

نصائح صحية هامة...



الاستعدادات للزفاف تبدأ قبل... ستة أشهر

ص ١٠: الساونا لتخفيف الوزن

ص ١٨: الجنس وضغط الدم

ص ٧: لمحات من تاريخ جراحة القلب

ص ٩: حالة مرضية: كولون أرسطو

ص ١٣: أعمال شركات التدخين تزدهر

شركة
زيوت حلب
Sicvo
ALEP

جودة أكثر بسعر أقل



من انتاج

الشركة الصناعية السورية للزيوت النباتية بحلب

هاتف : ٠٩٦٣ ٢١ ٢٢٧٧٥٨١-٢

فاكس : ٠٩٦٣ ٢١ ٢٢٧٧٥٠٤

WWW.SICVO.COM

باب جنين - جانب المصرف العقاري

كلمة حكيم

داء الإغتراب...

سأروي لكم هذه المرة قصة متخيلة تدور أحداثها في جسد إنسانٍ ما، حيث تمكنت بطريقة ما من الولوج إلى داخل ثنايا ذلك الجسد والتجول في أنحائه ممتلكاً قدرة فوق طبيعية على فهم الحوارات التي كانت تجري بين أعضائه وخلاياه، وأود الإشارة بدايةً إلى أن هذه القصة ليست استثنائية بل هي حالة شائعة لدى العديد من الأشخاص في مجتمعات مختلفة.

كان هذا الشخص المفترض - سأسميه إكس - يتمتع بمكانة متميزة في محيطه الاجتماعي بفضل محتده النبيل وامتلاكه درجة عالية من العلم والثقافة، واستطاع على مدى فترة طويلة أن يشكل قدوة لأسرته وأقربائه وأصدقائه حتى أنه صار في مرحلة ما ملهماً لهؤلاء ومنازة لهم في حياتهم الخاصة. لكن إكس أصيب فجأة بمرض غريب وخطير اسمه الإغتراب؛ في هذا المرض يصاب العضو الذي يتحكم بجميع أعضاء ووظائف جسم الإنسان، أي الدماغ، بورم في منطقة محددة منه يجعله مغترباً عن تلك الأعضاء وغريباً عنهم، فينسى الأصل المشترك بينه وبينهم ويرى في نفسه عضواً مستقلاً بذاته ويقوم باستخدام قوته ونفوذه الطبيعيين في الحفاظ على بقائه هو فقط وليس بقاء العضوية التي يجب أن يكون مسؤولاً عنها، وهذا ما يوسع الهوة بينه وبين تلك العضوية ويجعله بعيداً تماماً عن احتياجاتها ومطالبها وهمومها.

مباشرة بعد إصابة إكس بهذا المرض بدأت الغرابة تلف سلوكه وتصرفاته وكان أول مظاهرها أن بدأت المنطقة المؤوفة في دماغه تولد أفكاراً ممسوخة ومناقضة لمصالح جسده، فزينت له أمر التعامل مع العضويات الغريبة كالفيروسات والجراثيم باعتبارها كائنات صديقة لا تشكل خطراً يهدد وجودها، وحتى إذا كانت تشكل خطراً فهي، أي العضوية، عاجزة عن هزيمتها ومن الأفضل التعامل معها بمبدأ التعايش بدلاً من المواجهة. ترتبت على هذه الأفكار الأساسية تغيرات جذرية في طريقة تسيير دماغ إكس لوظائف عضويته، تمثلت في توجيه جل اهتمام جهازها المناعي لمواجهة الاضطرابات الداخلية التي تحدث فيها (أي غير المسببة بعامل خارجي)، وتوقفه عن الدفاع عنها ضد الخطر الكبير المحيط بها المتمثل في وجود وباء فيروسي خطير في الحي الذي يعيش فيه السيد إكس، وهذا ما جعل هذا الفيروس يدخل جسد إكس بسهولة ويعشش فيه ويبدأ بتمزيقه ببطء ومن دون مقاومة.

أما المظهر الثاني لداء الإغتراب ذاك فكان أن بدأ دماغ إكس يتخلى عن دوره القيادي المفترض بتنظيم عمل جميع أعضاء

وخلايا الجسد بتوازن تام وتزويدها بما تحتاجه من دم وغذاء و طاقة بعدالة ومساواة، ويلجأ للمحابة والتميز وتفضيل أعضاء على أخرى، فكون حوله زمرة من المقربين والموالين الذين تحول همهم من خدمة كامل العضوية إلى خدمته هو فقط وأهمل باقي الأعضاء، وكان على رأس تلك الزمرة القلب والجهاز المناعي والجهاز العصبي.

وهكذا بدأ إكس يترنح بسبب تفسخه الداخلي من جهة وتمكن الفيروس الوبائي، وغيره من العضويات الغريبة، من إضعافه وإفقاذه قوته وصلابته، وبدأت نهايته قريبة، لكن مفاجأة كبيرة حصلت وغيرت مسار الأحداث عندما هبت الأعضاء المظلومة والمقهورة في جسد إكس وتجرات على الخروج عن طاعة دماغه المريض فتمردت رثاه وشرعت تحاول خنقه بإنقاص ما تدخله من أوكسجين، وثارَت معدته وأمعائه فتوقفت الأولى عن أداء مهمتها في هضم طعامه وسدت الثانية مخارجها لتمنع فضلاته من الخروج، كما انتفضت كليته لتصيبه بأسر بولي حاد تعاضدت فيه معها غدته الموثية.

اضطرب دماغ إكس من هذه الثورة المفاجئة، فهو لم يكن يتوقع أن تتمكن هذه الأعضاء (التي تعد أعضاء من الدرجة الثانية) من استجماع قواها الذاتية والتضامن فيما بينها لتنتفض في وجهه، وكان يظن أنه المتحكم الوحيد بأدائها لوظائفها، أفليس هو الذي أوكلت إليه الطبيعة تلك المهمة القيادية الكبرى؟ لكنه بعد أن استوعب الواقع سعى لتدارك الأمر بأن أخذ يطلق التعهدات والوعود البراقة بأنه سيراجع تصرفاته ويسعى لاستعادة التوازن بين الأعضاء وإرساء المساواة في تزويدها بما تحتاجه، إلا أن الوقت كان قد فات ولم تعد تلك الأعضاء قادرة على تصديقه وانتظار مبادراته، لذلك وجد نفسه مضطراً في نهاية المطاف للرضوخ لمطالب جسد إكس والرحيل، فأخرج من جعبته فكرة قديمة كان قد تناساها مفادها أن الورم بحاجة إلى استئصال وجعلها تستحوذ على تفكير إكس وتقوده إلى الطبيب الذي أجرى له جراحة ناجحة واستأصل الورم.

وهكذا استعاد إكس عافيته وعاد ليمارس دوره القديم في إلهام عائلته وأصدقائه، ثم كثف جهوده بالتعاون مع هؤلاء الأصدقاء للقضاء على الوباء الذي كان مستوطناً في حيّهم، لكن قصتي تنتهي قبل معرفة ما إذا نجحوا في ذلك أو لا.

الاستعدادات الطبية للزواج تبدأ قبل ستة أشهر

العناية بالجلد



من المهم للعروسين أن يكونا ذوي جلد سليم وصحي كي لا يسبب الانزعاج لدى الشريك، لكن نمو الجلد هو أمر طويل الأمد لذا يحتاج إلى العناية لفترة طويلة جداً. فهو يحتاج إلى معالجة الجراثيم والفطور الموجودة عليه وإتباع نظام غذائي جيد للحصول على ترميم صحيح للجلد.

إن رائحة الجسم الصحيح خفيفة حتى بعد التعرق الشديد، وسبب ظهور رائحة واخزة للعرق هي الأمراض والتغذية السيئة.

لذا سنقدم لكم بعض النصائح حول صحة الجلد ورعايته قبل الزفاف بستة أشهر.

يميل الشباب في سوريا إلى الزواج في فصل الصيف وتعتبر هذه الفترة موسمًا لحفلات الزفاف والتحضيرات المرافقة له. نحن نعرف المشاغل الكثيرة التي تؤرق العروسين من تجهيز فستان العرس وأغراض العروس وحجز الصالة وغيرها، ولا نريد أن نثقل كاهلها بأمر إضافي، لكننا كجريدة طبية نرى من واجبنا أن نقدم بعض النصائح المهمة، والتي تعتبر جزءاً أساسياً من الحياة المستقبلية لكن يتم إهمالها في ظل الفوضى العارمة ما قبل الزواج.

سنتكلم في الجريدة عن تحضيرات وأمور صحية يجب البدء بها قبل ستة أشهر تقريباً من ليلة العرس، وهي أمور نعتقد أنها مفيدة جداً لكل الناس بشكل عام، وللذين يتحضرون للزفاف بشكل خاص.

تتألف نصائحنا الطبية من ثلاثة مقالات، نتحدث أولاً عن الاستعدادات قبل ستة أشهر للزفاف، والثانية قبل ثلاثة أشهر، وآخرها الاستعداد في الأسبوع الأخير قبل الزفاف.

سنحرص أن تكون النصائح مفيدة قدر الإمكان وهي نصائح مهذبة ولا تعتمد على مبدأ الإثارة الرخيصة، لذا يمكن حتى للمراهقين قراءتها.

العناية بالشعر:

تعيش الشعرة ١٢٠ يوم قبل أن تسقط لتعود وتنمو من جديد ومن المهم جداً الحصول على تغذية سليمة، فأهم ما يحتاجه الشعر لكي ينمو البروتينات والفيتامينات.

إن أهم مصدر للبروتينات هو الحليب الذي يقدم نوعاً خاصاً من البروتينات التي تساعد على تشكيل شعر صحي وسليم ولماع، أما الفيتامينات فيجب الحصول على كمية كافية من فيتامينات B العديدة والتي تتواجد في أنواع مختلفة من الفواكه ولكن قد يحتاج أصحاب الشعر الضعيف إلى تناول حبوب فيتامين B إضافية.



