان الابن الثالث لعائلة كبيرة تضم عشرة أبناء، درس كوخ الطب بجامعة جوتنجن ونال منها درجة الطب وكان متخصصاً في علم الجراثيم، ثم تدرجت حياة كوخ العلمية و العملية تباعاً في عدة مواقع حيث تنقل بداية كطبيب في عدة مدن ألمانية هامبورغ و بوزنان و راكفيتر ثم طبيباً بالجيش الألماني خلال الحرب الفرانكو- بروسية و بعد انتهاء مهمته عاد ليعمل طبيباً في مدينة فولشتاين ثم طبيباً بقسم الصحة أو المكتب الصحي في برلين ثم رقي ليصبح أستاذاً ومديراً لجامعة برلين ومن ثم أستاذاً ومديراً لمعهد الأمراض المعدية في برلين.

كرّس كوخ حياته للبحث العلمي باذلاً جهوداً علميةً كبيرةً في اكتشاف الميكروبات والجراثيم ودراسة الأوبئة، ويُعد روبرت كوخ أول من أثبت منذ حوالي مائة عام أن الأمراض المُعدية التي كانت تفتك بشعوب أوروبا سببها عضويات حية مجهرية، ففي سنة ١٨٧٦ كُلِف كوخ ببحث وباء الجمرة الخبيثة للكشف عن مسببه، إذ كان حينذاك منتشراً في القارة الأوروبية، وعُرف هذا الوباء بإصابة الآلاف من رؤوس الأغنام والماعز والخنازير وكذلك بقدرته على إمراض المزارعين الذين يقومون بتربية هذه الحيوانات.

بدأ كوخ أولى تجاربه بتنمية بكتيريا الجمرة الخبيثة في خارج جسم الحيوان، ولاحظ نموها تحت مجهره، ثم حقنها في فئران فماتت وعندما فحص الفئران وجد فيها أعداداً كبيرةً من البكتيريا نفسها التي حقنها بادئ الأمر في هذه الفئران، وازداد ثقة واطمئناناً بأن هذه البكتيريا هي بذاتها المسببة للداء.

أعاد كوخ التجربة عدة مرات على حيوانات أخرى مثل الأبقار، وتوصل إلى النتيجة نفسها، وهكذا برهن على أن البكتيريا هي التي تسبب مرض الجمرة الخبيثة، وبعد أن نشر كوخ اكتشافاته، قام العلماء بدراسة الأمراض المعدية التي تصيب الإنسان، وتم التوصل إلى أن البكتيريا تسبب عدداً من الأمراض للإنسان، مثل الدفتيريا، والكوليرا، والحمى التيفوئيدية.

ولعل من أهم وأبرز اكتشافاته العلمية معرفة البكتريا التي تؤدي الى مرض السل

ففي العام ١٨٨٣ كشف روبرت كوخ أن هذه البكتريا الهوائية التي تختار الجهاز التنفسي للإنسان مأوى لها يمكنها إحداث تغيرات مرضية في مختلف أنحاء الجسم مثل الحنجرة والأمعاء والجلد، وكان العلماء الذين سبقوه قد عجزوا عن معرفة أسباب ذلك المرض المميت في ذلك الوقت.

وفي العام نفسه اكتشف كوخ بمستشفى الاسكندرية وباء الكوليرا الذي اجتاح مصر وتسبب بحدوث أكثر من أربعين ألف وفاة هناك فقد انتقل هذا المرض من الهند موطنه الأصلي الى مصر عن طريق الجنود البريطانيين وانتشر بشكل خطير في جميع أنحاء البلاد.

وبعد سنوات، وفي منتصف العام ١٨٩٠ تحديداً اكتشف روبرت كوخ مرض الملاريا الذي اجتاح القارة الأفريقية في ذلك الوقت، وقضى كوخ هناك مدة طويلة بين البحث في أسباب المرض وايجاد العلاج للمصابين به .

حصل كوخ على جائزة نوبل في الطب والفسيولوجيا عام ١٩٠٥ لبحوثه حول مرض السل بعد اكتشافه الجرثومة التي تسبب هذا المرض فتم



له عزلها ووصفها، و أصبح من السهل محاربتها والقضاء عليها وتم إيجاد لقاح مضاد يمنع عدواها وسرعة انتشارها .

تم تكريم كوخ بما يليق بشخصية علمية و اجتماعية مرموقة فنال إضافة الى جائزة نوبل العالمية الأرقى و الأهم عدة جوائز أخرى منها :ميدالية هاربن ١٩٠١، وسام الاستحقاق البروسي عام ١٩٠٦، ميدالية روبرت كوخ ١٩٠٨وهو أول من حصل عليها، كما تم اختياره عضواً من الخارج في الجمعية الملكية البريطانية عام ١٨٩٧

ولم يقف تقديره عند هذا الحد فقد تعداه إلى مدينته التي ولد فيها كلاوس تال التي كرمته بأن أطلقت اسمه على العديد من مؤسساتها، كما أطلقت اسمه على أحد شوارعها.

كانت وفاته في بادن – ألمانيا ١٩١٠ و عمره ٦٧ سنة.

البيهس



حليب الأمهات المتبرعات غير كافٍ

تتبرع بعض الأمهات اللواتي لديهن أطفال ولدوا بعد حمل كامل (تسع أشهر) ببعض من حليبهن للأمهات اللواتي أنجبن أطفالاً خدجاً (سبع أشهر مثلاً) عندما لا تستطيع أمهاتهن أن يدررن الحليب.

إن حليب الأم يساعد في حماية الأطفال وخاصة المبكرين في الولادة (الخدج) من المضاعفات التي قد تكون قاتلة. لكن دراسة جديدة تشير إلى أن الحليب المتبرع به قد ينقصه الكثير من المواد المغذية.

فقد وجد الباحثون أن حليب الأم المتبرع به لا يحتوي ما يكفي من الحموض الدسمة اللازمة لنمو الجهاز العصبي للطفل. كما يعدّ فقيراً بالحموض الأمينية الضرورية لصنع البروتينات.

لكن الأمر المشجع هو أن تعقيم حليب الأم المتبرع به باستخدام البسترة لا يؤثر على المواد الغذائية فيه، بل يخلصه فقط من الجراثيم التي قد تؤثر على الأطفال ذوي المناعة المنخفضة والتي لم تتطور بعد.

إن حليب الأم المتبرع به كافٍ للأطفال المولودين بأوانهم بسبب أنهم يشربون كميات أكبر من الحليب، لذا يعوضون حاجاتهم بسهولة. فالأمهات ينتجن الحليب المناسب لأطفالهم في ذلك السن، ويمكن القول نوعاً ما أن حليب الأم التي تملك مولوداً مكتمل الحمل لا يناسب الأطفال الخدج.

يمكن للأطباء تعديل مستوى الحموض الأمينية في الحليب المتبرع به بإضافتها ببساطة، لكن إضافة الحموض الدسمة وخاصة DHA يسبب تخرب التوازن الطبيعي للمواد الغذائية في الحليب. لذا حاول الباحثون إضافة هذه المواد الدسمة إلى غذاء الأمهات المتبرعات بإضافة السمك والبيض والدجاج والطحالب البحرية. وهذا أمر منطقي نظراً لأن عادات الطعام لدى الإنسان المتحضر تواجه نقصاً في هذه المأكولات، مما يسبب نقصاً في الحموض الدسمة المفرزة في الحليب وخاصة DHA.

تجري عدة حملات لجمع الحليب من الأمهات اللواتي لديهن فائض في حليبهن، حيث يقدمنه مجاناً. وتشير الدراسات أن الحليب المقدم يعطي صحة أفضل للأطفال ويجعلهم أقوى ضد الأمراض وقد يحسن من وظائفهم العقلية.

وتشير المعطيات إلى أن أكثر المستفيدين هم الأطفال الأضعف بنية، حيث يمنع حليب الأمهات من



حدوث مرض يسمى متلازمة تنخر الأمعاء والكولون، والتي قد تكون قاتلة.

