

اخبار نفسك

مقياس التوتر الشامل
صفحة ١٦

جريدة أخبار الطب



الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

www.med-syria.com

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

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد الثامن عشر - الاثنين ٢٧ كانون أول - ديسمبر ٢٠١٠

وداع أخير... أهم أحداث عام



ص ٨: حالة مرضية: رجل أم سمكة

ص ١٨: الألم عند الجماع

ص ٧ دراسة: أطفال بدون حليب!

ص ٩: فحص أيدز لكل الأمريكيان

ص ٦: أغذية تساعد على حرق الدهون في الجسم!!

كلمة حكيم

الحياة والموت

لا بد لكل من يحاول أن يضع تعريفاً للحياة والموت من أن يضم ذلك التعريف الخصائص التي تميز كلا منهما والتي تجعل ذلك التعريف جامعاً مانعاً كما تفتقره قواعد المنطق، لكننا ما إن نباشر تلك المحاولة حتى نصطدم بعائق كبير يتمثل في صعوبة حصر خصائص الحياة والموت في مجموعة متجانسة يمكن الخروج منها بتعريف متجانس، لذلك عادة ما نلجأ لتسريع القضية فنقوم بتعريف الحياة بأنها نقيض الموت، والموت بأنه نقيض الحياة، ولو طلبنا الآن من أي شخص من العامة أن يقدم تعريفاً للحياة والموت فلا أظن أنه سيأتي بغير ذلك.

في الحقيقة يعتبر التعريف بالنقيض (أن تعرف شيئاً بنقيضه) من أضعف أساليب التعريف لأنه لا يفصح عن ماهية الشيء المراد تعريفه ولا عن خصائصه التي تميزه عن غيره من الأشياء، بل يقوم بربطه بشيء آخر يناقضه بحيث تتعذر معرفته دون القيام بعملية الربط تلك؛ قد ينفع ذلك التعريف في إعطاء صورة عامة عن الشيء المعروف قد تكون كافية للعوام، لكنها بالتأكيد لا تقنع الفلاسفة والعلماء لأنها لا تساعدهم في تعيين المعرفة والاستنتاج منها (المرهتان الأساسيتان للفيلسوف والعالم) بل تنضوي تحت باب المعرفة السطحية فقط.

إن أول ما يسترعي انتباهنا عند محاولة وضع تعريف للحياة أنها حالة وجودية تطلق على بعض الموجودات الطبيعية - تعرف باسم الكائنات الحية وتصنف عادة إلى الإنسان والحيوان والنبات - لتمييزها عن موجودات طبيعية أخرى - تعرف باسم الجهاد وتشمل كل ما عدا ذلك في الطبيعة - وقد بذلت محاولات عديدة عبر التاريخ لحصر العامل المشترك بين الموجودات الحية والذي يميزها عن تلك الموجودات الجامدة، لكنه أحدث ما توصل إليه علم الأحياء والكيمياء الحيوية هو أن هذا العامل المشترك يتمثل في قدرة المنظومة الحية على التكاثر الذاتي وانتقال خصائصها الوراثية من جيل إلى آخر، واتصافها بحالة من عدم الاستقرار الكيميائي (بفضل عمليات الاستقلاب الحيوي)، وهذه الخصائص تحتم على تلك المنظومة أن تخضع لعملية الانتخاب الطبيعي؛ أما على مستوى مكونات الموجودات الحية فيتمثل ذلك العامل المشترك في المركبات الكيميائية العضوية: البروتينات (بما في ذلك الحمض النووي DNA) والسكريات والشحوم، والتي لا تصادف إلا في الموجودات الحية.

إذن يمكننا الآن أن نعرف الحياة بأنها كينونة وجودية تشكلت بفعل اجتماع مركبات كيميائية عضوية بطريقة مميزة جعلتها قادرة على التكاثر الذاتي ونقل المعلومات

بالوراثية وبالتالي التطور وفق آلية الانتخاب الطبيعي؛ وهذا التعريف تعريف توصيفي وليس سببياً أو غائياً أي أنه يعرف الحياة من حيث شكلها وخصائصها الوجودية وليس من حيث علة وسبب وجودها، أي لماذا وجدت الحياة أصلاً وكيف؟ فهذا أمر لا يزال بعيداً عن متناول العلم في وقتنا الحاضر.

أما الموت، فعندما نحاول تعريفه سنجد أننا لم نستطيع ذلك إلا انطلاقاً من الحياة لأنه مرتبط بها ارتباطاً تاماً، فالموت حالة تطرأ على الكينونة الحية فقط وتجعلها تتوقف عن أن تكون موجودة، أي أنه حالة لا وجود تصيب تلك الكينونة؛ في حالة الموت يمكن أن نتقدم بتعريف سببي له مفاده أن الموت يحدث عندما تتوقف عمليات الاستقلاب الحيوي في المنظومة الحية بشكل تام وتنقطع تغذية مكوناتها بما يؤدي إلى تفككها وتحللها، لكننا عاجزون هنا أيضاً عن تحديد علة الموت، أي لماذا كان لزاماً على الكينونة الحية أن تتوقف عن الحياة يوماً ما؟

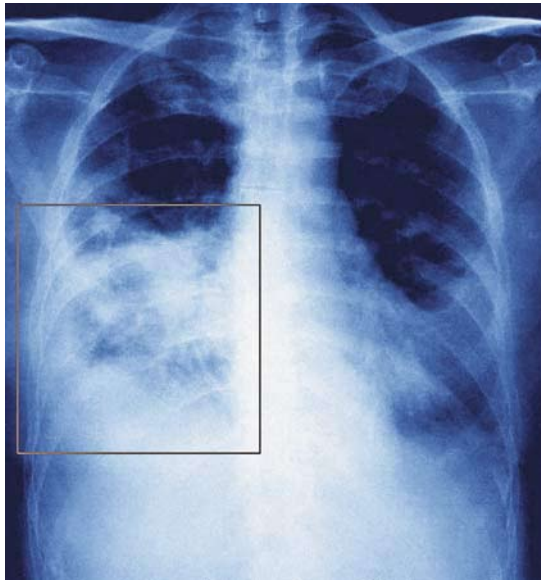
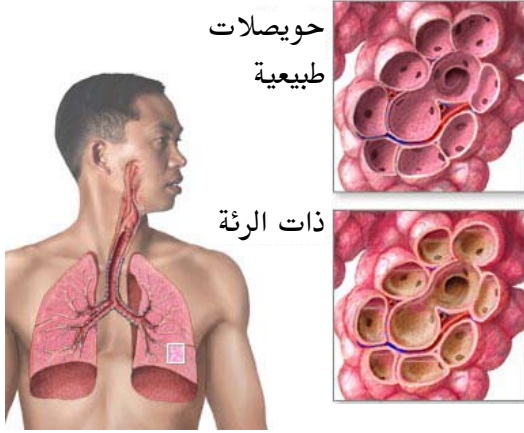
إن جميع مظاهر الحياة المعروفة، والتي نجمعها عادة بمصطلح الروح، ليست إلا تظاهرات مذهلة للتركيبية الحية المؤلفة من البروتينات والسكريات والشحوم، تتلشى حالاً تتوقف العملية الاستقلابية الحيوية التي تم هذه المركبات العضوية بالطاقة اللازمة لاستمرار وجودها، ورغم أن العلم لم يتمكن حتى اليوم من تحديد الطريقة التي تستطيع بها مركبات كيميائية بسيطة أن تنتج ظواهر حيائية معقدة فإن تاريخ الاكتشافات العلمية ينبئنا بأن ذلك اليوم لا بد آت.

ما الذي يمكنه لهنديس التعريفين للحياة والموت أن ينبئنا به، وما المعرفة التي يمكن أن تبني عليها؟ إن أول ما يمكن استنتاجه هو أن الحياة، كمفهوم حيوي، يمكن إرجاعها إلى أصل مادي طبيعي يتمثل في مركبات كيميائية عضوية معينة يمكن إرجاعها بدورها إلى عناصر كيميائية ذرية تتمثل في الهيدروجين والكربون والأزوت والأوكسجين والفسفور، وعندما نعلم أن هذه العناصر نفسها هي التي تشكل المكونات الأساسية للموجودات الطبيعية الأخرى التي توصف بالجامدة، كالنجوم والكواكب والجبال....، يمكننا أن نستنتج أن هناك أصلاً واحداً لكافة الموجودات الطبيعية، الحية والجامدة، وأن الفرق بين هذين النوعين من الموجودات يكمن في طريقة تراكبها واجتماعها مع بعضها البعض. إذن، نحن الكائنات الحية نشترك مع تلك غير الحية في مكوناتنا الأساسية، أي أننا جميعاً متساوون أمام الطبيعة، وهذا ما يجعل وجودنا كله متوقفاً على مدى التزامنا بالحفاظ على الطبيعة باعتبارها مصدر هذا الوجود.

د. أيمن أحمد

hakeem@med-syria.com

ذات الرئة pneumonia



صورة للصدر بأشعة X

الفحوصات التي يتطلب إجرائها للتشخيص
- صورة اشعة للصدر chest X-ray
- فحص مخبري للدم بزراعته وتحري الجراثيم،
فحص شامل لمكونات الدم من كريات بيض وحمز
وخضاب، فحص غازات الدم الشريانية .

العلاج :

- استخدام أدوية مضادة للجراثيم أو للفطور أو
للفيروسات .
- زيادة شرب السوائل لتسهيل إخراج الإفرازات
الرئوية .

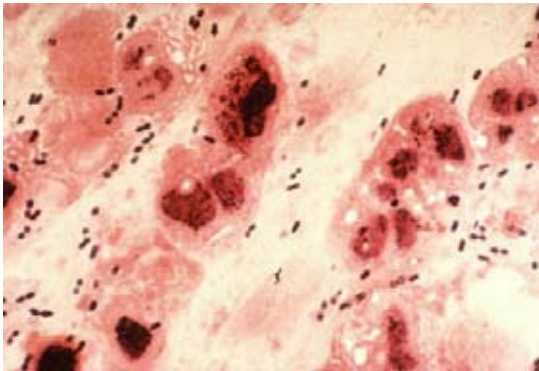
- الراحة التامة لفترات طويلة يومياً .

- استخدام مسكنات الألم، ويمنع استخدام
الأسبرين للأطفال .

يعتبر ذات الرئة من الأمراض الخطيرة وخاصة
في حال لم يتم علاجه بالطرق المناسبة، لذلك
يجب الالتزام بمواعيد الدواء ومدته وفق إرشادات
الطبيب وخاصة عند الأطفال ، ويجب مراقبة
المريض وإستشارة الطبيب في حال لم يتم التحسن
المطلوب ، وننوه أن ذات الرئة هو أحد أهم أسباب
الوفيات عند الأطفال دون الخمس سنوات .

دمتم بعافية .

د. زهور محسن السعد



مكورات رئوية تحت المجهر

هي التهاب يصيب الرئة عن طريق عدوى جرثومية
أو فيروسية أو فطرية ، تعتبر ذات الرئة الجرثومية
عند البالغين هي الأوسع انتشاراً وغالباً سببها
جراثيم المكورات العنقودية Streptococcus، وقد
يصاب بها كبار السن كنتيجة للإصابة بالرشح
العادي أو الأنفلونزا.

أما بالنسبة للأطفال فهم أكثر عرضة للإصابات
الفيروسية خاصة في عمر السنتين الى ثلاث سنوات ،
ويلاحظ زيادة تواترها لدى دخول الأطفال المدرسة
والعامل المسبب الأكثر شيوعاً هي المكورات الرئوية
البلاسمية Mycoplasma pneumoniae.

ومن عوامل الخطورة نذكر :

- الإصابة عند الإقامة الطويلة في المستشفى وهنا
تكون الخطورة مضاعفة بسبب الخلل الموجود أصلاً
لدى المريض وبسبب أن هذه الجراثيم موجودة
في المشفى وغالباً ما تكون مقاومة على الصادات
الحويوية .

- الإقامة في السرير وعدم الحركة .

- شخص لديه ضعف بالمناعة أو يستخدم أدوية
مثبطة للجهاز المناعي

الأعراض :

- الكحة المصحوبة بالبلغم ويختلف لون البلغم
باختلاف السبب، فقد يكون أخضر أو أصفر
وأحياناً يكون مصحوباً بالدم .

- ارتفاع الحرارة مع قشعريرة .

- ألم حاد في الصدر يزداد عند التنفس العميق
والكحة ؟

- التنفس يكون سريع وخفيف كما تظهر صعوبة
وقصر النفس .

- صداع .

- عرق غزير .

- بالإضافة الى الشعور بالتعب وفقدان الشهية
وفي كبار السن قد تظهر علامات التشويش .

تصويب:

ورد في مقالة دراسات أمراض القلب في العدد
السابق أن مدة الدراسة على كل مريض كانت
أربع سنوات والصحيح سنة واحدة.

