

اخبر نفسك

ما مدى عقلانيتي؟

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 الثاني والعشرون - السبت ٢٩ كانون ثاني - يناير ٢٠١١

المختصر المفيد:

ماهي الفيروسات؟

ص ٨: حالة مرضية: ركبة متورمة | ص ٩: العسل في طعام مريض السكري

ص ١٠: لا، لأدوية الضغط مع الصادات | ص ١٩: حقائق مسلية حول الجنس

ص ٢: كلمة حكيم - هل يجب على كل الناس أن يتزوجوا؟

كلمة حكيم

الزواج والإنجاب... نظرة أخرى

هل يجب أن يتزوج جميع الناس؟ وهل يجب عليهم جميعاً أن ينجبوا أطفالاً؟

قد يبدو هذان السؤالان سخيّين وبلا معنى للوهلة الأولى، خاصة عندما نتذكر أن جميع من حولنا لا يسألنا إن كنا ننوي الزواج والإنجاب أو لا بل يتجاوز هذا السؤال البديهي ببساطة ليسأل مباشرة عن أوان الزواج ولا يتردد في تذكيرنا بأنه لا ينبغي لنا أن نتأخر أكثر من اللازم للقيام بهذه المهمة المقدسة؛ وأنا أكاد أجزم بأن معظم الأشخاص المتزوجين لم يسألوا أنفسهم (أو الآخرين) أسئلة كهذه قبل إقدامهم على الزواج، فهم تزوجوا لأن جميع الناس تتزوج وأنجبوا أطفالاً لأن جميع الناس تنجب أطفالاً، أما من كان منهم حاذقاً فلا بد أنه برر إقدامه على الزواج برغبته في إتمام نصف دينه أو في إنشاء أسرة وإنجاب الأطفال، وإذا سألتهم لماذا تريدون أن تنجبوا أطفالاً أجاب الذكر برغبته في خليفة له من صلبه يحمل اسمه وعبرت الأنثى عن تعاطسها لممارسة الأمومة.

في الواقع يمثل الزواج بصورته الحالية (أي الزواج الأحادي بين رجل وامرأة) الشكل الاجتماعي الأكثر قبولاً وانتشاراً على مستوى العالم للعلاقة بين الذكر والأنثى، وعندما نمنع النظر في حيثيات هذا الشكل الاجتماعي المميز يمكننا أن نستنتج ببسر وسهولة أنه ليس سوى غطاء يتمتع بشرعية دينية وقانونية واجتماعية لتلك العلاقة، لذلك لا بد من البحث عن مسوغاته في ثنايا تلك العلاقة وأهميتها وضرورتها.

يمكن اختصار ضرورة العلاقة بين الذكر والأنثى في هدفين رئيسيين: إنجاب الأطفال، وممارسة الجنس - يتضمن مفهوم الجنس هنا جميع أشكال المشاعر التي قد تنشأ بين شخصين باعتبار الجنس ذروة التعبير عن تلك المشاعر - لكن هذه العلاقة لا بد أن تتخذ شكلاً يحقق الانسجام مع المجتمع ويخضع لقوانينه، وتجمع مختلف المجتمعات البشرية القائمة حالياً على الاعتراف بالزواج الشكل الأفضل تمثيلاً لعلاقة الذكر بالأنثى رغم وجود أشكال أخرى لتلك العلاقة تختلف باختلاف المجتمعات لكنها لا تتمتع بالدرجة ذاتها من القبول المجتمعي التي يحظى بها الزواج.

إذن الزواج عرف اجتماعي متفق عليه بين جميع المجتمعات البشرية يهدف إلى تنظيم العلاقة بين الذكر والأنثى بما يحقق غاياتها الرئيسية المتمثلة في إنجاب الأطفال وتلبية الحاجة الجنسية بشكل منظم ومقبول اجتماعياً؛ وهنا يتضح أن الزواج ليس غاية في حد ذاته بل هو وسيلة لتحقيق غايات أبعد، لذلك لا بد من تقييم مدى أهميته وضرورته في ضوء

أهمية وضرورة تلك الغايات؛ وباعتبار التباين الموجود بشكل طبيعي بين الذكر والأنثى في درجة أهمية كل من الغايتين سالفتي الذكر والذي يجعل من إنجاب الأطفال أولوية لدى الأنثى ومن تلبية الرغبة الجنسية أولوية لدى الذكر يمكن القول إن الأنثى تضطلع من خلال الزواج بمهمة الحفاظ على استمرار النوع البشري في الوجود فيما يتحمل الذكر عبء مهمة التلقيح.

لكن مهمة الحفاظ على بقاء النوع البشري لا تقتضي أن يقدم جميع أفراد النوع على الزواج إذ يكفي أن تقوم به فئة من الناس - فرض كفاية بالمصطلح الديني - ومهمة التلقيح لا تستلزم بطبيعتها ارتباط الذكر بالأنثى وحيدة مدى الحياة (بخلاف مهمة إنجاب الأطفال)، لذلك ينبغي أن نعيد النظر في التنظيم السائد لعلاقة الزواج في المجتمعات البشرية الحالية بما يتفق مع هذه الحقائق، وفي هذا السياق دعوني أقدم ببعض الاقتراحات لعملية إعادة التنظيم تلك. أولاً، يجب أن تنطلق علاقة الزواج من الأنثى لا من الذكر، أي أن تتمتع هي وحدها بحق طلب إقامة علاقة زواج باعتبارها صاحبة المسؤولية الأكبر في تلك العلاقة؛ ثانياً، أن يتم ربط إقامة علاقة الزواج بإنجاب الأطفال بحيث يتم التأكد من قدرة كلا الزوجين على الإنجاب قبل إبرام تلك العلاقة؛ ثالثاً، أن يتم إنشاء مؤسسات اجتماعية وقانونية مختصة بتنظيم علاقات الزواج وفق أطر معينة تحدد الأفراد الذين يحق لهم الزواج في ضوء رغبتهم بالإنجاب من عدمها وقدرتهم على تحمل ما يترتب على ذلك من مسؤوليات.

يمكن لنا أن نتوقع أن تطبيق آلية كهذه سوف يحرم كثيراً من الأفراد من الزواج، إما بسبب عدم رغبتهم في الإنجاب أو عدم قدرتهم على الإنجاب أو عدم أهليتهم المادية والثقافية لتحمل أعباء تربية الأطفال، لذلك لا بد من أن تترافق تلك الآلية بآليات أخرى موازية تسعى لإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تعيق الزواج بما يضمن تحقيق تلك العلاقة لغايتها المنشودة بالشكل الأمثل، كالتأهيل الثقافي والدعم المادي للراغبين بالزواج وتأمين العلاجات اللازمة للعاجزين عن الإنجاب، أما أولئك الذكور والإناث الذين لا يرغبون بالإنجاب فلا بد من إيجاد شكل جديد ينظم علاقتهم ببعضهم البعض ويحقق لهم غاياتهم من تلك العلاقة ضمن إطار منظم ومعترف به اجتماعياً وقانونياً، وعندها فقط يمكن أن تتحقق المواءمة التامة بين مفهوم الزواج وممارسته الواقعية بما يضمن تحقيقه لغاياته على أفضل وجه.

د. أيهم أحمد

hakeem@med-syria.com

بحضور السيد وزير التعليم العالي

مجلس الاشراف على المشافي التعليمية يناقش النظام الموحد للحوافز خطوة متقدمة لتطوير أداء المشافي

التعاقد عليها بناء على حاجة كل شعبة في المشفى مستعرضاً البرنامج التدريبي للعاملين في المشافي في إطار برنامج الجودة والاعتمادية وبرنامج ضبط العدوى، والذي يأتي بناء على اتفاقية التعاون بين وزارة التعليم العالي ومنظمة الصحة العالمية.

كما بحث أعضاء المجلس التحضيرات لانعقاد المؤتمر السادس الدولي للرعاية الصحية في المجتمعات العربية المزمع انعقاده في أيار القادم في جامعة حلب والذي يعقد لأول مرة خارج الولايات المتحدة الامريكية بمشاركة عدد من الهيئات والمؤسسات الطبية العالمية.

دمشق : رائد هر كل

المجتمعية ومتطلبات التطور الصحي الحاصل. وطلب المجلس من المشافي التعليمية إعداد برنامج زمني تنفيذي للموازنة الاستثمارية للقطاع الصحي لعام ٢٠١١، مشيراً إلى أن الحكومة قد لحظت في الخطة التاشيرية الخمسية الحادية عشرة اعتمادات بلغت ما يزيد عن (١٧) مليار ليرة سورية للمشافي.

وقرر المجلس آليات التعاقد مع الأطباء الاختصاصيين في المشافي التعليمية عن طريق إعلان يصدره المدير العام للمشفى، بعد موافقة مجلس الإدارة بحيث تراعي الاختصاصات الطبية المراد

ناقش مجلس الاشراف على المشافي التعليمية في اجتماعه برئاسة الدكتور غياث بركات وزير التعليم العالي اسس ومعايير تطبيق نظام الحوافز في المشافي التعليمية التابعة لوزارة التعليم العالي مؤكداً أهمية اصداره كخطوات متقدمة لتطوير أداء المشافي وتحسين الخدمات الطبية للأخوة المواطنين

كما تم مناقشة لمقترحات الخاصة بتطوير التعليم الطبي من خلال دراسة تطوير أسس ومعايير القبول في كليات الطب.

إضافة الى إحداث ماجيستريات تأهيل وتخصص في مجال الطب، تهدف الى تلبية الإحتياجات

مؤتمر الأطباء العامين الأول في حلب

مما ينعكس صحة وعافية اي قوة وعطاء للمجتمع الذي يحيط بهم .

عقد المؤتمر تحت شعار نلتقي لنرتقي :

نعم ستعقد هذه اللقاءات وسوف تأخذ أشكال مختلفة منها ورشات العمل المتخصصة بالطب العام. وكذلك تم إقرار نقل المحاضرات التي قدمت الى مناطق الريف والبادية سوف تكون: في مشافي اعزاز- باب - منبج.

منذ بداية المؤتمر تم توزيع استبيان على الزملاء الحضور، وذلك لإجراء تقييم حقيقي للمؤتمر ورصد رغبات وأمنيات الزملاء العاملين لتحقيقها في المؤتمر القادم.

وفي الختام قال الدكتور محمد وجيه جمعة باسم نقابة أطباء حلب، وبإسمي الشخصي أشكر كافة الدكاترة المحاضرين وأشكر كافة الأطباء الذين حضروا مؤتمرنا هذا وسوف نسعى جاهدين لتحقيق شعار هذا المؤتمر إن شاء الله.

كما زدونا العديد من الأطباء المحاضرون عن طريق النقابة بنسخ عن محاضراتهم سننشرها تباعاً في كل عدد.

مكتب حلب - اسعد الفراء

عقد المؤتمر الأول لأطباء العامين الذي أقيم تحت رعاية السيد محافظ حلب المهندس علي أحمد منصور بتاريخ ١٦ لغاية ٢٠ كانون الثاني ٢٠١١، وافتتح المؤتمر بكلمة لنقيب أطباء حلب الدكتور محمد وجيه جمعة قال فيها:

«السادة الأطباء الزملاء:

نلتقي لنرتقي - شعار يجسد أهداف مؤتمرنا ويؤكد على ضرورة اللقاء وصولاً الى حتمية الارتقاء. خروجاً عن المألوف ووقوفاً عند الحقيقة الماثلة أمام مجلس فرع نقابة أطباء حلب بأن ما يقدمه الزملاء الأطباء العامون من خدمات صحية للمواطنين هو موضع احترام وتقدير من قبل الجميع.

زملائي الأطباء العامين الأعزاء.....

من خلال هذا المؤتمر نود أن نسلط الضوء على انجازاتكم الجليلة على خط التماس الأول مع المواطنين مثنين جهودكم المزوجة بدفء قلوبكم ونقاء وجدانكم.

فدعونا نساهم معاً في تحسين الوضع الصحي من خلال رفع مستوى الأداء المهني عبر مشاركتكم في هذا المؤتمر الذي يعبر عن مدى شغفكم بالتطوير على الصعيدين الفردي والعام.

ولتكن مساهمة حقيقية وهامة في تطوير الأداء ونشر المعرفة الطبية الصحية.»

وقد التقت جريدة أخبار الطب-مكتب حلب مع د. جمعة وقد أضاف لنا:

«شاهد حضور مميز في المؤتمر الأول منذ أول يوم حتى نهاية المؤتمر دليلاً على رغبة وشغف الزملاء الأطباء بالتعلم الطبي المستمر، وإيماناً منهم بأنه السبيل الأفضل للارتقاء بمهنة الطب.



المختصر المفيد: ما هي الفيروسات؟

الفيروس: غلاف ونواة



تعريف الفيروس

الفيروس virus هو شكل من المواد العضوية الطفيلية، يتكاثر في خلايا الكائنات الأخرى (تدعى المضيف host) مستخدماً وظائف هذه الخلايا لصنع نسخ منه وإطلاقها لمهاجمة خلايا جديدة. لا يعتبر الفيروس من الأشكال الحية، فرغم أنه يتكاثر ويحتوي على مواد ذات بنية شبيهة بالكائنات الحية، لكنه لا يستطيع التكاثر والقيام بأية وظيفة حيوية (التنفس أو الترميم أو الحركة) بدون وجود خلية من جسم مضيف.

بنية الفيروس

يتكون الفيروس عادة من غلاف يحيط بالنواة المركزية.

الغلاف الفيروسي: يتكون الغلاف الفيروسي

عادة من بروتينات وشحوم وسكريات، تساهم هذه البنية في حماية الفيروس خارج المضيف وتساعد في حقن النواة داخل المضيف.

النواة: وتحتوي مجموعة من البروتينات

(أنزيمات) وتعليمات الوراثة (DNA أو RNA). إن الأنزيمات المسؤولة عن دخول الخلية الهدف واحتلالها ثم تسخيرها لنسخ الفيروس بناءً على تعليمات الوراثة.

دورة حياة فيروس نموذجي

يلتصق الفيروس بجدار الخلية الهدف، ويساعده على ذلك تكامل بين شكل الجدار الخلوي وبين الغلاف الفيروسي، تدخل مادة النواة الفيروسية إلى الخلية المضيضة (عادة بطريق الحقن). تهاجم الإنزيمات الفيروسية أنزيمات الخلية المضيف وتعطلها وتقوم بتسخير المواد الموجودة لصالح وظيفة

واحدة وهي نسخ ملايين النماذج من الفيروس. ثم تنفجر الخلية المصابة مطلقة الفيروسات الجديدة لتصيب الخلايا الأخرى.

الفيروس الكامن

لا تقتل كل الفيروسات الخلية المضيضة، بل يحدث في أحيان نادرة أن يختبئ الفيروس داخل الخلية، فيقوم بإضافة مادته الوراثية إلى مادة المضيف. ويقوم المضيف باحتواء هذا الفيروس وتربيته كأنه جزء طبيعي منه.

لكن المشكلة الكبرى هي أن هذا الفيروس قد يسبب مشاكل كبيرة، تبدأ من أن الخلية المضيضة قد تتحول لسرطان وتقتل المريض أو أن الفيروس يكتسب صفات خلايا الجسم فلا يعود الجسم قادراً على مقاومته.