لنظرة مشرقة وعيون خلابة

With Foundation

كريم نهاري حول العين للتخفيف من التصبغات الجلدية والهالة السوداء

مضاد تجاعيد العين

مناسب لمرضى البهاق

أربوجيك C

مع الأربونات وفيتامين C المطور

ملفوف في حزمة الصيدليات

أربوجيك C

الحائز على شهادة GMP ترخيص سري رقم ٢٠٠٩/٢٢٧

خدمة الزبائن: ٤٤٣٩٩٠٦٠ - ٤٤٤٩٦٠٦

للاستشارة الطبية د. نسي ٤٤٣٩٩٠٦٢ من الساعة ٤:٠٠ حتى ٥:٠٠ ظهراً

٢- التخلص من تجفاف الجلد:

إن السبب الأساسي لجفاف الجلد هو الغذاء، وأهم خطر عليه هو الملح. حيث أن الإنسان السوري يتناول كمية من الملح هي أكثر وسطياً بـ ٣٥ ضعف من حاجته اليومية، وهي كمية ترهق الكليتين وتخرج بكميات كبيرة من الجلد عبر الغدد العرقية وتسبب تجفيفه، لأنها تساهم في التبخر السريع للماء. وتتفاعل مع الزيوت ومفرزات الغدد الدهنية.

لن لديه شكوك حول أثر الملح على الجلد، يمكن القيام بتجربة بسيطة. ضعوا ملعقة ملح على سطح كف اليد الخلفي لمدة ربع ساعة. بعدها يمكن مشاهدة تجفاف شديد للجلد وحكة، أما إذا تركت الملح لمدة ساعة فهذا سوف يسبب تشققاً للجلد وآلاماً شديدة ونزف دموي.

إن الملح هو أكثر العوامل الخطيرة التي تسبب تجفاف الجلد لذا يجب إيقافه بأسرع ما يمكن، وعادةً ما يقوم به الكثيرون بشكل تدريجي فتستغرق هذه العملية بضعة أسابيع قبل إنجازها.

من الأسباب الأخرى لتجفاف الجلد هي العادات السلوكية السيئة، مثل كثرة غسيل اليدين بصابون سيء وتكرار الحمام بشكل كبير، والاستحمام بماء ساخن مع الفرك الشديد للجلد.



٣- علاج مشاكل البشرة:

من أهم المشاكل الجلدية هي حب الشباب والتصبغات الجلدية واللفطور والندبات.

تحتاج مشكلة حب الشباب إلى تطبيق نظام غذائي يمنع فيه تناول المقالي والمكسرات والملح و الشوكولا والحلويات وأي مادة مطبوخة أو مقلية. يمكن معرفة المواد الممنوعة بوضعها لفترة قصيرة على ورقة بيضاء، فإذا تركت بقعة زيتية عليها فهي تحوي على زيوت كثيرة. وينصح بشرب الحليب ومراجعة الطبيب المختص بأمراض الجلد لعلاج الحالات الصعبة.

أما بالنسبة لحالات تصبغات الجلد فهي قد تعود إلى أمراض فيروسية تعالج بنظام غذاء صحي يحتوي على الحليب بكميات كبيرة ويعالج مشكلة تجفاف الجلد كما ذكرنا منذ قليل، وتستخدم بعض المراهم التي يصفها المختص.

أما بالنسبة للندبات فهي تحتاج علاج خاص يعتمد على تقشير المنطقة الجلدية وإعادة ترميمها بشكل متكرر حتى يستعيد الجلد مظهره الطبيعي وهذه العملية تحتاج إلى شهور من العلاج، لذا أدرجناها في باب الاستعدادات قبل ستة أشهر.

يتألف الجلد من طبقة عميقة تسمى الأدمة وهي المسؤولة عن مرونة الجلد والإحساسات فيه، ومن طبقة خارجية تدعى البشرة وهي عبارة عن خلايا تتكاثر بشكل دائم موجودة على مستوى واحد، يعلو هذا المستوى خلايا ناتجة عن التكاثر تموت وتجف بسرعة وتسقط بشكل دائم إلى الوسط الخارجي وهي تدعى بخلايا البشرة المتوسطة، وهي مسؤولة عن مظهر الجلد ولونه ولمعانه الذي يراه ويلمسه الآخرون.

يتم ترطيب البشرة بغدد عرقية موجودة فيها ويتم إعطاؤها ملمساً ناعماً بغدد دهنية تفرز زيوتاً طبيعية.

ولكي يبقى الجلد صحياً وناعماً ننصح بإتباع الخطوات التالية:

١- تناول زيوت صحية:

إن تناول زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وغيرها من الزيوت السائلة هو أمر يساعد على إفرازات دهنية سليمة على الجلد يصعب على الجراثيم التكاثر فيها وعلى العكس فإن تناول الزيوت المقلية (الفلفل، البروستد، المكسرات المحمصة، البطاطا المقلية، والشيبس وغيرها...) يؤدي إلى إفرازات دهنية تلتصق على الجلد وتساعد على نمو الجراثيم واللفطور، مما يتسبب برائحة عرق كريهة سواءً في ثنيات الجلد أو القدمين. إن تناول زيوت الأوميغا ٣ (النباتات أو السمك) يساعد أيضاً على إفرازات دهنية سليمة وعلى ترميم الجلد السليم.

من الزيوت المفيدة هي الزيوت الموجودة في المكسرات النيئة (البندق واللوز والفسق الحلبي والفسق العبيد أو الفول السوداني)، هذه الزيوت جيدة للبشرة لكن الإكثار منها يسبب السمنة، أما عند تحميصها فتتغير بنية الزيوت الموجودة فيها وتتحول لعوامل سامة يجب الابتعاد عنها.



التحضير للحمل أو عدمه

موعد الإباضة لأكثر من شهر، ويفضل ستة أشهر (ثلاثة لكل مبيض).

أما كيف تستفيدين منها، فتستطيعين مراجعة الطبيب(ة) المختص أو متابعة النصائح التي نقدمها لاحقاً في العدد الثاني من هذه السلسلة. حيث سنشرح بالتفصيل طرق منع الحمل الآمنة وطرق زيادة الخصوبة الفعالة.



للتلقيح والحمل. في هذا اليوم ترتفع درجة حرارة الجسم حتى ٣٨ درجة مئوية في الصباح الباكر. ويجب على المرأة أن تعرف مدى انتظام دورتها وطولها فقد يكون أحد مبيضيها «كسولاً» لذا نجد أن الدورة في شهر تكون ٢٨ يوم وفي شهر آخر ٣٢ يوم وتعود إلى ٢٨ يوم في الشهر التالي. عموماً ينصح بقياس طول الدورة على روزنامة وتسجيل

في هذه المرحلة المبكرة لا ننصح بالاهتمام بموضوع الجنس، كما لا ننصح بطرحه بتكرار بين الشريكين. إن القرارات حول هذا الموضوع هي شخصية وعائدة للشريكين، لكن الدراسات العالمية تشير إلى أن ممارسة الجنس قبل الزواج تزيد من فرص فشل الزواج لاحقاً.

يجب على المرأة أخذ الزواج بجدية وعقلانية وليس عاطفة فقط فعلى المرأة معرفة مدى انتظام دورتها، ومتى تكون الإباضة.

كما على الشريكين مناقشة موضوع الأولاد وعددهم، ومتى يرغبون البدء بالإنجاب. يفضل العديدون أخذ فترة عدة أشهر قبل إنجاب الأولاد. لذا يجب استخدام وسائل منع حمل. سيتم التحدث عن وسائل منع الحمل في العدد التالي من جريدة أخبار الطب.

للمرأة مبيضان كل منهما يفرز بيضة كل شهرين، المبيض الأيمن في شهر والأيسر في التالي، تستغرق الدورة الشهرية حوالي ٢٨ يوماً وتبدأ منذ يوم توقف الطمث. في منتصف الدورة تتم الإباضة (فتحرر) البيضة وتصبح جاهزة

الجسم: الرشاقة والنضارة

يفطن العروسان إلى أنهما قد يحتاجان بعض الرشاقة أو العضلات أو المرونة قبل أسبوعين من موعد الزفاف، لكن هذا الأمر متأخر جداً. لكي يكون الجسم سليماً يجب أن يمارس الرياضة لمدة ٤ إلى ٦ أشهر بشكل منتظم.

أهم النقاط التي يتم التركيز عليها هي الكرش عند الرجال ومنطقة الأوراك لدى المرأة. لكن الدراسات تشير إلى أن الرشاقة تتعدى هذه المناطق. فالساقان لدى المرأة هما سلاح هام في جذب الشريك، لذا يجب إجراء تمارين للفخذين ولـ«بطة الرجل» (القسم من الرجل أعلى القدم وأسفل الفخذ).

كما أن الصدر لدى المرأة يستطيع أن يكون مشدوداً أكثر ويبدو أكبر قليلاً بإتباع تمارين الصدر (أثقال خفيفة: ربع كيلو مثلاً). كما يجب ممارسة بعض تمارين الجري أو الرقص لمدة ربع ساعة على الأقل يومياً. وذلك لأجل الرشاقة العامة والتي تساعد في تحمل ضغوط الحياة الزوجية.

هذه التمارين تبدأ بتقديم النتائج خلال شهر تقريباً. لكنها تقوم بنحت الجسم عند ممارستها لفترات طويلة. مما يعني أن الظهر سيصبح مشدوداً والبطن المرتخي سيختفي وستبدئين أطول بعدة سنتيمترات. كما أن الرياضة تساعد على إفراز الإندورفينات التي تحسن من المزاج وتساعد على تحمل الضغط النفسي وتخفف من النق على الشريك.

أما الرجال فينصح بإتباع نادي رياضي ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً. وممارسة تمرين جري ثلث ساعة. ويجب عدم التركيز على عضلات الساعدين والصدر فقط (رغم أهميتها) إلا أن الرجل «المنفوخ» من أعلى وذو الساقين الهزيلتين يشبه الصوص. لذا وجب التحذير.



لمحات من تاريخ جراحة القلب في بدايتها حتى القرن الواحد والعشرين



التي لم تكن معروفة من قبل. وقد ساعد اكتشاف المجهر على دراسة النسيج والخلايا، وكشف كثيراً من الأمراض المختلفة ومنها الأمراض القلبية وخاصة رباعي فاللوت وغيره من الأمراض الولادية.

وأصبح القلب يتحول من مركز مقدس تسكنه الروح، إلى كتلة عضلية نابضة لها وظائف مميزة، واستكملت الدراسة في نهاية القرن التاسع عشر ليصبح القلب مضخة عضلية تقوم بتقلص ذاتي، مهمتها ضخ الدم إلى الرئتين لتنقيته من ثاني أوكسيد الكربون، ثم ضخه مرة أخرى بشكل نقي ومشبع بالأوكسجين إلى كافة أنحاء الجسم من أجل تغذية الخلايا وتموينها بالأوكسجين.