كما ورد خطأ في اسم الشبكة الملبسة بالأدوية
باللغة الإنكليزية والصحيح أنها تدعى drug-
eluting stent.

لذا وجب الاعتذار من الباحث والقراء

طاقم جريدة أخبار الطب

يهنئكم بحلول

عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة

ويتمنى لكم أفضل الأيام

كما نبالكم أن الجريدة ستحتجب عن الصدور في الأسبوع الأول من السنة الجديدة، على أن

تعاود للصدور في السنة القادمة كل يوم السبت

أهم أخبار

انتهاء حقوق ملكية كثير من الأدوية

انتهت رخص حقوق الملكية الحصرية للعديد من الأدوية العالمية المشهورة، وأصبح بإمكان الشركات الدوائية أن تطرح بدائل لها في أي سوق أمريكي أو أوروبي على أن يكون مماثل له في الفعالية الصيدلانية.

وتعتمد القوانين الأوروبية والأمريكية على حماية حق الشركة لمدة عشرين سنة في الإنتاج الحصري للأدوية ووضع السعر المناسب لها، هذا ما يسبب ارتفاع أسعار الكثير من الأدوية الضرورية. وشهد عام ٢٠١٠ انتهاء الرخصة الحصرية لإنتاج بعض من أكثر الأدوية مبيعاً، وبالتالي يتوقع أن تنخفض أسعاره عالمياً. ومن الأدوية التي انتهت رخصة حقوق ملكيتها عام ٢٠١٠:

ليبيتور (Lipitor (atorvastatin): وهو الدواء الذي تنتجه فايزر لخفض الكوليسترول. هذا الدواء يبيع حوالي ١٣ مليار دولار سنوياً.

أرميديكس (Arimidex (anastrozole): دواء من أسترازينيكا لعلاج المراحل المبكرة لسرطان الثدي في النساء بعد سن اليأس. وكانت رخصته قد انتهت عام ٢٠٠٩ لكن تم التمديد لها ستة أشهر أخرى.

أريسبيت (Aricept (donepezil): دواء من فايزر/إيساي لعلاج الأعراض المبكرة لمرض ألزهايمر.

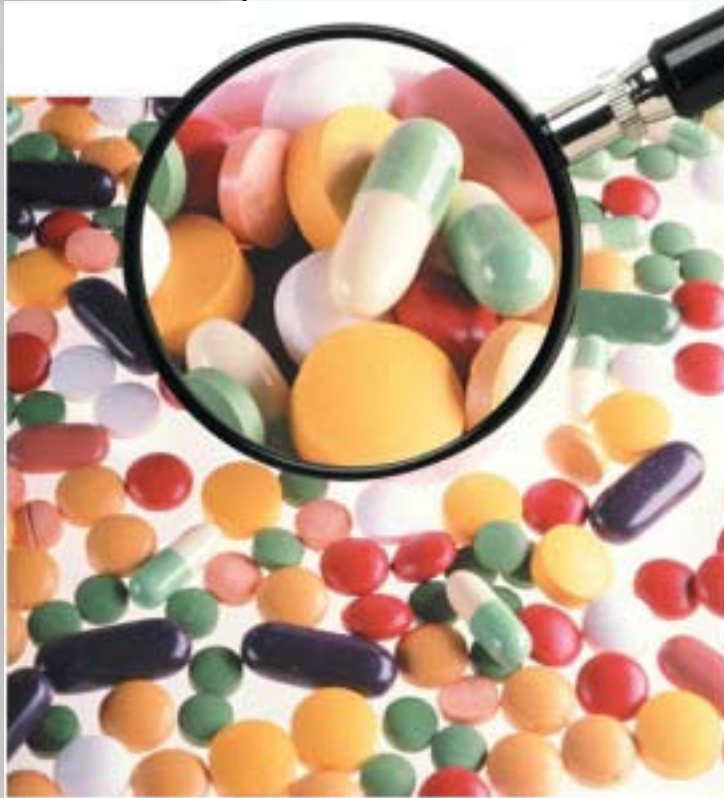
كوسار (Cozaar (losartan): هذا الدواء الواسع الانتشار من صنع ميرك والمستخدم لعلاج ارتفاع الضغط والسكري. يخسر حصرية بيعه في أمريكا وهو يبيع قرابة ٣,٤ مليار دولار سنوياً.

ليفاكوين (Levaquin (levofloxacin): من حاملة ترخيصه شركة جونسون أند جونسون، وهو صاد حيوي واسع الطيف يمكن استخدامه لمعالجة الجعرة الخبيثة عند الأطفال.

فلوماكس (Flomax (tamsulosin): وهو دواء شهير لمعالجة البروستات المتضخمة.

كليمارا (Climara (estradiol): وهو علاج بديل هرموني للمرأة.

الجدير بالذكر أن القوانين السورية تحمي المواطن قبل حقوق الملكية، لذا نجد أن شركات الأدوية السورية تطرح الأدوية العالمية بسنين قبل انتهاء حقوق ملكيتها بالتنسيق مع الهيئات المسؤولة، كما تساعد وزارة الصحة في الحصول على ترخيص تصنيع الدواء محلياً بإشراف عالمي.



سوء تصنيع الأدوية

عانت الكثير من الشركات العالمية مشاكل في تصنيع أدويتها. وكان أشهر الأدوية العالمية هو تيلينول/Tylenol. وقد سحبت دفعات كبيرة منه بسبب الروائح الكريهة التي كانت تفوح من العلب. والدواء مسكن للألم وخافض للحرارة ويحتوي الباراسيتامول Acetaminophene كمادة فعالة الجدري بالذكر هو أن المشكلة نجمت عن أن الشركة قد قررت تخفيض الكلفة وتصنيع الدواء في كوستاريكا بعيداً عن الرقابة. وصدرت قوانين جديدة في أمريكا لتنظيم تصنيع هذه الأدوية.

صفقة بين الهند والاتحاد الأوروبي

عقدت صفقة تجارية بين الهند والاتحاد الأوروبي تتضمن إدخال نظام التجارب السريرية على الصناعة الدوائية في الهند. هذه الصفقة أثارت الكثير من الجدل لأن الهند أكبر مصنع للأدوية الرخيصة في العالم. وهي تقوم بذلك متجاوزة حقوق الملكية للشركات الأوروبية.

هذه الصفقة ستزيد من كلفة تصنيع الدواء وستنعكس على أسعاره. وقد تجعل العديد من الأدوية الضرورية بعيدة عن منال المرضى في أفريقيا وغيرها من الدول الفقيرة. أهم الأدوية التي هي في خطر أدوية الإيدز وأمراض القلب والسكري.

HAPPY NEW YEAR
2011

بار عام ٢٠١٠



شركات التأمين السورية تدخل قطاع الصحة

لأول مرة فإن القطاع العام في سورية يعتمد خطة تأمين شامل لموظفيه، وقد بدأت هذه الخطوة في عام ٢٠١٠ مع مؤسسات الإدارة المحلية وقطاع التربية (المعلمين) وقطاعات أخرى.

علماً أن وزارة الصحة تترئ في التأمين الصحي لعاملها حتى توفير عقود وخدمات شاملة ومناسبة.

إن الدولة تدفع من خزينتها أغلب مبالغ التأمين. وبالمقابل توفر شركات التأمين دفع جزء كبير من كلفة العلاج الصحي، ويقوم المريض بدفع الجزء الباقي.

حملة أمريكية ضد البدانة

بدأت السيدة الأولى الأمريكية حملة للرياضة وتحسين نظام الطعام وخاصة للأطفال.

فبعد أن وصلت نسبة البدنيين ومفرطي الوزن في أمريكا إلى الثلث، انطلقت حملات على مستوى البلاد كلها تنادي بحماية صحة الأطفال.

وقد كانت تقارير قد صدرت تتهم فيها نمط الطعام المقدم في المدارس بأنه السبب وراء سمنة الأطفال، حيث يشمل الطعام الجاهز (همبرغر أو بيتزا) وبطاطا مقلية مع مشروبات غازية. لذا كان الهدف الأول للحملة تعديل النظام الغذائي في المدارس. واستبدالها بطعام صحي كالحليب والعصائر والخضار المطهوه.

ثم انتقلت الحملة إلى التشجيع على المشي والجري وغيرها من الرياضات.

وقد صدرت عدة قوانين داعمة لهذه الخطوة، ففي كاليفورنيا صدر قانون يمنع ماكدونالد من توزيع هدايا مجانية للأطفال بغية اجتذابهم.

لكن الأصوات المعارضة تقول أن على السيدة الأولى ألا تفرض على الناس ما يجب أن يأكلوه، وأن لهم الحق في اختيار وجباتهم. وأن الأهل وحدهم من يقرر ماذا يأكل أطفالهم.



قانون الضمان الصحي في أمريكا

كان هناك أكثر من ٥٠ مليون أمريكي بدون ضمان صحي، هذا يعني أن المشافي كانت تلقي بهم في الشوارع لأنهم لم يستطيعوا دفع المال. ومنذ الستينات حاول الكثيرون أن يعدلوا القانون ليسمح بدعم الفقراء دون أن ينجحوا في ذلك.

هذا العام وقع الرئيس أوباما قانون إصلاح الضمان الصحي، رغم معارضة هائلة من الجمهوريين الذين وصفوه بالكارثة لأنه يعطي ضماناً مجانياً لمن لا يستحق. وتارةً وصفوه بأنه خطوة ناقصة.

يؤمن هذا القانون تمويلاً للخدمات الصحية من شركات الضمان الصحي والصناعة الدوائية والمشافي وغيرها. لذا يعد أهم إنجاز أمريكي هذا العام.

أبو جميل
المجاز القانوني

عبد السلام سويد

تيسير كافة معاملات القروض المصرفية

قروض سكنية بدون كفيل

قروض ترميم قروض مشافي عيادات صيدليات

حلب جسر الرازي أمام السجاد الذهبي / ط ٣ /

2244758 0955/009909 0955/557057



أغذية لحرق الدهون في الجسم

Foods could burn the body fat

ويكون لبها والطبقة البيضاء الاسفنجية في قشورها مصدراً جيداً للألياف الغذائية لارتفاع محتواها من مركب البكتين، ويحتوي عصير ثمار الجريب فروت على المكونات الغذائية التالية: ٠.٤٪ بروتين و ٠.١٪ دهن ويوفر كل مئة جرام منه ٢٥ سعراً حرارياً و ٠.٣ ملجم حديد و ١٠ وحدات دولية من فيتامين أ و ٠.٣ ملجم فيتامين ب ١ و ٠.١ ملجم فيتامين ب ٢ و ٠.٢ ملجم حمض نيكوتينيك و ٢٨ ملجم فيتامين ج .

• كما يتناول بعض السُّمان في برنامج غذائي آخر لإنقاص الوزن ثمار الأناناس *Ananas sativus* اعتقاداً بأنها تساعد في حرق الأغذية الأخرى في أجسامهم، وتحتوي ثماره على العناصر الغذائية التالية: ٠.٣٪ بروتين و ٠.١٪ دهن ويوفر كل مئة جرام من عصيره ٣٠ سعر حراري، وحوالي ١٢ ملجم كالسيوم و ٠.٣ ملجم حديد و ٦٠ وحدة دولية فيتامين أ و ٠.٥ ملجم فيتامين ب ١ و ٠.٢ ملجم فيتامين ب ٢ و ٠.١ ملجم حمض نيكوتينيك و ٢٦ ملجم فيتامين ج، وفي الواقع لا تتوفر أدلة علمية عن فائدة تناول ثمار الأناناس أو عصيرها في حرق الأغذية المأكولة معها في الطعام.