تكلف عملية جمع الحليب الكثير من النقود حيث يقدّر سعر الأونصة من الحليب بـ٤ دولارات. ويحتاج الطفل لمئات الأونصات. كما أن عملية التعقيم (البسترة) المدروسة تحدث بتسخين الحليب لدرجة ٦٢,٥ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة، فلا تؤثر على المواد الغذائية في الحليب. لكن طرق البسترة الأخرى تستخدم درجات حرارة أعلى مما قد يؤثر على محتوى الحليب من المواد الغذائية.

S·H A
مستشفى السلام التخصصي
تعلن عن استعداد قسم طفل الأنبوب بالمستشفى بإشراف نخبة من الأطباء الإستشاريين
لإستقبال حالات نقص الخصوبة عند المتزوجين في المشفى وخاصة :
- حالات العقم المعند
- الحقن المجهري للبويضة ICSI
- حالات فشل إلتصاق الأجنة بعد المحاولات المتكررة لطفل الأنبوب وذلك بإستخدام أحدث التجهيزات والتقنيات الطبية
- المعالجة المجهرية للجنين لمساعدته على الإلتصاق بجدار الرحم وزيادة نسبة التعشيش
- التشخيص الوراثي للأجنة للتأكد من سلامتها قبل إعادتها للرحم مع إمكانية تحديد جنس الجنين
- إستخراج الحيوانات المنوية من البربخ والخصية
- إضافة لمخبر متطور لإجراء أكثر من 20 تحليل للرجال المصابين بنقص الخصوبة
- عمليات فتح البوقين وإزالة الالتصاقات وعملية كيسات المبيضين والأندومتريوز والحمل خارج الرحم والأورام الليفية تنظيرياً وبدون جراحة
- تنظير باطن الرحم لمعالجة فشل التعشيش وفتح البوقين بالبالون
أول أتوستراد دمشق ـ عمان الدولي ـ بعد التاون سنتر ـ لمزيد من المعلومات الاتصال على الأرقام التالية : هاتف: 66857015-6857010-62298821-6857011-6150716 ـ جوال: 0910000936-0933000315 ـ فاكس 62298822
EMAIL : H.ALSALAM@TARASSUL.SY - ALSALAM.H@CEC.SY - INFO@SALAMIHOSPITAL.COM

أخبار ملونة

دماغ المرأة يتغير بعد الولادة

نشرت مجلة (العلم السلوكي الجديد) في عددها الأخير دراسة قام بها باحثون بتتبع ورصد أدمغة ١٩ امرأة مررن بتجربة الولادة وبإجراء مقارنة مع الصور التي التقطت بعد أسبوعين إلى ٤ أسابيع، ثم بعد ٣ أشهر من ولادتهن، تبين أن حجم المنطقة الرمادية في الدماغ ازدادت بقدر ضئيل لكن زيادة ملحوظة تحققت في أجزاء مختلفة من الدماغ. وأن أدمغة الأمهات اللواتي يفرطن في الاهتمام بأطفالهن الرضع تبدو لديهن المناطق الأساسية الواقعة في وسط الدماغ أكثر اتساعاً. ويؤكد الباحثون أن التغيرات الهرمونية التي تحدث بعد الولادة مباشرةً والتي تتضمن زيادة في الأستروجين قد تساعد على جعل أدمغة الأمهات تتغير، كما تمكن من الاستجابة لمتطلبات أطفالهن الرضع.

حملة مصرية ضد فيروسات الكبد

بدأت وزارة الصحة المصرية في نهاية شهر تشرين الأول لهذا العام حملة كبيرة ضد مخاطر الإصابة بفيروسات الكبد التي تعتبر سبباً رئيسياً للإصابة بسرطان الكبد. وتحمل هذه الحملة عنوان (الوقاية من سرطان الكبد ممكنة) وتشتمل على محورين: يدور الأول حول التوعية بمرض سرطان الكبد وعلاقته مع فيروسات الكبد، ويركز الثاني على الاكتشاف المبكر لأورام الكبد. والمعلوم أن طرق إجراء المسح للمصابين بفيروسات الكبد تشمل المسح دورياً بالموجات الصوتية والتحاليل المعملية لمرضى المستشفيات المصابين بأمراض غير أمراض الكبد. وتحوي مصر على ٥٪ من مجموع إصابات الكبد عالمياً. ويعتبر سرطان الكبد المسبب الأول للوفاة بين أنواع السرطان في مصر، بعد أن تضاعف معدل إصابته في السنوات السبع الأخيرة من ٤٪ إلى ٨٪ وسرطان الكبد هو خامس السرطانات انتشاراً عالمياً، إذ تظهر ٥٦٠ ألف إصابة به سنوياً، بمعدل يزيد على ١٥٠٠ إصابة يومياً. وتوجد ٥٥٪ من الحالات في الصين، وتتوزع ٢٥٪ من الإصابات على باقي دول قارة آسيا وجنوب الصحراء الكبرى في أفريقيا. وتتضمن الوقاية من سرطان الكبد علاج فيروسات الكبد والتطعيم ضدها خصوصاً الفيروس(ب) الذي يسبب ٩٠٪ من الحالات. وتشمل الوقاية عينها تجنب الكحول والتدخين، والعلاج بالهرمونات، والمبيدات الحشرية وعلاج أمراض اختلال المناعة.

الملح يسبب السمنة

آخر صيحة أطلقها علماء التغذية أن الكميات الصحية التي يحتاجها الجسم من ملح الطعام متوافرة بصورة طبيعية غير ضارة في الخضروات والفاكهة، والتي يجب تناولها يومياً.

إن أي زيادة في نسب ملح الطعام المضاف مهما تكن كميتها أو شكلها تؤدي إلى زيادة تخزين الماء بالجسم مسببةً السمنة. فالماء يحمل الدهون الزائدة إلى خارج الجسم فإذا أسرفنا في تناول الملح يقلل من خروج الدهون وبالتالي يضطر الجسم إلى تخزينها فتحدث السمنة.

البريطانيون يتناولون لحوماً كثيرة لكن نوعيتها سيئة

ذكرت صحيفة الديلي تلغراف اللندنية أن معدل ما يأكله الفرد البريطاني حالياً قطعة كبيرة من لحم البقر وقطعتين من صدر الدجاج وقطعتين من لحم الخنزير، إضافة إلى الحليب والجبن كل يوم خلال أيام الأسبوع. ووجد البحث الذي مولته جمعية (أصدقاء الأرض) أن اللحم المعالج بشكل خاص غير صحي، وأن الدجاج في الأسواق المركزية يحتوي على شحوم أكثر بنسبة ٢,٧ مرات مما كان عليه الحال خلال السبعينات من القرن الماضي وبروتين أقل بنسبة ٣٠ في المائة.

الجواب النهائي: الأسبرين يقلل من سرطان الكولون والمستقيم

نشرت دورية (لانسيت) الطبية في عددها الأخير أن الأسبرين يقلل عدد حالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بواقع الربع ويخفض وفيات سرطان القولون بواقع الثلث. ودرس باحثون بمستشفى جون راد كليف في أكسفورد حوالي١٤ألف شخص تناول نصفهم جرعات منخفضة من الأسبرين للوقاية من الأزمات القلبية وعلى مدار ١٨ عاماً تقريباً أصيب ٢,٨٪ من المتطوعين بسرطان القولون وخفض الأسبرين مخاطر الإصابة بسرطان القولون على مدار ٢٠ عاماً بنسبة ٢٤٪ وخفض مخاطر سرطان القولون بنسبة ٣٥٪

ومع أن الدراسة انتصرت للأسبرين فإنها لم تستطع أن تحل الجدل حوله وحول خطورته في حالات عديدة وأنه يتسبب في بعض الأحيان في نزيف مميت في الأمعاء والمعدة.