كيف يحارب الجسم البشري الفيروسات؟

يقوم الجسم البشري باستخدام تقنيتين رئيسيتين:

تصدر الخلايا المصابة مواد كيميائية (إنترفيرون) تحذر من الخطر فتتوقف كل الخلايا المجاورة عن العمل، وبالتالي لا تقبل أي دخول لأجسام جديدة ولا تسمح بأي عمل في الخلية. وبما إن الفيروسات تعتمد على المضيف في تكاثرها فيؤدي توقف تكاثر المضيف إلى توقف تكاثر الفيروس

تهاجم الخلايا المناعية في الجسم أي خلايا مصابة وتأمورها بالانتحار، مما يؤدي لموت المضيف وبداخله الفيروسات، كما تقوم خلايا مناعية أخرى بالتعرف على الفيروسات ومهاجمتها بسموم خاصة تدعى (الأجسام الضدية أو الأضداد (antibodies)

لا يصاب الشخص بنفس الفيروس مرتين لأن خلايا المناعة بقيت متذكّرة له وتستطيع قتله.

كيف يعمل فيروس الأنفلونزا؟

إن فيروس الأنفلونزا هو في الحقيقة عائلة كبيرة من الفيروسات، وتتغير هذه الفيروسات بشكل سريع مما يجعل من الصعب التعرف على الفيروس الجديد، لذا يمكن أن يصاب الإنسان بالأنفلونزا في كل سنة لأن الفيروس الشائع في كل سنة يصبح مختلفاً.

ماذا عن فيروس الإيدز؟

فيروس الإيدز هو فيروس يهاجم خلايا المناعة ويقتلها، وبما أن خلايا المناعة قد قتلت فلا يوجد من يحمي الجسم من الأمراض، لذا قد يموت المريض من أبسط زكام، وحتى لو لم يصب بالزكام فإن معرض للإصابة بالسرطانات والأمراض المختلفة الأخرى.

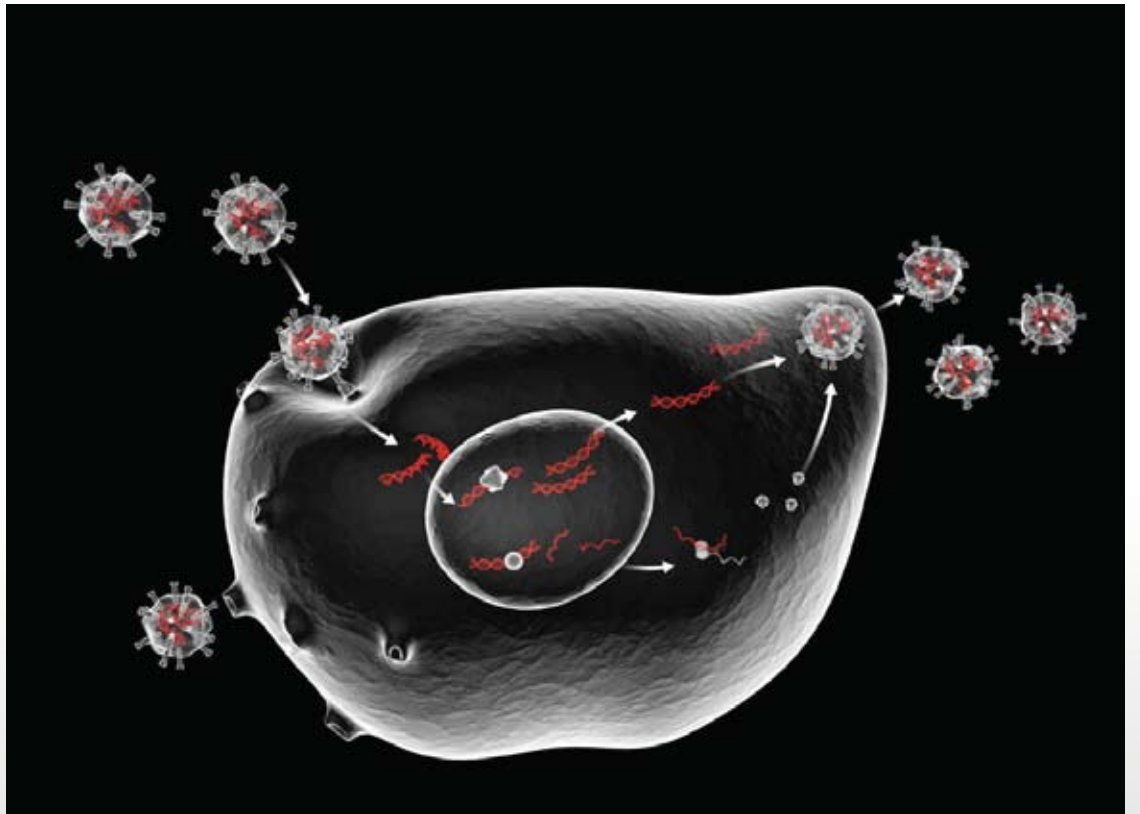
بشكل عام فإن فيروس الإيدز غير قاتل بحد ذاته، لكنه قاتل لأنه يضعف الجسم. وحالياً فإن علاج الإيدز يستطيع إيقاف تطور المرض، حتى تم إعلان المرض كمرض يستلزم التدبير (مثل السكري) ويمكن للمريض أن يعيش حتى ٤٠ عاماً.

ما هو علاج الفيروسات؟

أول علاج للفيروسات هو الوقاية. كما ينصح البعض باستخدام لقاحات للفيروسات (ونحن ضد هذه الفكرة إلا لقاحات الأطفال الإجبارية المحددة من قبل منظمة الصحة العالمية).

أما عند الإصابة فإن علاجات الفيروسات تتراوح بين الإنترفيرون (الإنذار للخلايا بعدم السماح بتكاثر الفيروس)، وبين مثبطات انتساخ الفيروس (أسيكلوفير وأمثاله الذي يوقف عمل الانتساخ مباشرة)، كما توجد أدوية تمنع التصاق الفيروس على الجدار الخلوي للخلية الهدف.

إن استخدام علاجات نباتية مقوية للمناعة هي أسلوب معتمد من قبل العديد من الباحثين، وهي تستخدم مع العلاج الدوائي العادي لزيادة الفعالية. لكن تحتاج هذه الطريقة إلى دراسات ومعرفة عميقة.



فيروس يدخل الخلية، يتكاثر فيها، ثم ينطلق ليصيب غيرها...

نصائح عن الإرضاع

د. رواء الجمال

يعد الإرضاع حدثاً هاماً في حياتك كما في حياة طفلك، فخلال هذه الأسابيع ستدركين الشعور الحقيقي للإرضاع، ستصبحين قادرة على تمييز إشارات الجوع التي يبديها صغيرك وكيف تحمينه من ارتداد الحليب بعد انتهاء وجبة الإرضاع. كما ستتعرفين على طابع رضيعك فهل هو من محبي الوجبات الصغيرة المتعددة أم من محبي الوجبات القليلة لكنها بالمقابل كبيرة الحجم؟ هل سيساعد الإرضاع طفلك على النوم والاسترخاء أم أنه سيكون له بمثابة المنبه؟ وهل يفضل صغيرك التوقف فجأة أثناء الإرضاع لكي يتبادل بضع نظرات معك أم أنه يستمر بتركيز نظره عليك طوال فترة الإرضاع إلى أن يشعر بالامتلاء؟

بالطبع لن يبدي الرضيع ردود الفعل ذاتها مع كل وجبة إرضاع مثلما أنك لن تكوني دائماً بنفس المزاج كلما قمتي بإرضاعه، لكنك ستجوابين مع التغيرات الملاحظة أثناء عملية الإرضاع، وبذلك ستطوران معاً نظاماً خاصاً بكما لعملية الإرضاع هذه.

هذا وقد يتبادر إلى ذهنك بضع أسئلة ... مثلاً

كيف أقوم بالإرضاع؟



يولد الطفل ولديه العديد من المنعكسات ومنها المنعكس الحركي ويعني أنه عند ملامسة وجنة الطفل أو فمه فإنه سيحرك رأسه باتجاه المصدر وسيحرك فمه بنفس الوقت. وبالاعتماد على هذا المنعكس فما عليك إلا أن تلامسي فم الرضيع بحلمة الثدي « صورة رقم ١ » ، مما سيوجه الصغير إلى ثديك فاتحاً فمه بشكل كبير « صورة رقم ٢ » ، ومن ثم ستساعدينه بتقريبه وجهه من الثدي وليس العكس حتى يتمكن من التمسك بالثدي بشكل جيد « صورة رقم ٣ » وبذلك تبدأ عملية الأرضاع

ما هي الوضعية الأفضل للإرضاع؟

هناك عدة وضعيات، ومن الأفضل أن تقومي بتجريبها لتختاري الوضعية الأفضل لك وللرضيع بما يضمن لك الراحة وبنفس الوقت يضمن للرضيع عدم انقطاع وجبته

وضعية السرير:



وفيها تضعين الرضيع على وسادة مريحة وباستقامة واحدة، بحيث يقابل بطن الصغير منطقة البطن لديك، يلامس وجهه ثديك دون أن يضغطه، ويستند رأسه على مرفق يدك القريبة من الثدي الذي تقدمينه للصغير، أما يدك الثانية فتتسكن بها الثدي

وضعية السرير المتعارض



وهي تشابه السابقة تقريباً، لكنك ستتسكن باليد القريبة منه، وستسندين رأس الرضيع على راحة يدك وجسمه على الذراع البعيدة عن الثدي الذي تقدمينه للصغير بينما، وبالطبع لا بد أن يبقى جسمه على استقامة واحدة.

وضعية القبضة



وهي تشبه وضعية السرير لكن يدك القريبة من الثدي ستتجه من الثدي إلى الخلف، وبذلك ستسند جسم الطفل المتجه من الثدي إلى المرفق.

وتوجد العديد من الأسئلة الأخرى مثل: متى أنهي وجبة الإرضاع؟ وهل يحتمل أن أصبح حامل أثناء فترة الإرضاع؟ وغيرها العديد من الأسئلة التي تراود الأمهات حول أطفالهن بدءاً من الساعات الأولى والتي سنجيب عليها تباعاً مع كل عدد من أعداد الجريدة.

دراسة تحذر من تعرض كل النساء الحوامل إلى مواد كيميائية



يُدقُّ العلماء جرس الإنذار في ما يخصّ التعرض للمواد الكيميائية السامة، ويطالبون الحكومات التدخل وتقديم قوانين قادرة على حماية الإنسان.

متوفرة في دماء ٩٩ إلى ١٠٠٪ من الحوامل بكميات يمكن قياسها. الجدير بالذكر أن العديد من هذه المواد تم حظرها في الولايات المتحدة الأميركية، ويعود حظر بعضها إلى فترة طويلة جداً تصل إلى عام ١٩٧٢ (مثل المبيد الحشري DDT).

كما وجد أن البلاستيك الصلب والشفاف BPA موجود في دماء ٩٦٪ من النساء، علماً أنه يعرف عن البلاستيك أنه مرتبط بمشاكل في تطور الدماغ ويزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

هذه النتائج أدهشت العلماء، فلم يكن يتوقع أحد مدى تعرض النساء الحوامل للعوامل الكيميائية.

أشارت دراسة جديدة قامت بها جامعة كاليفورنيا إن كل النساء الحوامل الأمريكيات تقريباً تعرّضن إلى مواد كيميائية عديدة، منها ما هو ممنوع منذ سبعينيات القرن الماضي، وأغلبها كان مصدره من أدوات المطبخ والأطعمة المعالجة ومنتجات العناية الشخصية.

وهذه أول مرة تقوم فيه دراسة بسبر واسع للمواد الكيميائية الموجودة في أجسام الحوامل، فقد حلل باحثون في دراستهم قائمة تضم ١٦٣ مادة كيميائية، من بينها المشتقات البلاستيكية ومبيدات الحشرات العضوية المشتقة من الكلور، ومواد مفلورة وفينولات وفتالات ومركبات عطرية عديدة الحلقة، ووجدوا أنها

الدكتور أديب بريص

الدكتورة عائدة سعيد

مشفى الأمير

للتوليد والأمراض النسائية

جراحة تنظيرية . حواضن . عناية مشددة

لأول مرة في حلب

تطبق شروط الوزارة حسب المواصفات العالمية

في قسم العمليات والمخاض والأطفال

حلب. المحافظة : ٢٦٦٥٥٥١ / ٠٩٥٥٨٦٦٨٨٢

الهيئات الطبية تنصح طلاب الإعدادي أن يتعلموا الإسعاف الأولي



قال مستشار في جمعية أطباء القلب الأميركية أن كل طلاب الإعدادية يجب عليهم أن يتدربوا على إجراء الإسعاف الأولي للقلب والتنفس، كما يجب عليهم أن يتعرفوا على الأجهزة الكهربائية التي تنظم ضربات القلب وتركب خارج الجسم (ناظم الخطى).

وقد قامت ٣٦ ولاية أمريكية السنة الماضية بإقرار قوانين تشجع تعليم الإسعاف الأولي للقلب والتنفس، وشجعت المدارس على تطوير نماذج مختلفة من معدات التدريب وقامت بتنظيم مدربين متطوعين وبرامج فيديو، وحصلت على رعاية لهذه الحملة من قطاع الأعمال والمؤسسات الخيرية والمدنية والوكالات الحكومية.

كانت التحديات الأساسية هي إيجاد وقت مناسب في الدوام المدرسي لأجل حصص التدريب كما وجدت صعوبات في تأمين نماذج بلاستيكية. ويقول المسؤولون أن الطلاب الذين تدربوا على هذه التقنيات قد يستفيدون منها في إنقاذ حياة شخص ما في المنزل، كما يكونون قادرين على الاستجابة لأي شخص تعرض لسكتة قلبية في المدرسة أو في الأماكن العامة كالملاعب والنوادي الرياضية والمساح.

وتشكل حالات توقف القلب السبب الأساسي للوفيات في الولايات المتحدة الأميركية وتشير جمعية أطباء القلب الأميركية إلى وجود ٣٠٠ ألف حالة علاج لتوقف القلب خارج المستشفى في أميركا سنوياً. لذا يجد المختصون أن هذه التدريبات مفيدة جداً.

إن تطبيق إسعاف قلبي تنفسي يؤمن الفائدة في الدقائق الحيوية والقليلة، ذلك أن توقف القلب يقطع إمداد الأوكسجين إلى الدماغ وعضلة القلب. وهذا ما يسمى ضرراً دماغياً إذا زادت مدته عن دقيقتين لذا فإن تواجد شخص يقوم بالإنعاش والإسعاف القلبي والتنفسي أمر هام للحفاظ على حياة المرضى.

الجيل الجديد من طرق التغليف: ورق قاتل!

الحبيبات كغلاف للبلاستيك والقماش والمعادن. إن جزيئات الفضة النانوية ذات تأثير أطول من جزيئات الفضة الأكبر، ويمكن لها أن تحل مشكلة مقاومة الجراثيم للصادات الحيوية (antibiotic resistance) والتي تحدث بسبب عدم استجابة الجراثيم للصادات الحيوية الموجودة.

ويمكن للورق المغلف بجزيئات الفضة النانوية أن يشكل بديلاً لطرق حفظ الطعام التقليدية مثل استخدام الإشعاعات أو المعالجة بالحرارة أو الحفظ بدرجات حرارة منخفضة. لكن إنتاج الورق القاتل ما يزال صعباً للاستخدامات التجارية.