أ.د. غسان مراد

أستاذ مساعد جراحة القلب بكلية الطب

جراحة القلب هي جراحة حديثة لم تبدأ إلا في منتصف القرن الماضي، لماذا؟ لأن القدماء يعتبرون أن القلب مركز مقدس وله حرمة لا يجوز المساس بها أبداً، وربما كان ذلك نابعاً من أن القلب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكافة الأحاسيس الإنسانية، فداًئماً عند الخوف والفرح والترقب وحالات الشدة يكون القلب أول من يرتكس، ويعبر بذلك عن هذا الخفقان الشديد الذي يشعر به المرء داخل القفص الصدري.

لذلك اعتبر القدماء بأن الروح مسجونة في قفص، ويمثل هذه الروح القلب، و القلب بالذات. بقيت هذه الفكرة مسيطرة رداً كبيراً من الزمن ولكن أحد الرواد من العلماء العرب استطاع أن يكسر هذا الطوق في القرن الثالث عشر وهو (ابن النفيس)، العالم العربي الرائد الذي استطاع أن يكتشف الدورة الدموية الصغرى.

إن هذا الاكتشاف في ذلك الوقت لم يكن التشریح فيه واضحاً كان خطوة جريئة في عالم الاكتشاف لا تقل عظمة عن أي اكتشاف مذهل حصل في ما بعد، ولأن الغرب استكثر علينا هذا الاكتشاف، وضمن الحملة الإعلامية التعتيمة الذي يقوم بها الغرب لطمس معالم حضارتنا، نسب هذا الاكتشاف إلى عالم غربي جاء بعد (ابن النفيس) بمئتي عام.

المهم أنه لم يحصل تطور جديد إلا بعد الثورة الصناعية الكبرى في القرن الثامن عشر، حيث اكتشفت القوة الميكانيكية والمجهر وكثير من الأدوات

**غني بالكالسيوم
فيتامينات للرياضيين**

شريك

صحتكم



خدمة الزبائن: 18277777

حالة مرضية

كولون أرسطو

الضرر الحاصل من الإصابة السابقة هو السبب. كانت عملية الشفاء سريعة وآخر مرة شوهد فيها كانت في أيار ٢٠٠٨ وكان المريض في حالة جيدة.

من أشهر المصابين بهذه الحالة كان الساحر الشهير هوديني، فقد ضرب باستمرار على البطن في السنوات الأولى من دراسته الجامعية، وقد اشتكى من آلام بطنية تزداد سوءاً. لكنه مع ذلك استمر في القيام بعروضه المسرحية. بعد عدة أيام من إصابته على البطن فقد خضع لجراحة والتي أظهرت تمزقاً في الزائدة الدودية والتهاب صفاق منتشر. وعلى الرغم من أن الزائدة قد أزيلت ونظف الصفاق إلا أن الحالة ساءت (بسبب عدم توفر صادات حيوية مناسبة). وقد توفي الساحر ولاعب الخفة الأشهر في العالم عام ١٩٢٦.

حوالي عام ٣٥٠ قبل الميلاد قال أرسطو: « إن ضربة شديدة على البطن قد تتسبب بتمزق دون أي أذى للجدار. إن نسبة ١٪ من الأذيات البطنية هي حالات تمزق غير ظاهرة. ويمتد الأذى من حالة رض بسيط مع وذمة إلى تنخر كامل ثخانة جدار الأمعاء.

إن أضرار الأمعاء الدقيقة عادةً ما تتظاهر بآلام بطيئة حادة التي يسببها الانتقاب، كما حدثت حالات من التهاب الزائدة الدودية.

إن حادث الإقفار (نقص التروية الدموية) هي حالة عابرة لذا لا تسبب التنخر. لكنها تسبب حالة التهاب مزمن مع تليف مما يسبب انسداد الأمعاء أو انتقابها.

قد يحدث انتقاب متأخر للأمعاء بعد عدة أيام من الإصابة. وقد يحدث تضيق أو انسداد للأمعاء وخلال أسابيع أو أشهر من الحادث.

في تشرين الأول- أكتوبر ٢٠٠٥ قدم رجل عمره ٣٠ سنة إلى المشفى بآلم بطني، كان سابقاً بصحة جيدة يعمل كعامل بناء، وقد عُصر بين لوح خشب. كان يعاني من ألم في الظهر، لكن الأطباء المقيمين لم يلحظوا أي أعراض أخرى أو علامات للمرض. أجري الفحص السريري وتصوير الإيكو (الأمواج فوق الصوتية)، لم يظهر الفحص للبطن أي اضطراب وكانت العلامات الحيوية مستقرة. لذا فقد سرح من المشفى بعد عدة ساعات من المراقبة السريرية...

بعد شهر واحد عاد المريض إلى غرفة الإسعاف بشكوى ألم في الربع الأيمن السفلي من البطن. وقد قال أن الألم بدأ منذ عشرة أيام. لكنه أصبح أسوأ في الساعات الأربع والعشرين الأخيرة. وكان مصاباً بطراوة وشعور بالارتداد في جزء البطن الأسفل. وأظهر فحص الدم ارتفاع نسبة كريات الدم البيضاء.

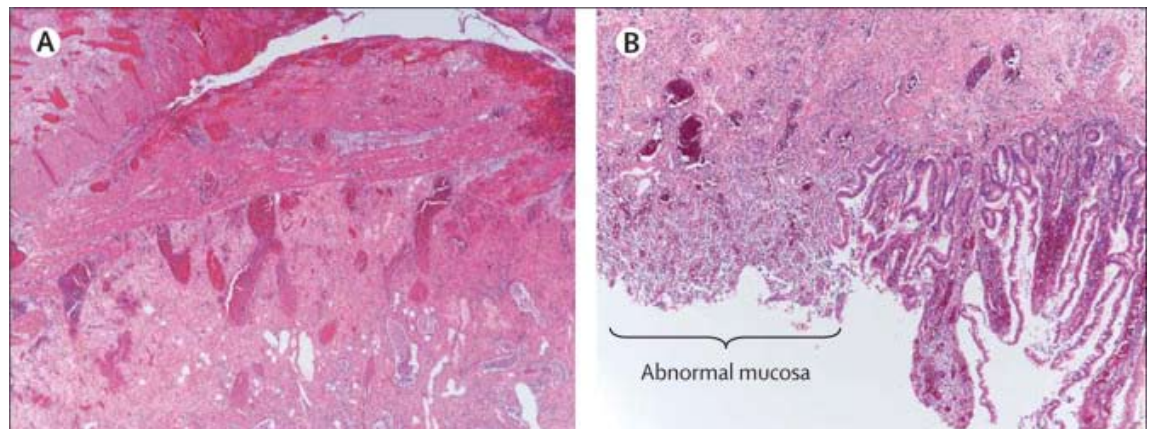
بسبب الشك في الإصابة بالتهاب الزائدة تقرر إجراء عملية جراحية فوراً. لكننا وجدنا التهاباً حاداً في حوالي ٣٨ سم من الأمعاء الدقيقة والزائدة الدودية. مع العديد من مناطق التنخرات. كان جدار الأمعاء ثخيناً مغطى بأغشية بيضاء مشكلة ما يمكن أن نسميه كتلة التهابية، والتي كانت ملتصقة بالمعي الأعور والسيني والمثانة والمنطقة الإربية.

لقد تم نزع النسيج الملتهب. وقد أظهر تحليل النسيج للأمعاء وجود التهاب حاد ومزمن وتليف وتنخر منتشر وثخانة في جدار الأمعاء المصلي.

لقد لا حظنا نزوف تخترق الثرب والغشاء المساريقي، كما وجدت تآكلات منتشرة في الأغشية المخاطية، لكن لم يكن هناك أعراض مرضية لمرض التهابي في الأحشاء. معظم الخلايا التهابية كانت كريات بيض معتدلة ولمفاوية، وكانت هذه الخلايا موزعة بشكل غير منتظم في جدار الأمعاء. لقد قدرنا أن

لانسيت- د. تونولي وزملاؤه

الصورة: التهاب أمعاء تنخري نازف سببه ضربة ميكانيكية:
A- الاختراق الالتهابي النازف
B- تقرح وتضرر المخاطيات



الكحول يقتل أكثر من الإيدز أو السل أو العنف...

بالاسم والتي ترتفع فيها نسبة العنف بسبب الكحول البرازيل وكازاخستان والمكسيك وروسيا وجنوب أفريقيا وأوكرانيا.

ويضيف التقرير أن ١١٪ من الذين يشربون الكحول يقعون في نوبة حادة من شرب الكحول مرة واحدة أسبوعياً على الأقل. وهو أكثر بأربع أضعاف من النسبة عند النساء.

يعتبر الكحول عاملاً مساعداً في التسبب بنسبة ٦٠٪ من الأمراض والإصابات، ومن هذه الأمراض تشمع الكبد والصرع والتسمم وحوادث السيارات والعنف وعدة أنواع من السرطان بما فيها سرطان الكولون والثدي والحنجرة والكبد.

وعلى حوادث السيارات والعنف والمرض وإهمال الأطفال والتراجع في إنتاج العمل.

يموت حوالي ٢,٥ مليون شخص سنوياً بسبب مشاكل تتعلق بالكحول، وغالباً ما تكون هذه الوفيات في مجموعة الأعمار الأصغر سناً. فالكحول يعتبر السبب الرئيسي للوفاة بين الذكور ذوي الأعمار بين ١٥-٥٩ سنة.

إن أعلى النسب هي في روسيا ودول الاتحاد السوفييتي السابقة حيث تشكل نسبة الوفيات بسبب الكحول خمس حالات الوفاة الكلية.

ومن الدول التي أشار لها تقرير الأمم المتحدة

يسبب الكحول حوالي ٤٪ من الوفيات حول العالم، وحسب منظمة الصحة العالمية فإن ذلك يفوق الوفيات التي يسببها السل أو الإيدز أو العنف.

إن الاقتصادات النامية قد أدت إلى زيادة شرب الكحول في بلدان إفريقيا وآسيا، بما فيها الهند وجنوب إفريقيا. حيث أصبح إدمان الكحول هو أهم المشاكل في البلدان النامية.

رغم هذا فإن القوانين النازمة للكحول تبقى ضعيفة وذات أولوية متأخرة لمعظم الحكومات، رغم أن إدمان الكحول وقع شديد على المجتمع

الأمراض النفسية أكثر انتشاراً بين البدنيين



المعدة وقد يسبب الغثيان والإقياء.