أثر سمنة الأهل على صحة الأطفال

نشرت مجلة (نيتشر) دراسة للدكتورة مارجريت موريس حول تأثير سمنة الأب ونظام تغذيته على إصابة أولاده بالسمنة والسكر جاء فيها أن الأم التي تعاني من السمنة تلد أطفالاً يعانون من الوزن الزائد، كما أن معدل زيادة وزن الأم قبل وأثناء الحمل له دور كبير في تحديد الحالة الصحية للطفل. والجديد في الأمر هو أن النظام الغذائي للأب ووزنه قبل ممارسة العلاقة الزوجية له أيضاً تأثير على الحيوانات المنوية وبالتالي يزيد من احتمالية ولادة أطفال يعانون من السمنة والسكر. وتؤكد الدكتورة مارغريت موريس أن هناك عوامل غير وراثية تؤدي لإصابة الأبناء بالسكر، حيث تفترض أن الدهون العالية التي يحصل عليها الأب من الطعام قد يكون لهل تأثير ما على الحيوانات المنوية، مما يؤدي لتغيير برمجة الجينات الخاصة بالجنين ويجعله عرضةً بشكل أكبر للإصابة بالسكر حتى لو كان الأب والأم غير مصابين بالمرض. وهذا البحث يفتح الباب لمزيد من الدراسات حول تأثير البيئة التي يعيشها الوالدان على الحياة النفسية والصحية للمواليد.

مظهر الأظافر يكشف عن معالم الصحة

يعطي منظر الأظافر علامات مرتبطة بالصحة العامة ويكشف عن وجود خلل ما بصحة الجسم ككل، فعندما تظهر عليها بعض البقع البيضاء فهذا يشير إلى نقص في عنصر الزنك أو إلى تعرض الأظافر لضربة شمس أو إصابة قوية.

كما أن اصفرار أو زيادة في سمك سطح الظفر هو دلالة على الإصابة بمرض ما، نتيجة تعاطي أدوية معينة. أما عندما تتسم الأظافر بانحناءات غير طبيعية فهذا يعني وجود مرض ما بالجسم أو إنه يعاني من نقص في الحديد.

بينما تشير الخطوط الأفقية إلى وجود مشكلة في النظام الغذائي أو إجهاد عام، كما تشير الخطوط البيضاء إلى وجود نقص في الكالسيوم. ولتدارك الأمر ينصح بمجموعة إضافية في المأكل وهي البروتين والحبوب والحديد الذي يتوافر في الفاكهة والخضروات الطازجة.

إعداد: آمال ابراهيم

التحليل النفسي لشخصية سعاد حسني

منذ يوم ٢١ حزيران ٢٠٠٠ وإلى الآن لا زال الغموض يلف (انتحار) سعاد حسني، انتحرت أم قتلت، حتى رأى البعض أنه لا انتحار ولا اغتيال ولا حتى موتاً طبيعياً، بل جزءاً من جوهرها البطولي الذي عرفت به في السينما العربية بسندريلا الشاشة.

وإلى الآن يتناقل الكتاب تحليل أسباب موتها، حيث ماتت مغدورة، معذبة، مهانة، لا احد يعرف أو سيعرف كيف ماتت، وقد تحول موتها إلى لغز، إلى جزء من الطابع الأسطوري لحياتها. ولم يعد أحد يهتم بمن قتل سعاد حسني وكيف ماتت قبل أوانها: غير أن كل المقدمات في حياتها الواقعية والسينمائية لم تكن لتوحي بأنها ستموت على فراشها بين يدي حبيبها.

وبوفاة سعاد حسني فقدت السينما العربية وجهاً فنياً راقياً كان يتفجر حيوية وتلقائية على الشاشة، سميت بموجبه راهبة الفن بحق، فقد كرست حياتها لفنها فقط ولا شيء سواه. فلم تبغ الثروة والعقارات أو المشاريع الاستثمارية أو المجوهرات المكدسة أو زوجاً فاحش الثراء يقدم لها مقدار وزنها أوراق بنكنوت... لم تدمن إلا فنها.

بدأت طفولتها تتميز بقدرتها على التلون والتنويع في أدوارها من منزل يتشابه مع ملايين المنازل في المجتمع المصري، بيت يضج بالحياة والأبناء ومزدحم أيضاً بالميول الفنية من خط ورسم ونحت وتلحين وغناء وتمثيل، أب يمتلك الموهبة ورصيداً متنوعاً من العلاقات، وأم بسيطة كل همها أن تسعد ببناتها، فتاة تنتمي إلى الطبقة المتوسطة، وجمال عادي، أي قريباً ومألوفاً لجمهور هذه الطبقة.

جمال واقعي يفضي إلى جمال كامن جعلها حلماً لكل شاب ومثلاً أعلى لكل فتاة.

واكب ظهور سعاد في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي حراكاً سياسياً واجتماعياً تصدرته الطبقة المتوسطة وأفادت منه أكثر من غيرها، فهي أعادت عبر أدوارها الجادة والخفيفة في آن واحد، إنتاج أهم صفات فتاة هذه الطبقة: التحفظ إلى حد



الصراحة والرغبة الطاغية في الانفلات والتمرد.

ويمكن القول أن سعاد كسرت أو خفضت الطابع الميلودرامي لصورة البنت المصرية، هذا الطابع الذي عززه انكسار وتخاذل معظم بطولات فاتن حمامة بقدر ما عمق نجوميتها لدى قطاعات هائلة من الجمهور العربي.

شهدت سعاد العديد من التغيرات والحراك الاجتماعي، والذي انعكس على مشوارها الفني منذ أول بطولة لها في (حسن ونعيمة) وصولاً إلى أخر فيلم لها(الراعي والنساء) حيث أدركت بذكائها بعد سلسلة من الأدوار الخفيفة والشقية حيث كنا نراها حتى منتصف الستينات من القرن الماضي في أفلام (العريس يصل غداً)و (إشاعة حب)، (السبع بنات)، (الثلاثة يحبونها)، (البنات والصيف)، (السفيرة عزيزة)، (عائلة زيزي) وغيرها من أدوار الفتاة الشقية ذات الضحكة المميزة أو الفتاة الطموحة والتي تتطلع إلى مستقبل مختلف، ثم سرعان ما أدركت بذكائها الفطري موهبتها وعلاقاتها بالمثقفين من حولها وعلى رأسهم المبدع صلاح شاهين أن عليها أن تغير من نمط الأدوار حيث كان لها دورها البارز في تقديم مجموعة من الأفلام السياسية التي أثارت جدلاً لجرأتها في تناول الأحداث السياسية التي كانت أهم ما يميز المجتمع وقتها. وتناولت من خلال هذه الأفلام التطورات التي حدثت مثل تغيير نظام الحكم والثورة والانفتاح.

والمشاهد منا لمن عاصر سعاد حسني يرى أنها كانت أقرب إلى قلبه من خلال أفلامها وإنها ابنة زمانه، وكأنها الخالة الصغرى، ويشعر معها أنه على راحته وأن لها حضور شخص من لحمه ودمه.

سعاد حسني لم تصبها أمراض النجومية ولهذا حافظت على شعلتها بداخلها.. كانت تلقائيتها وتربيتها الأولى باقتدار وهذا جعلها من ألمع نجوم جيلها وحصان السبق الرابع في السينما.

وفي كل ما كتب عن موت سعاد حسني لم يتطرق أحد نفسياً إلى سبب موتها على حد ما طالعناه– ونحن نرى في تحليلنا أن سعاد بالأمراض الجسمية التي أخذت تنتابها وبأن آثرها في آخر فيلم لها (الراعي والنساء)، تحول ذلك نفسياً وأرادت أن تنسحب من الحياة الفنية – لا رغبةً منها– بل من الضغوط النفسية التي منشأها جسمي. وكان لها من لندن متنفس تبتعد به عن جوها في مصر بما يحفل به من أقاويل وإشاعات.