يصف العلماء تطوير طريقة فعالة طويلة الأمد لتوزيع جزيئات الفضة النانوية على سطح الورق باستخدام الموجات فوق الصوتية أو موجات صوتية عالية التوتر.

يبدى هذا النوع من الورق المغلف فعالية كبيرة في قتل الجراثيم من نوع الايشيرشيا الكولونية E.coli والمكورات الذهبية S. aureus وهما السببان الأساسيان لتسمم الغذاء، حيث يقتل الجراثيم كلها خلال ثلاثة ساعات فقط.

وهذا ما يمكن أن يطبق كورق حائط للمنتجات الغذائية التجارية، مما يعني زيادة مدة الصلاحية.



قال علماء أنهم نجحوا في تطوير ورق تغليف جديد في مختبرات أبحاثهم، وهو ورق قاتل. يهدف استخدام الورق الجديد لاستخدامه كمنتج تغليف يساعد على حفظ الطعام لمحاربة الجراثيم التي تسبب تلف الطعام.

ويحتوي الورق الذي تحدثت عنه مجلة Langmuir على طبقة من الجزيئات النانوية nano Particals، والتي تعمل كمادة فعالة مضادة للجراثيم. وقد أشار الباحثون إلى أن مادة الفضة قد أثبتت فعاليتها في محاربة الجراثيم في العديد من المراهم الطبية وفي عدة المطبخ وأسطح الحمام. بل حتى استخدمت في الجوارب المضادة للرائحة. وحالياً اكتشف العلماء طريقة لصنع حبيبات فضة ثانوية ذات ثخانة جزء من ٥٠,٠٠٠ من ثخن شعرة الإنسان، واستخدام هذه

د. زهور محسن السعد

«إغـه»

لتعليم الطفل اللغة والطفل الذي لا يبدأ تعلمه اللغة بهذه الكلمة يكون طفلاً غير طبيعي يجب عرضه على طبيب مختص .

الطريف بالأمر أن الأطفال يفرضون على الكبار التحدث بقاموسهم اللغوي، حيث نجد الأم تردد بعض الكلمات مثل إنجغه يا نونو... إنجغه يا صغير... أنت يا نغة...

وهنا تكمن مشكلة لا ينتبه إليها الكثير من الآباء ألا وهي ((الإستسهال))، فالطفل في بداية تعلمه اللغة تكون مخارج الحروف عنده غير صحيحة و بدلاً من أن يحاول أبويه تصحيح هذه المخارج نجدهم يقومون بتريد الكلمات أمامه كما ينطقها هو، فمثلاً عندما يريد الطفل أن ينادي على أخته مروة يقول أوة، و بدافع المداعبة والإستسهال تقوم الأم أو الأب بمناداة مروة بنفس الطريقة وهذا أمر في غاية الخطورة لأنه يؤدي إلى عدم تعلم الطفل النطق بطريقة صحيحة، لذلك يجب على الآباء متابعة الطفل لتصحيح مخارج حروفه، ويُفضل أن يقوم الأهل بتسجيل ملاحظاتهم على دفتر خاص للذكرى وللضرورة الطبية لاسمح الله..

علّموا أطفالكم وتعلموا منهم ...

يقول مثل إنكليزي « إن لم تقم بتصوير ابنك وهو يلفظ أول كلمة في حياته فأنت أب فاشل »
تعتبر الـ « إغـه » القاسم المشترك بين كل الأطفال لدخول عالم اللغة و التعبير عن حالة الطفل المزاجية..
هل قلتم « إغـه » و أنتم صغار...؟؟.. أو قلتموها لصغاركم؟!..

حتى وقت قريب كان هناك إعتقاد خاطئ وشائع بين كثير من الناس، حيث كان يظن البعض بأن أول كلمة ينطقها الطفل هي ماما أو بابا، لكن هذا الإعتقاد بات غير صحيح، حيث ثبت علمياً أن أول كلمة ينطقها الطفل هي كلمة « إغـه ».

وهذه الكلمة تم رصدها وتسجيلها في كتب علم النفس والتربية، وهي تعتبر أولى بدايات خروج الأصوات ويتعرف عليها الطفل عند بلوغه شهرين من مولده ثم تتوالى بعد ذلك الكلمات والمصطلحات، وعندما يصل العمر إلى الشهر العاشر يتمكن الطفل في هذه السن من تجميع بعض الحروف ومحاولة النطق بها، ويستمر هكذا حتى يتمكن من تجميع حروف كلمة ماما و بابا ...

ومن هنا تعتبر كلمة « إغـه » هي المفتاح السحري

الفيتامينات الخفية في كأس من الحليب

من الأطباء لاستخدامه خاصةً لأنه مادة طبيعية بدون آثار جانبية.

يوجد لفيتامين D أشكال عديدة تتحول كلها إلى الشكل الفعال عند تعرض الجسم إلى أشعة الشمس. لذا نجد الأطفال في فصل الشتاء والنساء اللواتي لا تتعرض بشرتهن إلى ضوء الشمس بسبب نوعية اللباس نجدهم معرضين إلى حالات نقص فيتامين D بشكل كبير، وينصح بتناول كميات من فيتامين D الفعال (فيتامين D₃) وهذا الشكل هو الشكل الموجود في الحليب.

الفيتامينات الإضافية: لا يحتوي الحليب السائل على أي فيتامينات إضافية بكميات هامة ولا يمكن إضافة فيتامينات له بشكل صناعي لأن إضافة فيتامين B أو C تؤدي إلى تخریبها بعد فترة قصيرة جداً في الماء. لكننا نجد الحليب المجفف محافظاً على الفيتامينات الإضافية دون تخرب لأنه يخلو من الماء ولا يلامس الرطوبة حتى موعد تناوله. يستطيع مصنعو الحليب الجاف إضافة كميات من فيتامينات B و C وغيرها دون أن يتسببوا بتخريب الحليب، لكن على العكس يقدمون فائدة كبيرة لمن يشرب هذا الحليب. إن فيتامين C هو أحد أشهر الفيتامينات الضرورية لتحسين مناعة الجسم ونموه الطبيعي كما أن فيتامينات B ضرورية في شتى مجالات عمل وظائف الجسم مثل الأعصاب ومكافحة التعب والهضم والتذوق والعضلات وحرق السكر وغيرها.

إن البطل السري في كأس من الحليب هو الفيتامينات المخفية فيه.

تناولوا كميات كبيرة من الجزر قد أصبحوا بلون برتقالي (مثل الجزر) وهذا ما يدعى بتسمم الكاروتين (تسمم بطليعة فيتامين A) ومن ناحية أخرى فإننا نجد الشكل الفعال للفيتامين A موجود في مواد حيوانية وخاصةً الحليب ومشتقاته. يستفيد الجسم من هذه المواد فوراً دون أن يرهق نفسه ويصرف طاقةً في تحويلها إلى مواد أخرى، كما لا يعاني من أنواع التسمم.

فيتامين D: إن أهم استخدام لهذا الفيتامين هو في تثبيت الكالسيوم في العظام حيث لا يمكن للجسم البشري أن يحصل على عظام قوية بدون وجود كمية كبيرة من هذا الفيتامين، وإن أحد علامات نقص هذا الفيتامين عند الأطفال هو تقوس عظام الرجلين وانحناء الظهر بسبب ضعف العظام في مرض يسمى الكساح وعلاجه الوحيد هو تناول فيتامين D.

يعتبر هذا الفيتامين حالياً هو العلاج السحري للأمراض والأوبئة والكوارث الصحية التي تصيب البشر فالدراسات الجديدة تكشف كل يوم فائدة له.

ما نعرفه عن هذا الفيتامين هو أنه ذو دور كبير في تحسين مناعة الجسم، لذا نجد أنه منصوص به للوقاية من الأمراض السارية والأوبئة مثل الأنفلونزا والرشح والتهاب القصبات، وله دور أساسي في علاج هذه الأمراض وشفائها.

ويعتقد أن لهذا الفيتامين دور أساسي في الوقاية من السرطان وضبط تكاثره وحماية الناس من أخطاره. ويتحمس الكثير

عندما نقول فوائد الحليب فإن الكثير من الأشخاص يفكرون بالبروتينات والنشاط والرياضة، أو بالرشاقة وجمال البشرة ويفكر الكثيرون أن هذه الآثار تحدث بسبب البروتينات والمعادن الموجودة في الحليب لكن الحليب يحتوي أسراراً أبعد من هذا بكثير، فالحليب غني بفيتامين A و D بشكل طبيعي كما أن بعض أنواع الحليب المجفف تحتوي على إضافات فيتامينية أخرى أهمها فيتامين C.

فيتامين A: يعتبر هذا الفيتامين أول الفيتامينات المكتشفة وأهمها لمحبي الجمال، فلهذا الفيتامين دور أساسي في نضارة البشرة ورطوبتها ونعومتها، وله دور كبير في التخلص من التصبغات الجلدية مثل الكلف والاسوداد حول العين. ولهذا الفيتامين دور أساسي في تجديد خلايا الجسم في الأمعاء والقلب وجهاز التنفس وغيرها.

ولفيتامين A دور هام في الرؤية، حيث يصبح الأفراد الذين لا يتناولون كمية كبيرة من هذا الفيتامين فاقدين للبصر، ويبدأ فقدانهم للرؤية ليلاً وهذا يسمى بالعشى الليلي ثم تتطور الحالة إلى العمى الكلي إذا لم يتم علاج هذا النقص.

للفيتامين A أشكال عديدة منها ما هو موجود في النباتات كالجزر والبندورة (الطماطم)، وهذه الأنواع غير فعالة وتحتاج لمعالجة كيميائية في الكبد حتى تقوم بوظيفتها، وعند تناول كمية كبيرة منها فإن الكبد يرهق ولا يعود قادراً على التعامل معها لذا نجد بعض الأشخاص الذين

غني بالكالسيوم
فيتامينات للرياضيين

شريك

صحتكم



خدمة الزبائن: 18277777

حالة مرضية: ركبة متورمة



في تموز يوليو ٢٠٠٦ قدمت امرأة تبلغ ٦٩ سنة من العمر، وقد ذكرت أن ركبتها اليمنى كانت متورمة ومؤلمة لمدة شهرين. ازداد التورم تدريجياً ولم تتذكر المريضة التعرض لأي إصابة.

كانت مصابة بالسكري من النمط ٢، وكانت سيئة الاعتناء به، حيث كانت تُشاهد بكل مستمر في قسم العناية السريرية للقدم السكرية بسبب تقرحات مرضية عصبية، وكانت إصابتها تشفى ببطء، كما قد خضعت إلى عدة علاجات سابقة بالليزر اعتلال الشبكية ثنائي الجانب الناجم عن السكري (في كلتا العينين).

كانت الركبة حارة ومتورمة، وكان مجال حركتها محدوداً بالألم. وكانت مفاصلها الأخرى طبيعية. لم يكن هناك منعكسات في ركبتها وكاحلها، وكان هناك نقص إحساسات الألم واللمس والارتجاج والحرارة في كلتا القدمين. وهو ما كان متوافقاً مع تشخيصنا باعتلال العصب.

شككنا بإصابة فصال عظمي (روماتيزم)، وأظهرت التحاليل الدموية تعداد كريات بيض ١٣,٤ ألف كرية/لتر (الطبيعي ٤,٣ - ١٠,٨ ألف) وتراكيز CRP هي ١٢٨ ملغ/ل (الطبيعي حتى ٤,٣ ملغ/ل). كما أظهرت الصور الشعاعية تخرباً وغيوباً شفافاً في الهضبة الضنبوبية اليمنى (العظم أسفل الفخذ)، كما وجد تناقص في الحجرات الوسطى والأخيرة للمفصل الفخذي الضنبوبي (الشكل).

هذه النتائج تتوافق مع اعتلال وتآكل مفصل أو التهاب مفاصل إنتاني. إن الزرع الجرثومي و الفحص المجهرى لسائل المفصل لم تظهر أي بلورات أو جراثيم، مما جعلنا نستبعد التهاب المفاصل الإنتاني أو النقرس أو النقرس الكاذب كسبب للتورم. أظهر الفحص الطبقي المحوري CT وجود تفتت في عظم الضنبوب القريب. وكان تشخيصنا هو ركبة تشاركوت Charcot.

أعطينا للمريضة علاجاً محافظاً، ولعدم تحريك الركبة وضعنا جبيرة خاصة. شوهدت المريضة لآخر مرة في حزيران - يونيو ٢٠٠٨. وكان التورم قد نقص وما زالت تضع الساند (المسند) حتى اليوم. وهي تتحرك بمساعدة إطار حركة مخصص لكبار السن Zimmer frame.

إن ركبة تشاركوت غير مؤلمة نسبياً، وهي مرض يصيب المفاصل ويتطور بسبب اعتلال الأعصاب. ففي عام ١٨٦٨ وصف الطبيب جان-مارتين تشاركوت بشكل مفصل ضرر المفاصل الذي يسببه السفلس (الزهري). وكان مريضه مصاباً بتلف أعصاب وزيادة في تورم وعدم استقرار ركبتيه، وكانت ركبتاه مشوهتين بشكل كبير.

وفي عام ١٩٣٦ تم ترجيح سبب هذه الحالة إلى مرض السكري. والذي يبدو

حالياً هو السبب الأكثر شيوعاً لهذه الحالة. حيث يصاب حوالي كل مريض السكري بهذا المرض.

إن العوامل المسببة لهذه الحالة غير معروفة، وهي تصيب غالباً مفصل الكامل ومقدم القدم، ويعد تضرر الركبة أمراً نادر الحدوث.

يتظاهر الالتهاب بفرط تدفق الدم، يتلوه إعادة تشكل العظم.

إن المظاهر الأولى لهذا المرض قد لا تكون مكشوفة عند استخدام الصور الشعاعية، أو تشبه تلك في حالة الروماتيزم المفصلي. لذا تدعو الحاجة لطرق تصوير أخرى مثل الطبقي المحوري والرنين المغناطيسي والمسح النظائري للعظام.

قد يحتاج مرض مفاصل تشاركوت لمنع الحركة بشكل مبكر لإيقاف التخريب الإضافي للمفصل. وبما أن الركبة تحمل وزن الجسم ومحاطة بنسج هشة لذا في هذه الحالة فإن الركبة بحاجة إلى حماية باستخدام جبيرة حماية bracing لمدة ٦ - ٨ أشهر، وهذا ما يخفف الضرر الناجم عن المرض.

إن استخدام البيس فوسفات Bisphospharates يساعد على إنقاص عمل الخلايا الهادمة للعظم.

إن فشلت الجبيرة في دورها فإن الخطوة التالية المنصوح بها هي تثبيت المفصل arthroderis بدل استبدال المفصل. ويجب أن يكون المرض في حالة هدأة كي ينجح العلاج.

إن العلاج برأب المفاصل الكلي للركبة، arthroplasty مثير للجدل ويجب تركه فقط لحالات التصدعات أو المفاصل غير المستقرة وذلك لأن الآثار الجانبية لهذه العملية كثيرة.

د. هيمين سابير - لانسييت



على اليسار:
جبيرة حماية للقدم.

على اليمين:
صورة شعاعية لركبة
تشاركوت.