• كما يعتقد أشخاص آخرون بفائدة تناول

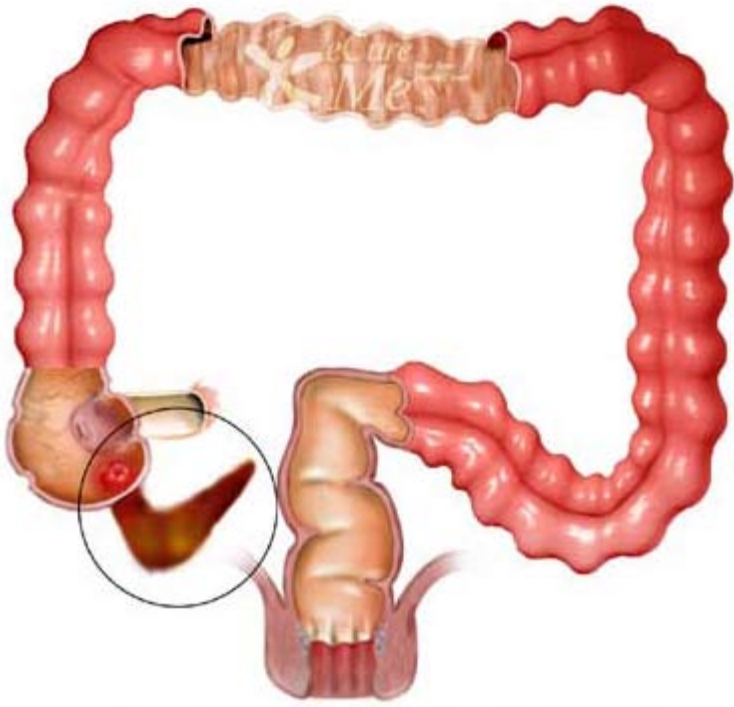
هناك اعتقاد شائع بين بعض زائدي الوزن عن فائدة تناول بعض الأغذية مثل ثمار الجريب فروت والأناناس والرمون أو عصائرها الطازجة يزعم أنها تذيب الدهون في جسم الإنسان أو تساعد على احتراق الأغذية الأخرى

• يستخدم الكثيرون ثمار الجريب فروت (كرفون) أو عصيرها في تخطيط الحميات الغذائية المستخدمة لإنقاص الوزن، قد يكون ذلك نتيجة لمذاقه المر ولسوء الحظ لا تتوفر أدلة علمية تؤكد هذه الفائدة المزعومة، ويتناول بعض زائدي الوزن ثمار الجريب فروت مع لبه ذا المذاق المر أو عصيره الطازج قبل وجبات طعامهم الثلاث الرئيسية رغبة في حرق ما يتناولونه من طعام -كما يعتقدون بذلك، وهذه الحماية الغذائية ليست مثالية للتخلص من الوزن الزائد في الجسم وهي مرتفعة المحتوى من البروتين وقليلة الكربوهيدرات وفيها وفرة من الجريب فروت وعصيره وأذكرها كمثال على حميات غذائية غنية بالجريب فروت وعصيره، وليس هناك نوع من الأغذية كالجريب فروت يساعد على حرق نوع آخر داخل الجسم، وتكون ثمار الجريب فروت *Citrus maxima* وعصيرها كغيرها من ثمار الحمضيات كالبرتقال واليوسفي والليمون مصدراً جيداً لفيتامين ج وفيها عناصر معدنية كالبيوتاسيوم

حبات ثمار الرمان الحامض أو عصيره الطازج في المساعدة على حرق الأغذية التي يتناولونها لإنقاص أوزانهم، قد يعزى ذلك لمذاقه الحمضي بشكل يشابه تأثير شرب الخل، ويحتوي عصير ثمار الرمان على المكونات التالية: ٨٠٪ ماء و ١٪ بروتين و ١٨٪ كربوهيدرات منها أحماض عضوية ويوفر كل مئة جرام منه ٧٧ سعراً حرارياً و ٠.٧ ملجم حديد و ٠.٢ ملجم فيتامين ب ١ و ٠.٣ ملجم فيتامين ب ٢ و ٠.٢ ملجم حمض نيكوتينيك و ٨ ملجم فيتامين ج، وفي الحقيقة لا يفيد شرب عصير الرمان في حرق الدهون في الجسم وإنقاص الوزن وإنما يساهم في توفير بعض احتياجات الجسم من الطاقة والفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة فيه .

الدكتور مكيه الدين عمر ابنة
استشاري نفذية

كلما قل أطباء الأطفال زادت أخطار التهابات الزائدة



أظهرت دراسة جديدة أن الأطفال الذين يعيشون في مناطق يكثر فيها أطباء الأطفال لديهم احتمال أفضل في كشف وتشخيص التهاب الزائدة الدودية وبالتالي لديهم احتمال أقل في انفجارها.

والزائدة الدودية هي أنبوب متصل بطرف الأمعاء الغليظة (الكولون) ويمكن الاستغناء عنها، وهي تتسبب بالتهابات عادة مما يضطر الطبيب لاستئصالها بعمل جراحي. وهي عادة ما تصيب الأشخاص بين عمر سنتين و ٣٠ سنة. وتظهر بألم بطني شديد وحمى.

إن نسبة واحد من كل ١٥ شخص يخضع لعملية الزائدة الدودية، ونسبة طفل واحد من كل ثلاثة يتعرض لتمزق الزائدة الدودية وانسكاب محتوياتها الجرثومية في جوف البطن. وهؤلاء الأطفال يبقون في المشفى لفترات أطول، ويكلف علاجهم أكثر، كما أن حالتهم تكون أخطر ويتعرضون لمضاعفات أشد وخطر أكبر للوفاة. إن تم إهمال أعراض التهاب الزائدة الدودية فإنها ستتمزق مع مرور الوقت.

قامت الدراسة ببحث أكثر من ربع مليون حالة التهاب زائدة دودية عند الأطفال تحت سن ١٨، ووجدت أنه في ثلث الحالات يحدث تمزق للزائدة.

عند تحليل العوامل المختلفة والفروقات الاجتماعية وغيرها، وجدت الدراسة أن المناطق التي يوجد فيها عدد أكبر من أطباء الأطفال كان لديها معدل أقل بـ ١٢٪ من حالات تمزق الزائدة. وهذا ما يجعل الباحثين يفترضون

أن طبيب الأطفال يشخص الحالات بشكل مبكر ويرسلها للمشفى ويحمي الطفل من المضاعفات الخطيرة. بينما لم يبدو أن لتوزيع المشافي أي دور مؤثر في حالات تمزق الزائدة الدودية. هذا البحث يؤكد على أهمية أطباء الأطفال في المناطق الريفية ودورهم الهام.

الأطفال الذين لا يشربون الحليب لديهم عظام ضعيفة

نجد أن معظم الأطفال لا يتناولون الحليب لأسباب كيفية (لا يحبون طعمه أو يختارون عدم شربه). ولا يمكن لأي شخص عاقل أن يقبل أن يدمر صحة الأطفال عندما يكون الحل بسيطاً:

طعم الحليب:

إن موضوع الطعم هو موضوع عادة، وهذا ما تثبته آلاف الدراسات العالمية. يمكن إدخال الحليب إلى الغذاء بشكل متدرج. ويمكن إضافته إلى وجبة الطعام مثل حبوب الفطور (cereals).

يمكن دائماً إضافة مادة حلوة الطعم إلى الحليب، وأشهر الإضافات الصحية هي العسل والموز والفريز والتفاح والكاكاو. وكلها مواد مفيدة وغنية بالفيتامينات والمواد الغذائية الضرورية للنشاط والنمو.

ينصح الآباء والأمهات بإضافة كمية أكبر من الحليب إلى الحلويات المصنوعة في المنزل مثل الكيك والبوظة المصنوعة في المنزل والكاسترد. هذا يسمح بتقديم كمية الكالسيوم الضرورية لنمو عظام الأطفال.

سوء تحمل الحليب:

يعاني بعض الأشخاص من سوء تحمل سكر الحليب، وهذا يتظاهر بحساسية جلدية وحالات إسهال شديدة تستمر أكثر من أسبوع مع استمرار شرب الحليب. وهي حالة نادرة وتشخص عادة بشكل خاطئ مع اضطراب شرب الحليب الذي يحدث لدى الأشخاص الذين لا يتناولون طعاماً صحياً.

بالنسبة للأطفال الذين لا يتحملون الحليب ينصح باستخدام أنزيم يدعى اللاكتازيم، وهو يخرب سكر الحليب ويلغي الحساسية، ويعطى بعد استشارة الطبيب أو الصيدلي. كما يمكن استخدام اللبن المصنوع من الحليب قليل الدسم كبديل يعوض جزئياً الكالسيوم.

نشرت دراسة في المجلة الأميركية بالتغذية السريرية تقول أن الأطفال الذين يمتنعون عن شرب حليب الأبقار يحصلون على كميات قليلة من الكالسيوم مما ينعكس سلباً على نموهم.

وقد قامت الدراسة بفحص ٥٠ طفل يتجنبون شرب الحليب (٣٠ فتاة و٢٠ صبي) تراوحت أعمارهم بين ٣ إلى ١٠ سنوات وقد تم دراسة مقدار الكالسيوم الذي يدخل عن طريق الغذاء كما درس تكوين الجسم وكثافة العظام باستخدام مقياس أشعة X ثنائي الطاقة. وتمت مقارنة النتائج مع ٢٠٠ طفل يشربون الحليب من نفس العمر ونفس البنية الجسدية.

كان تجنب شرب الحليب عند الأطفال بشكل أساسي يعود سببه إلى عدم تقبلهم لطعمه (٤٢٪) وعدم تحمله (٤٠٪) وأسباب اختيارية (١٨٪).

انخفض مستوى الكالسيوم المتناول عند الأطفال بنسبة 443 ± 230 مغ / دل، مع العلم أن العديد من الأطفال كانوا يستهلكون مشروبات غنية بالكالسيوم وحبوب وشرابات للتعويض.

كان ١٨٪ من الأطفال الذين لا يشربون الحليب بدناء، لكن طولهم كان أقل من نظرائهم الذين يشربون الحليب، كما كان هيكلهم العظمي أصغر، وكانت كمية المعادن الموجودة في عظام جسمهم أقل. بالإضافة لهذا انخفضت كثافة المعادن في عظام الرقبة والحوض والعمود الفقري والقفص الصدري بكمية ٧٢٪ غ/سم. وقد أصيب ٢٤٪ من الأطفال الذين لا يشربون الحليب بكسور في العظم في هذا العمر. (ربع الأطفال نسبة كبيرة جداً)

تلقي هذه الدراسة الضوء على واحد من أهم المشاكل الصحية التي يواجهها الأطفال قبل سن البلوغ. فرغم أن نموهم سريع جداً إلا أن أهلهم يغفلون عن تزويدهم بما يحتاجونه من الطعام الصحيح.

غني بالكالسيوم
فيتامينات للرياضيين

شريك

صحتكم



خدمة الزبائن: 18277777

حالة مرضية: رجل أم سمكة؟

التاريخ. وكان لديهم معدلات عالية للاكتئاب والانتحار.

وفي دراسة بريطانية وجد أن ١٪ من الذكور القوقازيين كان حاملاً للمرض (هجين بدون أعراض).

إن المرضى عادةً ما يشعرون بالخلج الشديد فلا يراجعون الطبيب. لذا يجب الانتباه لهذه الحالة بحيث يمكن علاج عدد أكبر من المرضى منها.

ما هي الأمراض الوراثية الاستقلابية؟

تعيش الخلايا الحية بسبب عمل البروتينات، التي تكون مسؤولة عن حرق الوقود والتنفس الخلوي والنمو والتخلص من الفضلات والسموم وغيرها من وظائف الحياة. ولصنع يعتمد الجسم على تصميمات مسبقة للبروتينات تدعى الحموض النووية DNA.

ينتقل الـ DNA من الأب والأم إلى الأبناء. وتنتقل معه مواصفات عمل البروتينات مثل لون العيون والبشرة وغيرها. كما تنتقل معه أي عيوب موجودة عند الآباء. وهذا المرض نموذج على هذه الحالة.

تقوم البروتينات في الكبد عادةً بالتخلص من المركبات السامة والفضلات. وأحد البروتينات مسؤول عن تخريب مادة اسمها TMA. وفي هذه الحالة نجد أن الـ DNA الخاص بالأب متخرب (طفرة) مما يتسبب بتعطيل البروتين القادم منه (الأنزيم). ويعني أن مادة TMA لا يتم تخريبها في الجسم وبالتالي فهي تتراكم. والمشكلة أن هذه المادة لها رائحة السمك.

لا علاج لهذه الحالة سوى بمنع دخول المواد التي تتسبب بتشكيل TMA في الجسم، أي استخدام الحمية الغذائية.

في الحالة الطبيعية نجد أن النواتج من تخرب هذه المادة تتواجد في البول بنسبة أكبر من ٩٩ مغ/دل في حين أنها كانت لدى المريض أقل من واحد. هذه النتيجة رجّحت التشخيص، وأن الجسم غير قادر على تخريب المادة وطرحها في البول.

أجري الفحص الجيني للـ DNA الخاص بالمريض، ووجد لديه عيب وراثي قادم من جهة الأب والأم معاً، وكان لدى أخيه نفس العيب الوراثي.

تمت معالجة المريض باستخدام حمية مركزة. وفي أيار عام ٢٠١٠ أمكن التخلص من الرائحة، وعادت ثقة المريض بنفسه.

تتواجد مادة TMA-N- Oxide في السمك بكميات كبيرة، وتتحول نتيجة الجراثيم إلى TMA بعد موت السمك وتفسخه وهذا ما يعطي الرائحة المميزة للسمك المتعفن. إن العلاج الوحيد لهذه الحالة هي حمية شديدة على مركبات الكولين والليستين الموجودين في السمك والبيض والبقوليات ولحوم الذبائح.