وعلينا أن لا ننسى أنه بين سن ٥٠إلى ٦٠ وهو سن تحول في حياة المرأة، انتحرت أو انعزلت أو تحجبت أكثر من فنانة، فمن المنتحرات



الفنانة العالمية داليدا ومن المعتزلات شادية ومن المحتجبات عفاف شعيب.

في هذه الفترة من العمر يتبدل الشكل فيزيولوجياً ونفسياً ويصعب ترك الصورة التي كونها الجمهور عن هذه الفنانات فيلجأن إلى ما ذكرناه أو يتابعن سير الفن وما يتركه من انطباع عنهن.

وإذا كان مرض الاكتئاب يصيب ٥– ٦ ٪ من مجموع الناس، فإنه يصيب ٥٠٪ من الفنانين وهي أعلى شريحة من شرائح الشعب.

أما المزاج (النوابي) وهو اضطراب يتميز بحالات من الاكتئاب تتناوب مع نوبات من النشاط والسعادة ولكن التقلبات أقل في الشدة من مرض الاكتئاب الإبتهاجي (ثنائي القطب) ونسبته بين البشر بشكل عام ٤–٥٪

وبين الفنانين أعلى نسبة ٦٠٪ والانتحار فيه بين الشعب ١٪ فيما عند الفنانين ١٢٪ والشعراء ١٦٪.

لقد كتبت عام ١٩٨٨ في كتابي (التحليل النفسي للفنانين العرب) عن سعاد حسني قبل وفاتها ب ١٢ سنة أقول: لسان حال سعاد حسني من أعماقها تمثل ما قاله جبران خليل جبران (أنا غريب وفي الغربة وحدة قاسية ووحشة موجعة غير أنها تجعلني أفكر أبداً بوطن سحري ولا أعرفه، وتملأ أحلامي بأشباح خفية ما رأتها عيني. أنا غريب عن جسدي، وكلما وقفت أمام المرآة أرى في وجهي ما لا تشعر به نفسي، وأجد في عيني ما لا تكنه أعماقي، أنا غريب وقد حببت مشارق الأرض ومغاربها فلم أجد مسقط رأسي ولا لقيت من يعرفني ولا من يسمع بي).

والسؤال هل قرأت سعاد حسني هذا الكلام في حينه!!

سمير عبده

الغفوة خلال العمل من المحظورات...فما الحل؟!



يحظّر النوم خلال العمل، وفي نفس الوقت تعتبر الغفوة من دقيقة إلى ثلاثة دقائق من العوامل المساعدة على الاسترخاء والتركيز على العمل.

على الرغم من أن الراحة تعيد الحيوية للجسم فإنه عملياً لايوجد وقت فراغ للراحة خلال العمل، وفعلاً نحن بحاجة للراحة ومعظم الناس ينامون خلسةً وهذ يؤثر على مزاجهم وأدائهم وصحتهم.

يعتبر أخذ قسط من الراحة هو الطريقة الوحيدة لمنع الخطأ الذي يمكن أن يسببه التعب وعدم الراحة، وهذا أمر صعب لمعظم العاملين لأنهم سيتعرضون لنيران التأنيب والعقاب بسبب النوم خلال العمل، لذا قد يكون الحل بتطبيق طريقة «غفوة – لاغفوة» باستخدام تقنية الاسترخاء الظاهري.

طريقة غفوة – لاغفوة تستغرق وقت قصير من دقيقة إلى ثلاث دقائق ويمكنك جعلها أطول، يمكنك القيام بها في أي وقت وفي أي مكان، وهي تعتمد على تركيز الانتباه على توتر وجهد العضلات وتسمى بالاسترخاء الظاهري لأنك ترتاح وتسترخي بدون أن تسترخي وهذا معنى الاسترخاء الظاهري.

لكن كيف يمكنك فعل ذلك ؟

إليكم الطريقة...

١– اجلس بمكان مريح.

٢– ابدأ مع أي عضلة في الرأس تشعر أنها مشدودة مثل الجبين أو الرقبة.

٣– ضع إحدى يديك على عينيك المغمضتين، وفي حال سُئلت بالعمل ما بكَ ؟ قل لهم لدي صداع بسيط.

٤– أما اليد الأخرى فضعها خلف أو على العضلة التي تشعر بها مشدودة.

٥– استمر بتركيز كل انتباهك على العضلة المشدودة، اشعر بها، لاترخيها ولاتشدها فقط ركز عليها، يمكنك أيضاً أن تتصور العضلة، العضلات تعمل كأسنان المشط عندما تكون مشدودة فأنها تنضم على بعضها البعض وعندما تكون مسترخية فإنها تبتعد عن بعضها البعض.

٦– اشعر بالعضلة وتوترها لمدة ٣٠ ثانية.

٧– ارفع يدك عن عينيك المغمضتين وافتحهما، والآن فكر كيف تشعر العضلة ! هل تشعر بالاسترخاء؟ من هنا تأتي الراحة الظاهرية فعندما يتركز كل انتباهك على نقطة واحدة فإن باقي الجسم يسترخي.

الآن، اشعر بالعضلات المتوترة المتبقية في وجهك أو رأسك، اختر واحدة، وركز انتباهك عليها وحدها بشكل كامل و لمدة ١٥ ثانية، واستمر بالعملية حتى تشعر باسترخاء أكثر.

مع الاستمرارية يمكنك جعل حالة غفوة – لاغفوة قريبة قدر الإمكان إلى حالة الغفوة، قم بإجراء مسح عقلي للجسم، ركز على مجموعات مختلفة من العضلات بنفس الوقت، وتوقف عندما تشعر بها مشدودة.

عندما تشعر بالاسترخاء الكامل لاحظ مستوى التوتر، يجب أن تشعر بالاسترخاء والتركيز أكثر.

يمكنك استخدام هذه الطريقة في أي وقت وفي أي مكان ومع التمرين يمكن أن تستهلك ١٥ ثانية أو أقل، ومن فوائد هذه الطريقة:

- تحسين التركيز بشكل سريع.
- التخلص من الضغط والشدة في أي وقت وبأي مكان.
- تساعد على الغفوة أو النوم عندما يكون لديك الوقت.
- تساعد على تعلم كيفية الراحة عندما تكون مضغوط ومستنزف ومنهك من التعب.
- تساعد على الاسترخاء في الامتحانات.

الطعام الدسم يتسبب بالإدمان ؟!



أثبت الباحثون صحة شكوكهم القديمة بأن الأطعمة الدسمة تسبب الإدمان، حيث اقترحت دراسة نشرت حديثاً أن الأطعمة الغنية بالدسم والغنية بالحريرات تؤثر على الدماغ بنفس طريقة تأثير الكوكائين والهيروئين، فعندما أكلت الفئران هذه الأطعمة بكميات كافية أدى ذلك إلى إصابتها بمشكلة «عادة الأكل القسرية» المشابهة لمبدأ الإدمان.

ساهم كل من استخدام الأدوية مثل الكوكائين وتناول كميات كبيرة من الأطعمة السريعة في حدوث فرط نشاط مراكز اللذة والسعادة في الدماغ، وبالنهاية تبين أن تنبيه مراكز السعادة للحصول على نفس السعادة أو حتى فقط الشعور بأنك جيد تطلب زيادة في كميات الطعام أو الدواء.

نشرت دراسة في مجلة العلوم العصبية أجريت على ثلاثة مجموعات من الفئران ولمدة ٤٠ يوم، إحدى المجموعات أعطيت بانتظام طعام فئران، والثانية أعطيت شريحة لحم دسمة وسجق وفطيرة الجبن وأطعمة أخرى غنية بالحريرات لمدة ساعة كل يوم فقط، أما المجموعة الثالثة سمح لها بتناول أطعمة غير صحية لأكثر من ٢٣ ساعة في اليوم.

أصبحت الفئران التي تناولت أطعمة بشرية بدينة، وحصل أيضاً تغير لدماغها، فمن خلال المراقبة بواسطة الكترودات مزروعة بالدماغ وجد الباحثون أن الفئران في المجموعة الثالثة تطور عندها بشكل تدريجي تحمل للسعادة التي تقدمها الأطعمة التي تناولتها وعليها أن تتناول أكثر لتحصل على سعادة أكثر.