حكاية العسل في طعام مريض السكر؟



يتساءل الكثير من الناس عن إمكانية تناول مريض السكر العسل في طعامه، وهناك اعتقاد راسخ في أذهان الكثيرين من ضحايا مرض السكري أن تناول عسل النحل الطبيعي (الصافي) لا يسبب ارتفاعاً في تركيز سكر الدم، لذا يقبل عدد متزايد منهم على شراء هذا النوع من العسل مهما ارتفع ثمنه وصعب الحصول عليه، ويستعمل بعضهم عسل النحل في تحلية المشروبات عوضاً عن السكر العادي أو المحليات الصناعية أو يتناولونه في طعامهم كأحد مكونات وجبة الإفطار أو العشاء.

وفي الحقيقة إن العسل من الأغذية الكربوهيدراتية الغنية بالطاقة لارتفاع محتواه من أنواع السكر وهي تمتص بسرعة في الأمعاء ثم يحملها الدم عبر الوريد البابي إلى الكبد لتمثيلها غذائياً، والاستفادة منها في أوجه مختلفة حسب احتياجات الجسم، ويمتاز العسل بارتفاع نسبة سكر الفواكه (الفركتوز) فيه فيكسبه درجة حلاوة أعلى من محلول السكر العادي في الماء بنفس التركيز، كما لا يحتاج هذا السكر إلى هرمون الأنسولين لدخوله الخلايا واحتراقه داخلها، وتمثل حيويًا جميع أنواع السكر الموجودة في النوعين من العسل الطبيعي والصناعي على السواء داخل خلايا جسم الإنسان لإنتاج الطاقة التي يحتاجها، ويوفر حرق كل جرام من السكر داخل خلايا الجسم طاقة مقدارها ٤ سعرات حرارية.

ويختلف التركيب الكيماوي للعسل الطبيعي وكذلك لونه ونسب مكوناته حسب نوع الأزهار التي ترعى النحل رحيقها، ويحتوي عموماً على النسب التقريبية التالية: ١٢ - ٢٦ ٪ ماء ٦٩ - ٧٥ ٪ سكر منها ما يسمى سكر محوّل (جلوكوز + فركتوز) بنسبة ٣٨ ٪ - ٣٢ ٪ وسكروز (سكر عادي) بنسبة ٠ - ٤ ٪، وعند ارتفاع تركيز سكر الفواكه فيه تجعله قابلاً أكثر للتبلور، وكذلك عناصر معدنية بنسبة ٠,١ - ٠,٨ ٪، وحمض عضوي ٠,١ - ٠,٤ ٪، وبروتين ٠,٥ ٪ ومقادير ضئيلة من مركبات أخرى. إن هذه النسب ليست ثابتة لكل أنواع العسل فلكل نوع منه تركيبه كيميائية خاصة به تعتمد على نوعيه رحيق الأزهار التي تغذت منها النحل وطرق تربية النحل وعند ممارسة التغذية الصناعية للنحل على محاليل سكرية فمثلاً تحصل على عسل ترتفع فيه نسبة سكر الجلوكوز إذا غذيت حشرات النحل على جلوكوز (القطر) أو مزارع العنب وهذا عسل غير مستحب لمريض السكر، كما تحصل على عسل فيه نسبة مرتفعة من سكر الفركتوز إذا غذي النحل على رحيق الأزهار، ولوحظ ميل العسل للتبلور عند ارتفاع نسبة سكر الفواكه (الفركتوز) فيه، ويفصل

العسل عن أقراص العسل بواسطة عملية الطرد المركزي أو بالضغط أو سواهما .

ويؤثر اختلاف مرعى النحل بشكل كبير في لون العسل لأن نوعية الرحيق يعتمد على نوعية الأزهار التي يتغذى منها النحل، كما أن اختلاف تركيب التربة الكيماوي بين بقاع الأرض المختلفة يؤدي إلى اختلاف لون العسل لأن رحيق الأزهار يعتمد بشكل رئيس على ما يمتصه النبات من المعادن الموجودة في التربة التي تختلف نوعيتها ونسبتها باختلاف بقاع الأرض، كما يختلف لون العسل الطبيعي حسب الأقراص الشمعية المستعملة في خلايا تربيته فتعطي الأقراص الشمعية الجديدة عسلاً فاتح اللون وبينما تعطي القديمة منها عسلاً داكن اللون، وتزن محتويات ملعقة واحدة من العسل حوالي ٢١ جم وهي توفر نحو ٦٤ سعر حراري أي ما توفره تفاحة واحدة متوسطة الحجم أو ٣ حبات كبيرة من التمر من نوع سكرية.

العسل وارتفاع سكر الدم؟

لا يسبب تناول مريض السكر العسل الطبيعي حدوث ارتفاع شديد في تركيز سكر الدم مماثل ما يسببه حصوله على كمية مماثلة من السكر العادي أو سكر الجلوكوز على شكل مسحوق أو مذاب في الماء لانخفاض قيمة ما يسمى (المؤشر السكري للأغذية) Glycemic index أو معامل رفع تركيز سكر الدم بعد ساعتين من تناولها للعسل الطبيعي، عن هذين النوعين من السكر نتيجة ارتفاع محتواه من سكر الفواكه (الفركتوز)، كما يكون المؤشر السكري glycemic index للعسل الطبيعي أقل من العسل الصناعي المحضّر من السكر العادي، فيسبب النوع الأول ارتفاع أقل من الثاني، وبعد امتصاص السكريات في العسل داخل الأمعاء يحملها الدم إلى الخلايا وتحرق داخلها لإنتاج طاقة مقدارها مثل

استعمال مصادر أخرى للسكر، كما يساهم ارتفاع نسبة سكر الفواكه في العسل في زيادة فرص حدوث ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم، لكن لا يعني تجاهل ما يساهم به العسل من سعرات حرارية مرتفعة لارتفاع محتواها من السكريات، ويفضل تناول مريض السكر ثمار الفواكه عوضاً عن العسل، فعلى سبيل المثال: تساهم ملعقة عسل بحوالي ٦٠ سعر حراري وهذا يماثل ما توفره ثمرة تفاح كبيرة أو برتقالة كبيرة أو موزة صغيرة، ولا ننسى ما تحتويه ثمار الفواكه من فيتامينات وأملاح معدنية يكون العسل فقيراً بها، كما تحتوي الفواكه على ألياف غذائية وتشغل حجماً داخل المعدة تساهم بالشعور بالشبع للمريض.

ويستطيع مريض السكري غير المعتمد على الأنسولين في علاجه الحصول على القليل من العسل الطبيعي مثل ملعقة واحدة صباحاً على الريق عند رغبته في ذلك بعد اقتطاع ما تساهم به من سعرات حرارية في الحمية الغذائية المحددة له.

الدكتور مكي الدين عمر لبنية استشاري تغذية



التدخين يفسر لم لا يعيش الأمريكيون أطول

للأمم المتحدة. وتأتي الولايات المتحدة في المرتبة ٣٦، مع متوسط العمر المتوقع يبلغ ٧٨,٣، وهو أدنى من معظم دول أوروبا ومن كوريا الجنوبية وتشيلي وكوبا.

يتسبب التدخين أيضاً في انخفاضات كبيرة في متوسط العمر المتوقع في هولندا والدنمارك، والتي نجدهما بين البلدان ذات متوسط منخفض للعمر المتوقع. الخبر الذي يحسن من معنويات الباحثين أن تناقص التدخين في أمريكا سيعني تحسناً في قيم العمر المتوقعة خلال السنوات القادمة. وفيما يلي جدول بتطور العمر المتوقع لحياة الناس في عدد من البلدان من بينها سورية.

سنة ٢٠٠٩	سنة ٢٠٠٠	
٧٨,١١	٧٧,١٢	الولايات المتحدة
٧٨,٣	٧٦,٥٤	الدنمارك
٧٧,٤٥	٧٦,٢١	كوبا
٧٤,٤٦	٦٨,٤٦	سورية
٧٢,١٢	٦٣,٣٣	مصر
٧٤,٠٢	٦٩,٦٥	الجزائر
٧١,١٤	٦٩,٣٥	إيران
٦٦,٠٣	٦٧,٦٦	روسيا
٧١,٩٩	٦٢,٩٤	البرازيل
٤٤,٦٤	٤٥,٨٨	أفغانستان

• الأرقام والمعلومات من رويترز وهيئات الأمم المتحدة و CIAWorldFactbook

أفاد خبراء أمريكيون أن التدخين يشرح لماذا لا يعيش الأمريكي طويلاً مثل الفرنسيين أو اليابانيين.

وخلص التقرير من المجلس الوطني للبحوث، أنه على الرغم من أن ٢٠ في المئة من الأمريكيين فقط يدخنون الآن، فإن أكثر من ٤٠ في المئة من البالغين في الولايات المتحدة كانوا يدخنون في ١٩٦٠، وما زالوا اليوم يدفعون الثمن.

وهناك عوامل أخرى لعبت دوراً في زيادة الفجوة الحالية بين الولايات المتحدة والدول الأخرى مثل البدانة والنظام الغذائي وممارسة الرياضة وعدم المساواة الاقتصادية.

لقد حاول العديد من الخبراء شرح سبب انخفاض عمر الفرد نسبياً في الولايات المتحدة، رغم أنها تنفق على الرعاية الصحية أكثر من أي بلد آخر، وهي غنية نسبياً، ويتغذى أفرادها بشكل جيد.

وجد الباحثون بعد فحص سجلات أسباب الوفاة عاملاً رئيسياً وهو التدخين، فهو يقتل بصورة مباشرة، وغير مباشرة من خلال آثار التدخين السلبي. ويبدو أن التدخين قد يكون مسؤولاً عن قدر كبير من الاختلاف في العمر المتوقع للإناث. حيث تعيش الإناث أطول وتدخن أقل.

فقبل خمسين عاماً كان التدخين أكثر انتشاراً في الولايات المتحدة مما كان عليه في أوروبا أو اليابان، فكان عدد أكبر من الأمريكيين يدخنون وبكثافة أكثر مما كان عليه الحال في بلدان أخرى. ولا تزال الآثار الصحية المترتبة على هذا السلوك تلعب دوراً هاماً في معدلات وفيات اليوم.

تحتل اليابان المرتبة رقم ١ من حيث متوسط العمر المتوقع، فالطفل الذي يولد اليوم يحتمل أن يعيش حتى يكون ما يقارب سن ٨٣ في المتوسط، وفقاً

الصادات الحيوية مع أدوية الضغط مزيج خطير



على تثبيط الفعالية الأنزيمية الضرورية لاستقلاب الأدوية الحاصرة لقنوات الكالسيوم.

وكان الباحثون في معهد العلوم التقييمية السريرية في تورنتو (كندا) قد وجدوا أن مستويات حاصرات الكالسيوم تزداد بشكل حاد مؤدية أحياناً إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم، لكن أزيترومايسين لا يؤثر على هذه الأنزيمات.

إن العلماء يعرفون عن هذه التأثيرات الدوائية لكن لم توجد دراسة كبيرة حتى الآن تفحص خطر انخفاض الضغط الحاد بين المرضى الذين يتناولون الماكروليدات وحاصرات قنوات الكالسيوم.

وقد راجع الباحثون ملفات أكثر من ٩٩٩,٠٠٠ شخص تزيد أعمارهم عن ٦٦ وكانوا يتناولون حاصرات قنوات الكالسيوم بين عامي ١٩٩٤ و ٢٠٠٩، وخلال هذه الفترة تم إدخال ٧,١٠٠ شخص إلى المستشفى بسبب انخفاض شديد في ضغط الدم، من هؤلاء كان ١٣١ شخصاً قد تناولوا الصادات الحيوية من نمط الماكروليدات.

وقد وجد الباحثون أن استخدام هذه الصادات يزيد من خطر هبوط الضغط بنسبة ستة أضعاف للأزيترومايسين وأربعة أضعاف للكلاريترومايسين. لكن بسبب تعميم الدراسة فإن الباحثون غير قادرين على إعطاء رقم دقيق لخطر المطلق بسبب مشاركة هذين الدوائين، لكنهم

رويتز - أشارت دراسة جديدة أن أدوية خفض الضغط من نمط حاصرات قنوات الكالسيوم قد تسبب انخفاض ضغط خطير إذا استخدمت بالتزامن مع بعض الصادات الحيوية. وقد أشار الباحثون إلى أن المرضى الذين يتناولون حاصرات قنوات الكالسيوم عندما يتناولون أزيترومايسين أو كلاريترومايسين يتعرضون لخطر انخفاض ضغط دم قد يحتاج إلى علاج في المشفى. بينما لم يجد الباحثون أن دواء أزيترومايسين له نفس المشكلة رغم كونه من نفس عائلة الصادات الحيوية. لذا ينصح الباحثون باستخدامه بدلاً عن الدوائين السابقين للمرضى الذين يتناولون حاصرات قنوات الكالسيوم.

توجد ثلاثة أدوية رئيسية في زمرة الصادات الحيوية من نمط ماکروليدات، وهي زمرة يشيع استخدامها في كل أنحاء العالم، حيث أن الولايات المتحدة الأمريكية صرفت ٦٦ مليون وصفا منها في عام ٢٠٠٨ وحده.

وحاصرات قنوات الكالسيوم هي من أشهر وأكثر أدوية خفض الدم شيوعاً للاستخدام طويل الأمد ومنها الأسماء العلمية الأميلوديبيين وديلتيازيم ونيفيديين وفيلوديبيين.

ويقول الباحث د. جورلينك في مجلة الجمعية الكندية الطبية أنه من غير المستبعد أن يتناول المريض حاصر قنوات الكالسيوم وصاد ماکروليدي في آن واحد.

إن مشكلة كلاريترومايسين وأزيترومايسين أنهما قادران

يقولون أنه رقم منخفض جداً على الأغلب لكل شخص على حدة. لكنهم يضيفون أنه خطر يمكن تجنبه.

يجب دائماً تذكر وجود بدائل. فيمكن استخدام أزيترومايسين بدل الصادات الأخرى. أو يمكن الإبدال إلى أنواع أخرى من الأدوية الخافضة للضغط مثل ACEIs أو حاصرات بيتا، والتي لا تتداخل مع هذين الصادين الحيويين.

إن انخفاض الضغط المفاجئ قد يتسبب بالدوار والإغماء للحظة كافية للسقوط والأذى مثل كسر عظم الورك مثلاً. أو قد يسبب نقص الدم عن أحد الأعضاء النبيلة (قلب، دماغ) إلى أذى في هذا العضو. وكذلك قد تشمل هذه النصائح التوسع باتجاه خطوات حذرة في استخدام الستاتينات مع الصادين المذكورين.

حشرات تعيش في السجاد... خطر كبير على صحتك وصحة أطفالك



يبقى عثّ غبار المنزل على قيد الحياة في كل المناخات، وحتى على علو مرتفع. ويزدهر في البيئة المغلقة التي تقدمها المنازل، وتحديدًا على السجاد وفي غرف النوم والمطابخ. يتكاثر العث في السجاد خاصة في فصل الشتاء والربيع مستفيدًا من الرطوبة الموجودة. ويستطيع عثّ غبار المنزل البقاء والتكاثر بسهولة في الفراش (وخصوصاً في الوسائد)، بمساعدة من الرطوبة الناتجة عن الإنسان كالعرق والتنفس واللعب.

يستهلك عثّ غبار المنزل جزيئات دقيقة من المواد العضوية. وهو مثل كل القراديات يملك قناة هضمية بسيطة، ليس لديه معدة ولكن يختار الطعام الذي تم تحلله بالفطريات مسبقاً.