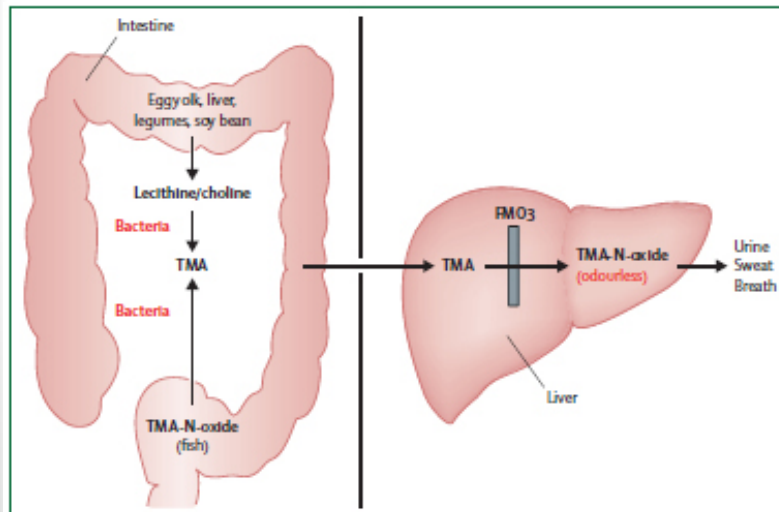
لقد ذكر شكسبير هذه الحالة في مسرحيته «العاصفة» The tempest. حيث ورد حديث عن عبد يدعى كاليبان Caliban الذي كان مصاباً بهذا المرض على الأغلب. «ماذا لدينا هنا؟ رجل أم سمكة؟ حي أم ميت؟...»

هذه الرائحة الشديدة كانت على الأغلب مدمرة لحياة أولئك المرضى عبر

د. نانا ياكارا- قسم الطب الداخلي مركز جامعة VU الطبي - أمستردام - هولندا. (لانسيت): في كانون الثاني ٢٠٠٦ جاء رجل بعمر ٥٤ سنة بشكوى رائحة جسم قوية نفاذة تشبه رائحة السمك. وهي تؤثر على حياته. وقد قرر السعي بحثاً عن مساعدة بسبب المشاكل التي يواجهها في حياته الزوجية نتيجة لهذه الرائحة.

لاحظت زوجته أن الرائحة موجودة في عرقه والبول والمني واللعاب وهي تزداد سوءاً مع تناول بعض أنواع الطعام. لقد عُرِضت عليه ترقية في عمله، لكنه رفضها عندما علم أن عليه الجلوس في غرفة واحدة مع زملائه. لقد اهتزت ثقته بنفسه وتعرض لعدة هجمات من الاكتئاب والقلق. كما أن لدى أخيه ووالده نفس المشكلة، ولم يتم مناقشتها مع أفراد العائلة. لم يكن التشخيص واضحاً لذا بحثنا عن سبب المرض باستخدام Google، وقد وجدنا سبباً مرجحاً وهو بيلة التري ميثيل أمين trimethylaminuria.

ويتظاهر هذا المرض بوجود كمية كبيرة من مركب بولة التري ميثيل أمين TMA في سوائل الجسم بسبب نقص في أنزيم المونوكسجيناز المحول للفلافين FMO3 في الكبد. وهذا الأنزيم يخرب بولة التري ميثيل أمين إلى مركبات أخرى يتخلص منها الجسم عن طريق البول.



الشكل يمثل استقلاب مركب TMA-N-oxide في الأمعاء الغليظة والكبد وتحوله إلى TMA.

في حالة مرض بيلة التري ميثيل أمين نجد عيباً في الأنزيم الكبدي المسؤول عن تخريب TMA مما يؤدي لعدم إمكان طرحه في البول وتراكمه، مما يسبب رائحة السمك.

المطالبة بفحص إيدز شامل لكل الأمريكيين



طالب باحثون يوم الاثنين الماضي بتوسيع فحوص الإيدز لتشمل كل أمريكي مرة واحدة على الأقل، ولكي تشمل أولئك في المجموعات المعرضة للخطر مرة واحدة سنوياً. ويقولون أن هذا من شأنه أن يمنع حصول ٨٠,٠٠٠ إصابة على مدى العشرين عاماً المقبلة. ولو تم دمج خطة علاجية في هذا البرنامج فإن هذا سيتمنع ٢١٢,٠٠٠ إصابة جديدة.

وكان مركز الوقاية من الأمراض الأمريكي CDC قد قدّم توصيات سابقاً بإجراء فحص شامل لكل شخص في أمريكا على الأقل مرة واحدة، لكن لم تدعم اقتراحه هذا أي أبحاث سابقة.

وقد صرح المركز أن ٦٠٠ ألف أمريكي قد قضوا حتفهم بسبب الإيدز، وإن ١,١ مليون آخرون مصابون بالمرض، وأن ٢٢٪ منهم لا يعرفون إصابتهم بالمرض، كما يقول أن ٥٦ ألف أمريكي يصابون بالعدوى كل سنة.

ويقول الباحثون من جامعة ستانفورد أنهم يتوقعون حدوث ١,٢٣ مليون إصابة خلال العشرين سنة القادمة، وأن ٧٤٪ منها ستحدث لدى المجموعات المعرضة لخطورة كبيرة. وقد حدّد تقريرهم الذي نشر في الدورية السنوية للطب الداخلي أن المجموعات عالية الخطورة تشمل الشاذين جنسياً وثنائيي الميول الجنسية والسود ومستخدمي المخدرات حقناً.

إن الكشف السنوي على المجموعات عالية الخطورة سينقص معدلات العدوى بنسبة ٦,٧٪ (٨١,٩٩١ إصابة). كما أن دمج سياسة العلاج سيسمح بشفاء ٧٥٪ من الحالات على المدى القصير أو ١٧٪ على المدى الطويل كما يقول الفريق الباحث.

وتقدّر كلفة هذا المشروع بحوالي ٢٦,٩ مليار دولار على مدى عشرين عاماً. في أن كلفة إجراء الفحص السنوي لكل فرد في أمريكا سيكون بكلفة هائلة جداً تصل إلى ٩,٧ مليار دولار، وهو أمر غير ممكن التطبيق.

هذه واحدة من الخطط التي تسعى الولايات المتحدة الأمريكية تطبيقها في حربيها ضد مرض الإيدز. حيث يخاف العلماء من حدوث وباء لهذا المرض،

وينصحون باستخدام علاج فيروس الإيدز الحالي بأبكر ما يمكن، حيث أنه قد يطيل عمر المريض لفترات قد تصل إلى عشرين عاماً، كما تشير الدراسات إلى أنه قد ينقص من احتمال عدوى الآخرين.

البنك الدولي يقول عدم وجود المراحيض في الهند يكلف ٥٤ مليار



قال البنك الدولي إن عدم وجود المراحيض في الهند ونقص النظافة يتسبب بخسائر لثالث أكبر إقتصاد آسيوي تقدّر بحوالي ٥٤ مليار دولار.

أغلب هذه الخسائر تأتي بسبب الوفيات المبكرة وكلفة علاج الأمراض وضياع الوقت ونقص الإنتاجية وخسارة عائدات السياحة.

ترتكز الدراسة على أرقام وإحصاءات عام ٢٠٠٦، لكن الباحثين يصرّون على أن الأوضاع لم تتغير في أيامنا هذه. ويضيفون إن هذه الخسائر الهائلة إنما تنتج بسبب سوء نظام الصحة العامة الموجود في الهند.

يضيف خبراء البنك الدولي أنه تحدث حوالي ٤٥٠ مليون وفاة في الهند من أصل ٥٧٥ إصابة بالإسهال سنوياً. حيث يعيش الملايين من الناس في المدن والأرياف ويتغوطون في العراء ولا يغسلون أيديهم ويتأقلمون مع نظام صرف صحي سيء.

يضيع حوالي ٣٨,٥ مليار دولار لوحدها بسبب

تفتقد الخصوصية، مما يسبب خسائر اقتصادية لإحجامهم عن الذهاب خارج المنزل.

وتزيد الخسائر الهندية في قطاع السياحة عن ٢٦٠ مليون دولار، حيث تتكلم الكثير من التقارير عن البنية السياحية وتقبل الجمهور للسياح وعن اختلاف التقاليد، لكن السبب الأساسي لإحجام السياح عن القدوم إلى الهند هو المخاطر الصحية.

الوفيات المبكرة والأمراض مثل الإسهال وديدان البطن والمalaria والرمم، بالإضافة للوقت المهدور.

ويضيف التقرير أن حوالي ١٠,٧ مليون دولار يهدر بسبب «زمن الدخول»، حيث يُصرف الكثير من الوقت في انتظار دخول حمام عمومي بدل أن يتم استخدام حمامات شخصية.

كما تعاني النساء في المعامل والمدارس حيث

من عظماء الطب: لويس باستور



اليومي المضني ويضع ابنه على ركبتيه ويقول: «آه يا لويس ما أسعدني أن تصبح أستاذاً، هنا أعمل طول النهار بهذه الجلود المنتنة، فأدبغها لتصير جلوداً، لقد قضيت سنين كثيرة المشاق وأود أن تكون حياتك أسهل من حياتي، يا بني، يجب أن تتعلم»

كان لويس في الثانية من عمره فقط وكانت والدته تقول: «نعم، يجب على ابننا أن يتعلم»، ولكنهما لم يريا الرجل العظيم الذي قدر له أن يكون عالماً، ولو استطاعا أن ينظرا ستين سنة إلى المستقبل لكانا رأيا على باب البيت الذي كانا يعيشا فيه لوحة كتب عليها بأحرف من ذهب:

«هنا ولد لويس باستور في ٢٧ كانون الأول ١٨٢٢».

دفن باستور في مقبرة العظماء (البانتيون) بباريس.

لكم احترام

البيهس



صحة ذلك بالتجربة العلمية، وهذا وحده هو ما أدى إلى إقناع كل علماء عصره.

فإذا كانت الجراثيم تسبب المرض، فإن القضاء على الجراثيم أو منعها يقضي على المرض أو يخفف منه، ولذلك كان أول من دعا إلى استخدام المضادات لوقاية الإنسان من المرض، وقد أدى ذلك إلى استخدام عالم آخر هو جوسيف ليستر المضادات عند إجراء العمليات الجراحية.

لقاح الجمرة:

في الخمسينات من عمره التفت باستور إلى دراسة مرض خطير يصيب الإنسان والحيوان يدعى الجمرة، واكتشف أن نوعاً خاصاً من البكتيريا هو المسبب لهذا المرض، واستطاع أن يقوم بإنتاج عصيات ضعيفة لهذا الميكروب وحقن بها الحيوانات مما أدى إلى حالة مرضية أخف لا تقتل الحيوان المصاب، بل إنها ساعدت الحيوان على تخليق مناعة للإصابة ضد المرض. أدى هذا الاكتشاف إلى هز الأوساط العلمية في العالم، واكتشف الأطباء أن طريقة باستور هذه من الممكن أن تقي من أمراض أخرى كثيرة.

كما أن باستور استطاع أن يقوم بتطعيم الناس ضد مرض الكلب ولقد جرب هذا اللقاح للمرة الأولى على طفل من الألزاس واسمه جوزيف مستير سنة ١٨٨٥، واستخدم أطباء آخرون منهج باستور في عمل أمصال للوقاية من أمراض أخرى كثيرة خطيرة مثل التيفوئيد.

باستور من العلماء الذين يعملون كثيراً، وقد أدى جلده وصبره على العمل إلى كشف كثيرة في الطب، وهو الذي اكتشف أيضاً أن هناك كائنات أخرى تستطيع أن تعيش دون الحاجة إلى الهواء أو الأكسجين وهي المسماة بالجراثيم اللاهوائية.

كما أن أبحاثه على دودة القز قد أدت إلى نتائج اقتصادية هائلة، ومن بين اكتشافاته العظيمة الأمصال ضد إصابة الدواجن بالكوليرا.

لخص بول برت ما توصل إليه باستور بدراسته عن الاختمار والجراثيم بالنقاط الثلاث التالية:

- إن كل حادثة اختمار تنتج من جرثوم معين.

- إن كل مرض سار ينتج من نمو جرثوم في الجسم.

- إن الجرثوم الذي يزرع في شروط خاصة يخف تأثيره وتضعف فعاليته ويصير حينئذٍ لقاحاً توفي باستور عن عمر يناهز الثالثة والسبعين عام ١٨٩٥ تاركاً بصمة عالم أثر إيجابياً في صحة ملايين البشر.

كان والد لويس يرجع إلى بيته ليلاً من عمله

عالم أحياء دقيقة و كيميائي معروف لدى العامة بتجاربه التي أثبتت أن الكائنات الدقيقة هي المسؤولة عن الأمراض و عن اللقاحات ، وقام أيضاً باكتشاف عظيم في الكيمياء بخصوص تناسق الجزيئات في المادة وعلاقته بانعكاس الضوء، وكانت له يد في حل مشكلة دود الحرير وكوليرا الدجاج، وهو يعتبر أول من أوجد عملية البسترة في الحليب (تعقيم الحليب بالحرارة، وقد سميت باسمه)، و كما يلاحظ أن كلمة مبستر تكتب على علب الحليب في وقتنا الحالي.