بدأت الفئران تأكل بشكل قسري لتصل للنقطة التي عليها أن تستمر لتواجه الألم، فعندما طبق الباحثون صدمة كهربائية على أقدام الفئران وبوجود الطعام، فإن الفئران في المجموعتين الأوليتين خافتا وابتعدتا عن الطعام، بينما الفئران السمينة لم تفعل ذلك، فقط كان انتباهها مرّكز فقط على نهم الطعام.

أبدت الفئران في الدراسات السابقة نفس التغيرات الدماغية عندما أعطيت كميات غير محدودة من الكوكائين أو الهيروئين وكان لدى الفئران نفس التجاهل لتستمر باستهلاك الكوكائين.

والحقيقة أن قدرة الأطعمة السريعة على إثارة هذه الاستجابة ليست مذهلة تماماً، لكن مقارنة الباحثين الآن للطعام والكوكائين هي جديدة.

استخدمت أوراق الكوكا منذ زمن طويل وتعود الناس على استخلاص الكوكائين منها ليصبح أكثر فعالية في تأثيره على الدماغ من خلال تناوله بالحقن أو التدخين وهذا جعله يمتلك قدرة أكبر كمسبب للإدمان. ويملك الغذاء نفس التأثير أيضاً، فنحن ننتقي طعامنا ونحولّه فمثلاً أجدادنا تناولوا الحبوب الكاملة بينما نحن نتناول الخبز الأبيض. الهنود الأمريكيون كانوا يأكلون الذرة ونحن نأكل شراب الذرة، وهذا تسبب بحدوث حالة تناول للطعام بدون وعي وبدون ضرورة، ونحن أيضاً نحرض الحيوانات على تناول أدوية وصادات حيوية بشكل تعسفي.

يعتبر الناقل العصبي الدوبامين هو المسؤول عن سلوك فرط تناول الطعام عند الفئران، يتداخل الدوبامين في مراكز السعادة الدماغية ويلعب أيضاً دوراً في سلوك التحصين والقوة. يتسبب فرط تناول الطعام بخفض مستويات مستقبل الدوبامين في الدماغ لدى الفئران السمينة، بينما ترافقت المستويات المنخفضة من المستقبلات الدوبامينية عند البشر مع إدمان المخدرات والسمنة.

وربما يكون للإدمان أسباب جينية، لكن لا يعني أن كل شخص وُلِد مع انخفاض في مستقبلات الدوبامين قد يصبح مدمن مخدرات أو مصاب بفرط في الأكل، وبالتالي هنالك عوامل بيئية وليس فقط جينية تؤثر على كلا السلوكين.

ونوه أحد الباحثين أن هذه التجارب قد لا تعطي نفس النتيجة فيما لو طبّقت على البشر، فعلى سبيل المثال في إحدى الدراسات تبين أن هنالك دواء ينقص وزن الفئران بمعدل ٣٠ ٪ من وزنها الأساسي وعند تطبيقه على البشر تبين أنه ينقص أقل من ٥ ٪ من الوزن، لذلك لا يمكننا محاكاة السلوك البشري تماماً، وتبقى الدراسات على الحيوانات مؤشراً لما يمكن أن يحدث عند البشر.

سلّطت هذه الدراسة الضوء على الآليات الدماغية التي تقود فرط تناول الطعام وقد تتسبب بالحصول على معالجات جديدة للسمنة، وبالتالي في حال قمنا بتطوير علاجات لحالات الإدمان فإن نفس الأدوية يمكن أن تستخدم بشكل جيد لمعالجة السمنة أيضاً.

دواء يخفّض خطورة الأمراض القلبية لمرضى السكري

(رويترز) : إن الإكزيناتيد exenatide هو مقلّد مستقبل GLP-1 ويستعمل في علاج السكري من النمط الثاني وقد تبين أنه يرتبط بخطورة أقل لحدوث أمراض قلبية وعائية بالمقارنة مع العلاجات الأخرى الخافضة للسكر، وذلك وفقاً للاكتشافات المسجلة في مجلة العناية بالسكري .

وجدت هذه الدراسة التي أجريت على مجموعة حقيقية من المرضى المصابين بالنمط الثاني من الداء السكري أن استخدام الإكزيناتيد ترافق مع انخفاض حدوث أمراض قلبية وعائية بنسبة ١٩٪ بالمقارنة مع العلاجات الأخرى الخافضة للسكر.

دوّن الدكتور جيني في تعليقات له عبر الإيميل: »إنها نتيجة هامة لأن خطورة الأمراض القلبية الوعائية مرتفعة من ضعفين إلى خمسة أضعاف في مرضى النمط الثاني من السكري«.

افترض الدكتور جيني ورفاقه في سان دييغو كاليفورنيا أن ضبط السكر المتقدم وضغط الدم ومستويات الشحوم المنخفضة ونقصان وزن الجسم المشاهدة مع المعالجة بالإكزيناتيد ستُنقص من خطورة حدوث CVD وحالات الدخول إلى المشفى بالمقارنة مع العلاجات الأخرى لمرض النمط الثاني من السكري.

للتقصّي... قاموا بتحليل البيانات الناتجة عن المعلومات لـ ٣٩,٢٧٥ مريض سكري من النمط الثاني الذين تمت معالجتهم بالإكزيناتيد مرتين يومياً ولـ ٣٨١,٢١٨ مريض تلقوا معالجات أخرى خافضة للسكر ، وتم تحديد كل ما يتعلق بحدوث احتشاء عضلة قلبية أو سكتة أو عودة التوعي المحيطي، وذلك خلال أربع سنوات.

في الدراسة البدئية كان حدوث CVD أقل بشكل ملحوظ في المرضى المعالجين بالإكزيناتيد بالمقارنة مع المرضى غير المعالجين به، وفقاً للتقرير.

المرضى غير المعالجين بالإكزيناتيد كان لديهم معدلات أعلى من مرض قلب إقفاري سابق، بدانة، ارتفاع شحوم، ارتفاع ضغط ..

ارتكز انحراف النتيجة على أكثر من ٣٠٠ متغيّر تم إيجاده لكل مريض واستعمل لضبط الانحراف المحتمل في التحليل النهائي.

وإن انحراف النتيجة للتحليل المطبق اختلف بصعوبة عن التحليل البدئي : معدلات دخول المشفى (الاستشفاء) بسبب حوادث CVD في المرضى المعالجين بالإكزيناتيد (HR) كان0.80 (p<0.001) بالمقارنة مع المرضى غير المعالجين به.

تناسباً مع التواتر المنخفض لحدوث CVD فإن الذين ابتدؤوا بالإكزيناتيد كانت لديهم معدلات أخفض من حالات دخول المشفى المتعلقة بحوادث قلبية وعائية (HR 0.88; p=0.02) خلال الفترة التالية مقارنةً مع غير المبتدئين به، ومستوى أخفض من معدلات الاستشفاء لكل الأسباب (HR 0.94; p<0.001).

لقد استنتجوا أن الدراسات المتوقعة حول الإكزيناتيد محتاجة الآن لتثبت تحسن النتائج القلبية الوعائية في هذا التحليل البياني.

وعن سؤال فيما إذا كانوا قادرين على مقارنة العلاج بالإكزيناتيد مع العلاجات النوعية غير الإكزيناتيد فإن الدكتور جيني أجاب: « قد أجريت المقارنة مع علاجات نوعية غير الإكزيناتيد و على أية حال هي غير متضمنة في ورقة علاج السكري، هذه النتائج ستكون مقدّمة في لقاء جمعية الصحة الأمريكية القادم في تشرين الثاني في شيكاغو.