الربو والحساسية

إن مخلفات عثّ غبار المنزل تعتبر مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً، وقد أظهرت الدراسات الكثيرة أن ١٨٪ من البالغين يصابون بالربو بسبب العث. هذا قد يعني أن ما يصل إلى ١,٢ مليار شخص يمكن أن يكون شكلاً من أشكال الحساسية المزمنة للغبار العث.

تحدث الحساسية لأن الجهاز المناعي للمرضى يعامل مادة غير ضارة عادة كجسم غريب، ويبدأ إنتاج نوع من الأجسام المضادة لها. عندما يلامس المريض المادة المسببة

عثّ غبار المنزل (أو عثّ الحساسية أو سوس الحساسية) يحلّ ضعفاً عالمياً في منازل الإنسان. إن عثّ الغبار يتغذى على المخلفات العضوية مثل رقائق من الجلد البشري. عثّ غبار المنزل هي أهم المسببين للربو والحساسية في جميع أنحاء العالم. حيث تحتوي القناة الهضمية في العثّ أنزيمات هاضمة قوية (البروتياز) الذي تبقى في فضلاتها وهي من أهم المحرّضات الرئيسية لأعراض الحساسية مثل الأزيز الصدري وتشنج القصبات. كما يمكن لغلاف قشرة العث أن يسهم أيضاً في الحساسية.

الحشرة:

لا يعتبر عثّ الغبار مرئياً إلا على خلفية داكنة في الضوء الطبيعي. يبلغ طول حشرة عثّ غبار منزل النموذجي ٠,٤ × ٠,٢٥ ملم. لون الحشرة أزرق كريمي، ولها شكل مستطيل وقشرة مخططة. ومثل كل القراديات، فإن عثّ غبار المنزل له ثمانية أرجل.

متوسط عمر ذكور العث ١٠ حتى ١٩ يوماً، ويمكن للإناث أن تصل أعمارهن إلى ٧٠ يوماً، حيث تضع ٦٠ حتى ١٠٠ بيضة في الأسابيع الخمسة الأخيرة من حياتها. بعد عمر عشرة أسابيع تكون الحشرة قد أنتجت حوالي ٢٠٠٠ جزيئة براز، وعدداً أكبر من هذا من جزيئات الغبار المهضوم جزئياً والمغطى بالأنزيمات.

على الإنسان.

يميل الناس إلى تشميس الفراش أو السجاد، وهذا حل ممتاز في الجو الحار، لكن في أيام الخريف والشتاء وجزء من الربيع فإن هذا الحل غير كافٍ، لذا ينصح لمن يرغب بحماية نفسه وأولاده من الحساسية والربو باستخدام طرق التسخين. يمكن استخدام شرشف كهربائي لتسخين السرير لمدة ساعة يومياً بدرجة حرارة ٦٠ - ٧٠ مئوية. كما ينصح باستخدام بسط كهربائية تحت السجاد لمدة ساعة في اليوم للسجاد العادي، وساعتين للسجاد الفارسي (الطويل الجديلة). هذا يؤدي لموت الحشرات وتخرب الأنزيمات. ولكن يجب الانتباه إلى تكرار هذه العملية لأن الحشرات تحمل بالهواء بشكل دائم. ويجب استخدام الشرشف الكهربائي لتعقيم سطوح الوسائد والكنبائات إذا كانت قماشية لنفس السبب.

للحساسية فإن الجسم يفرز مواد كيميائية تسبب التهاب الأنسجة المحيطة بها، مما يؤدي إلى أعراض الحساسية. وقد اعتمد معظم العلاج حتى الآن على محاولة للتصدي لإصدار المواد الكيميائية.

إن الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الحساسية يصابون بالحكة والعطس والأكزيما واحمرار العينين والعطس مراراً وتكراراً، وسيلان الأنف وانسداد في الرئتين.

تعتبر الوقاية هي الحل الأفضل في الوقت الحالي، حيث ينصح بالتخلص من العث في الفراش والسجاد. لا يفيد تنظيف السرير باستخدام المكانس الكهربائية، فهي ترمي العث في الهواء وتزيد من انتشارها.

يفيد في ذلك وضع مواد كيميائية مثل البولي إيثيلين والنفثالين، خاصة عند تخزين الفراش والسجاد، لكن هذه المواد لها تأثيرات خطيرة

النشر تنف الإلمكتروني المجهر بائي

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 - كمنل سويدي

✳ استعداد تمام 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 وحرفي رقم (١)

www.dalylak.com\alraey e-mail:raeko@mail.sy

دمشق - مقابل قلعة دمشق هاتف : 011 2212031 - تليفاكس : 011 6610047 - جوال : 0933 593028

من عظماء الطب: الرازي



أبو بكر محمد بن يحيى بن زكريا الرازي عالم وطبيب فارسي (٨٦٤ - ٩٢٣)، ولد في مدينة الري في خراسان ببلاد فارس. وهو أحد أعظم أطباء الإنسانية على الإطلاق كما وصفته زيغريد هونكة في كتابها شمس العرب تسطع على الغرب حيث ألف كتاب « الحاوي في الطب » كان يضم كل المعارف الطبية منذ أيام الإغريق حتى عام ٩٢٥ وظل المرجع الرئيس في أوروبا لمدة ٤٠٠ عام بعد ذلك التاريخ .

اشتهر الرازي وجاب البلاد وعمل رئيساً لمشفى له الكثير من الرسائل في شتى مجالات الأمراض وكتب في كل فروع الطب والمعرفة في ذلك العصر، وقد ترجم بعضها إلى اللاتينية لتستمر المراجع الرئيسية في الطب حتى القرن السابع عشر، ومن أعظم كتبه « تاريخ الطب » وكتاب « المنصور » في الطب وكتاب « الأدوية المفردة » الذي يتضمن الوصف الدقيق لتشريح أعضاء الجسم. هو أول من ابتكر خيوط الجراحة ، صنع المراهم، وله مؤلفات في الصيدلة ساهمت في تقدم علم العقاقير. وله ٢٠٠ كتاب ومقال في مختلف جوانب العلوم.

ساهم الرازي بالعديد من الاختراعات والابتكارات في مجال الطب والكيمياء هذا نظراً لذكائه وأبحاثه وسعيه الدائم من أجل العلم مما جعله مساهم أساسي في العديد من الأمور الطبية والعلمية التي يسير عليها الأطباء والعلماء إلي الآن، نذكر من إنجازات الرازي العلمية ما يلي

– ابتكاره خيوط القصاب من أمعاء القطط، هذه الخيوط التي تستخدم في العمليات الجراحية.

– قام باستعمال الفتائل في الجروح.

– كان هو أول من فرق بين كل من الجدري والحصبة، وقام بوصف كل منهما وصفاً دقيقاً.

– قام بتركيب مراهم الزئبق.

وغيرها العديد من الإنجازات الطبية الهامة، فكان الرازي هو أول من استخدم الكيمياء لخدمة الطب فقام بتحضير عدد من المركبات الكيميائية التي تخدم الصيدلية مثلاً هو أول من قام بتحضير مادة الكحول من مخمرات محاليل سكرية، وحمض الكبريتيك بتقطير كبريتات الحديد.

كما عمل الرازي على تقديم شرح لعدد كبير من الأمراض منها أمراض الأطفال والنساء والولادة، وجراحة العيون وأمراضها، ومارس الرازي العديد من الأمور الطبية المتخصصة التي نعرفها اليوم في الطب الحديث حيث كان يعتمد في دراساته وأبحاثه على إجراء التجارب والتحقق العملي منها للحصول على النتائج وكان يختبر الدواء أولاً على

والمنطق نذكر من مؤلفاته الطبية : الحاوي في علم التدوي، الجدري والحصبة، المنصوري في التشريح، الكافي في الطب، سر الطب، منافع الأغذية، دفع مضر الأغذية وغيرها العديد من الكتب في المجال الطبي، أما بالنسبة لمؤلفاته في الطبيعيات فمنها كفييات الإبصار، شروط النظر، الهيولي المطلقة والجزئية، هيئة العالم، اشتهر الرازي في علم الكيمياء كواحد من رواد هذا العلم والذي استغرق في دراسته وإجراء العديد من التجارب الكيميائية والتي وظيفها في خدمة الطب.

وعرف الرازي كواحد من تلاميذ العالم العربي الكبير جابر بن حيان رائد علم الكيمياء، ومن مؤلفات الرازي في علم الكيمياء هي سر الأسرار، التدبير، الأكسير، رسالة الخاصة، الحجر الأصفر، هذا بالإضافة إلي مؤلفاته في مجال الفلسفة ومنها المدخل إلي المنطق، المدخل التعليمي، المدخل البرهاني، ويوجد الكثير من المؤلفات الأخرى والتي تضمها أعظم المكتبات حول العالم.

كان الرازي طبيباً وجراحاً، وهو من أعظم العلماء الفرس وكان يقرأ كثيراً ويربط بين العلم والعمل. وكانت له الشجاعة الكافية، فنقد أساطين الطب فيما لا يتفق مع الحقيقة كما يراها وأسهم بنصيب وافر في بناء صرح العلم، بما دونه من آراء خاصة ومشاهدات دقيقة.

القرود قبل أن يعطيه للإنسان، كما عمل على متابعة الحالة المرضية وتسجيل التطورات التي تطرأ عليها لكي يتمكن من تقديم العلاج المناسب لها، وعمل على إجراء التحاليل للمريض وقياس النبض لكي يتمكن من تشخيص المرض

وكان يدعو دائماً للعلاج بالدواء المفرد وعدم اللجوء للدواء المركب إلا في حالات الضرورة، وكان يقول في ذلك

« مهما قدرت أن تعالج بدواء مفرد، فلا تعالج بدواء مركب »

نال الرازي شهرة عالمية وذاعت شهرته في العديد من البلاد الأوروبية، كما لاقت مؤلفاته انتشاراً هائلاً وتم ترجمتها لعدد من اللغات الأوروبية مثل اللاتينية والفرنسية والألمانية، كما أعيد طبعها أكثر من مرة وضمت المكتبات الأوروبية هذه النسخ والتي قاموا باستخدامها كمراجع طبية هامة، ومصدر للدراسة والعلم، وظلت هذه المؤلفات هي المراجع الرئيسية للطب في أوروبا حتى القرن السابع عشر الميلادي، ومما يدل على مدى تأثير هذا العالم الطبي العظيم على الساحة العلمية هو احتفاظ جامعة «برنستون» الأمريكية بمؤلفاته في واحدة من أعظم قاعاتها، كما قامت بإطلاق اسمه عليها كنوع من التكريم والتبجيل لهذا العالم العظيم نظراً لجهوده العلمية المؤثرة في العلوم الطبية.

أثرى الرازي المكتبة الطبية والعلمية بالعديد من المؤلفات الهامة التي شملت العديد من المجالات فيوجد له مؤلفات في الطب والكيمياء والفلسفة

لكم احترامي
البيهس

النيازك تجلب أجزاء من الحياة



الأمينية القادمة مع النيازك قد تدخلت في أشكال الحياة على الأرض في أولى مراحلها المبكرة، وأدت إلى انزياح باتجاه استخدام الحموض الأمينية اليسارية.

وقال علماء في ناسا أن اكتشافات جديدة تشير إلى وجود أحد أشكال الحموض الأمينية اليسارية بكميات كبيرة في النيازك الغنية بالكربون وهو إيزوفلافين اليساري (L-isoflavin). وهذا ما يؤكد على نتائج الاكتشاف الأولي، أي أن النيازك تميل لأن تحوي على حموض أمينية يسارية وقد يكون لها دور في تطور الحياة.

وقد نشر البحث في مجلة علوم النيازك والكواكب بتاريخ ١٧ كانون الثاني. وهو يعتمد على دراسة استمرت أكثر من عقد من الزمن حول المحتويات الكربونية للنيازك. وخاصة حمض إيزو فلافين اليساري.

يفسر العلماء وجود الأحماض الأمينية اليسارية بشكل أكثر شيوعاً بأن تداخلات الأشعة الكونية القادمة من النجوم والثقوب السوداء وتداخلاتها

تستخدم الحموض الأمينية لبناء البروتينات. والتي هي الجزء الأساسي في بناء كل أشكال الحياة ابتداءً من الخلايا إلى الشعر والأظافر.

توجد الحموض الأمينية بشكلين مختلفين متناظرين يشبهان بعضهما كأنهما انعكاس للمرأة، وهذا كأنهما اليد اليمنى واليسرى.

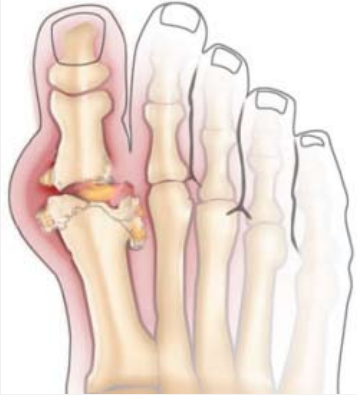
مايجبر العلماء منذ زمن طويل هو أن الحموض الأمينية في الكائنات الحية هي من نمط اليساري، رغم أن الحموض الأمينية يجب أن تعطي نفس النتيجة نظرياً.

وفي عام ٢٠٠٩ قال علماء في ناسا أنهم اكتشفوا كميات كبيرة من الحموض الأمينية اليسارية في نيزك غني بالكربون قد سقط على الأرض، وهذا ما يجعلهم يعتقدون أن الحياة لم تبدأ على كوكب الأرض بل بدأت في الفضاء، وقد يكون أحد العوامل المحرّضة على ظهور أشكال الحياة هي النيازك التي حملت الحموض الأمينية اليسارية إلى الأرض أو قد يكون سبب وجود الحموض الأمينية اليسارية في الحياة على الأرض هي أن الحموض

مع أشعة الشمس في بداياتها قد أثرت في زيادة الشكل اليساري للحموض الأمينية أو في تخرب الشكل اليميني للحمض الأميني. ومن الممكن أن يحدث العكس في مجموعة شمسية أخرى فتتكون الحياة عندهم من الحموض الأمينية اليمينية.

ملاحظة: هذا الخبر منقول من ساينس دايلي وهو خبر علمي ليس له أي أبعاد أخرى. لذا لن يتم التعليق عليه من ناحية دينية أو سياسية أو اجتماعية.

مرض النقرس



العلاج :

يعتمد على تصحيح الأسباب التي أدت إلى ارتفاع حمض البول وذلك عن طريق المشاركة بين الحمية والدواء.

يجب تجنب الأطعمة الحاوية على كميات كبيرة من البورين مثل:

- * الكبد والكلية و اللسان والخبز الحلو.

- * اللحم الأحمر بكميات كبيرة.
- * السمك.

- * العدس و البازلاء والفاصوليا.
- * الإسراف في الكحول.

السمنة عامل خطر، لذلك إنقاص الوزن ضروري. كما أن ارتفاع التوتر الدموي الشرياني عامل خطورة، لذلك يجب ضبطه.