اكتشاف الجراثيم:

اعتبرت الأمراض منذ زمن ليس ببعيد أسراراً تحير البشر، و كانت هنالك فترة لم يسمع فيها الناس شيئاً عن الجراثيم، ولم يفهم فيها حتى الأطباء منهم فكرة انتقال الأمراض من شخص إلى آخر، ساد هذا الحال في أوروبا على مدار القرن التاسع عشر.

بما أن الناس لا يعرفون ما يسبب الأمراض، كانوا يأتون بعدة تفسيرات لها، لكنها خيالية جداً وليست علمية، فاعتقد البعض أن الأمراض، إلى جانب الحشرات الصغيرة كالقمل واليرقات والخنافس، يمكن أن تنشأ عن خفة الهواء، أما باستور فيقول: «أما أنا فكنت رجل علوم، فأثبت دون مجال للشك، بأن مخلوقات صغيرة اسمها جراثيم، تسبب بعض الأمراض».

ولد لويس باستور عام ١٨٢٢ في بلدة «دول» الصغيرة شرق فرنسا، كان والد باستور دباغاً أراد لابنه أن يكون مثقفاً فأوفده إلى باريس بعد أن أنهى دراسته الإعدادية في «أربوي» كي يتابع تحصيله في دار المعلمين لكن المرض أقعده عن متابعة الدراسة، وبعد أن تعافى أرسله والده إلى الكلية الملكية التي تخرج منها عام ١٨٤٠ يحمل ليسانس في الآداب، وكان يدرس الرياضيات في الوقت ذاته وحصل بعد عامين على بكالوريوس في العلوم التي أروع بها جداً رغم عدم تفوقه في الكيمياء التي صمم أن يكون ذا شأن فيها، وقد أدرك أساتذته أنه ليس تلميذاً عادياً، بل كان دقيقاً جداً وشاملاً، يصّر على تنفيذ الأشياء بدقة.

اتجه باستور إلى دراسة ظاهرة التخمر واهتدى إلى أن سبب التخمر يرجع إلى كائنات جرثومية صغيرة، وأن هذه الكائنات الصغيرة هي المسؤولة عن إفساد المشروبات المخمرة. وبسرعة توصل إلى نتيجة أخرى: أن هذه الكائنات من الممكن أن تؤدي إلى إيذاء الإنسان والحيوان.

لم يكن باستور هو أول من لاحظ ذلك بل سبقه إلى هذا الاكتشاف كثيرون، لكنه أول من أثبت

الفوائد الصحية للشرشف الكهربائي



الشرشف الإلكتروني هو شرشف مصنع من القماش الخاص ومضاف إليه جهاز تدفئة إلكتروني ويوضع عادةً فوق لحاف السرير. كما يوجد نوع آخر منه وهو الفراش الكهربائي والذي يوضع أسفل الفراش لكن الأول أكثر شيوعاً. تحتوي الأنواع الجيدة من أجهزة الشرفش الإلكتروني على جهاز لتعديل الحرارة عادةً، وتستخدم لتدفئة السرير قبل الخلود للنوم أو أثناء النوم. تعتمد الشراشف الحديثة على أنظمة تستهلك كهرباء أقل وهي أكثر أماناً وأكثر فعالية وراحة من مثيلاتها.

الفوائد الصحية:

يشترى أكثر من ربع الأشخاص الشرفش الإلكتروني للحصول على فوائده الطبية وليس لمجرد الراحة. وهذه النسبة ترتفع بسبب زيادة وعي الأطباء والمنظمات الصحية والعامة إلى الميزات التي توجد في هذا الجهاز.

إن الحرارة المباشرة من الشرفش الإلكتروني تسبب تدفئة العضلات، وبالتالي تزيد تدفق الدم وتغذية العضلات واسترخائها، هذا ما يساعد في تخفيف الألم وتحسين النوم وسرعة شفاء الأمراض.

وتقول الدراسات العلمية أن الشرفش الكهربائي يقدم الفائدة للمرضى المصابين بآلام في الظهر والتوتر والإصابات الرياضية وغيرها.

فتنصح جمعية مرضى الروماتيزم الأمريكية ومنظمة أمراض الروماتيزم الأمريكية في نشراتهم حول علاج المرض باستخدام الحرارة من الشراشف الكهربائية أو الفراش الكهربائي أثناء النوم. إن تدفئة الجسم بهذه الطريقة تقدم الراحة للمرضى أثناء النهار وتساهم في تخفيف الحاجة لاستخدام الأدوية. كما تحسن من نوعية الحياة وتزيد من نشاط الجسم.

كما ينصح مرضى متلازمة رينو Raynaud's باستخدام الشرفش الإلكتروني لتدفئة السرير وللمنع الأذية الجسمية ولتخفيف الانزعاج الذي يسببه سوء التروية الدموية. ومرض رينو هو ازرقاق لأصابع اليدين والقدمين بسبب البرد، مترافقاً مع آلام شديدة. قد يتسبب هذا المرض بمشاكل شديدة وحالات خطيرة مأساوية إذا لم يتم الانتباه له.

ويقول العديد من المختصين أنه يمكن للشرشف الكهربائي أن يساعد في علاج الحساسية والجيوب الأنفية والربو. فهو يسمح بالنوم بدفء، وتنفس هواء بارد بدل استخدام التكييف الذي يسخن هواء الغرفة كله وينثر الغبار والملوثات في الجو، وبالتالي يسبب إزعاجاً للمرضى.

يُعتقد أن مئات الملايين من الناس يعانون من التهاب جيوب تحسسي، حيث يبدأ الشخص بالعطاس ويبدأ أنفه بالسيلان في كل صباح، وتتحسن الحالة مع مرور اليوم. ويعاني الكثيرون من مرض الربو حيث يصابون بنوبات من ضيق التنفس لأن القصبات في داخل رئتيهم قد تشنّجت. ويعتقد العلماء أن سبب حالتي التهاب الجيوب التحسسي والربو هو وجود مواد منثورة في الجو أغلبها من العفن الذي ينمو في السرير بسبب الرطوبة التي يتركها جسم الإنسان أثناء الليل.

وتشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أن تسخين السرير باستخدام الشرفش الإلكتروني ينقص من نمو العفن فيه، مما يقلل تواجد أهم عوامل التحسس ومسببات الربو في المنزل. إن تسخين الشرفش أو الفراش لعدة ساعات فقط كل شهر يقتل ٥٠٪ من العفن الموجود في السرير.

يعاني الباحثون في مجال النوم من حل مشكلة الأرق. فالإنسان يستغرق في النوم الهنيء وغير المتقطع عندما يكون جسمه موضوعاً في سرير دافئ. لكن من ناحية ثانية فإن الهواء الدافئ يسبب نقص تركيز الأوكسجين في جو الغرفة (يتمدد الهواء بسبب الحرارة)، وهذا ما يصعب عملية التنفس ويضطر النائم لزيادة سرعة التنفس وبالتالي قلق النوم. كما يحتاج جو الغرفة الدافئ إلى إحكام إغلاق الأبواب وإشعال المكيف أو المدفأة مما يتسبب ببعض الضجيج والضوء اللذين يسببان انقطاعات في النوم وتعباً في الصباح. هذه المشكلة يمكن حلها باستخدام تدفئة معتدلة للسرير مع الشرفش الإلكتروني، حيث نحصل على دفء السرير والهواء الصحي.

الشرشف الإلكتروني المحمريائي

لتدفئة الفراش بالطريقة الصحية والطبيعية

- ✳ مزود بمفتاح فاصل واصل
- ✳ مزود بلمبة إشارة إلكترونية
- ✳ يوجد منه عدة قياسات وألوان
- ✳ مصنوع من ماشور عيار 80
- ✳ نيكل كروم - كنترل سويدي
- ✳ استعداد تام لتصنيع جميع القياسات والمواصفات حسب الطلب
- ✳ لدينا تصنيع خاص أحزمة حرارية للرقبة والبطن والظهر والركبة أو أي جزء من الجسم ووسادات حرارية
- ✳ يوجد لدينا بسط تحت السجاد لتدفئة الغرف
- ✳ يوجد لدينا حافظات حرارية لحفظ الطعام للنزهات

يلزمنا وكلاء لجميع المحافظات

سجل تجاري رقم (٦٥٧٧٢)

سجل صناعي وحرقي رقم (١)

دمشق - مقابل قلعة دمشق e-mail:raeko@mail.sy www.dalylak.com\alraey هاتف : 011 2212031 - تليفاكس : 011 6610047 - جوال : 0933 593028

العديد من مرضى القلب لا يتناولون دواءً كافياً



من الحوادث الوعائية وكان من الممكن تفاديها. «
لقد حلل د. فونارو وزملاؤه البيانات بين عامي ٢٠٠٥ و ٢٠٠٩ من مرضى دخلوا المستشفيات بسبب خناق صدر (ألم في الصدر بسبب نقص الدم القادم للقلب، وهو ما يسبق الجلطة عادة)، وقد أصيب تسعة من كل عشرة مرضى باحتشاء.

لكن بعد تسريح المرضى من المشفى فقد وضع ٤٠٪ منهم على علاج الستاتينات المكثفة. ويقول الطبيب أن التوجيهات الصادرة تحتوي كثيراً من البنود التي جعلت من غير الواضح للأطباء أنه يفضل جداً استخدام الستاتينات، في حين أن أطباء آخرين يعطون المريض جرعات منخفضة ليرى مدى استجابتهم، ثم يعدلون الجرعات لاحقاً.

وقد يكون السبب في أن التوجيهات التي صدرت من أقل من عشر سنوات لم تدخل جيداً ضمن الممارسة الطبية. ويرجو الباحثون أنهم يشيرون إلى هذا الموضوع لتوفير علاج أفضل.

ويقول أطباء غير مشاركون في الدراسة أن التوجيهات مثيرة للإرباك للعديد منهم وغير واضحة حول ضرورة استخدام الستاتينات بجرعات عالية، كما أن العديد من الأطباء يعتقدون أن هذه

تقترح دراسة جديد أن العديد من المرضى الذين يذهبون للمشفى لا يتناولون جرعة كافية من الأدوية الخافضة لكوليسترول الدم والتي يمكن أن تنقذ حياتهم.

تشير الأدلة إلى أن المرضى الذين أصيبوا باحتشاء في العضلة القلبية (جلطة)، هم أقل احتمالاً أن يتعرضوا لاحتشاء آخر إن تناولوا أدوية خافضة لشحوم الدم (ستاتينات). وتنصح التوجيهات الصحية عادة بوضع المرضى الذين أصيبوا باحتشاء عضلة قلبية باستخدام علاج مكثف خافض للشحوم باستخدام الستاتينات لوحدها أو بمشاركة إزيتيميب (Zetia) (ezetimibe)، وهو ما ينقص الشكل السيئ من الكوليسترول ويزيد الشكل الجيد.

لكن بعد تحليل لنتائج أكثر من ٦٥ ألف مريض، تقول الدراسة أن كثيراً أنه في كثير من الحالات لا تتبّع هذه التوجيهات للمرضى في المشافي الأمريكية.

ويقول الباحث وجراح القلب غريغ فونارو من جامعة كاليفورنيا: «هذا مثير للدهشة، فالأطباء لا يصفون أدوية أثبتت فعاليتها. لقد وقعت العديد

التوجيهات لا تنطبق على مرضاهم كبار السن بسبب الخوف من تأثيراتها الجانبية مثل تحليل العضلات.

وتشير الدراسات إلى أن احتمال وفاة مريض القلب في المشفى نتيجة جلطة قلبية أكبر بنسبة ٢٠٪ في حال كان يتعالج بجرعات منخفضة من الستاتينات مقارنة بالعلاج بجرعات كبيرة منها.

مشتقات الحليب تخفض من احتمال الإصابة بالسكري

وجدت دراسة أمريكية جديدة أن الأشخاص الذين يتناولون مشتقات الحليب لديهم احتمال إصابة أقل بالسكري.

وكانت الدراسة قد أجريت على ٣٧٠٠ مريض قد وجدت أن وجود كميات الدسم القادمة من الحليب في الدم تنقص من احتمال الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة ٦٠٪ خلال ٢٠ عاماً مقارنة بالأشخاص الذين تقل كميات الدسم في دمائهم.

حيث يعتقد البعض أن الدسم الموجود في الحليب هو المسؤول، في حين أن الآخرين يقولون أن الدسم يسبب السمنة وهي من عوامل الخطورة المسببة للسكري، كما أنها تتسبب بأمراض القلب.

وجدت الدراسة عند متابعة ٧٠٠ شخص يتناولون الحليب بكثرة أن ٣٨ منهم قد أصيبوا بالسكري، في حين أن متابعة ٧٠٠ آخرين لم يتناولوا الحليب قد وجد عندهم ٩٤ حالة سكري.

تحتاج نتائج الدراسة إلى المزيد من التروي في الأحكام والبحث في تفاصيل هذه المادة السرية المفعول والعجيبة، لكن من المؤكد أن في الحليب فوائد أكبر بكثير مما نتوقع.