وقد أوضحت دراسات أخرى أن تناول الطعام بشكل سريع يسبب نقص في وظائف المعدة والأمعاء ويسبب نقص الإحساس بالشبع وتناول كميات أكبر من الطعام كما أن التناول المزمّن للطعام بشكل سريع قد يترافق مع صعوبات في البلع والتهابات مزمنة قد تؤدي للإصابة بالقرحة أو السرطان.

هناك الكثير من المستحضرات التي تستعمل من أجل الحصول على النحافة والرشاقة والمشكلة في هذه المستحضرات هي أنها تعطي علاجاً مؤقتاً للمشكلة وتعود مشكلة البدانة عند توقف الشخص عن استعمال المستحضر. ولعلاج البدانة والمشاكل المرافقة لها يجب الحفاظ على نظام غذائي صحي متوازن لفترة طويلة، والقيام بتمارين رياضية ممتعة وقابلة للتطبيق على المدى الطويل.

كتشفت الدراسات وجود ارتباط بين الاضطرابات النفسية وزيادة الوزن، وخاصة القلق الذي يلاحظ بشكل كبير بين الأشخاص الذين يعانون من وزن زائد أو من بدانة.

تم جمع بيانات جسدية ونفسية من ١٢٠٠ متطوع، وتبين أنه بين الأشخاص بعمر ٤٥-٥٤ سنة كان الأشخاص الذين لديهم وزن زائد أو بدانة أكثر ميلاً للإصابة بالمشاكل النفسية والعاطفية.

قالت المتحدثة باسم لجنة أخصائيي التغذية الأسترالية أن البدنيين يكون أكثر عرضة للأمراض مثل القلق والاكتئاب، كما أن الأمراض النفسية مثل القلق أو الاكتئاب تجعل الأشخاص أقل فعالية وبالتالي فهي تترافق مع عدم الاهتمام بتناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية وبالتالي تترافق مع زيادة في الوزن.

وبالتالي فإن المصابين بالبدانة غالباً ما يعانون من القلق والاكتئاب مما يسبب زيادة مشكلة البدانة لديهم وهكذا يدخلون ضمن حلقة مفرغة.

وكانت هناك دراسة أمريكية قد أوضحت أن تناول الطعام بشكل سريع يسبب زيادة في مستويات البدانة، كما يسبب اضطراباً في وظيفة

الثلاث يقومون بالمواعدة على الإنترنت

أشارت دراسة جديدة من جامعة أكسفورد على ٢٤ ألف شخص يستعملون الإنترنت، أن نسبة من استخدم مواقع المواعدة الإلكترونية عام ١٩٩٧ كانت ٦٪، في حين أنها في عام ٢٠٠٩ وصلت حتى ٣٠٪ من مستخدمي الإنترنت. حيث وجد ١٥٪ منهم شريكهم الحالي بهذه الطريقة.

كان معظم من استخدم مواقع المواعدة الإلكترونية ابتداءً من عام ١٩٩٦ من شريحة الأعمار بين ٤٠-٦٩ سنة بنسبة ٣٦٪، والتي كانت تبحث عن علاقة جديدة.

هذا ما يدحض الفكرة السائدة حول من يقوم باستخدام هذه المواقع من الشباب البالغ ١٨-٤٠ سنة والذين كانت نسبتهم ٢٣٪.

لكن الأشخاص الذين بلغ عمرهم السبعينيات لم يستخدموا مواقع المواعدة ولا الإنترنت.

قبل عام ٢٠٠٠ كان ١٠٪ منهم يجدون شركائهم بهذه الطريقة، في حين أن النسبة ازدادت في عام ٢٠٠٥ إلى ٢١٪.

دراسة هائلة تقيس فرق ضغط الدم منذ عام ١٩٨٠ في ١٩٩ دولة و٥,٤ مليون مشارك.

توجد العديد من الدراسات المحلية التي تهدف إلى تقييم ضغط الدم ومدى تأثيره بالطعام ونمط الحياة والأدوية. لكن تقل الدراسات العالمية في هذا المجال.

لكن دراسة جديدة بحثت في مستويات ضغط الدم وتغييرها منذ عام ١٩٨٠ حتى ٢٠٠٨.

تمت الدراسة الأخيرة بدراسة متوسط الضغط الدموي عند شريحة البالغين الأكبر سناً من ٢٥ سنة من ١٩٩ بلداً، وحصلت على المعلومات من دراسات منشورة وغير منشورة (مجموع المشاركين ٥,٤ مليون مشارك) وقد تم تقسيم المشاركين لمجموعات (لكل جنس) حسب العمر والبلد والسنة آخذين بعين الاعتبار مدى تمثيلها لسكان كل بلد.

ووجدت الدراسة أن متوسط الضغط العالي للرجال عالمياً هو ١٢٨,١ سم زئبقي ويتراوح

بين ١٢٦,٧-١٢٩,٤ وللنساء ١٢٤,٤ (بين ١٢٣,٠ و١٢٥,٩) وقد انخفض ضغط الدم عالمياً في الرجال من سنة ١٩٨٠ حتى ٢٠٠٨ بمقدار ٠,٨ ملم زئبقي لكل عقد، و١,٠ في النساء.

أكثر الانخفاضات حدثت في أوروبا الغربية وأستراليا للنساء بمقدار ٣,٥ للعقد، وللرجال في شمال أمريكا ذات الدخل المرتفع بمقدار ٢,٨ ملم زئبقي للعقد. في حين أن ضغط الدم ارتفع في كل من شرق أفريقيا وجنوب شرق آسيا لكلا الجنسين بمستوى للرجال بين ٠,٨-١,٦ ملم زئبقي للعقد للنساء بمستوى ١,٠-٢,٧ ملم زئبقي للنساء.

لقد تباينت نتائج ومتوسطات ضغط الدم في مختلف أنحاء العالم، فقد ارتفعت منذ ١٩٨٠ في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، لذا فقد يكون من الحكمة التوجه ببرامج توعية أفضل لتلك البلدان.

قام بتمويل هذه الدراسة منظمة الأمم المتحدة وجمعية بيل وميليندا غيتس.



تحية عربية:

نتقدم نحن العاملون في جريدة أخبار الطب من السيد رئيس الجمهورية العربية السورية د. بشار الأسد بأسمى آيات الوفاء والولاء والتقدير، وأطيب التهاني بمناسبة المولد النبوي الشريف.

وكمواطنين في الجمهورية العربية السورية، نتقدم أيضاً بأحرّ التهاني وأطيب التمنيات لشعب مصر الأبيّ بنجاح حركتهم. متمنين لهم دوام الحرية والعودة المباركة للتوابع القومية وإسقاط المعاهدات الظالمية مع الكيان الصهيوني.

مدير التحرير

ماذا عن حمامات البخار والساونا للتخلص من الوزن الزائد؟



استعماله حمامات البخار أو الساونا لفترة ساعة أو نحوه جزء من ماء جسمه على شكل عرق يخرج من مسامات جلده يدل عليه مؤشر الميزان وليس من الدهون المخزنة في أنسجة جسمه وهذا ليس الهدف المطلوب في عملية إنقاص الوزن.

وساد الاعتقاد بين عامة الناس خلال السبعينيات من القرن الماضي عن وجود نوعين من الدهون في جسم الإنسان هما :

الأول: دهن عادي.

الثاني: دهن خاص يسمى سليلوليت Cellulite يقال بأنه صلب القوام ويحترق بعد تكسره بواسطة وسائل تدليك الجلد وما شابهها .

وانتشرت الدعايات عن دهن السليلوليت في بعض الكتب التجارية مما شجع الجمعية الطبية الأمريكية لإجراء دراسات علمية حول هذا النوع المزعوم من الدهون ،فاكتشفت عدم وجود أساس علمي له ، وروج أصحاب المنتجعات الصحية الأقاويل الخرافية عنه لتشجيع زائدي الوزن على ارتياد محلاتهم، ونفقد مثل هذه الأجهزة لصحة مستعملها كالتالي :

• تفيد عملية التدليك اليدوي أو الآلي للجسم واستعمال حمامات البخار والساونا في تنشيط الدورة الدموية في طبقة الجلد وليست إذابة الدهون

انتشرت أماكن خاصة تعرف اصطلاحاً «المنتجعات الصحية» Health Spas في بعض دول العالم ، وفيها حمامات البخار أو ساونا Sauna وأجهزة التدليك وأدوات رياضية وسواها، وتختلف حمام البخار عن الساونا في أن هواء حمام البخار يكون ساخناً ومشبعاً بالرطوبة بينما يكون الهواء الداخل إلى غرفة الساونا الخشبية حاراً وجافاً ورطوبته منخفضة جداً نتيجة رش بعض الماء والمواد الأخرى كالمانيثول وزيت أوكالبتوس Eucalyptus oil فيه التي تجعل رائحته منعشة فتصبح الإقامة داخل غرفة الساونا مقبولة ، ويحلم روادها من الأشخاص السمان سرعة إنقاص أوزانهم ببذلهم أقل مجهود عضلي ، ويحقق أصحاب هذه المحلات أرباحاً كبيرة من الناس الذين يقعون فريسة أوهام إنقاص أوزانهم بواسطتها.

ويسبب استعمال حمامات البخار والساونا إلى تدفق العرق وتنشيط الدورة الدموية في الجلد وشعور الجسم بالاسترخاء والحيوية والنشاط، ويحدد لكل مشترك فيها برنامجاً خاصاً بفترة أسبوع أو أكثر «ويدعي أصحاب هذه الأماكن أن حمامات البخار تسرع من معدل الأيض القاعدي Basal metabolic rate في خلايا جسم الإنسان فيحترق الدهن المخزن فيها بسرعة، ويفقد السمين نتيجة

المخزنة تحتها.

- يؤدي استخدام السمين الأدوات الأخرى التي تهز أو تدغدغ بعض أجزاء جسمه إلى شعوره بالراحة والاسترخاء .
- يعتمد حدوث النقص بوزن جسم السمين في هذه الأماكن أساساً على ممارسته التمارين الرياضية بشكل كاف لتقوية عضلاته والتخلص من جزء من الطاقة الحرارية المتولدة في جسمه فيساهم ذلك في إنقاص وزنه ، وليس فقد الماء من جسمه على شكل عرق ثم تعويضه بعد شربه الماء .

الدكتور مهيب الدين عمر لبنية

استشاري نفذية

كيف ننشئ أبناء عظماء

السبب هو اختلاف طبيعة الأولاد وشخصياتهم، فالعقوبة التي يتقبلها هذا لا يتقبلها ذاك. فكن فطناً في طريقة العقاب، ولتكن غالباً قائمة على ظاهرة الحرمان مما يحب دون مجادلة، ولدة تشعر أن الوضع تحسن، أما التوبيخ والضرب فلا مانع منه على أن لا يكون سادياً وضمن جماعة، بل ستكون منفرداً معه، حتى لا تضعف شخصيته.