طول السبابة له علاقة بسرطان البروستات

أشارت دراسة جديدة إلى أن الرجال ذوي إصبع سبابة طويل أقل تعرضاً لسرطان البروستات. وقد قامت الدراسة بمقارنة طول السبابة (الإصبع بعد الإبهام) مع طول البنصر (إصبع خاتم الزواج– الإصبع ما قبل الأخير) ووجدت أن الرجال مع طول سبابة أكبر من طول البنصر أقل تعرضاً لسرطان البروستات من نظرائهم ذوي نمط الأصابع المعاكس.

ويعتقد الباحثون أن مستويات هرمون التستسترون وخليطاً من الجينات الوراثية تتسبب في هذه الظاهرة الغريبة. ويقول الباحثون أن طول السبابة يتم تحديده في المرحلة الجنينية ويتعلق بمستويات الهرمونات التي يتعرض لها الجنين في الرحم.

إن نقص التعرض لهرمون التستسترون في المرحلة الجنينية يسبب طول السبابة. ويتدخل في هذا جينتان وراثيتان هما HOXA وHOXD المسؤولتان عن نمو السبابتين وعن نمو الأعضاء الجنسية.





كريم مرطب لليدين والجسم بخلاصة زيت الزيتون

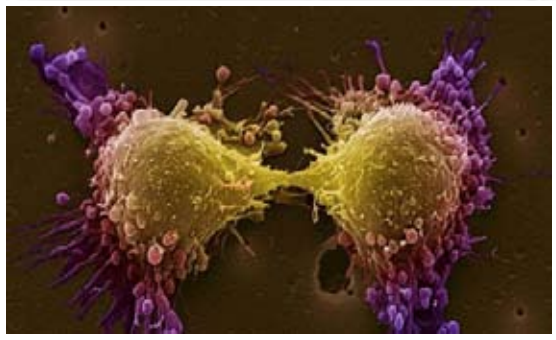
دراسة عن سرطان البروستات تقول: الانتظار أفضل



حالة بروستات طبيعية



حالة سرطان بروستات



خلايا سرطان بروستات

استنتج باحثون من جامعة هارفارد من استخدام تحاليل لنماذج حاسوبية أن الأشخاص المصابين بسرطان بروستات منخفضة الخطورة قد يكونون بحال أفضل إن اكتفوا بالكشف الدوري عند الطبيب بدل المسارعة لإجراء عملية جراحية. ويبرر العلماء نصيحتهم هذه بأن المرضى يصابون بأحد الآثار الجانبية على الأقل عند تطبيق أي نوع من العلاج.

حيث أجرى الباحثون دراسة للمقارنة بين العلاج الكيماوي والجراحة والعلاج بالإشعاع واضعين المرضى تحت فحوص متكررة وتحاليل دائمة في برنامج يدعى «المراقبة اللصيقة»، ونشروا نتائج أبحاثهم في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية.

وقد أدت دراستهم إلى اكتشاف أن مرضى سرطان البروستات المنخفض الخطورة ذوي متوسط عمر ٦٥ عاماً، وحالة السرطان منخفض الخطورة تعني أنه يقع في البروستات فقط. ونتيجة للبحث وجد أن المرضى يعيشون بدون علاج حالة سرطان البروستات مدة طويلة، ويموتون على الأغلب لسبب آخر لا علاقة له بسرطان البروستات.

يقتل سرطان البروستات سنوياً ٢٥٠,٠٠٠ شخص في العالم، وهو أكثر سرطان قاتل للرجال بعد سرطان الرئة. وتفيدنا التحاليل المخبرية الحديثة بإمكانية الكشف المبكر عن حالة السرطان وتطورها ونجاح العلاج، مستخدمين تحليل خاص بالبروستات يدعى (PSA : prostat specific antigen). وهذا التحليل هو الذي أوضح أن سرطان البروستات بطيء النمو قد لا يحتاج لعلاج.

إن أكثر من ٩٠٪ من حالات سرطانات البروستات منخفضة الخطورة تعالج باستخدام الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو كليهما مما يتسبب بأعراض ثانوية مزعجة مثل العنانة (الضعف الجنسي) أو السلس البولي (عدم القدرة على حبس البول). لذا تقدم هذه الدراسة نتيجة تستحق التفكير بها.

رويترز

المركز الدولي للغات
International Language Center
دورات عادية و مكثّفة في :
❖ المحادثة باللغات الإنكليزية و الفرنسية لجميع الأعمار و المستويات
❖ المحادثة باللغات : الألمانية - الإسبانية - الروسية و التركية
❖ التحضير لامتحانات ILETS - TOEIC - GRE - SAT - TOFEL
❖ دورات تجارية (Market Leader) + مراسلات و تسويق
❖ دورات ICDL - Photoshop - Autocad ....
❖ دورات بورصة (تحليل أسواق + برامج تداول على الكومبيوتر)
❖ دورات تحضير للماجستير (انكليزي - فرنسي)
دورات الأطفال و الناشئين
(انكليزي ، فرنسي) مع النقل و الدوام فوراً
دورات الجامعيين
دورات انكليزي ، فرنسي لطلاب الصف التاسع (منهاج)
دورات خاصة للأطباء و لطلاب الطب
* دورات مكثفة للتحضير لامتحانات :
التوفل - الأيلتز - التويك - الدورات التجارية
اللاذقية - مشروع الأوقاف - قرب دولتشي فيتا
041 418293 / 418297 / 470335 / 0944 221686

محطات في الحياة الجنسية بين الزوجين



كثير من الناس لم تتوضح لهم أهمية العامل النفسي في الوظيفة الجنسية، مع أنها تتعرض عند الرجل للاضطراب مثلما تضطرب أية وظيفة أخرى في الجسم. وهذا الاضطراب قد يؤدي إلى عدم المقدرة على أداء الوظيفة الجنسية كما ينبغي أو عدم القدرة على أدائها بالمرة، إلا أن هناك أموراً يجب توضيحها حتى لا يرسخ في الأذهان اعتقاد بأن الوظيفة الجنسية تخضع لنفس القوانين التي تخضع لها أي وظيفة فيزيولوجية أخرى في الجسم، فهي وظيفة لها جانبها النفسي، إلا أن هناك عوامل أخرى تتداخل مع فيزيولوجيا الجنس لتحدد مدى القوة وشكل الأداء، وتتلخص في نقاط عدة منها:

النواحي النفسية مباشرةً كالحالة المزاجية الموجود عليها الإنسان مثل السرور والطمأنينة أو القلق والاكتئاب. كما هناك العوامل النفسية غير مباشرة أو لا شعورية، مثل التاريخ الجنسي للإنسان والآثار التي تركتها الأحداث والمفاهيم الجنسية على هذا الإنسان وترسبت في عقله الباطن وأصبحت تتحكم في هذه الوظيفة الجنسية. وهناك أيضاً الظروف البيئية والثقافية التي تشكل موقف المجتمع من الجنس والعلاقات الجنسية. كذلك نوعية العلاقة مع الطرف الآخر أي الشريك في العلاقة الجنسية... علاقة زواج.. علاقة محرمة.. مودة.. نفور وهكذا. وعلينا أن لا نغفل الموقف الديني للإنسان. وأخيراً السن أي عمر الإنسان فهذه الوظيفة بالذات تتأثر بمراحل العمر.

إن هذه العوامل مجتمعة تؤثر في النهاية على الوظيفة الجنسية، دون إغفال العوامل الفيزيولوجية المباشرة وغير المباشرة كالصحة العامة والغدد الهرمونية الجنسية والجهاز العصبي.

وعلى ذلك يمكن القول إن موقع وأهمية دور الجنس في حياة الزوجين يحدد مدى تأثر كل منهما أمام هذه المشكلة. فقد يشكل الجنس موقفاً أساسياً ومحورياً وتقوم عليه العلاقة الزوجية بأكملها، وقد لا يحتل المركز عند بعض الأزواج، وقد يكون هامشياً في حياة البعض الآخر. والحياة الزوجية التي تقوم على الجنس لا بد أن تنهار في حالة إصابة أحدهما باضطراب في الوظيفة الجنسية.