كريم مرطب لليدين والجسم بخلصة زيت الزيتون

إزدياد نسبة العمليات القيصرية



المهبلية، لأن ١٦٪ من الأمريكيات فقط يفضلن الجراحة على الولادة الطبيعية. في حين أن حوالي ربع النساء في أمريكا اللاتينية يفضلن الجراحة القيصرية على الولادة الطبيعية.

قد قالت ٢٩٪ من النساء اللواتي خضعن للجراحة القيصرية أنهن يفضلن إجرائها في المرة التالية، مقابل ١٠٪ من اللواتي قمن بولادة طبيعية.

لقد اقترح العديد من الباحثين دور خيار المرأة في زيادة نسبة العمليات القيصرية، إلا أن هذه الدراسة تثبت أن المرأة لم تكن هي السبب الأساسي في هذا الموضوع.

قال باحثون أرجنتيون أن نسبة العمليات القيصرية قد ازدادت في العالم بشكل مطرد على مدى الثلاثين عاماً الماضية. ولكن السبب لا يعود إلى أن النساء يفضلنهن.

وقد قالت الدراسة أن عدد العمليات في بلدان العالم مرتفعة الدخل ومتوسطة الدخل يزداد، وذلك حسب تقرير مراجعة لـ ٣٨ دراسة سابقة شملت ١٩,٤٠٣ امرأة من مختلف أنحاء العالم.

وقد قالت الدراسة أن نسبة العمليات القيصرية قد ازداد في أمريكا من ٤,٥٪ عام ١٩٦٥ إلى أكثر من ٣٢٪ عام ٢٠٠٧. وهذا لا يعود لتفضيل الأمريكيات للعملية القيصرية على الولادة

فحص سرطان الرئة يشجع على التدخين

التساؤلات حوا المخاطر التي يتعرض لها المرضى للخضوع لتحاليل وعمليات إضافية.

وقد قام الباحثون الهولنديون من جامعة روتردام بمراجعة التقارير من التجارب المبكرة لسرطان الرئة. حيث كانت التجربة تعطي نتيجة إيجابية أو سلبية عند البحث عن ندوب أو سرطان في الرئة. لكن بعض الأفراد لم تكن نتائجهم حاسمة لذا تم إعادة التصوير بعد عدة أشهر.

لقد تابع الباحثون الهولنديون المرضى بعد سنتين، وقد وجدوا أن المدخنين الذين كانت نتائجهم غير حاسمة أقلعوا عن التدخين أكثر من الذين كانت نتائجهم سلبية بمعدل ١٠٩ محاولة إقلاع مقابل ١٠٥.

استمر ٩٪ من الذين حصلوا على نتائج سلبية بالامتناع عن التدخين مقابل ١٢٪ لذوي النتائج غير الحاسمة. وقد ذكر الباحثون أن الشخص الذي كانت نتائجه غير حاسمة بشكل أكبر كان أميل لترك التدخين.

قد تكون النتيجة غير الحاسمة إنذاراً شجع الأشخاص أكثر على ترك التدخين. وهذا الأمر يحتاج إلى دراسات لاحقة لتأكيد النتائج ومعرفة مدى فائدة الكشف المبكر وجدواه الاقتصادية.

وجد باحثون هولنديون أن الأشخاص الذين تكون نتيجة فحوص سرطان الرئة لديهم سلبية لا يميلون إلى الإقلاع عن التدخين عند مقارنتهم بأولئك الذين تكون نتائج فحوصهم غير حاسمة.

وقد أثارت هذه النتائج الجدل بين العلماء الأوروبيين حول ما إذا كان الفحص السلبي لسرطان الرئة هو بمثابة ترخيص للتدخين.

وقد أشارت دراسة أمريكية نشرت في الشهر الماضي أن تصوير رئة المدخنين الشريين باستخدام نوع خاص من التصوير الطبقي المحوري CT قد يكشف حالات السرطان المبكرة، وقد يساهم في إنقاذ ٢٠٪ من المرضى مقارنة مع التصوير الشعاعي العادي X-ray.

إن تم الكشف عن سرطان الرئة مبكراً فهو قابل للاستئصال بالجراحة، لكن المشكلة أنه لا يعطي أعراضاً واضحة حتى يصل إلى مراحل متقدمة من المرض. وهو يقتل عالمياً ١,٢ مليون شخص كل سنة.

يتوجب فحص ٣٠٠ مدخن لإيجاد مدخن واحد مصاب باستعمال الطريقة الجديدة، ولا يزال من غير الواضح هل هذه الطريقة مجدية اقتصادياً. فهي تكلف حوالي ٣٠٠ دولار وتعطي إنذارات كاذبة كثيرة. مما يطرح الكثير من

سحب شرائط تحليل السكر



وأن هذا لن يؤثر كثيراً على نتائجها المالية لهذا العام. وأنها ستستبدل أي شريط معطوب بآخر مجاناً.

وقد وجدت الشركة أثناء فحص داخلي أن بعض أنواع الشرائط قد تستغرق وقتاً أطول لتشرب دم المريض، مما قد يؤدي لنتائج خاطئة. وهي الآن بصدد مراجعة عملية التصنيع لمعرفة سبب الخطأ. وتعتقد الشركة أن التخزين في درجة حرارة مرتفعة قليلاً لفترة طويلة قد يكون سبب المشكلة.

سحبت شركة أبوت Abbott الأربعة الماضي ٣٥٩ مليون من شرائط تحليل سكر من السوق الأمريكية بسبب إعطائها نتائج خاطئة لتحليل السكر. والشرائط كانت من ماركات أجهزة Precision و Precision Xtra و MediSense و Xceed Pro و Optium و OptiumEZ و ReliOn Ultim.

وتقول الشركة أنها سحبت أقل من ٥٪ من مجمل عدد تحاليل السكر التابعة لها في السوق،

كثرة متاجر الكحول لها علاقة بالعنف المنزلي



هذه الأرقام غير مفاجئة كما يقول الباحث، فإن شراء الكحول وأخذه من المحل يؤدي إلى شربه في المنزل مما يتسبب في حالات من فرط شرب الكحول وقد يتسبب بالعنف المنزلي.

يبقى الباحث غير متأكد من أن هذه النتائج دقيقة وعلمية، وأنه لا توجد عوامل أخرى تؤثر على العنف المنزلي. لكن يقول أنها أحد الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار وتدرس جيداً عند التخطيط لمنح رخص للكحوليات.

(رويتزن) أشارت دراسة استرالية إلى أن زيادة عدد متاجر الكحول والبارات في منطقة سكنية قد يزيد من العنف في المنازل.

وأشار الباحث مايكل ليفينغستون من مركز دراسة الكحول والمخدرات إلى أن سهولة توفر الكحول قد تنعكس سلباً على المنازل. وأضاف: « لو وجدت علاقة مشابهة بين العنف المنزلي وانتشار متاجر الكحول بكثرة فإن على الحكومات أن تأخذ هذا بعين الاعتبار عندما تضع سياستها حيال الكحول.

تشير الإحصاءات في أميركا أن حوالي ربع النساء و٧٥ من الرجال قد اغتصبوا واعتدي عليهم من قبل الشريك الحالي أو السابق (مطلق أو مطلقاً).

ولمعرفة مدى تأثير النبيذ أو البيرة والمشروبات الروحية على هذه الظاهرة، فقد قام الباحث بدراسة ١٨٦ منطقة سكنية يقطنها أكثر من عشرة آلاف شخص في مدينة ميلبورن الاسترالية. ثم راقب التغيرات في عدد حانات الشرب وقرنها بالشكاوى التي تلقتها الشرطة حول العنف المنزلي بين أعوام ١٩٩٦ و٢٠٠٥. حيث تم منح الكثير من رخص بيع الكحول. كان المتوسط الإجمالي هو ٥ حالات عنف منزلي لكل ألف نسمة. وبعد احتساب تأثير الفقر على هذا الموضوع، وجد الباحث أن مستويات العنف تتعلق بكثافة بيع الكحوليات. حيث ازدادت النسبة حوالي ٦٪ لكل فندق أو حانة إضافية يتم افتتاحها في الحي السكني وتسمح ببيع الكحول وشربه داخل وخارج المكان. وازدادت النسبة ٢٪ لكل مكان يسمح بشرب الكحول ضمن المحل (مثل البارات والمقاهي...)

من حملة أوروبية لمناهضة العنف المنزلي
ضد الأطفال.

يمكنك أن تفقد

أكثر من أعصابك !!

أوقفوا ضرب الأطفال



السلطات تحفظ: هرمون النمو قد يسبب الموت



مع البروتينات والسكريات والشحوم. وقد قررت لجنة مختصة من الاتحاد الأوروبي في هذا الأسبوع أن تبدأ دراسات على هذا الموضوع، لكن لا يوجد سبب كافٍ لإيقافه فوراً. وهي تنصح بشدة الالتزام بالجرعة الدوائية وعدم تجاوزها، حيث أن أقصى جرعة منصوص بها يجب ألا تتجاوز ٥٠ ميكروغرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً.

بعدها تحركت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية وأصدرت تحذيراً يوم الأربعاء الماضي، وطلبت من المرضى متابعة تناول الدواء بشكل اعتيادي، وقالت أن أمر إيقاف الدواء يعود إلى الطبيب المختص المسؤول. وأنها تقيم البيانات التي تتوفر لديها.

وتقول الهيئة الأمريكية أن هرمون النمو المصنّع يشبه جداً الهرمون الذي يفرزه الجسم البشري. وأن الدراسة الفرنسية قد أجريت كفحص طويل الأجل لتأثيرات الدواء على الوفيات لدى تناولوا الدواء بين سنوات ١٩٨٥ و ١٩٩٦، ثم تم قياس معدلات الوفيات في أيلول عام ٢٠٠٩. حيث وجدت الدراسة زيادة ٣٠٪ في نسبة الوفيات بين الذين تناولوا الدواء مقارنة مع الذين لم يتناولوه، وهذا يقترح أن الدواء يؤثر على زيادة الوفاة (كان عدد الوفيات ٩٣ شخصاً مقارنة بـ ٧٠ للمجموعة الشاهد). وتعود أسباب الوفاة إلى سرطانات في العظم وأمراض وعائية (نزوف دموية في الدماغ).

أظهرت دراسة فرنسية جديدة أن استخدام هرمون النمو المولّد صناعياً قد يتسبب لمن استخدمه بالموت بنسبة أكبر بقليل من الأشخاص الذين لم يستخدمونه. حيث أن الدراسة قد قامت بمتابعة المرضى لفترة طويلة الذين استخدموا هرمون النمو الصناعي لمعالجة قصر القامة غير معروف السبب أو ذو منشأ نقص هرموني غير معروف السبب.

وقد قررت السلطات الأوروبية فوراً إجراء تقييم لخطورة الدواء، ومدى الفائدة ونسبة الخطر التي يتعرض لها مستخدموه. وقد أصدرت تنبيهاً منذ أسبوعين بهذا الخصوص، حيث أنها قررت مراجعة البيانات القادمة من دول الاتحاد الأوروبي الخاصة بالأمان الدوائي لكل الأشكال الدوائية الحاوية على مركب السوماتروبين somatropin (هرمون النمو المصنّع). لكن لا يمكن تحديد مدى الخطورة بناءً على مشاهدات الدراسة، بل تحتاج إلى تحاليل معمقة إضافية.

وقد أشارت الدراسة التي أجريت في مستشفى Santé Adulte GH Enfant (SAGhE) أن استخدام هرمون النمو يسبب زيادة في الوفيات مقارنة بعدم استخدامه، وخاصة عند إعطائه بجرعات عالية.

إن السوماتروبين هو هرمون يتم تصنيعه من الأحياء الدقيقة عن طريق تغيير بنيتها الجينية، ويستخدم لدى الأطفال والمراهقين لتحريض النمو عن طريق تغيير الطريقة التي يتعامل بها الجسم

- تتضمن النصائح الأمريكية ما يلي:
- لا توقف العلاج من نفسك بدون استشارة الطبيب المختص.
- ناقش المواضيع التي تقلقك حول هرمون النمو مع طبيبك.
- أبلغ أي آثار جانبية تشعر بها إلى نظام الإنذار الطبي في هيئة الغذاء والدواء.
- تعتقد هيئة الغذاء والدواء الأمريكية حالياً أن فوائد العلاج باستخدام هرمون النمو المصنّع تفوق مخاطره. وأن على المستخدمين أن يتقيدوا بالجرعات الموجودة في الجداول المرافقة.

صابون أويلي للبشرة الجافة والحساسة



صابون طبي من إنتاج شركة ماس

إلغاء دواء لسرطان الثدي

أصدرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تعميماً بأنها ستنزع ترخيص استخدام دواء Avastin bevacizumab لعلاج سرطان الثدي من قائمة استطبائه.