لا تطلب ما تريد تنفيذه منه بلسانك ولكن بأفعالك، فإن أردت أن يكون محباً للخير لبقاً اجتماعياً شاكراً لله والناس قم بذلك أمامه دائماً.

إن أردت أن يكون متفوقاً ومطالماً للكتب، عليك أنت ألا تتخلي عن هذه الظاهرة أمامه قدر استطاعتك.

أما التفوق في المدرسة فهو موضوع أتعب الكثيرين، لأنهم لا يضعون الفروقات الفردية عند الأطفال بالحسبان، فإن لمست أن قدرات طفلك الاستيعابية للعملية التدريسية محدودة دعك من الضغط عليه حتى لا تصاب بالضغط، وتنبيه إلى نقاط إبداعية في دماغه موجودة بالتأكيد، وأيقظها مع متابعة تحصيله الدراسي قدر المستطاع. أما إن كان عنده قدرة استيعابية جيدة، ولكنه مفرط النشاط والحركة، هنا الضغط والشدة لا بد منها وتهدة نشاطه غير الفعّال وتحويله لنشاط فعال.

وفي النهاية ضع نصب عينيك أن التفوق في أي مجال مهني هو النجاح الحقيقي والسعادة الحقيقية وفيه تكمن قوة الشخصية.

د. رانيا دهنة

العظمة لله وحده، وهي صفة القوة التي تتوق كل نفس لامتلاكها وكل دولة للحيازة عليها سواء بالمال أو التسليح أو أي ملكية لأي شيء يثبت قوتها. والقوة عندما تكون مسخرة للأعمال العظيمة فهي صفة إيجابية حبذا أن يتسم بها أولادنا.

وكما نعرف المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

لا أشك أن أحداً ما لا يريد أن يكون ولده متفوقاً في كل شيء (أي قوياً)، ولكن أشك كثيراً أن الجميع لديهم القدرة أن يصلوا بأولادهم لهذه المرحلة.

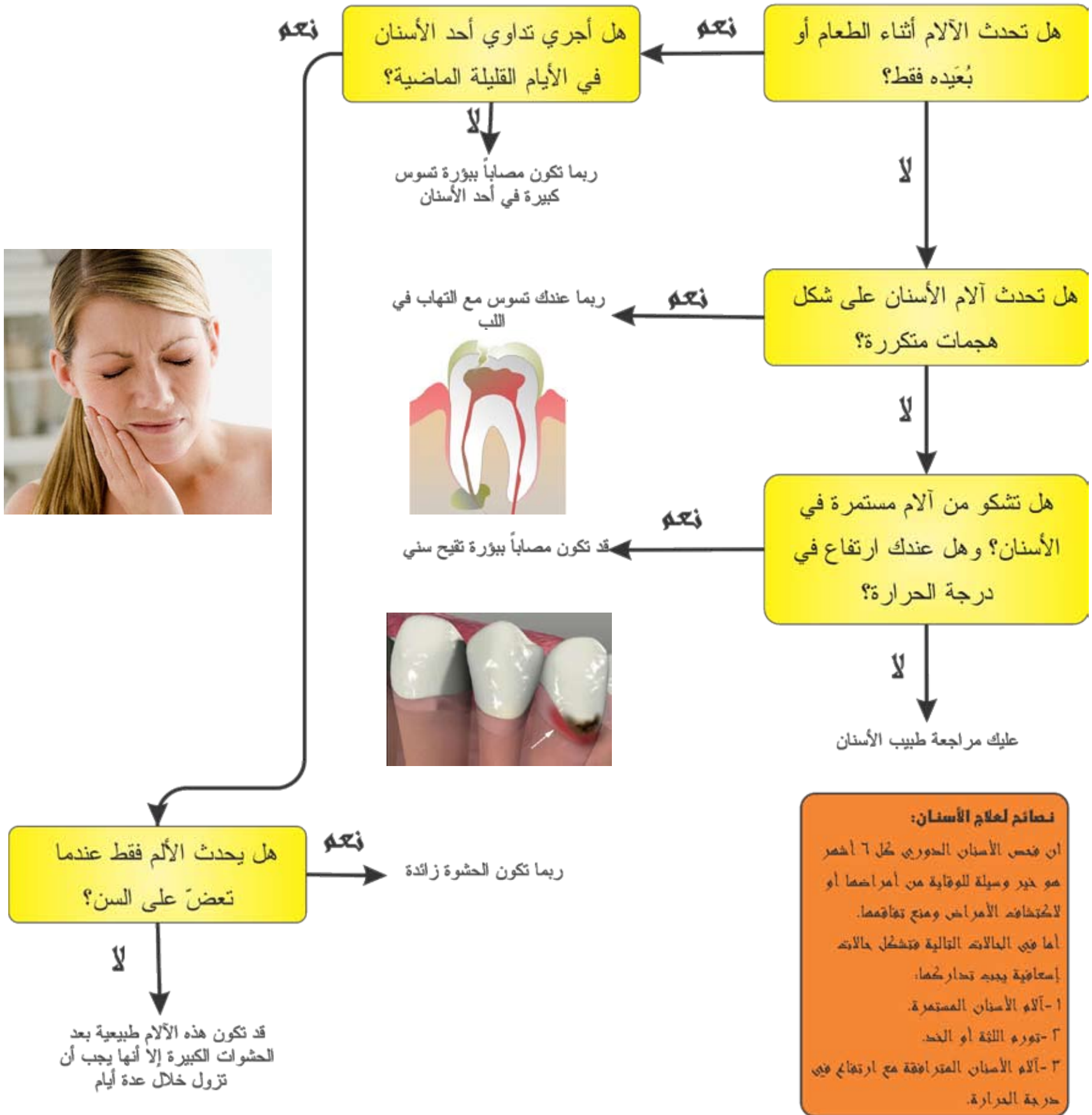
يتبادر لأذهان الكثير بحكم حبهم أو عطفهم الزائد ألا يرفضوا طلباً من طلبات أبنائهم، ظناً منهم أن هذا سيجعل الطفل بأحسن حال، وفي الحقيقة العكس صحيح فهم لا يعرفون أنهم ينشئون طفلاً أنانياً سطحياً عصبياً. إن كلمة لا للطفل ضرورية مثل كلمة نعم وقد تكون أكثر ضرورة.

إن الطفل كائن ذكي جداً، دماغه بمنتهى الانتباه، لا تتصورون إن قلت له «لا» فإنه سيشك بمحبتك، لأنه كما جميع الفطناء والحساسين يشعر بمحبتك تماماً، فلا تتصرف معه تصرفاً أنت غير مقتنع به ظناً منك أنك ستكسب وده، والعكس صحيح فإنه سيصبح أكثر قسوة و حدة وليس قوة.

هذا لا يعني أن نتبع أسلوب القمع السلبي، بالعكس نفتح معه باب المناقشة لمدة محدودة لترتفع معنوياته، ولا تدخلنا معه مرحلة الشطط.

أما العقوبات فهو موضوع شائك واختلفت الآراء كثيراً حوله، وحقيقة

الدليل البسيط لآلام الأسنان



بمناسبة الذكرى السنوية لتأسيس جريدة أخبار الطب

نشكر لكل قرائنا الأوفياء دعمهم لجريدتنا المتواضعة، ونتمنى دوام التواصل لكي نستفيد من ملاحظاتكم وآرائكم.

كما يسر إدارة الجريدة أن تقدم مجلدها الأول الحاوي على الأعداد من ١ حتى ٢٤...

ويمكن لجميع القراء الحصول على المجلد بالاتصال بمكاتبنا الفرعية في كافة أنحاء الجمهورية العربية السورية.

من عظماء العلم: إيفان بافلوف



الحادث هو سلوك نفسي وليس فيزيولوجي وذلك لغياب العلاقة الموضوعية فيزيولوجيا بين الملاحظة وإفرازات اللعاب . وفي هذا المسار حاول بافلوف أن يدرس العلاقة الجوهرية بين الظاهرة النفسية والظاهرة الفيزيولوجية عن طريق اكتشاف العلاقة بين المثيرات الخارجية ووظائف الدماغ العصبية العليا . لقد اعتقد فرويد أن حدوث الإفرازات النفسية تؤدي إلى بناء علاقات جديدة تسجل في لحاء المخ أو في القشرة الدماغية عند الحيوانات العليا . وهو بذلك كله يريد أن يبرهن بأن السلوك النفسي عند الإنسان يرتكز إلى أسس بيولوجية فيزيولوجية مركزها اللحاء المخي عند الإنسان أو الحيوانات العليا .

وعلى أثر هذه الملاحظات الخاصة بإفرازات اللعاب أجرى بافلوف سلسلة متواصلة من التجارب على الكلاب من أجل التحديد العلمي لحركة هذه الظاهرة ورسم تجلياتها في صورة قوانين علمية واضحة قام على أثرها بتحديد المفاهيم الأساسية لنظريته هذه الخاصة بالتعزيز والانطفاء والتربط والتعلم.

من مؤلفاته الرسمية :

عشرون عاماً من الدراسة الموضوعية للنشاط العصبي الأعلى عند الحيوان.

محاضرات في عمل النصفين الكرويين الكبيرين في المخ (١٩٢٧).

يقول شكسبير أن الفرد الذي يضع يده على النار لا يمكنه أن يفكر في القوقاز المتجمد وعلى خلاف ذلك يعلمنا بافلوف كيف يستطيع الإنسان الذي يركز حواسه وأفكاره على المنطقة المتجمدة أن يمسك النار بيده دون أن يشعر بها .

إن الوقوف عند نظرية بافلوف يمثل وقفة في محطة هامة من محطات التاريخ العلمية التي كان لها أثر كبير في دفع العجلات التاريخية للمعرفة العلمية في مجالات علم النفس وعلم النفس الفيزيولوجي وفيزيولوجيا الدماغ . وستبقى نظرية بافلوف الارتكاسية مركز إشعاع علمي تاريخي يرسم للمفكرين مسارات مضيئة في مجال علم النفس الفيزيولوجي .