في الهجمة الحادة للنقرس نستخدم مضادات الالتهاب اللاستيرويدية وهي فعالة في تخفيف الألم وضبط أعراض النقرس خلال الـ ١٢ - ٢٤ الساعة الأولى، كما لإراحة القدم ورفعها دور مهم. إذا لم تكفي الحمية في تخفيض

ولكن بعد سن اليأس يصبح شائعاً. والنقرس مؤلم جداً وبترافق مع تورم في المفصل والجلد فوق المفصل يبيح ذو مظهر لماع وزجاجي. أسباب النقرس:

يتعلق النقرس بحمض البول، الذي هو جزء طبيعي من عمليات البناء والاستقلاب في الجسم، وعندما يرتفع مستوى حمض البول في الجسم (فرط حمض البول) تتراكم بلورات حمض البول ضمن المفصل مؤدية لحالة التهابية تسبب النقرس.

أسباب ارتفاع حمض البول في الجسم:

١ - أسباب وراثية.

٢ - السمنة.

٣ - الكحوليين.

٤ - الإكثار من الأطعمة الحاوية على البورين (الذي يستقلب إلى حمض البول).

٥ - بعض الأدوية الخافضة للضغط تحرض هجمة النقرس.

٦ - أمراض الكلية تترافق مع مستويات عالية من حمض البول.

هو من أكثر المشاكل الالتهابية التي تصيب المفاصل شيوعاً، وغالباً ما تصيب مفصل الإصبع الكبير (المفصل المشطي السلامي الأول) ويمكن أن تصيب الركبة.

يبدأ النقرس على شكل هجمة حادة تأتي في الليل وخلال ١٢ - ٢٤ ساعة يتطور ألم شديد مع تورم في المفصل.

الأعراض:

يصيب النقرس خلال الهجمة مفصل واحد (وممكن مفصلين) غالباً في القدم أو في الركبة، ومفصل الإصبع الكبير القاعدي هو الأكثر إصابة، وإذا لم يعالج النقرس فإن الهجمة ستزول خلال أسبوع، وبعد انتهاء الهجمة الأولى يكون الهجوع طويلاً وقد يستمر لأسابيع أو أشهر، ومع مرور الوقت تصبح الهجمات أكثر شدة وتصيب عدد أكثر من المفاصل، وبدون علاج تتطور حالة مزمنة ضمن المفصل ويؤدي ذلك لأذية المفصل.

النقرس يصيب الرجال وهو نادر عند النساء قبل سن اليأس.

العلاج الذاتي:

- الالتزام بالدواء كما وصفه الطبيب
- إنقاص الوزن.

اختلاطات النقرس:

تراكم البلورات في المفصل وبالتالي تخرب المفصل في الحالات المزمنة. وتراكم البلورات في الأذن وتشكل التوفات

د. محمد نوري حمدون

نظام جديد للصاقات على عبوات الطعام



ففي تشرين الأول- أكتوبر ٢٠٠٩، حذرت إدارة الأغذية والعقاقير FDA الشركات بأنها تحقق في مزاعم حول التضليل، عندما وضع كبار المصنعين نظاماً للصاقات العبوات سموه «الخيارات الذكية»، وهو يسمح للمستهلكين بالتعرف على محتوى العبوة من نظرة واحدة. ثم ألغى مشروع «الخيارات الذكية» بعد وقت قصير من صدور الانتقاد.

إن إدارة الأغذية والعقاقير FDA تعمل على تطوير المبادئ التوجيهية التي تحدد ما نوع المعلومات المطلوبة والمحتوى التغذوي الذي يجب أن يوضع على الجهة الأمامية من العبوة.

ويقول مايكل جاكوبسون المدير التنفيذي لمركز العلوم في جمعية «المصلحة العامة»، وهي مؤسسة غير ربحية تهتم بمصلحة المستهلك: «من المؤسف أن الصناعة لم تعتمد نظام أكثر فعالية، أو تنتظر حتى تضع (الهيئة) نظاماً من شأنه أن يفيد المستهلكين.»

تطويره استجابة لطلب من السيدة الأولى الأمريكية ميشيل أوباما، التي تبنت محاربة السمنة عند الأطفال. وأضاف «نحن نشاطر هدف السيدة الأولى ميشيل أوباما في حل مشكلة السمنة لدى الأطفال خلال جيل واحد».

يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية CDC إن ثلثي البالغين في الولايات المتحدة و١٥ في المئة من الأطفال يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وإن معدل السمنة لدى الأطفال في بعض الدول يزيد عن ٣٠ في المئة.

إن زيادة عرض الخصر تعتبر مشكلة متنامية بالنسبة لواضعي السياسات في الولايات المتحدة. فأطفال اليوم يُتوقع أن تكون حياتهم أقصر من آبائهم، مما سوف يؤثر على قدرتهم على العمل ودفع الضرائب، ويهدد برفع تكاليف الرعاية الصحية. كما يهدد ويعيق أيضاً التجنيد العسكري لأن الكثير من الشباب سيعانون من زيادة كبيرة في الوزن مما يحرمهم من اللياقة الضرورية ويؤدي لتسريحهم.

لقد اشتبك مسؤولون حكوميون سابقاً مع الصناعة الغذائية حين حاولت الالتفاف على نظام جديد يوضع لتوضيح محتويات العلب الغذائية. وقالوا إن كشف الستار عن هذا النظام الذي وضعته الصناعة أمر مقلق، ويؤكدون أن هذه الخطوة لا ينبغي أن تؤثر على نية الحكومة في وضع توجيهات حازمة وواضحة.

رويتز-الاثنين الماضي- انضمت محلات البقالة في الولايات المتحدة إلى صانعي الطعام والشراب لكشف النقاب عن نظام جديد لوضع المعلومات الغذائية على العلب، مستبقيين بذلك الهيئات الرسمية الأمريكية، والتي دعت لكتابة لصاقات على العلب بشكل واضح ودقيق للمساعدة على مكافحة البدانة.

وقد سارع النقاد في طرح التساؤلات حول أسباب هذه الخطوة من جانب الصناعة، قائلين أنه على ما يبدو محاولة للالتفاف على الهيئات الحكومية وصرف نظر المستهلكين عن المكونات غير الصحية في بعض الأغذية المعلبة.

وقد قُدم هذا البرنامج الجديد من معهد تسويق الأغذية (FMI) ومن جمعية مصنعين البقالة (GMA) وهو يدعى «مفاتيح التغذية»، وهو سوف يسرد قائمة السعرات الحرارية (كالوري) والدهون المشبعة والصوديوم والسكريات الكلية على الجهة الأمامية من العلبة.

كما سيضع نظام «مفاتيح التغذية» أيقونات ورموز على بعض المنتجات التي يُشجّع على استخدامها مثل البوتاسيوم والألياف وفيتامين A، وفيتامين C، وفيتامين D والكالسيوم والحديد والبروتين.

وقال مصنعو الغذاء أن نظام «مفاتيح التغذية» قد يبدأ الظهور على العبوات في عام ٢٠١١. وصرّح مسؤول من الصناعة أن هذا البرنامج قد تم

هل تجعل تكنولوجيا النانو الحلويات أمراً صحياً؟



DNA. لذا يجب دراسة هذه الجوانب بحذر كبير، وحالياً لا يتم استخدام هذه الجزيئات على نطاق واسع في قطاع صناعة الطعام.

تقنيات النانو

تعتبر تقنيات النانو هي أحد أحدث جوانب العلوم، وتشمل على صنع مواد بأبعاد صغيرة جداً تقاس بالنانو وهو جزء من المليون من المليمتر.

تعمل هذه المواد على مستوى الجزيئات والذرات تقريباً وهي ذات خواص فيزيائية وكيميائية هامة ترشحها للدخول في مجالات الصناعة.

فالكل قلقون من إضافة جزيئات النانو إلى الطعام وتأثيراتها التي قد تكون خطيرة على الصحة.

إن العلماء الهولنديين يحاولون إعادة هندسة مكونات الطعام بحيث تصبح المواد الغذائية أكثر فائدة للجسم، وتحتوي على مواد ضارة أقل. يقوم العلماء الأوروبيين بتطوير قوام لل طعام تساهم في تأسيس المواد الغذائية إلى أماكن محددة في الجسم حيث يظهر أفضل تأثير إيجابي للطعام فيها. ويضيف الباحثون: «إننا نسعى إلى تطوير بنية ثانوية للطعام تتخرب في الجسم بسبب الهضم. وفي النهاية لا تبقى جزيئات ثانوية.

هناك بعض العلماء يدرسون تداخلات الجزيئات الثانوية في الجسم والتي يعتقدون أن لها تأثيراً خطيراً. فإن استخدام الجزيئات الثانوية في حفظ الطعام وخاصة الفضة يتسبب بانتقال بعض الفضة إلى الطعام.

إن هذه المواد المضافة تدخل في مجرى الدم وتنتقل إلى داخل الخلايا وأحياناً تصل إلى الـ

عقد مؤتمر في مدينة شيكاغو الأمريكية برعاية الجمعية الأمريكية للعلوم المتطورة بعنوان «من الدونات وحتى الأدوية: تطور علوم النانو الحيوية أم ثورة»

وقد ألقى أحد الباحثين الهولنديين محاضرة بعنوان: «ماذا يمكن لتقنيات النانو أن تقدم لحلوليات الدونات العادية».

ويقول الباحثون أن تقنية النانو قادرة على تقديم العديد من جوانب التطوير لعلوم الحياة. لكن يبدو أن هناك اعتراض من العموم على استخدام هذه التقنية في عالم الطب والدواء هو أكثر قبولاً لدى العامة ولا يستدعي كل هذه الحسابات.

إن التركيز على تطبيقات تقنيات النانو في مجال المنتجات وعمليات التصنيع والرقابة تسهم في شكل كبير في تحسين سلامة ونوعية الغذاء.

إن أكبر مشكلة تواجه العلماء هي أن الناس لا يعرفون تماماً ما هي استخدام تقنيات النانو.

الطعام الصحي



قليل من الدهون مع صلصة غنية وشهية من الفطر الطازج قليل الدسم وقليل الوحدات الحرارية أي «صدر الدجاج مع الأعشاب الطبيعية والفطر».

الطبق لشخصين تحتاج الوصفة إلى

١- صدر دجاج عدد ٢

٢- ثوم مطحون عدد ٥ فصوص

٣- أعشاب مطحونة كالزعرور والريحان حوالي ١٠ غرام

٤- فطر يفضل طازج ١٠٠ غرام

٥- زيت زيتون ٣٠ غرام أو ثلاث ملاعق طعام

٦- بهار أبيض أو أسود خشن ١٠ غرام

٧- ملح طعام ٥ غرامات

٨- مرقة الدجاج ماجي أو مرقة طازجة حوالي كوب أو ١٠٠ غرام

٩- زيت صويا أو زيت البلساميك حوالي ٢٠ غرام أو ٢ ملعقة

١٠- بصل مشروم

طريقة التحضير

نغسل الدجاج جيداً ونقطعه ونضعه في مقلاة غير قابلة للالتصاق ثم نضيف إليه الثوم المطبوخ والملح والفلفل المطحون و الزعرور والريحان ثم نضيف إليه قليلاً من زيت الزيتون ونقوم بشوي الدجاج لمدة

كثيراً ما يعتقد الناس أن المأكولات المطهية سواء أكانت مشوية أو مطبوخة أنها صحية لكن لا يمكن لمستهلك هذه المادة من هذا المطعم أو ذاك معرفة إن كان هذا الطبق يحوي على مواد دهنية مشبعة أو إنه صحي، فاللحم الأحمر أو الدجاج أو السمك إن كان مشوياً أو مسلوفاً فإنه صحي وخالي من الدهون ولكن معظم الطهاة الذين يقدمون الطعام في الفنادق والمطاعم الكبيرة أو الصغيرة لا يكثرثون بصحية الطبق المقدم أو إنه قليل الدسم فهذا يعتمد على ثلاثة أمور:

١- نوعية اللحم إذا كانت من منطقة قليلة الدسم مثل صدر الدجاج أو فيليه لحم العجل المأخوذة من ظهره وفيليه السمك الخالي من الجلد.

٢- يعتمد هذا على الطاهي أثناء الطبخ أو الشوي والذي يراعي أصول الطبخ الصحي في عدم إضافة الكثير من الدهون كالذبدة أو زيت الذرة أو ما شابه. فالشوي على الفحم أو على الصاج أو التبخير (أي الطبخ ببخار متصاعد بشكل مباشر على المادة المراد طهيها). فهو يعتبر أسلوب صحي وجيد.

٣- مرافقات هذا الطبق كالخضار المسلوقة أو المشوي كالجوز والقنبيط الأبيض أو البروكلي أو الفاصولياء الخضراء أو الكوسا وغيرها. فإليك هذا الطبق الصحي الشهي والليذي مع

١٠ دقائق ثم يزال من المقالات ويوضع على منديل جاف للتقليل من الدهون وفي الوقت ذاته نضع البصل المشروم في مقلاة أخرى ونتركه على النار حتى يتغير لونه مع زيت الزيتون من ثم نضيف الطحين للبصل والرق حتى تصبح المادة لزجة وسميكة ونقلبها مع الدجاج المشوي على النار لمدة ٥ دقائق أخرى ومن ثم ننزع الدجاج ويوضع في طبق التقديم ونضع فوقه الحساء اللزج وبزين بالقدونس الناعم ويقدم هذا الطبق مع الخضار المسلوقة أو المشوي كالجوز والفاصولياء والفليفلة الحلوة الملونة ويقدم ساخناً.

يحوي هذا الطبق على كمية قليلة من الدهون أي حوالي ٢٥٠ إلى ٣٠٠ وحدة حرارية.

الشيف ميشيل سلمو

الحشائش المباركة



القرمزية تستخدم ملعقة كبيرة من النبتة الطازجة أو المجففة لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب ساخناً مرتين أو ثلاث مرات يومياً، كما يمكن أن يستخدم للمضمة أو الغرغرة لعلاج أمراض اللوزتين.

٦- أوراق لسان الثور (أبو العرق): يستخدم مغلي العرق في تحسين التعرق وتنقية الدم، حيث توضع ملعقة صغيرة من مطحون الأوراق في كوب من الماء ويصب عليها ماء مغلي وتترك لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق يشرب كوبان أو ثلاثة أكواب يومياً ويفيد في حالات نزلات البرد والأنفلونزا والسعال العنيف.

٧- البابونج: تغلى أزهاره وتصفى، وتستخدم لفائدتها الكبيرة في الحمى وخصوصاً الحمى الروماتيزمية والمترافقة مع حمى عالية وآلام شديدة في المفاصل. والتي قد تسبب أمراضاً قلبية.

وللبابونج تأثير مطهر على القرحة المعدية وفي حالات الإسهال والإمساك وآلام البطن.

١- شجرة الميرمية: تقطع الأوراق ثم تترك في ماء يغلي لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ويشرب صباحاً ومساءً. إن منقوع الميرمية مفيد لمعالجة الإسهال ومنبه للشهية.

٢- قشر البرتقال: يفرم ويضاف إليه الماء والسكر ويترك لمدة ساعة، ثم يسخن حتى يصبح كثيفاً. يؤخذ بشكل جرعات قبل الطعام، وله تأثير مقوي للمعدة ومضاد للتشنج بالإضافة إلى أنه مُعرق (مُسبب للعرق).

٣- أزهار البنفسج: يضاف إلى الأزهار الماء المغلي ويترك لمدة ١٢ ساعة، يستخدم كبخاخات أو تؤخذ بشكل جرعات شرباً خلال النهار، يفيد في معالج الاحتقان والالتهابات التنفسية.

٤- السعتر (زعرور بري): يغلى السعتر ويشرب أكثر من مرة، وله تأثير قوي في إدرار البول والعرق.