فقد ثبت بالنتائج السريرية أن هذا الدواء لا يفيد في إطالة أعمار مريضات سرطان الثدي، ولا يفيد في إبطاء تطور المرض لدرجة تفوق مخاطره استخدامه.

وتشمل مخاطر استخدامه ارتفاع ضغط الدم الحاد والنزف وتشكل ثقب في الجسم perforation في الأنف والمعدة والأمعاء، بالإضافة لجلطات قلبية وقصور القلب.

يبقى على الأطباء أن يقيموا وحدهم فائدة استخدام الدواء في هذه الحالة.

ما هو مدى توترك؟ اختبار لأربع أوجه للتوتر



هذه الأسئلة تناقش ستين موضوعاً تشكل صعوبات هامة لمعظم الناس من وقت لآخر. اقرأ كل بند تمعن. إن راودتك أي مشاعر أو أفكار أو أعراض فيزيائية أو سلوكية حيال البند المذكور فعليك الإجابة بنعم، وإن لم يكن لديك أي استجابة فعليك الجواب بلا. انتبه ألا تغفل إجابة أي سؤال، وعليك ألا تستغرق الكثير من الوقت في محاولة الإجابة عن الأسئلة. إن الإجابة الأولى هي المهمة هنا وليس رد الفعل المدروس والمحسوب.

- ١- يحمر وجهك خجلاً بسهولة.
- ٢- أشعر باليأس والضعف لدرجة أن حياتي قد أصبحت معاناة لي.
- ٣- أحد أكبر مشاكلني هو نقص النوم (الأرق).
- ٤- أتجنب الحديث إلى الناس غالباً في الباص أو القطار.
- ٥- أميل لتجنب الخروج من المنزل.
- ٦- أحس بالصداع غالباً.
- ٧- أحس غالباً بالإحراج.
- ٨- الشعور بالنرفزة (شدة العصبية) هو جزء من حياتي.
- ٩- أشعر غالباً بنوبات من الدوار.
- ١٠- أحياناً لا أستطيع التفكير بأي شيء عدا مشاكلني.
- ١١- ليس نادراً أن أحس بألم في الصدر.
- ١٢- ليس نادراً أن أحس بأني سريع الاهتياج.
- ١٣- لا أستطيع التركيز على فكرة، لأنني أقطع نفسي دائماً بسلسلة من الأفكار غير الإرادية.
- ١٤- نادراً ما أحس بالفرح.
- ١٥- تراودني أفكار مزعجة بشكل دائم.
- ١٦- أتجنب الذهاب لمكان أحس فيه بالانزعاج.
- ١٧- أشعر بنفسني أحياناً كشخص عديم الجدوى.
- ١٨- تسيطر المشاعر على شخصيتي لدرجة أنني لا أستطيع التحكم بها.
- ١٩- أقلق كثيراً عندما أفكر في أن الناس قد لا يتوافقون معي.
- ٢٠- يراودني شعور الحماس مرات كثيرة.
- ٢١- ليس نادراً أن أحاول الابتعاد عن أعمال تتحداني.
- ٢٢- أنام بعمق ودون تقطع.
- ٢٣- أشعر أحياناً بالاكنتاب.
- ٢٤- تتشنج عضلاتي أثناء النهار.
- ٢٥- عندما أكون في المنزل أحاول أن أبقى لوحدي.
- ٢٦- أحياناً أصاب بالتعب بسرعة حتى ولو لم أعمل كثيراً.
- ٢٧- نادراً ما أقلق حيال المناسبات غير المهمة.
- ٢٨- نادراً ما أضحك بحرية.
- ٢٩- غالباً ما أقلق حيال عجزني عن التأقلم مع الصعوبات في حياتي.
- ٣٠- أميل لتجنب التكلم مع أشخاص أعلى مني (مثل المدير).
- ٣١- ليس نادراً أن ألاحظ أنني مستغرق في القلق.
- ٣٢- أشعر بعدم الارتياح أينما ذهبت ومهما فعلت.
- ٣٣- أتجنب أحياناً الخوض في مناقشات رغم أنني أعرف الموضوع جيداً.
- ٣٤- ليس نادراً أن ترتجف يدي.

كيف تضع العلامات:

كل سؤال أجب عليه بـ «لا» يأخذ علامة الصفر، ولكل سؤال أجب عليه بنعم يجب أن تضع له العلامة المقابلة. المربك في الموضوع أن العلامة ليست واحدة، لأن أهمية السؤال تختلف وبالتالي تختلف النتيجة.

ننصح أولاً بالإجابة على الأسئلة في الصفحة السابقة، ووضع إشارة صح أمام السؤال الذي إجابته مناسبة وخطأ أمام غير المناسب. ثم التوجه إلى

الجدول أدناه واختيار كل جواب صحيح ونقل علامته إلى الخانة المجاورة له. ووضع صفر للسؤال غير المناسب. بعد أن تنتهي من الستين سؤالاً كلها، اجمع كل عمود لوحده لتعرف كيف تعبر عن قلقك، ثم اجمع كل العلامات لتعرف مستوى قلقك العام. لتفسير النتائج إرجع إلى الفقرة التالية للجدول، واقرأ المعلومات بالتفصيل.

توتر المشاعر			التوتر اللفظي			التصرفات المتوترة			التوتر الجسدي		
رقم السؤال	العلامة	مجموع	رقم السؤال	العلامة	مجموع	رقم السؤال	العلامة	مجموع	رقم السؤال	العلامة	مجموع
٢	٨,٦		١٠	٨,١		٤	٣,٦		١	٦,٦	
٧	٤,٤		١٣	٨,٥		٥	٩,٠		٣	٧,٩	
٨	٧,٨		١٥	٧,٨		١٦	٧,٤		٦	٦,٧	
١٢	١,٠		١٧	٤,٥		٢١	١,١		٩	٨,٥	
١٤	٢,٨		١٩	٦,٤		٢٥	٧,٠		١١	١,٤	
١٨	٨,٢		٢٧	١,٠		٢٨	٦,٨		٢٢	١,٣	
٢٠	٣,١		٢٩	٧,٠		٣٠	٦,٤		٢٤	٨,٢	
٢٣	١,٩		٣١	١,١		٣٣	٦,٠		٢٦	٥,٧	
٣٢	٧,٩		٣٦	٤,٧		٣٨	١,١		٣٤	١,٤	
٣٥	٥,٢		٤٠	١,١		٤٥	١,١		٣٧	٤,٨	
٣٩	٣,٧		٤٢	٨,٥		٤٦	٦,٨		٤١	١,٥	
٤٤	٦,٩		٤٧	١,٠		٥٢	٧,٧		٤٣	٨,٢	
٥٠	٦,١		٤٩	٥,٩		٥٤	٧,٥		٤٨	٦,٧	
٥٣	٧,٥		٥٧	٣,١		٥٦	٤,٦		٥١	٧,٢	
٥٥	٧,٣		٥٩	٦,٧		٦٠	٦,٤		٥٨	٦,٣	
المجموع:			المجموع:			المجموع:			المجموع:		

تفسير نتيجة الاختبار

العلامات

هذا الاختبار يدعى في علم النفس بنظام البنود الأربعة في التوتر، وهو معروف منذ عقود على أنه نموذج يقيس شدة التوتر من عدة جوانب. وقد وجد أن طريقة الأشخاص تختلف في الأعراض. وقد اقترح عالم النفس بيتر لانغ ثلاثة طرق يمكن أن نكتشف بها التوتر.

الأولى يمكن تسميتها بالكلامية والتي تشمل ما يقوله الشخص لنفسه أو للآخرين، والبند الثاني هو الجسدي مثل تسارع ضربات القلب أو الشعور بالاختناق، والمركب الثالث هو السلوكي مثل رد الفعل والتصرفات.

لاحقاً قسمت المشاكل الكلامية إلى مخاطبة الذات (المشاعر) وإلى مخاطبة الآخرين كلامياً أو اجتماعياً.

عندما تختار جواب نعم فإنك تجمع علامته النسبية، ففي الجدول الأول تجد الاختبار مقسماً

إلى أجزائه الأربعة. وفيه رقم السؤال والعلامة النسبية. تجمع العلامات النسبية لمعرفة ما هي شدة أعراض التوتر وطريقة ظهورها. لا تنسى أن الجواب «لا» بدون علامة.

إن القيم الطبيعية لقسم المشاعر أقل من ٣١، وللقسم اللفظي أقل من ٤٢، وللتصرفات أقل من ٣٣، وللجسدي أقل من ٣١، ويجب أن يكون المجموع أقل من ١٢٨.

العلاج

عندما يزداد المشاعر أو القسم الكلامي فقد يساعد تغيير طريقة التفكير وتعلم كيفية السيطرة على النفس ومحاربة الاكتئاب. (في العدد القادم).

عند زيادة المشاكل الجسدية فغن تعلم تقنيات الاسترخاء والتمارين الرياضية مثل اليوغا قد يكون مفيداً. أما بالنسبة للمشاكل السلوكية علامة أكبر من ٥٥ فإنك شخص تسعى لتجنب

المشاكل والمواقف بأي ثمن، مما ينعكس على حياتك وتصرفاتك لدرجة مرضية. وننصح هنا باستشارة طبيب نفسي مختص، فلا داعي للمعاناة بهذه الطريقة.

أما بالنسبة لذوي المشاكل السلوكية المتوسطة، فيمكن أن يعالج الشخص نفسه بالتعرض التدريجي للمجتمع والمواقف الجديدة. ويتم هذا بتحديد هدف يمكن إنجازه، وجدول زمني منطقي لهذا، تم العمل تدريجياً نحو إنجاز هذا الهدف. من أمثلة ذلك الخوف من الخروج من المنزل، حيث يضع المريض هدف الذهاب آخر الشارع في نهاية الشهر. ويبدأ بالوقوف خارج الباب لفترة وجيزة. وقد يبدأ بدقة في اليوم الأول وقد يزيدها ليصل إلى عشرة دقائق في نهاية الأسبوع. وبعدها يحاول الوصول إلى المنزل المجاور والوقوف عنده وهكذا... بعد الانتهاء من هذا يوضع هدف جديد ويتم العمل عليه...

الألم عند ممارسة الجنس (عُسر الجماع) dyspareunia



إن نقص التهيّج الجنسيّ هو أهم أسباب الألم أثناء ممارسة الجنس. فعندما تكون المرأة مستعدة للجماع فإن مهبلها يتوسع طويلاً وعرضياً. وفي أثناء حدوث هذا فإنه يصبح رطباً وزلقاً لتجنب آلام الاحتكاك. فالمهبل غير مصمم للمجاعة بدون أن يكون هناك حالة تهيج جنسي.

وفي حال حدوث ألم مع وجود تهيج جنسي فعليكي مراجعة الطبيب للتأكد من حالتك الصحية، علماً أن هذه الحالة تحدث في:

– ما بعد الولادة: من المتوقع حدوث انزعاج لفترة ما بعد عملية الولادة وخاصة إن تم إجراء بضع الفرج (episiotomy) (وهي تمزيق لجدار المهبل لتسهيل الولادة).

– سن اليأس: قد يصبح الجماع مؤلماً بعد سن اليأس لأن مستويات الهرمونات النسائية (إيستروجين) تنخفض مسببة ترقق ثخن جدار المهبل. يمكن الطلب من طبيب النسائية وصف كريمي إستروجيني يحل الأمور بسرعة.

– الانتانات البولية: من أسباب القروح التناسلية هي التهاب المثانة وغيرها من الانتانات التي تسبب تخريش المهبل مثل العدوى الفطرية والتهاب المهبل والثآليل الجنسية. عندما يكتشف سبب المرض يمكن حل المشكلة علاجياً بسرعة.

– الحساسية للواقيات الذكرية: قد تسبب بعض أنواع مانعات الحمل مثل الواقيات الذكرية والكريمات المهبلية والمزلاقات حساسية لدى بعض الأشخاص، وهي تحل بسرعة بتغيير الماركة التجارية.

مضاعفات الحالة:

إن المشكلة في الألم أثناء الجماع أنه يحجب التهيج الجنسي مما ينعكس سلباً ويزيد من الألم. وتعاني العديد من النساء الخوف من الجماع السابق مما يتسبب لهم بمزيد من الألم وفي النهاية بالامتناع عن الجنس، هذا ما يدخلهن في حلقة مفرغة.

المعالجة:

هناك عدة طرق يمكن أن تساعد فيها ذاتياً:

– الاسترخاء: إنه من أهم الأشياء التي يمكن أن تفعلها، يمكنك الاستحمام المسترخي (في البانيو مثلاً) أو تجربة التنفس العميق أو الحصول على بعض شرائط المساعدة الذاتية أو سماع موسيقى هادئة بدون غناء.

– تحسين العلاقة الزوجية: عليك التأكيد من أن عقلك وقلبك معاً في نفس الاتجاه، إن التجربة الجنسية تعتمد على العواطف لدرجة كبيرة لذا من الأفضل حل أي مشاكل بينك وبين الشريك أولاً.