على أن بعض التأثيرات في ذلك والتي لا نستطيع التقليل من شأنها، تحدث حتى لدى هؤلاء الذين يعيشون والجنس على هامش حياتهم، فالجنس سواء كان محورياً أو هامشياً فإنه يشكل قيمة معنوية ما في حياتهم الزوجية، فالجنس في إطار الزواج لا يحقق إرضاءً جسدياً فقط ولكنه يحقق بالدرجة الأولى في بعض الأحيان إرضاءً عاطفياً نفسياً خاصةً لدى هؤلاء الذين لا يحتل الجنس لديهم موقفاً محورياً. أما هؤلاء الذين يعتبرون الجنس مركزاً لحياتهم الزوجية فإن الوظيفة الحسية الجسدية للجنس تكون هي الأقوى ولذلك يفتقدونه بشدة مثل الذي يفتقد الطعام وهؤلاء هم الذين يتأثرون إلى حد الزلزلة في حالة إصابة الرجل بالاضطراب الجنسي وما يعكسه ذلك من نتائج على العلاقة الزوجية.

ولكن كيف تكون سيكولوجية المرأة حيال ذلك؟

والجواب على ذلك يتوقف على مدى إعجاب الزوجة بجوانب أخرى في شخصية زوجها ومدى الامتلاء الذي تشعر به مع هذا الرجل حتى في ظل ضعفه الجنسي الذي طرأ على حياتهما ومدى الجوانب الأخرى الثرية في شخصيته على تعويضها الفقدان الجنسي.

وعلينا أن لا نقلل من مدى الثراء في حياتهما معاً بمعنى اهتماماتهما المتعددة وقدرة هذه الاهتمامات المشتركة على إمتاع الروح والنفس والعقل والوجدان إلى الدرجة التي يشعران فيها أنهما لا يفتقدان الجنس افتقاداً كبيراً مزعزعاً ومزلزلاً، والثراء يعتمد أيضاً على عمر الزواج ورصيد الذكريات، فإن آثار الضعف الجنسي الذي يصيب الرجل بعد عام أو عامين من الزواج تختلف عن الآثار التي خلفها ضعف لم يصيب الرجل إلا بعد مضي ثلاثين عاماً من الزواج، فالأمور هنا تختلف.

وتحتفظ الزوجة برصيد مهم من شأنه رد فعلها هي بالذات تجاه الاضطراب الجنسي الذي أصاب زوجها، وهذا الرصيد إما أن يكون رصيداً مفعماً بالامتنان للزوج الذي وقف بجوارها في وقت مرضها أو ضعفها ولم يتذمر أو يتنكر لها وإنما كان دوماً ودوداً رحيماً مقدراً راضياً، أو يكون رصيداً من العداوة ناتجاً عن رغبة دفينة للانتقام وذلك لأن هذا الزوج لم يرحمها وقت ضعفها أو مرضها، بل أظهر تذمره وتهديده وسخريته.

في هذا الموقف تنطوي المرأة على مشاعر الألم التي تتحول إلى حقد وعداوة وتنتهز فرص ضعفه لترد إليه ما فعله بها وتنكل به، خاصةً في هذا الموضوع الحساس جداً بالنسبة للرجل، وهنا تصطاده في مقتل، وهذا يعني أن العلاقة الزوجية بنيت على الأساس على أرض من رمال.

ونقطة أخرى يجب ذكرها فيما تناولناه تتعلق بالمستوى الأخلاقي للزوجة ومستوى قيمها التي تتمسك بها ودرجة تدينها وتقديسها للحياة الزوجية.. فإذا تدنى المستوى الأخلاقي للزوجة فإن ردة فعلها يكون قاسياً إزاء الاضطراب الجنسي الذي أصاب زوجها مما يهدد فعلياً هذا الزواج بالاستمرار.

وننهي القول أن نجاح العلاقة الزوجية يتوقف إلى حد كبير على مدى تعاون الزوجة وتفهمها وإشراكها أو مشاركتها منذ البداية. إن أي رد فعل حاد أو غاضب أو مبالغ فيه منها يسيء للحالة، وفي هذه الظروف قد لا تكون قضيتها الأولى المشكلة الجنسية ولكنها تنتهز الفرصة لتصفية الحسابات والانتقام لنفسها في أشد لحظات ضعف الرجل، خاصةً إذا كان هذا الرجل من النوع الذي يتأثر بشدة لضعفه الجنسي ويعتبره كارثة تهدد كل حياته وتهدد كيانه وكرامته وإحساسه بذاته ومستقبله ويتحدد على أساسها مصير زواجه بل مصير كل شيء في حياته، فإذا أعطى الرجل هذه الدرجة المبالغ فيها وغير الطبيعية للمشكلة فإنه يتيح للزوجة الضحية التي عانت منه في الماضي أن ترد له الصاع صاعين.

إن سنين العشرة لا تؤدي إلى التفاهم الجنسي بين الزوجين فقط وإنما إلى التفاهم في كل أمور الحياة، وهذا يعني درجة أكبر من الالتصاق الباعث على طمأنينة خلود العلاقة بين زوجين ناضجين يتمتعان بسمو أخلاقي ومستوى اجتماعي إنساني راقٍ تظللها منذ اللحظة الأولى للزواج حتى آخر العمر.

س.ع

أصدقاء أخبار الطب في مدينة دمشق

أ. معن علوان – بناء مجمع فيكتوريا

مجموعة شموط التجارية –المنطقة الحرة– ٢١٢٣٩٤٦

د. محمد الحلبي – مدير مشفى السلام – طريق درعا –قبل جسر صحنايا

أ. خليل خاروف – دمشق– دوار كفر سوسة– ٠٩٨٨٦١١٥٣٣

أ. إياد الدالي – مدير إداري مشفى الرجاء – عربين – ٥٢٣٩٦٦٠

د. نبيل الوزة – مدير مشفى داريا الوطني

د. عبد الله العسلي –مدير مشفى دوما الوطني

استشارات طبية مجانية

ملاحظات هامة

يقدم موقع جريدة أخبار الطب www.med-syria.com بشكله الجديد خدمة استشارات مجانية على الموقع. حيث يقوم مجموعة من المختصين بالرد على أسئلة الناس ومساعدتهم وتوجيههم.

لكن خدمة الاستشارات على الإنترنت تحتاج إلى بعض الوعي أثناء استخدامها. وهذه بعض التعليمات المفيدة لكي تحصل على استشارة سليمة:

١– اكتب عنوانك بشكل صحيح

٢– اذكر حالتك بالتفصيل: (العمر، الجنس، العمل، مكان السكن، متى أصبت بالحالة ومدى شدتها)

٣– لا تستخدم هذه الخدمة للحالات الطارئة والإسعافية: إن أصيب طفل بارتفاع حرارة شديد أو مسن بألم في الصدر أو ألم شديد لا يحتمل فعليك مراجعة الطبيب أو المستشفى، وليس انتظار رسالة على الإنترنت.

خدمة استشارات أخبار الطب مفيدة للتعرف على الأمراض وعلى العلاجات والخدمات الطبية وعلى فوائد النباتات ومضارها، وعلى توجه لأي طبيب عليك أن تذهب.

لقد واجهنا في هذا الموقع منذ انطلاقه وعلى مدى أربع سنوات العديد من الأسئلة المتنوعة، وسنبدأ بنشر أرشيفنا على الموقع وعلى صفحات الجريدة في الفترة القادمة.

إن موقع أخبار الطب يقدم هذه الخدمة بشكل مجاني، وهون غير ملزم بالرد على كل الرسائل. كما أن الأجوبة قد تستغرق وقتاً خاصة لأن بعضها يحتاج إلى مختصين قد لا يمتلكوا وقتاً كثيراً في الإجابة.