٥- أوراق الخبيزة: تفيد في معالجة التهاب الحلق واللوزتين. خصوصاً المصاحبة للحمى

٨- مستحلب أزهار الثلج (زهرة الربيع): توضع ملعقة أو ملعقتان صغيرتان من مخلوط الجذور والأزهار ويضاف لها فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، يترك لمدة ٥ دقائق.

يشرب فنجان واحد بعد كل وجبة، وهي تفيد في حالة الحمى الروماتيزمية.

هذه الأعشاب متوفرة بشكل كبير والحصول عليها سهل، وإن وجودها في بيوتنا قد تفيدنا كثيراً عند الحاجة.

د. مارية العلي

اختبار نفسي: ما مدى عقلانيتك؟

تختلف آراء الناس وقناعاتهم. ما نفحصه في هذا الاستبيان هو رأيك بهذه العبارات. استخدم الجدول التالي لوضع قيم تناسب أجوبتك.

- ١- أتفق تماماً
- ٢- أوافق على الأغلب
- ٣- أوافق قليلاً
- ٤- أختلف بعض الشيء
- ٥- غالباً أخالف الرأي
- ٦- أخالف الرأي تماماً

الأسئلة:

- ١- التعامل مع بعض الناس قد يصبح غير سار، لكنه لا يتحول أبداً إلى أمر كرهه أو بغيض.
- ٢- عندما ارتكب خطأ ما فإنني غالباً ما أقول لنفسني: «ما كان عليّ فعل هذا».
- ٣- على الناس إطاعة القانون بشكل مطلق.
- ٤- لا يوجد هناك ما لا أستطيع احتماله.
- ٥- إن تم تجاهلي أو إبعادي من تجمع حفلة، فغن هذا سيهز من ثقتي بنفسي.
- ٦- بعض المواقف في الحياة سيئة للغاية.
- ٧- يجب أن أكون أكثر كفاءة في بعض الحالات.
- ٨- يجب على أهلي أن يكونوا أكثر عقلانية فيما يطلبونه مني.
- ٩- هناك أمور في حياتي لا تطاق.
- ١٠- لا يزداد تقديري لنفسي بسبب نجاحاتي في الدراسة أو العمل.
- ١١- بعض الأطفال يتصرفون بطريقة سيئة للغاية.
- ١٢- كان عليّ ألا ارتكب بعض الأخطاء الكبيرة والواضحة في حياتي.
- ١٣- حتى لو وعدني أصدقائي، فإنني لا أجبرهم على القيام بما أريد.
- ١٤- لا أحتمل عندما يتصرف أصدقائي (أو أولادي) بطريقة طائشة وغير مناسبة.
- ١٥- هناك أناس أخيار وأناس أشرار، ويمكن



- معرفتهم من أعمالهم.
- ١٦- هناك أوقات تحدث فيها المصائب مجتمعة.
- ١٧- لا يوجد هناك ما أفعله في الحياة.
- ١٨- يستطيع الأطفال أن يتعلموا كيف يلتزمون بواجباتهم.
- ١٩- أحياناً أحبط من محدودية إنجازاتي.
- ٢٠- لا يتغير تقديري لذاتي حتى لو قمت بأخطاء مكلفة وخطيرة أو سببت الأذى للآخرين.
- ٢١- عندما لا أستطيع إسعاد من أحب فإنني أشعر بالسوء الشديد.
- ٢٢- أحب أن أصبح أفضل في العمل والدراسة لكن لا يوجد عندي سبب لأفعل هذا.
- ٢٣- أظن أن على الناس أن لا يتصرفوا بفظاظة في العلن.
- ٢٤- لا أستطيع احتمال الكثير من الضغط والتوتر.
- ٢٥- إن موافقة أصدقائي وعائلتي أو عدمها لا يغير في تقييماتي الذاتية.
- ٢٦- سيكون أمراً سيئاً أن أصيب أحد أفراد العائلة بمشكلة صحية ولكن ليس أمراً كارثياً.
- ٢٧- عليّ إحسان عمل كل الأمور التي أود القيام بها.
- ٢٨- عادةً لا توجد مشكلة إذا قرر مراهق أن يتصرف بطريقة مختلفة كأن يأكل البيتزا على الفطور أو يترك كتبه ووثايه متناثرة على أرضية الغرفة.
- ٢٩- لا أستطيع احتمال بعض الأمور والعادات التي يقوم بها أصدقائي أو أفراد عائلتي.
- ٣٠- إن الشخص الذي يذنب أو يسيء للآخرين هو شخص «سيء».
- ٣١- سيكون أمراً رهيباً إن أصيب أحد أفراد العائلة بمرض عقلي وأدخل المشفى.
- ٣٢- أعمل على التأكد أن كل شيء يسير على ما يرام في جوانب حياتي العامة.
- ٣٣- من المهم لي أن يقوم أصدقائي بأداء خدمات لي عندما اطلبها منهم.
- ٣٤- أستطيع أن أعمل بسهولة المواقف غير السارة وغير المريحة مع أصدقائي.
- ٣٥- إن طريقة تقييم الآخرين لي (أصدقاء- مدرسون- مشرفون) هامة جداً في تقييمي لذاتي.
- ٣٦- إنه أمر رهيب عندما يتصرف أصدقائي بقلة تهذيب أمام الآخرين.
- ٣٧- من المؤكد أنه عليّ عدم القيام ببعض



العلامات

- أولاً عليك قلب العلامات (١=٦، ٢=٥، ٣=٤، ٤=٣، ٥=٢، ٦=١) للأسئلة التالية ١، ٤، ١٠، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٩).
- يقسم مقياس العقلانية (المعتقدات الشخصية) إلى خمس مجموعات:
- الأمور السيئة في الأسئلة ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦.
- الواجبات النابعة من الذات في الأسئلة ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧.
- الواجبات المفروضة من الآخرين في الأسئلة ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨.
- تحمل الضغوط المنخفض في الأسئلة ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٩.
- التقييم الذاتي ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٦، ٥٠.
- تجمع العلامات والقيم الطبيعية كالتالي:
- ١- الشعور بالسوء (الأمور السيئة) من ٢٠ إلى ٣٠
- ٢- الواجبات المفروضة من الذات من ٢١ إلى ٣١
- ٣- الواجبات المفروضة من الآخرين من ٢٤ إلى ٣٤
- ٤- التحمل الضعيف للضغط من ٢٥ إلى ٣٥
- ٥- التقييم الذاتي من ٢٥ إلى ٣٥
- ٦- الإجمالي من ١١٥ إلى ١٦٥

حول الاختبار



إن استبيان المعتقدات الشخصية (الأسئلة السابقة) تعكس إحدى طرق العلاج النفسي والتي تدعى بالعلاج العاطفي المنطقي. وقد تم تطوير هذه الطريقة من قبل عالم النفس البرت إليس، والذي يقول أن الناي يعتقدون أنهم متوترون ومكتئبون وغير سعيديون بسبب أوضاعهم فهم في الحقيقة مضطربون بسبب الأفكار التي يستمرون بترديدها لأنفسهم.

فمثلاً عندما يذهب احد إلى العمل ليقول له مديره بأنه مطرود فمن الطبيعي أنه سيحزن ويتوتر بسبب المستقبل المجهول. ويقول د. إليس أن الاكتئاب ليس لأن فقدان العمل مأساة. بل لأنك تشعر بأنك قد فشلت وأنك لن تجد عملاً جيداً آخر.

إن فقدان العمل هو أمر سيء لكن ليس نهاية العالم، وما عليك فعله هو معرفة المزيد حول نفسك، مما سيفيدك مما سيفيدك في تحسين مستواك ويزيد من فرصك في إيجاد عملاً أفضل. ويقول د. إليس إن أفضل طريقة لمواجهة خسارتك هو التفكير المنطقي بها.

طور د. إليس مقياساً لتقييم العديد من المشاعر غير المنطقية خاصة بين الأشخاص غير السعداء والمتوترين.

أحد أهم النقاط هي التقييم للذات، فمن المستحيل أن يحبنا الجميع، لكن البعض يرون النقاط السيئة فقط ويشعرون بالإحباط من زملاءهم ونظراءهم، و يركزون على مشاعرهم السيئة. إن الأشخاص السليبيين يتقبلون أن هناك البعض لن يرتاحوا لهم. وإنهم سيتخذون قراراتهم حتى لو أدت لإزعاج البعض.

إحدى النقاط الأخرى في موضوع الاعتقادات غير المنطقية هو أن لكل مشكلة حل جيد، وأن هذا

الحل ينتظر لكي يتم اكتشافه، في حين أن العديد من الأمور تحتاج إلى تسويات وتنازلات عدة.

من ناحية أخرى فإن العديد من الأسئلة التي ترد في الاستبيان يكون الرد عليها متوسطاً. فمثلاً السؤال (٤١) «هل سيكون فشلك كارثة؟»

يعتبر الرد المتطرف (أتفق كثيراً أو أختلف تماماً بالرأي) هو رد متطرف وصاحبه على الأغلب يعاني من مشاكل نفسية في الحكم المنطقي. فبعد الحزن الشديد يجب أن تأتي مرحلة يعرف فيها الإنسان أن عليه متابعة حياته.

إن كانت علامتك أقل من الحدود الطبيعية الدنيا فعلى الأغلب ستحتاج لتعديلات في بعض الأمور التي تقولها لنفسك.

وأولى الخطوات هي تحديد النقاط التي تحتاج فيها إلى مساعدة، فهل أنت تسعى للكمال الزائد أم أن آراء الآخرين تتحكم بحياتك؟ أم أن ماضيك يمنحك من الاستمتاع بمستقبلك؟

عليك معرفة مشكلتك ثم العمل على حلها...

أفضل حرارة للحياة هي ٣٧ درجة مئوية



قال باحثون أن حرارة الجسم البشري هي التي تحقق التوازن الأفضل، فهي دافئة لدرجة أنها تمنع كثيراً من الفطور من النمو عليها، وليست ساخنة لدرجة أنها تحتاج إلى صرف طاقة كبيرة للتبريد.

فأحد أسرار الحياة هي أن الإنسان والثدييات الأخرى ذات درجة حرارة للجسم أعلى من الحيوانات الأخرى، لذا فهي تدعى بذوات الدم الحار. وهذا البحث يشير إلى أحد الأسباب التي تجعل حرارة الجسم (٣٧ درجة مئوية) هي الحرارة المثلى.

يرتكز البحث على دراسات لعدة سلالات فطرية، وقد وجد أن قدرة الفطور على الإصابة بالعدوى تنخفض بنسبة ٦٪ عند ارتفاع درجة الحرارة درجة واحدة، هذا يعني أن عشرات الآلاف من الفطور تصيب الزواحف والبرمائيات وذوات الدم البارد، في حين أن بضع مئات فقط تؤذي الثدييات.

قد يكون هذا الموضوع هو أحد الأمور التي ساهمت في تقدم الثدييات بعد عصر الديناصورات وقد قام باحثون باستخدام نماذج حاسوبية لمعرفة الفائدة الآتية من الحماية الحرارية مقابل الكلفة (زيادة كمية الطعام المستهلك). وكانت النتيجة هي ٣٦,٧° مئوية وهي تقريباً درجة حرارة الجسم البشري المثالية.

قد يشير هذا إلى وجود عوامل داخل الجسم وخارجه ساهمت في تطور الثدييات - ساينس ديلي.

الجسم وصراع الحضارات

داخل الجسد الاجتماعي قد شذ عن الضوابط التي تحكم بقاء هذا الجسد...

تعالوا نعد الصورة في أذهاننا... ولنبق داخل الجسد البشري... أو لا تهجر الخلايا المتكثفة من مناطق نشوئها إلى مناطق بعيدة، ثم تبدأ العناصر المهاجرة بتشكيل أعضاء مختلفة، تمثل حضارات مختلفة... حضارة القلب... حضارة الرئة... حضارة الكلية... وتتربع الحضارة الدماغية العقلية فوق كل هذه الحضارات دون أن يكون لها قدرة على السيطرة المطلقة، فالعلاقة بين هذه الحضارات هي علاقة تبادل مصالح، وتوزيع أدوار بحتة، وليس المرض إلا خللاً في أحد أعضاء هذا الجسم... والمراد قوله هنا بأن مبدأ صراع الحضارات هو مبدأ قاتل لكل الحضارات، ولا مفر أبداً من انتهاء الحضارة البشرية طالما أن إحدى حضارات النسيج الاجتماعي للإنسانية تحاول أن تطغى على باقي الأعضاء... إذ لا بد لها من قتل أسباب حياتها حتى يتحقق لها ما تريد!

ولربما يكون من المفيد الانتباه في هذه الوقفة التأملية إلى دور الفرد في الحضارة الإنسانية، فالخلية البشرية على صغر حجمها، وعدم الاهتمام بها كوحدة مستقلة لدى تقييم الحالة الصحية العامة، تبقى العنصر الأهم في بقاء الجسم البشري. إذ أن الخلية التي تشذ عن النسيج الذي تنتمي إليه، محاولة بناء كينونة خاصة بها ليست إلا ما يعرف بالورم في العرف الطبي، هذا الورم الذي قد يكون سليماً أو خبيثاً! فالورم السليم هو الورم الذي لا يقتل الجسم لكن لا بد من التعامل معه... أما الخبيث فكلما تم كشفه مبكراً كلما كان احتمال نجاة الجسم أكبر..... فتأمل يا رعاك الله!

د. عزّام عمار

إن دراسة الهجرات الأولى للمجموعات البشرية، واستيطانها في مناطق بعيدة عن مناطق نشوئها، ثم تمايزها وإنتاجها لحضارات مختلفة (في البناء الشكلي والاعتقاد والأهداف) عن المناطق التي أتت منها يذكر دارس علم الجنين كيف تهجر الخلايا المتوسطة الظهارية من مناطق تكتنفها حول نتوء حبل الظهر، إلى مناطق بعيدة نسبياً عن مناطق تشكلها، وكيف أنها تحفز بشكل مباشر تشكيل أعضاء مختلفة من الجسم بما تحمله من تخصص يختلف إلى حد كبير عن الطبيعة الأولى التي نشأت منها، إن النمو والتنامي في الخلايا والأعضاء البشرية على حد سواء يشبه إلى حد بعيد النمو والتنامي الذي تمر به الحضارات البشرية خلال تطورها، بدءاً من تشكل الهيكل العضوي إلى النمو والتميز والنضج فالهرم.... ومن البديهي القول إن أي حضارة بشرية تشكلت عبر العصور قد حصل فيها تقسيم للمهام داخل المجتمع، سواء كان هذا التقسيم على مستوى الفرد الواحد، ويقابله في الجسم البشري الخلية الواحدة، أو كان على المستوى المؤسسي، ويقابله في الجسم البشري الأعضاء المختلفة... ولو أردنا الذهاب بعيداً في هذه المقارنة فيمكننا القول إن المهام الموكلة للفرد الواحد تتنوع بتنوع مكانه في المجتمع، كما تتنوع المهام الموكلة للخلية البشرية تبعاً للعضو أو النسيج الذي تنتمي إليه.