– تمرين أسفل الحوض: يمكن تمرين عضلات أسفل الحوض عدة مرات يومياً مما يزيد تدفق الدم في المنطقة التناسلية وتجعل الإحساس أفضل بالتهيج الجنسي. يمكن إجراء تمرين عضلات أسفل الحوض بمعرفة العضلات التي تسبب قطع البول أثناء عملية التبول، والعمل عليها لاحقاً بين عشر وعشرين مرة.

– استخدام مزلاقات: إن المزلاقات تساعد على سرعة العملية الجنسية، لذا ينصح بوضع أنبوب منها بجوار السرير.

– تحريض الجهاز العصبي غير الإرادي (الوُدّي) بالتمارين الرياضية أو أي عمل يسرع ضربات القلب. إن الأبحاث تشير إلى أن الجسم سيكون أكثر استعداداً للعملية الجنسية بعد مرور ١٥-٣٠ دقيقة.

إن لم تفد هذه السبل للعلاج الذاتي، فإن الحل ممكن بعلاج لدى الطبيب فور اكتشاف السبب. فعند الإصابة بالألم أثناء الجماع يجب مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود أسباب خفية يجب علاجها.

إن كان الألم أسفل البطن أو على جانب واحد منه فيجب مراجعة الطبيب بأسرع وقت لأنها قد تكون واحدة من هذه الحالات:

– التهاب الزائدة الدودية

– التدلي الرحمي (انقطاع الأربطة المثبتة للرحم وتحركه العشوائي في البطن)

– الكيسات على المبيض

– الأورام الليفية

– مرض التهاب الحوض

ومن الأسباب الأخرى الممكنة هو انقلاب الرحم، وفي هذه الحالة يكون الرحم متحركاً إلى أسفل الحوض، في هذه الحالة يمكن إيجاد وضعيات جنسية تكون أكثر راحة حيث يكون النفاذ غير عميق.

إن كان هناك شعور مستمر بألم شرجي فقد يكون السبب هو مرض عصبي نفسي يدعى vulvodynia، وقد يحتاج تناول أدوية مسكنة أو تمارين رياضية خاصة.

إن الحياة الجنسية هي أمر يجب العناية به لن له تأثيرات كبيرة على الأسرة والنفسية لكل من الطرفين. عند الانتباه لهذه التفاصيل فإن تحسين نوعية الممارسة الجنسية تقدم عوناً كبيراً وتخلق ألفة بين الطرفين.

إن موقع أخبار الطب قد افتتح خدمة منتدى للنقاشات الطبية عامة والجنسية خاصة على موقعه www.med-syria.com وفيه يجيب على أسئلة القراء وي طرح مواضيع خاصة بالتربية الجنسية بشكل أكثر تفصيلاً مما تسمح له صفحات النسخة الورقية. ندعوكم للمشاركة بأسئلتكم وخبراتكم لكي تعم الفائدة على الجميع.

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حلب

الدكتور فارق نصار أخصائي امراض نسائية وجراحاتها ومعالجة العقم ايكوغراف
هاتف: ٢٢٨٩٥٠٣ موبايل: ٠٩٣٤٦٦٤٠٤

الدكتور محي الدين لبنية هاتف: ٥٢٢١٣٣٧ موبايل: ٠٩٤٩٧٩٦٤٣٣
المهندس محمد فائز الراعي(الشراشف الإلكترونية الكهربائية هاتف:
٠١١٢٢١٢٠٣١

المجاز القانوني عبد السلام سويد ٠٩٥٥٥٥٧٠٥٧
عيادة ليزر الدوالي ٥٢٣٢٧٣٧-٥٢٣٢٧٣٩

الدكتور سمير عيسى

الدكتور أحمد بساطه

الدكتور أحمد قزموز

الدكتور سعد حداد

السيد نيازي حيش

السيد عماد دين حمدان

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 صحنيا

أ. خليل خاروف - دمشق - تعب كفر سوسة - ٠٩٨٨٦١١٥٣٣

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

د. نبيل الوزه - مدير مشفى داريا الوطني

د. عبد الله العسلي - مدير مشفى دوما الوطني

منتدى مناقشات طبية

افتتح موقع أخبار الطب www.med-syria.com خدمة استشارات طبية على شكل منتدى. يقوم بإدارة المنتدى طاقم من المختصين الطبيين في الجريدة، كما يمكن للجميع المشاركة في الأسئلة والأجوبة الإقتراحات.

يتألف المنتدى من أبواب عدة:

- جريدة أخبار الطب: أي ملاحظات واقتراحات حول الجريدة
- التربية الجنسية: أسئلة وأجوبة حول مواضيع جنسية وتعليمية، هذا البند لا يحتوي مواضيع خلعية ولكنه غير مناسب لمن هو دون الرابعة عشر من العمر.
- الأمراض المزمنة: مثل السكري وأمراض القلب والروماتيزم والربو وغيرها.
- الأمراض المعدية (الحادة): مثل التهاب القصبات والرشح والأنفلونزا والإسهال والتهاب اللوزتين وغيرها.
- أنماط الغذاء: مناقشات حول أنواع الحميات الغذائية ومدى فائدتها ونقاط القوة والضعف فيها

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حمص

د. شريف الزهري - صيدلاني - القصير

د. تيسير علوش - صيدلاني - تليسة - هـ ٨٠١٨١٨

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

د. الصيدلانية فاطمة حميد - الزعفرانة - هاتف ٨٨١٩٣٥٠

د. الصيدلاني أحمد السعيد - تليسة - هاتف ٨٨١٤٠٠٧

د. الصيدلانية ليلى درويش - الشنية - هاتف ٧١٨٧٤٢٢

د. الصيدلانية يارا الحمصي - حديدة - هاتف ٤٧٥٨٢٠٩

د. الصيدلاني يوسف بطرس - ريلة - هاتف ٤٦١٠٨٥٨

د. الصيدلانية غفران حمامة - فاحل - هاتف ٧٣٧٣٦٧٢

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

د. عمار محسن السعد - اختصاصي جراحة عصبية ومجهرية (فرنسا) - السوق: بناء الأتاسي هـ:

٢٤٥٣٧٧٤، الزهراء هـ ٢٦١٧٥١٤

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

م. عبير محسن السعد - مركز السعد للبصريات - الزهراء هـ ٢٦١٧٥٥٩

د. سها مجيب عودة - اختصاصية تقويم أسنان وفكين - منتصف شارع الحضارة - هـ ٢٦١٥٥٦٢

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

مطر وتلج!!

وأخيراً هطل المطر بعد طول انتظار...

صحيح أنه هطل كله دفعة واحدة...

لكنه خير...

نتمنى أن تكون سنتكم الجديدة كلها خير



تحضير كريم مزيل للسواد والتجاعيد حول العين

المكونات

- ١٠ مل زيت بذر العنب (ملعقتين كبيرتين)
- ٥ مل زيت الحبة السوداء (ملعقة كبيرة)
- ١٠ مل زيت جنين القمح (ملعقتين كبيرتين)
- ٢٥ غ شمع نحل

التحضير:

يوضع وعاء فيه ماء على النار وتوضع فيه كأس صغيرة تحوي شمع النحل، يترك حتى يذوب الشمع دون أن يدخل الماء إلى الكأس.

يخرج الكأس بحذر ويترك ليبرد قليلاً، وقبل أن يتصلب الشمع تضاف إليه الزيوت وتخلط جيداً.

قد تحتاج عملية إضافة الزيوت إلى بعض التمرين حتى يتم إتقانها.

الاستعمال والفوائد:

يستخدم هذا الكريم مساءً حول العين.

إن بذر العنب معروف كمادة تحتوي مضادات الأكسدة الضرورية لتجديد الخلايا وتحسين مظهر الجلد وزيادة التروية الدموية (إزالة السواد حول العين)، بينما يعرف عن زيوت جنين القمح والحبة السوداء (البركة) أنها تفيد في إزالة التجاعيد وتحسين مرونة الجلد وشده.

تحذير: يجب أن تكون المكونات نظيفة وذات نوعية جيدة وخالية من الشوائب. كما يجب الانتباه إلى أي حساسية لمركبات هذه الخلطة. لا يوضع هذا الكريم على البشرة المتهيجة أو المحمرة أو الملتهبة. هذه الوصفة صالحة لعدة أيام فقط لأنها تتلف بسرعة ويظهر عليها العفن بعد ذلك.

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 وإدلب:

أ. محمد أسعد فرّا

هاتف: ٠٢١-٢٢٢٤٧٤٨

فاكس: ٠٢١-٢٢٢٤٧٧٨

٠٩٤٤-٦٤٨٧٧١

aleppo@med-syria.com

أ. محمد أسعد فرّا

مدير تسويق

أهبة سلطان

متابعة الزبائن

م. رشاد السيراوان

مدير فني

المستشارون العلميون

د. علي علوش

د. عزام عمار

د. أيهم أحمد

د. زهور السعد

د. رواء الجمال

د. رم عليان

مكتب حمص:

د. طارق حسن

٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

مكتب دمشق:

٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

٠٩٤١٩٣٤١٨٤

info@med-syria.com

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

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول

PHOBIA

موطني...

أحب سوريا... لأنني أراها بعيون مختلفة.

أحب كل السوريين فيها لأن لهم طبعاً خاصاً... أراهم كلهم متشابهين... فكل سوري يظن أنه خاص ومميز... لكنهم نسخة من بعض...

أحب كل السوريين... لأنهم يحترمون النساء ويطيعونهن... الأمر والأخت والزوجة... وحتى الابنة... أحب النساء في سورية لأن كل النساء في سورية يعرفن قيمة أنفسهن... فلا تجد امرأة تحس بأنها أقل من أي رجل... وحتى لو قالت له "يا ابن عمي" مرة... فهي تعرف أنه سيدفع ثمن هذا منة مرة...

أحب سوريا لأن كل السوريين يحبون النظافة... أنت تجد أن أي سوري ينظر شراً إلى أي شخص يرمي القمامة في الشارع... تجده يتذمر من البلدية لأنه يجب أن تكون الشوارع في بلاده نظيفة... إن بدأ الناس بتنظيف الشوارع ستجده أول المتطوعين... لكنه يخجل لو حده...

أحب سوريا لأن جبالها جميلة... لأن أشجارها خضراء... لأن صحراءها ذات لون بنفسجي وقت الغروب... ولأن الكل يحبون مياهها حتى لو كانت مملحة في زجاجات فهي تبقى أنقى وانظف...

أحب السوريين لأنهم يحبون الأطفال... لأنك تجدهم يدفعون النقود لأي طفل متشرد في الطريق حتى لو كانوا يعرفون أنه كاذب ونصاب...

أحب كل السوريين لأنهم يحبون بلادهم... لأن السوري يريد العيش في بلاده بكرامة... لأن السوري قد يقبل أن يعمل في غسيل الصحون في أوروبا لأجل لقمة العيش... لكنه يخجل من أن يقوم بهذا في بلاده... لأنه معتاد على أن يكون معززاً مكرماً في بلاده...

أحب سوريا لأن السوريين لا يعرفون معنى السياحة... لأن السائح عندما يذهب لأي بلد آخر فهو يعتبر فيريسة... بينما في سورية تجد أن الناس نشفق عليه لأنه ترك بلاده فتركوا أعمالهم ويقومون بمساعدته...

أحب السوريين لأنهم يحبون الفالنتين، ويتحولون إلى عشاق ومجانين... لا ينقصهم إلا أن يصبغوا أنفسهم باللون الأحمر... أحبهم لأنهم يحتفلون بعيد الأضحى وعيد الميلاد وعيد الفطر وعيد الفصح... عيد الشجرة !!!

أحب أن السوريين يعيشون على هواهم كالأطفال... تراهم لا يلبسون حزام الأمان في السيارة... حتى يصدر قانون مخالفات المرور... فتجدهم بين ليلة وضحاها قد التزموا به... إلا إن لم يجدوا شرطياً فيتمصلون منه... قليلاً...

أحب في السوريين اجتماعاتهم... فالنساء يشربون القهوة صباحاً ويثرثرون عن الرجال... والرجال يجتمعون في المقاهي مساءً... ويثرثرون عن النساء... وكرة القدم...

أحب في السوريين حماسهم... فهم يحبون كرة القدم... وفريق كرة القدم السوري يحبونه لدرجة أنهم لا يطبقون الكلام عنه إن خسروا... ويشجعون برشونة وريال مدريد والسفرجل الياباني دون أن ينتبهوا إلى أنهم ينتظرون فريقهم بفارغ الصبر... فإن فاز ببارانين على التوالي... ارتفعت أعلامه واشتغلت التلفزيونات وخرجت السيارات ودخل الفريق للبلد دخول الفاتحين...

قد نضحكون مما أقول... لكنني أحب سوريا... وأحب كل ما فيها... أحبها بطريقي... ويطريقتكم...