البيهس

عندما كان بافلوف يجري أبحاثه الخاصة بالإفرازات اللعابية عند الكلب حيث لاحظ أن لعاب الكلب بدأ بالسيلان قبل وصول الطعام (قطعة اللحم) إلى فمه وأن لعاب الكلب يسيل لمجرد رؤية من يقدم له الطعام أو لدى سماع خطواته . ومع أن هذه الملاحظة عادية وبسيطة إلا أن بافلوف وجد فيها منطلقه للبحث في وظيفة الدماغ وهيأت له طريقة جديدة لتحليل العمليات الدماغية دون اللجوء إلى الطريقة المعهودة عند علماء الفيزيولوجيا الذين كانوا يلجؤون إلى جراحة الدماغ وإزالة بعض جوانبه من أجل إدراك وظائف الأجزاء المبتورة . ومن هذا المنطلق قيل أن عظمة بافلوف تكمن في قدرته على اكتشاف أهمية ظاهرة تبدو بسيطة من حيث المظهر وأن هذه القدرة على التبصر العبقري مكنته من الوصول إلى تبصرات عبقرية جديدة في مجال فيزيولوجيا الدماغ نفسه.

ومن هذا المنطلق بدأ بافلوف أبحاثه حول الدورة الدموية والبنية العصبية للجهاز الهضمي واستطاع عبر هذه الأبحاث والتجارب الفيزيولوجية حول التنظيم العصبي لجهاز الهضم أن يصل إلى اكتشافه العظيم حول الأفعال المنعكسة الشرطية لقد لاحظ بافلوف في إطار تجاربه العلمية أن الفعل المنعكس الخاص بسيلان اللعاب لا يتم على أثر الاحتكاك المباشر بين الطعام والغدد اللعابية الفموية فحسب بل أن ذلك يتم أيضاً تحت تأثير بعض الإشارات التي ترتبط عقوباً بالمثيرات الطبيعية وذلك مثل الأصوات التي تسبق وجبة الطعام . ويعطي بافلوف للفعل المنعكس عن بعد وهي ردود الفعل الناجمة عن إشارات وأصوات تسمية الأفعال المنعكسة الشرطية ، وتبين فيما بعد لبافلوف أن الاستجابات العصبية للفعل المنعكس الخاصة بسيلان اللعاب لا ترتبط بالعوامل الفيزيولوجية الخاصة فحسب (و هذا يعني العوامل التي تقوم بعملية التحريض على نحو مباشر) بل ترتبط بعوامل نفسية أيضاً . و هو في هذا السياق يوظف مفهوم « اللعاب النفسي » و ذلك في إطار محاضراته حول إفرازات الغدد اللعابية و الهضمية و ذلك في عام (١٨٩٧) .

ومن جهة أخرى وجد بافلوف فرصته في اختبار العلاقة بين الظاهرة النفسية والظاهرة الفيزيولوجية ، فسيلان اللعاب لمجرد رؤية من يقدم الطعام أو لمجرد سماع صوته ليس بظاهرة فيزيولوجية لأنه على المستوى الفيزيولوجي لا علاقة بين الطرفين وأن سيلان اللعاب مرهون على المستوى الفيزيولوجي بالاحتكاك بين الطعام وحليمات اللعاب في الفم . ومن هذا المنطلق أطلق بافلوف على سيلان اللعاب المرتبط بالملاحظة اصطلاح اللعاب النفسي وهو يريد بذلك أن يشير إلى أن السلوك

يرتبط لاكتشاف التاريخي لنظرية الفعل المنعكس الشرطي باسم عالم النفس السوفيتي الشهير إيفان بيتروفيتش بافلوف (١٨٤٩-١٩٣٦) رائد الأبحاث العلمية حول فيزيولوجيا النشاطات العصبية الحركية والذي استطاع عبر نشاطاته في هذا الميدان أن يترك أثراً كبيراً في نظريات وآراء علماء الفيزيولوجيا وعلم النفس الفيزيولوجي على مدى القرن العشرين برمته .

ولد بافلوف في ريزان عام ١٨٤٩ وانتسب إلى جامعة سانت بيترسبورغ ثم حصل على الدكتوراه عام ١٨٨٤ أي في الخامس والثلاثين من عمره وذلك في مجال فيزيولوجيا الأعصاب . شغل بعدها كرسي الأستاذية ورئيس مخبر الفيزيولوجيا في المعهد العالي الطبي في الجامعة نفسها .

حاز إيفان بافلوف على جائزة نوبل عام ١٩٠٤ وذلك اعترافاً بفضل إنجازاته العلمية في ميدان الفيزيولوجيا وخاصة في مجال الجهاز الهضمي والدورة الدموية . ونال تقدير القيادة الثورية في الإتحاد السوفيتي . واعترافاً بفضل نقلت مخابره إلى كولتوشي والتي تدعى اليوم بافلوف نسبة إلى بافلوف ، وهي مدينة تقع بالغرب من ليننغراد . ويأخذ بافلوف مكانه بوصفه الأب الحقيقي لعلم الفيزيولوجيا وعلم النفس الحديث في الإتحاد السوفيتي سابقاً .

يعتقد بافلوف أن النشاطات النفسية المركبة نتاج للعلاقة بين العضوية والوسط وليست شيئاً آخر غير ردود الأفعال المنعكسة الشرطية التي تجسد استجابة العضوية إزاء الوسط الذي توجد فيه والذي يمثل بدوره عاملاً خارجياً فالإ جانب الأفعال المنعكسة الفطرية والتي تستند إلى أسس تشريحية بيولوجية توجد أفعال منعكسة مكتسبة شرطية تعبر عن الأشكال الأكثر تطوراً للنشاطات الإنسانية ، وتجسدت فكرة بافلوف هذه في اكتشافاته الخاصة بالأفعال المنعكسة الشرطية والتي كان لها أثر كبير في بناء نظريته الجديدة حول الحياة النفسية.

لقد حاول في أعماله أن يجيب عن مسأله المركزية والتي تتمثل في طبيعة العلاقة بين الدماغ والنشاطات النفسية وهو يقول في هذا الصدد « ألا يمكن لنا أن نجد مظاهر نفسية أولية يمكنها في الوقت نفسه أن تكون وعلى نحو كلي ظاهرة فيزيولوجية » وانطلاقاً من ذلك كان بافلوف يتساءل عن إمكانية إجراء دراسة جادة ودقيقة تسعى إلى الكشف عن شروط وجود هذه الظاهرة في سياق مركباتها واختلاطاتها

بدأت قصة الكشف عن الفعل المنعكس الشرطي

أعمال شركات التدخين تزدهر

أعلنت شركة فيليب موريس العالمية لصناعة السجائر تقاريرها النهائية لعام ٢٠١٠، وقد ذكرت أن مبيعاتها تشمل ١٦٠ بلداً في العالم. وأضافت الشركة الأكبر لصناعة التبغ أن مبيعاتها قد ازدادت في أفريقيا والشرق الأوسط وشرق آسيا. كما أن قيمة أسهم الشركة قد ازدادت بشكل ثابت.

وتقول الشركة أن مبيعاتها زادت ١٠٪ في كل من المملكة العربية السعودية وأوكرانيا وروسيا. بالإضافة إلى نشاط في الأسواق المفتوحة جديداً مثل كوريا الجنوبية، بالإضافة إلى زيادة في المبيعات في لاوس وفيتنام، ودول أخرى في الشرق الأوسط وشرق آسيا وأوروبا الشرقية حتى وصلت مبيعات أعمالها إلى ٢٧,٢ مليار دولار (١٢٧٨ مليار ليرة سورية).

ويقول باحثون في مجلة لانسييت الطبية أن شركات التبغ تمثل نموذجاً للأعمال التجارية الفظة والفسادة والتي تباع منتجات تسبب الإدمان والموت للبشرية. وهذا النموذج التجاري الذي خلقته الرأسمالية المدنية بعيد كل البعد عن الأخلاقية، ولا غريب في تصريحهم أنهم يرون» العديد من الفرص لتطوير

أعمالنا» في بلدان العالم الفقيرة والنامية. ويقولون ذلك بدون سخرية أو ندم، علماً أن شركة أمبيريال (عملاق صناعة التبغ) قد نالت الجائزة الذهبية لعام ٢٠٠٩ لأكثر شركة أعمال مسؤولة». وفيما يلي جدول من تقرير شركة فيليب موريس للعائدات بين عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٠ حسب المناطق العالمية:

مليار دولار أمريكي	٢٠٠٩	٢٠١٠
الإتحاد الأوروبي	٩,٠٤١	٨,٠٨١
شرق أوروبا- أفريقيا- الشرق الأوسط	٦,٧٩٥	٧,٤٠٩
آسيا	٦,٥٢٨	٧,٩٣٥
أمريكا اللاتينية وكندا	٢,٦٧١	٣,٠٥٣
العالمية	٢٥,٠٣٥	٢٧,٢٠٨

بعض الأعراض الجلدية التي تظهر لدى الأطفال ولا تتطلب علاج



غالباً ما نشاهد في الأفلام ولادة طفل جميل بشعر أشقر يبتسم لجهاز التصوير، وينعكس ذلك على خيالنا حيث نتصور أن أولادنا يجب أن يكونوا كذلك. لكن الحقيقة أن الأطفال قد تكون لديهم بعض الأعراض الجلدية الطبيعية في لحظة الولادة ومنها:

١. قد يظهر غشاء دهني أبيض يغطي سطح الجلد بعد الولادة يتلاشى بسرعة ويتخلص منه الجلد بعد ساعات من الولادة

٢. لون الجلد: التغيرات تحدث عند حديثي الولادة تغيرات عديدة في لون الجلد:

قد يكون لون الجلد أصفر عند حدوث اليرقان وقد يكون اليرقان لدى الطفل فيزيولوجياً ولا يحتاج للمعالجة.

كما أن هناك حالات من احمرار الوليد حيث يكون الطفل مائلاً للأحمر عند ولادته ويزول هذا اللون بدون معالجة. كما أنه في الأسبوع الأول من الولادة قد يكون لون جلد الجزء السفلي للطفل أحمر والجزء العلوي باهت وبينهما فاصل حاد، ويحدث ذلك عندما يكون وضع الطفل قبل الولادة علي إحدى جنبيه.

وتكون الأطراف ذات لون مزرق لفترة بسيطة في بعض الأطفال خاصة إذا كان هناك تأخير وعسرة في عملية الولادة في الأطفال كاملي النمو.

٣. تقشير الجلد: يحدث ذلك في غالبية الأطفال حديثي الولادة وهذه ظاهرة فيسيولوجية ولا تحتاج إلى علاج كذلك.