و يأتي مرض الإنسان من طريقتين، مؤثر خارجي أو خلل داخلي ذاتي في أحد مكوناته، وقد يكون هناك تفاعل مابين المؤثرين السابقين في الحالات المرضية الشديدة. وهذا ما يقودنا إلى التفكير بمرض المجتمعات الذي لا بد وأن يكون إما من مؤثر خارجي أي محيط يحاول تغيير العلاقات والضوابط داخل المجتمع أو خلل داخلي ذاتي بمعنى أن أحد الأعضاء

ربما يكون ما أكتبه ضرباً من ضروب الخيال المشروع الذي أحببت أن أشارككم فيه يقينا مني أن للتأمل في حقائق الوجود دوراً هاماً في خلق تناغم ما بين ذات الإنسان وغايته، و بمعنى آخر أقول إن الصفاء الذهني الذي يتوفر من التفكير في القوانين الطبيعية، سوف ينعكس إيجاباً على مستوى إدراك الفرد لأهمية موقعه في الحياة، وهذا سيؤدي بدوره إلى رفع مستوى سعادة الإنسان، والارتقاء بسوية عمله مهما كان نوع هذا العمل.

و لأن الطبيب حكيم كما وصفه التاريخ القديم، ووسيط لشفاء الناس في التاريخ المعاصر، اقتضى مني التنويه إلى أن الطبيب المفكر في حقائق الجسم البشري قد يكون الإنسان الوحيد الذي يقف يومياً أمام قوانين الطبيعة مجتمعة، بما فيها من تناغم معجز يظهره الجسم البشري إذا ما قيس بكل ما خلق الله من خلائق على هذه البسيطة. والطبيب يدرس الإنسان من حيث بنيته، وخصائصه الجسدية، ووظائف أجهزته المختلفة، ودرجة تخصص أنسجته، ومعايير اعتباره صحيحاً أو عليلاً، ومزاجه النفسي، ودرجة تطوره العقلي، وما إلى هنالك من جوانب غني الطب بالتبحر في دراستها، وصولاً إلى محاولة إيجاد القوانين التي تحكم المعارف الماورائية التي لا يمكن إنكار وجودها في أصل الحضارة الإنسانية. يمكن للطبيب بمقاربة بسيطة أن يقول إن في الجسم إدارة عامة ووزارات ومؤسسات متخصصة بالأمن و الخدمة العامة ووسائل نقل متعددة ومصانع للطاقة ومكبات للنفايات ونظاماً متطوراً للتصريف الصحي، فالطبيب الحق هو الذي يدرك أبعاد ومعاني الحياة البشرية و يعلم علم اليقين في الوقت نفسه أن حياة الإنسان لن تستمر إذا ما انقطعت الحياة في الطبيعة. فحياة الطبيعة هي المحرك الرئيس لحياة الإنسان، حيث تأتي قيمة الطبيعة من أنها تؤمن للإنسان السبل اللازمة للحياة من هواء وماء وغذاء، وأخيراً الدواء. ولأن موضوعنا تأملي بحت فإنني لن أتطرق إلى أمثلة بعينها لإثبات مدى التناغم بين قوانين الطبيعة، وقوانين الحياة البشرية. نحن اليوم لتأمل كيف أن قوانين حياة الحضارات البشرية ترينا نفسها في جسد الإنسان كل يوم. و لنسأل أنفسنا تلك الأسئلة الكبيرة التي يجيبنا عنها الجسم البشري يومياً مقدماً لدارسي وممارسي علم الطب بعداً علمياً وبعداً فكرياً فلسفياً قد يكون مغفلاً لدى الكثيرين ممن يظنون أن الطب مجرد أعراض و تشخيص و معالجة!



عشرة حقائق مسلية وبسيطة حول الجنس



بالرغم من أن الجنس بالنسبة لبعض الأشخاص هو مجرد العملية الجنسية أو العادة السرية فإن هناك بعض الحقائق حول الجنس:

١. الإنسان والدلافين هي حالة استثنائية وفريدة جنسياً، فمعظم الحيوانات تمارس الجنس بهدف التكاثر ويكون النشاط الجنسي لديها محصوراً في فصل التكاثر، أما عند البشر والدلافين فتحدث ممارسة الجنس بسبب المتعة التي ترافقه.

٢. المعدل الوسطي لحدوث عملية القذف عند الرجل خلال كامل حياته هو ٧٢٠٠ مرة وغالباً ما يكون ٢٠٠٠ مرة بواسطة الاستمناء أو ما يسمى بممارسة العادة السرية، أما العمليات الأخرى فتكون بممارسة الجنس مع الشريك. هذا يشترط بدء العيش مع شريك في سن ٢٢. أما المجتمعات التي يتأخر فيها الفرد بالارتباط بشركاء جنسيين فإن الرقم يكون أكبر بكثير.

٣. أثناء القذف تكون سرعة الحيوانات المنوية حوالي ٤٥ كم/ساعة ومن المهم أن تقطع الحيوانات المنوية مسافة ٢٥-٣٠ سم ضمن المهبل وعنق الرحم حتى تصل للبويضة لتحدث عملية الإلقاح.

٤. وسطي طول القضيب لدى البشر هو بين ١٢,٧ و ١٥,٣ سم، وقد يكون لدى بعض الأفراد أكبر أو أصغر من ذلك حيث يتراوح معظم الطول بين ٨ و ١٩ سم لـ ٩٥٪ من الناس. وهذا الطول لا يمنع أبداً من الاستمتاع بحياة جنسية طبيعية.

٥. يختلف تكرار حدوث الانتصاب بين الأشخاص، وفي حال عدم حدوث قذف فقد يتكرر الانتصاب ٩-١١ مرة خلال اليوم الواحد، كما أن الانتصاب قد يحدث خلال فترة زمنية قصيرة تصل إلى ١٠ ثواني. ينقص هذا التواتر مع التقدم بالعمر، وقد يكون أحد الأسباب هو نقص مرونة الأوعية الدموية.

٦. قد يبدأ حدوث الانتصاب الأول عند الذكور خلال الثلث الأخير من الحمل، أي عندما يكون جنيناً، كما أن عملية الإرضاع قد تترافق مع حدوث انتصاب لدى بعض الأطفال الذكور ولا يعد ذلك سلوك جنسي غريب أو شاذ بل هو حالة طبيعية، تحدث بسبب التنبيه الفموي للطفل.

٧. فترة استمرار النشوة orgasm تتراوح بين ٣ - ١٠ ثواني. أما ما يحدث قبل أو بعد ذلك فهو شعور مختلف عن الذروة أو النشوة بحد ذاتها. وقد تحدث نشوة أخرى بعد أقل من ثانية عند كل من النساء والرجال. وخلال الذروة الجنسية قد يصل معدل ضربات القلب إلى ١٤٠ ضربة في الدقيقة.

٨. يتطلب وسطياً حصول شخصين على طفل، عند ممارسة الجنس بدون حماية، حوالي خمسة أشهر ونصف. وينصح كل زوجين يريدان الإنجاب ولا يستطيعان التوصل إلى الحمل خلال ستة أشهر بالرجوع إلى الطبيب المختص.

٩. يبلغ حجم البويضة ٠,١٤ مم وهي قابلة للرؤية بالعين المجردة علماً أنها خلية واحدة، وتعد البويضة أكبر خلية ضمن جسم الإنسان. وهي تحتوي كل المواد الضرورية لبدء الحياة انقسام الخلايا، ولا يضاف لها من الرجل إلا رأس النطفة.

١٠. إذا ما استمرت كل علاقة جنسية بين الرجل والمرأة حوالي ١٥ دقيقة، فإن الزوجين يقضيان حوالي ٦١٠ ساعات من حياتهم في العلاقة الجنسية. لذلك يفضل الحذر عند اختيار الشريك الذي ستمضي معه كل هذا الوقت، والتفكير جيداً بهذه الحقائق.

انتحار

إذا كنت تريد الانتحار..

يئست ونقص عقلك...

اختر طريقة لا تؤذي بها الناس...

إذا كان هدفك أن تتوظف ثم تشرب الشاي طول اليوم... ولم يتحقق... فبئس الهدف...

بس لتر المحروقات مكلف... وبعدين هلق برد... خلي الناس عم تتدأ به واخترع طريقة أخرى للانتحار...



لصقة مخففة للألم تحضر في المنزل

تحتوي الكثير من النباتات على زيوت عطرية تتطاير في الهواء، هذه الزيوت لها فوائد طبية عديدة كان يستخدمها القدماء بنجاح، لكن تطور التكنولوجيا والحياة العصرية جعلها تغيب في عالم النسيان، ما نحاوله هو إعادة إحياء الاستعمالات الطبية لمواد موجودة بيننا طوال الوقت، قد لا تكون علاجاً أساسياً، لكنها يمكن أن تدعم وتسرع من فائدة العلاج الذي يعطيه المختص. خلطة اليوم تعتمد على تحضير ما يشبه اللصقة التي نستخدمها لتخفيف تشنج العضلات أو الرضوض الرياضية.

المكونات:

فليفلة حمراء حارة عدد ٤

زيت جوز هند صلب ٢٥٠ غ

١٢ ملعقة من مسحوق الخردل

٦ ملاعق من شمع عسل النحل

التحضير:

تقطع الفليفلة بشكل ناعم، ثم توضع في وعاء معدني مع جوز الهند ومسحوق الخردل. ثم توضع على نار هادئة جداً حتى يذوب زيت جوز الهند وتبدأ الزيوت الطيارة من الفليفلة في التطاير. اتركها لمدة دقيقتين.

يمرر بعدها الزيت في منخل (تصفية)، ينقل الزيت إلى وعاء معدني ويسخن، ثم يضاف شمع النحل إلى الزيت الساخن ويخلط حتى يذوب.

تستخدم قطعة قماش قطن أو شاش لتغمس في السائل الساخن، ثم ترفع وتوضع على سطح جانبي (على ورق نشاف مثلاً، حيث تتصلب عندما تبرد. تستخدم هذه القطع على الجلد بلفها بقطعة شاش، ويمكن استخدام جل طبي بين اللصقة والجلد.

الاستعمال والفوائد:

تحتوي الفليفلة الحمراء على مادة الكابسيسين التي تعطي الطعم الحار لها، وهي نفسها تؤثر على الألم، فعند وضعها على الجلد تسبب استنفاد المواد المسببة للشعور بالألم فتخفف الألم، كما تخفف الالتهاب، وتعطي سخونة للمنطقة المصابة تساعد على علاج المنطقة المتضررة.

يضيف الخردل رائحة للخلطة تساعد نفسياً بالإضافة إلى سخونة إضافية للمنطقة المصابة.

يمكن إنقاص كمية الشمع إلى ٣ ملاعق والحصول على خلطة أقرب قوامها إلى الكريم.

تحذير: يمنع تطبيق هذه الوصفة على الجلد الحساس والمتضرر، كما يجب غسل اليدين فور لمسها. بالإضافة إلى عدم لمس العين.

يجب أن تكون المكونات نظيفة وذات نوعية جيدة وخالية من الشوائب. كما يجب الانتباه إلى أي حساسية لمركبات هذه الخلطة. لا يوضع هذه الخلطة على البشرة المتهيجة أو المحمرة أو الملتهبة.

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

أ. عبد الله سلمو

مسؤول إداري

أ. محمد أسعد فزا

مدير تسويق

أ. هبة سلطان

متابعة الزبائن

م. رشاد السيروان

مدير فني

المستشارون العلميون

د. أيهم أحمد

د. علي علوش

د. عزام عمار

د. زهور السعد

د. رواء الجمال

د. ريم عليان

للاستفسار والإعلان

الإدارة العامة - اللاذقية:

أ. عبد الله سلمو

041552447

0956-933235

مكتب حلب وإدلب:

أ. محمد أسعد فزا

هاتف: 021-2224748

فاكس: 021-2224778

0944-648771

aleppo@med-syria.com

مكتب طرطوس:

أ. ثائر جبور

043 604572

0944 251503

مكتب حمص:

د. طارق حسن

0955644699

مكتب دمشق:

أ. قاسم فزع

011 5145164

0940 641488

info@med-syria.com

عنوان الإدارة: اللاذقية - مشروع الربجي -

خلف الهجرة والجوازات - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول

PHOBIA

نظام وترتيب...

يعرف الناس القليل من الأمور عني... فالحديد يعرفون أنني أصح. رغم أنني أصر أنني أملك كمية كافية من الشعر تزيد عن مئة شعرة. وآخرون يعرفون أنني غير اجتماعي، رغم أنني أزور بيت حماتي أكثر من مرة... كل سنة...

ويعرف عني فيما يعرف عني... أنني أعاني مشكلة مع الفوضى... وصرت أعانيها أكثر بعد أن تزوجت...

فأنا أقوم بترتيب أموري بطريقة يسهل علي إيجادها. لكن الآخرين لا يرون في ترتيباتي هذه سوى الفوضى.

فقد حصل في يوم من الأيام السوء أن زوجتي دخلت إلى غرفة مكنتي وجدت تلاً من الكتب على الأرض، وأوراقاً ملصوقة على الجدران. وعدة جرابات معلقة على الثريا. وصورة «عارية» على المكتب. فقامت بترتيب الخرفة. ونزعت الأوراق والصور ورمتها في القمامة. وعادت إلي مسرورة بإنجازها.

بقيت بعدها في المستشفى لأكثر من أسبوع. بسبب جلطة.

لقد دمّرت كل أعمالتي، وهشمت كل أحلامي... فما قدرته فوضى كان ترتيباً استغرق مني سنوات. فقد كنت أجهز كتاباً وأعمل على مقالات وأكتب بحثاً علمياً عن ابتسامة المونا ليزا... لوحة امرأة مبتسمة اعتبرتها زوجتي صورة خلاعية... لقد قسمت الكتب إلى مواضيع هامة ووضعتها تحت النافذة فهمت عليها زوجتي وأخفتها في السقيفة. أما الأبحاث الطارئة مرتبة حسب أهميتها بجوار المكتب. فطراً عليها نزوة من نزوات زوجتي فصار أكثرها أهمية هو كتاب الطبخ لبيع الفلفل. أما كتب البحوث فكانت على الطاولة. وما زلت البحوث مستمرة عنها. وكنت آخذ ملاحظاتني على مدى خمس سنوات وألصقها على الكتب. وأكتب أين توجد الملاحظات وألصقها على المكتب. وأكتب الأفكار المميزة وألصقها على مستوى نظري... على الجدران... لكن في يوم أسود. اختفى ملاحظات خمس سنوات... وضاع ترتيب كل ما عملت لأجله... ولم أعد أعرف المونا ليزا من نانسي عجرم...

لقد كرهت زوجتي وكل ما يتعلق بها. ورفضت مقابلتها طوال الأسبوع الذي قضيته في المستشفى... لكن بعد الواسطة وتدخل الأهل والأصدقاء... وجارنا أبو فؤاد السمان صاحب السوبر ماركت... والجهات المختصة...

قلت لها كيف كان ترتيب الأمور وكيف دمّرت عملي...

وها أنا أنتظر اعتذارها... كيف ستعترف بذنبها وتطلب مني السماع...

فكرت قليلاً... فعرفت أنها تبحث عن كلمات الاعتذار...

نظرت حولها... فعرفت أنها تحاول أن تبدأ التأسف ولا تحرف كيف...

قالت لي: «لا تحاول أن تبرر بجعجع واهية... فإن كان كلامك صحيحاً ماذا كانت تفعل جراباتك على الثريا...»

ثم فتحت فمها وقالت: «لا مشكلة... يمكنك أن ترجع وتعمل من الأول... لكن بدون فوضى هذه المرة...»