أصدقاء أخبار الطب في مدينة اللاذقية

د. ميساء راغب علي- أخصائية تخدير وإنعاش ٠٩٤٤٤٩٤٨٤

د.بسام زيني - طبيب أسنان - ٢٤٤٢٠٠

د. راتب شعبو - طبيب أسنان - ٠٩٣٢٨٩٨٤٩٦

د. كمال عزيز برهوم - طبيب أسنان - ٤١٢٥٩١

د. غادة عبد الكريم حسن - طبيب أسنان - ٤٣١٧١٠

د. أسامة منير ابراهيم - طبيب أسنان - ٠٩٣٣٣٣٥٩٨٦

د. منيار أحمد - طبيب أسنان -

الصيدلانية غادة جوني - ٤١٢٩٨٣

الصيدلانية نبيهة ابراهيم - ٤٣٩٣٠٣

الصيدلانية ساميا عيسى - ٤٧٤٣٩٦

د. عبدالله عليا - طبيب أسنان - ٤٢٣٤٨٥

د. راغب علي - عامة -مفرق بوقا - ٤٢٢٨٢٢

الصيدلاني باسل سلمان ٤٢٠٤٢٠

الصيدلاني عصام مصطفى ٠٩٣٣٦٨٠٧٧٤

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حمص

د. تيسير علوش- صيدلاني - تلبيسة- هـ٨٠١٨١٨٤

د. مفيد الناصر أخصائي طب أسنان - الكورنيش الشرقي مقابل الاسكان العسكري - هاتف ٢٦١٥٤٥٤

د. الصيدلانية فاطمة حميد - الزعفرانة - هاتف ٨٨١٩٣٥٠

د. الصيدلاني أحمدالسعيد - تلبيسة -هاتف ٨٨١٤٠٠٧

د. الصيدلانية ليزا درويش - الشنية - هاتف ٧١٨٧٤٢٢

د. الصيدلانية يارا الحمصي - حديدة - هاتف ٤٧٥٨٢٠٩

د. الصيدلاني يوسف بطرس - ربلة - هاتف ٤٦٦٠٨٥٨

د. الصيدلانية عفراء حمامة - فاحل - هاتف ٧٣٧٣٦٧٢

د. نوال علي ريشة -صيدلية نوال - الوعر- جانب جامع فاطمة - هاتف: ٢٥١٦٩٦٨

د. عمار محسن السّعد - اختصاصي جراحة عصبية ومجهرية (فرنسا)- السوق: بناء الأتاسي هـ: ٢٤٥٣٧٧٤،الزهراء هـ ٢٦١٧٥١٤.

د. أزدشير محسن السّعد - اختصاصي تقويم أسنان وفكين - عضو الجمعية السورية لتقويم الأسنان - الزهراء - هـ ٢٦١٧٥١٣.

م.عبيرمحسن السّعد - مركز السعد للبصريات - الزهراء - هـ ٢٦١٧٥٥٩.

د. سها مجيب عودة - اختصاصية تقويم أسنان وفكين - منتصف شارع الحضارة - هـ ٢١٦٥٥٦٢

د. لميس إبراهيم - صيدلية لميس - الزهراء - مقابل جامع الزهراء - هـ ٢٦١٨٨٨٩

وجبة خفيفة

اقتربت الامتحانات وقد شمّر الدكاترة عن سواعدهم...

الأسئلة صعبة والطالب مسكين... «راح فيها فتة...»

تفضلوا... شاركونا...



تحضير شراب للمغص والغازات وعسر الهضم

المكونات

- قرفة: مقدار ربع ملعقة صغيرة
- زنجبيل: مقدار ربع ملعقة صغيرة
- شاي أخضر: مقدار ملعقة صغيرة
- ريحان (حبق): ثلاث ورقات



طريقة التحضير:

يغلى ٢٠٠ مل من الماء، ويضاف للماء الذي يغلي الزنجبيل والقرفة ويترك على النار الهادئة لمدة خمسة دقائق ثم تطفأ النار.

يضاف الشاي الأخضر وورق الحبق ويترك لمدة خمس دقائق أخرى.

يصب في كأس ويحلى بالسكر أو العسل، ويشرب بعد الطعام أو عند الحاجة.

فوائد الشراب

يساعد على التخلص من الغازات والنفخة، ويحسّن من عملية الهضم وينشط من عمل الأمعاء. يمكن استخدامه في حال المغص الناجم عن البرد أو الأكل غير المتوازن. كما يمكن استخدامه بشكل دوري مرتين إلى ثلاث يومياً.

تحذير: يجب أن تكون النباتات نظيفة وذات نوعية جيدة وخالية من الشوائب والغبار. كما يجب الانتباه إلى أي حساسية لمركبات هذه الخلطة.

د.حنا جبور

hjabbour@med-syria.com

جريدة أخبار الطب

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

د.رسلان العلي
صاحب امتياز الترخيص والمدير المسؤول

د. ربا العبد الله
رئيس التحرير

د. حنا جبور
مدير تنفيذي

للاستفسار والإعلان

الإدارة العامة اللاذقية:
أ. عبد الله سلمو
٠٤١٥٥٢٤٤٧
٠٩٥٦-٩٣٣٢٣٥

مكتب حلب, إدلب:
أ. محمد أسعد فرّا
٠٢١-٢٢٢٤٧٤٨
٠٩٤٤-٦٤٨٧٧١

أ.محمد أسعد فرّا
مدير تسويق

أ.هبة سلطان
متابعة الزبائن

م. رشاد السيروان
مدير فني

المستشارون العلميون
د. علي علوش
د. عزام عمار
د. أيهم أحمد
د. زهور السعد
د. رواء الجمال
د. ريم عليان

مكتب حمص:
د. طارق حسن
٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

مكتب دمشق:
٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤
٠٩٤١٩٣٤١٨٤

Email: info@med-syria.com

العنوان: اللاذقية - مشروع الريجي - خلف الهجرة والجوازات - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول

PHOBIA
الخوف

خبير بكل شيء

أنا معجب بخالي... فهو خبيرٌ في كل شيء... وهو ذو رأي واضح في أي شيء حتى لو كان يسمع به للمرة الأولى.

خالي يتابع كل نشرات الأخبار، ويعيد الاستماع إليها طوال النهار، وهو يعرف تأثير تدفق مياه الميسيسيبي على اقتصاد ألمانيا وخلفيات أزمة نكّاشات الأسنان في الموزمبيق. ويعيش منتظراً سماع الخبر الذي سيأتي بعد دقائق، وهو مستعد لتغيير الدنيا وإنقاذ البشرية.

خالي يعتبر نفسه أفضل خبير في التصليح... في التصليح عموماً... ولا يهم إن كان العطل في مقبس كهربائي أو في صاروخ نووي، فإن خالي لها ومستعد دائماً للإنقاذ... أذكر أن خالي توقف عند سيارة معطلة ويتصاعد الدخان من محركها... وقف وحشر رأسه يتلمس المحرك ثم لعب بالأسلاك... وفجأة حصلت مفاجأة... لم تدر السيارة... اكتشف خالي أمراً عظيماً: «السيارة معطلة».

خالي يفهم في الطب أكثر من أي طبيب، يصف الأدوية والعلاجات بمهارة وحذق. فقد ذهب مرة إلى أكثر من عشرين طبيباً ولم «يعجبه» رأي أي منهم... لأنهم أجمعوا أنه مصاب بالزكام. وهو مصرٌّ على أنه مصاب بالسكري... وفي النهاية اشترى أدوية السكري وتناولها... وعندما أسعفناه إلى المستشفى أصرّ أن الإبر التي أعطوه إياها غير مناسبة لمرضى السكري...

خالي يصرّ أن قشور البطاطا مفيدة لمرضى الإيدز، وأن البندورة تسبب الإدمان... وأن إضافة الرمان المتعفن يحسن من طعمة البيض المقلي...

خالي يفهم بالأبراج والنجوم والكواكب. ويفهم في بناء السدود وإنشاء الطرقات. يفهم في إقامة الحفلات وتأبين الجنازات. يفهم في التاريخ القديم والحديث والرياضيات والرسم والموسيقى...

كل ما يحتاجه خالي هو فرصة ليثبت لكم نفسه...