٤. ثآليل وتقرحات بسيطة: تظهر أحياناً على أصابع بعض الأطفال حديثي الولادة ويكون سبب ذلك إلى مص الطفل لأصبعه بشدة أثناء الحمل.

٥. تضخم بعض الغدد الدهنية: تحدث في كثير من الأطفال حديثي الولادة حيث تظهر بعض البثور على الوجه والصدر وغالباً ما تختفي خلال أيام.

٦. الغدد العرقية: تظهر أحياناً بعض البثور على جلد الأطفال حديثي الولادة خاصة على منطقة الوجه والمنطقة التناسلية وذلك بسبب قفل مؤقت

للغدد العرقية إذ أن هذه البثور لا تلبث وأن تختفي عادة في الأسبوع الأول.

٧. الشعر: يغطي شعر خفيف يسمى الزغب معظم جلد الأطفال حديثي الولادة والذي عادة يتساقط خلال أسابيع بعد الولادة.

لكن يجب الانتباه إلا عدم إهمال هذه الأعراض عندما تستمر لفترة طويلة بعد الولادة ومراجعة الطبيب.

فرط الرجولة قد يعني نقص التعاطف



وجدت دراسة جديدة في جامعتي أوترخت وكامبريدج أن إعطاء التستوستيرون تحت اللسان للمتطوعين يؤثر سلباً على قدرة الشخص على التعاطف وتقدير موقف الآخرين. وتنشر النتائج في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم.

بالإضافة إلى ذلك ، يعتقد أن للتستوستيرون آثار على الجنين قبل الولادة. حيث تدعم نتائج هذه الدراسة نظرية أن هرمونات الأندروجين من أسباب التوحد (التستوستيرون هو أندروجين ذكري). ويؤكد البحث بحوث سابقة أجريت على القوارض تبين أن كمية هرمون التستوستيرون الموجودة أثناء التشكل المبكر للمخ تنظم إطلاق الهرمون في وقت لاحق من الحياة.

استخدم الباحثون طريقة تدعى هذه الطريقة «قراءة الأفكار في العيون»، وهي تقيس قدرة الشخص على معرفة عواطف وأفكار الآخرين من قراءة الملامح حول العين. واختبر الباحثون ١٦ امرأة شابة، لأن النساء في المتوسط لديهن مستويات هرمون تستوستيرون أقل من الرجال، مما يمكن من تمييز أفضل لتأثير الهرمون على التعاطف.

وللدراسة الجديدة نتائج أهمها أن المستويات الحالية من هرمون التستوستيرون تؤثر تأثيراً مباشراً على القدرة على قراءة أفكار شخص آخر (التعاطف معه). وهذا قد يساعد في تفسير سبب تعاطف المرأة أكثر من الرجال، فالرجال ينتجون كميات أكبر من هرمون التستوستيرون.

كما أن الدراسة تنظر إلى المصابين بالتوحد نظرة جديدة، فهم يعانون من صعوبات في التعاطف مع الآخرين، ومرض التوحد يصيب الذكور أكثر من الإناث، لذا فقد يكون تركيز الهرمون الذكوري هو من أحد أسباب هذه الزيادة.



كوكب الأرض... لا خوف عليه

for a living planet™

لحظة...

هل تعتقدون أن الحياة على كوكبنا ستحتل قذاراتكم؟

حافظوا على البيئة !!!

الجديد في اللقاج: سرطان عنق الرحم عند المرأة



• تسريب للبول والبراز من المهبل
المعالجة :

- ١- معالجة جراحية
- ٢- معالجة كيميائية
- ٣- معالجة شعاعية
- ٤- معالجة تلطيفية

يجب الانتباه إلى أن الحالات المتقدمة من سرطان عنق الرحم معالجتها أصعب و احتمال الوفاة معها أكبر.

الوقاية:

بما أن الـ HPV مسؤولة عن ٩٩,٧٪ من حالات سرطان عنق الرحم فإن الوقاية منه تؤمن الحماية من الإصابة بهذا المرض.

يمكن استخدام لقاح محضر عن طريق الهندسة الوراثية، ويؤمن حماية من النمطين ١٨ و ١٦. ويعطى اللقاح من عمر ١٠ حتى ٢٦ على ثلاث جرعات في العضلة الدالية حسب الجدول التالي: ٠، ١، ٦.

أي أن الجرعة الأولى اختيارية، الجرعة الثانية بعد شهر، الجرعة الثالثة بعد ستة أشهر من الجرعة الأولى.

وما تزال هناك العديد من الأسئلة الهامة التي يتطرحها العلماء والمختصون في بلدنا:

س - هل هذا اللقاح غير مناسب لبلدنا ؟

س - هل هذا اللقاح آمن ؟

س - هل من الضرورة استخدام لطاخة PAP Smear مع التلقيح ؟

د رافية عويبة

أخصائية في طب الأطفال

(اجتماع لجنة سيدات الأعمال)

هو مرض ناجم عن الخمج بفيروس بابيلوما البشري HPV، وهو يصيب عنق الرحم (المنطقة السفلى الضيقة من الرحم)، في غالب الأحيان يزول الخمج بالـ HPV دون أن يسبب أي أذى، وتعود الخلايا الطبيعية بعد أن يقوم جهاز المناعة بتدمير الخمج بالـ HPV، حتى دون أن يظهر على المصابة أية أعراض. لكن في بعض الأحيان يبقى الفيروس في الخلايا العنقية لسنوات حيث تتحول الخلايا العنقية تدريجياً لتصبح خلايا سرطانية.

سرطان عنق الرحم هو ثاني أشيع نوع من أنواع السرطان عند النساء دون سن الـ ٤٥، ويعد سرطان عنق الرحم هو السبب الثالث للوفاة نتيجة الإصابة بالسرطان بعد سرطان الثدي و سرطان الرئة، وكل سنة هناك ٥٠٠ مليون حالة إصابة جديدة بسرطان عنق الرحم، وهناك ٢٧٠ ألف حالة وفاة. كل دقيقتين هناك حالة وفاة نتيجة سرطان عنق الرحم.

إن فيروس HPV مسؤول عن ٩٩,٧٪ من حالات سرطان عنق الرحم عند المرأة، وينتقل هذا الفيروس عن طريق الجنس (STD).

هناك أكثر من ٢٠٠ نمط للـ HPV، ٣٠ نمط على الأقل من الـ HPV تستهدف المخاطية التناسلية، ويصنف ١٥ نمط للـ HPV كأنماط مسرطنة. ويعتبر النمطان ١٦ و ١٨ مع بعضهما مسؤولان عن ٧٠٪ من حالات سرطان عنق الرحم عند المرأة. والنمطان ٦ و ١١ مسؤولان عن ٩٠٪ من حالات التقرحات.

التشخيص:

Pap smear لطاخة بابا نيكولار (مسحة من عنق الرحم)

الأعراض:

• فقدان في الشهية

• آلام في الظهر

• وهن و تعب عام

• خسارة في الوزن

برنامج ندوة عن سرطان الدرق - اللانقية - فندق روتانا

برنامج ندوة نمو سرطانات الدرق 4-3 آذار 2011 الجمعة 4 آذار		برنامج ندوة نمو سرطانات الدرق 4-3 آذار 2011 الخميس 3 آذار	
الجلسة الخامسة : التدبير الجراحي والشعاعي 10:00-9:00 وجهات نظر جراحة الدرق 9:15-9:00 دور الـ frozen section 9:30-9:15 كيفية الحد من المضاعفات الجراحية 9:45-9:30 المعالجة باليود المشع 10:00-9:45		الجلسة الأولى : التصنيف والكشف المبكر 5:30-4:30 افتتاح الندوة 4:45-4:30 حقائق ونسب حول سرطانات الدرق 5:00-4:45 التصنيف الحديث لسرطان الدرق 5:15-5:00 الكشف المبكر عن سرطانات الدرق 5:30-5:15	
الجلسة السادسة : متابعة مرضى سرطان الدرق 11:30-10:30 متى يستطب التدبير الجراحي الثاني 10:50-10:30 متابعة مرضى سرطان الدرق 11:10-10:50 التواسمات السرطانية بالدرق 11:30-11:10		الجلسة الثانية : التظاهر السريري 6:30-5:30 سرطان الدرق و الدراق المتعدد 5:45-5:30 سرطان الدرق عند الأطفال 6:00-5:45 السرطان النخاعي 6:15-6:00 سرطان الدرق و MEN2 6:30-6:15	
الجلسة السابعة : الدليل الإرشادي 13:00-12:15 من وجهة النظر الغدية 12:30-12:15 من وجهة النظر الجراحية 12:45-12:30 من وجهة النظر الشعاعية 13:00-12:45		الجلسة الثالثة : التشخيص 8:20-6:50 دور وأهمية إيكو الدرق 7:10-6:50 استقطاب الكاما كامبرا 7:30-7:10 الـ FNA 8:15-7:30	
الجلسة الثامنة : مائدة مستديرة 14:00-13:00 د. محمد علي هاشم - د. نيل عسة - د. وسيم رسلان د. حسن كجالي - د. حمود حامد - د. نزار الماش - د. حسان السبع مناقشة وتأسيس المجموعة السورية لدراسة سرطانات الدرق.		الجلسة الرابعة : ورشة عمل 9:15-8:15 8:45-8:15 عن إيكو الدرق 9:15-8:45 الـ FNA	
استراحة قهوة 12:15-11:30		استراحة قهوة 6:50-6:30	
استراحة قهوة 12:15-11:30		استراحة قهوة 6:50-6:30	
استراحة قهوة 12:15-11:30		استراحة قهوة 6:50-6:30	

لون الدم أحمر... لماذا العروق الظاهرة على الجلد زرقاء؟؟



نحن نعلم أن لون الدم أحمر ... فما الذي يجعل العروق التي نراها تبدو بلون أزرق أو مزرق بعض الشيء ؟ !! أليس من المفروض أن تكون العروق الظاهرة حمراء بلون الدم الجاري فيها ؟؟

تشكل الكريات الحمر حوالي 40٪ من حجم الدم وهي تحتوي على الهيموغلوبين الذي يقوم بنقل الأوكسجين من الرئة إلى القلب ثم إلى الأنسجة ويسمى عندئذ بالأوكسي هيموغلوبين ، ويتم هنا نقل الدم بواسطة الشرايين ويكون لونه أحمر قاني ، وعندما تصل الكريات الحمراء إلى الأنسجة وهي محملة بالأوكسي هيموغلوبين تمر خلال أوعية دموية صغيرة للغاية تسمى الشعيرات الدموية ، حيث تتخلّى عن حمولتها من الأوكسجين للخلايا التي تستعمل تلك الحمولة في عمليات الاستقلاب وهكذا فإن الأوكسي هيموغلوبين يخسر الأوكسجين ويأخذ غاز ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة وخلال هذه العملية يتحول الأوكسي هيموغلوبين (الغني بالأوكسجين) إلى دي-أوكسي هيموغلوبين (الغني بغاز ثاني أكسيد الكربون وذو اللون القاتم) ، حيث يتجمع في أوردة أكبر وأكبر خلال رحلة العودة إلى القلب ثم إلى الرئة وهكذا.

إن العروق الزرقاء التي نراها هي الأوردة التي تحمل الدم الخالي من الأوكسجين والذي يجعل لون الوريد يميل إلى اللون البنفسجي أو الأزرق، وغالباً ما يتم سحب الدم من الأوردة لإجراء التحاليل الدموية التي يطلبها الطبيب وأحياناً نلجأ لسحب الدم من الشرايين لإجراء تحاليل معينة وخاصة تحليل غازات الدم وتحاليل الشوارد...

وننوه إلى أنّ النزف الشرياني أخطر بكثير من النزف الوريدي، وبالتالي وجود الشرايين بالداخل يؤمن حماية للإنسان من مخاطر النزف.

ملاحظة :الجلد كما نعلم غني بالشعيرات الدموية لذا فإن البشرة المتوردة دليل على صحة الجسم و يؤدي اندفاع الأوكسي هيموغلوبين بشكل فجائي إلى الشعيرات الدموية التي على سطح الجلد إلى حدوث احمرار كما في حالة الخدين عند الخجل .

حفظكم الله ..

د. زهور محسن السعد

الأصابع المطرقة



الأصابع المطرقة هو تعبير يستخدم للدلالة على أي تشوه يصيب الأصابع ، وقد تترافق الأصابع المطرقة بمشاكل أو تكون بدون مشاكل.

الأعراض:

- لا تلاحظ أعراض للأصابع المطرقة إلا حين تشكل التقرن على رؤوس الأصابع وتسبب الألم وذلك يترافق مع لبس الأحذية الضيقة.
- قد يكون هناك كيسة تحت التقرن أو بدلاً منه وذلك وفقاً للضغط المطبق على القدم.
- قد يتشكل الثفن في قاعدة الأصابع.
- الأصابع المطرقة غالباً مرنة، ولكن مع استمرار الحالة تصبح قاسية.

أسباب القدم المطرقة:

عوامل كثيرة تزيد من احتمال حدوثها مثل:

- بعض الأشخاص مؤهبون أكثر من غيرهم (وراثياً).
- الأحذية الضيقة عامل مهم في إحداثها نتيجة الضغط المطبق على القدم.
- العضلات الصغيرة في القدم تلعب دوراً.

الوقاية منها:

ارتداء الأحذية الواسعة والمريحة لها دور كبير في حل المشكلة وإبطاء تطورها.

العلاج:

انتقاء الحذاء المناسب الذي يكون واسعاً من طرف الأصابع يتيح حرية للأصابع ويجنبها الضغط.

علاج التقرن في حال حدوثه. إذا كانت الأصابع مرنة من الممكن استخدام الجبيرة أو الشريط لتصحيح وضعية الأصابع ، ويجب أن تترافق مع اختيار حذاء مناسب حتى لا تفشل.

من الممكن استخدام الوسائد على الأصابع لتخفيف الضغط.

جراحة الأصابع المطرقة:

في حال فشل العلاج المحافظ نلجأ للجراحة لتصحيح الأصابع ، وهناك طرق مختلفة من الجراحات للتعامل مع الحالة سواء أكانت الأصابع مرنة أو قاسية.

د. محمد نوري حمدون

<http://www.nuricare.com>

استخدام العكبر في الأمراض الفموية



العكبر هو خلاصة راتنجية يقوم نحل العسل بصنعها في بطونها من خلاصات نباتية وشمع عسل وحبوب الطلع ومواد أخرى. وتتميز هذه الخلاصة بأنها ذات تأثير قوي جداً في قتل الجراثيم والفطور وغيرها من العوامل الممرضة. تتسبب أمراض اللثة بمشاكل هائلة تتراوح من رائحة الفم الكريهة إلى أمراض القلب. وهذا يعود سببه إلى نمو الجراثيم في نسيج اللثة أو بين اللثة والسن مشكلة خراجات مليئة بالسموم. هذه الخراجات تطرح السموم والقيح بشكل بطيء في الفم مسببة تغييراً في لون الأسنان إلى الأصفر أو البني. كما تضعف من بنية السن وتساهم في تنخره وقسوته.

بالإضافة لهذا فإن اللثة تصبح ضعيفة وتبدأ بالنزف وبعدها يحدث تخلخل الأسنان وسقوطها.

طبعاً هذه العمليات بطيئة وتحدث على فترة زمنية طويلة، لذا ننصح بالوقاية من أمراض الفم مبكراً قبل أن يصل الشخص إلى الأربعين والخمسين فيكتشف أن أسنانه تسقط لوحدها.

إن أحد الحلول السريعة هي تبييض الأسنان. والتي يتم استخدام الماء الأوكسجيني فيها، لكن هذا يشبه استخدام الماء الأوكسجيني على الثياب الصفراء، فهذا يؤدي إلى إهتراء الأسنان وتخرّب بنيتها الضعيفة أساساً. بالإضافة إلى هذا فعلمية تبييض الأسنان قد تسبب تخريشاً للثة وتحسناً أكبر في الأسنان وألم عند شرب سوائل ساخنة أو باردة، أو حتى عند التنفس من الفم في جو بارد قليلاً.

يفيد العكبر في بنيته الراتنجية في الدخول في المسامات وتطهيرها من مخازن الجراثيم، كما يتغلغل في نسيج اللثة ويبدو أن له تأثيراً مرمماً قوياً، فهو يساعد على حل مشكلة اللثة وتراجعها.

إن العكبر يجب أن يدلك على اللثة لمدة دقيقتين حتى خمس دقائق، ويفضل أن يكون بشكل مستحضر صيدلاني، محلول أو معجون فموي.

إن التخلص من التهابات الفموية يؤدي إلى تخفيف الضغط وتلون الأسنان باللون الأصفر أو البني. كما تمنع تطور التسوس والنخر لذا نجد أن من يستخدم العكبر في فمه بشكل متكرر لديه أسنان أكثر بياضاً وصحة. لكن البياض القادم

منها ليس زائفاً وباهت مثل البياض القادم من التبييض الصناعي بل هو بياض طبيعي قريب من اللون العاجي (لون الأسنان الحقيقي)، وهو مايوحي بعدم الاصطناع.

إن وجود راتنجيات نباتية في العكبر تعني إمكانية الاستفادة من الطبيعة في علاج مشاكل الصحة، بدون أن يحشو الإنسان نفسه بالمواد الكيماوية الضارة والمؤذية وغير المدروسة. ويعرف الكثير من القدماء فوائد النحل وما يأتي من بطونه. لذا قد تعتبر منتجات العكبر خياراً صحياً جيداً لمن يهتم بصحته وبوقاية نفسه وعائلته من الأمراض.

معجون الأسنان
دقة قديمة
مسجلة لدى وزارة الصحة السورية برقم ٧٢٩ / ٧٤٠ / ٢٠١٠
بالمعكبر (البروليس) و مستخلص النحل مع البيض الطبيعي

ثبت أن المعكبر مادة تبيض الأسنان تدريجياً ويشكل طبيعي
له تأثير مضاد للأوسدة حيث يزيل الطبقة المتأخذة (صفراء اللون)
له تأثير مقبض مقوي لجدار الأوعية الدموية يوقد جميع أشكال النزف
الوقاية من النخر السنّي (تسوس الأسنان) أما النحل فله تأثير مقبض للثة وله رائحة زكية وطبيعية

شامبو الحرف
الحائزة على شهادة الأيزو
IS 9001 - 2008
NO : 013154
يحتوي على مزيج من الزيوت الطبيعية المقذية
زيت الزيتون - زيت الفار - زيت الحبة السوداء
السمسم - اللوز - الصبار - الخروع -
كما يحتوي على عطر شرقية تسمى بعطر الكعبة
الصندل - العنبر - المسك - العود - البخور - الزعفران - الورد الطائفي

www.dakka-kadima.com - E-mail : info@dakka-kadima.com
سوريا - حلب المكتب : 00963 21 3622273 - مركز المدينة فاكس : 00963 999 754825
سواحل دهبان : 00963 944 685004 - علاء الدين دهبان : 00963 999 754825

مبوب

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حلب

- ١- مستشفى السوري الفرنسي السريان الجديدة هـ: ٥٠٤٠
- ٢- مركز جميل ماكي ناسويان : المحافظة ش القنصلية التركية هـ: ٢١٦٢٢٧١ / ٢١٦٢٠١١ م : ٠٩٤٤٦٧٠٤٠٤
- ٣- مستشفى الامير: للتوليد والامراض النسائية د:عائدة سعيد هـ: ٢١٦٥٥٥١ / ٠٩٥٥٨٦٦٨٨٢
- ٤- مجموعة دهبان التجارية: هـ: ٣٢٢٧٤٦٤٠ م: ٠٩٤٤٦٨٥٠٠٤
- ٥- د: محمد نوري حمدون : اخصائي في معالجة الاقدام والاطافر. هـ: ٢٢٨٠٤٧١ / ٠٩٤٤٩٤١٥٨١
- ٦- د: رافيه عويرة: ماجستير دراسات عليا في طب الاطفال هـ: ٢١٧٧١٢٦ / ٠٩٣٣٥١٨٥٨٦
- ٧- د: سامح جبل اخصائي توليد نسائية المحافظة هـ: ٢١٦٤٨٠٠
- ٨- شركة ميليا تجهيزات صالون حلاقة ومراكز جميل هـ: ٠٩٣٣٥٦٠٠٩٩ / ٤٦٠٥١١٥
- ٩- احمد رامي ادارة غسيل الكلية مستشفى الشهباء هـ: ٠٩٦٦٥٧٢٠٨٢ / ٥٢٢٤٣٠٠
- ١٠- د: سهير بدرخان اخصائية بالتوليد والامراض النسائية وجراحاتها هـ: ٠٩٣٣١٧٣٧٨٨ / ٢٢٤١٨٥٥



ارتفاع ضغط الدم والحياة الجنسية



يمكن أن تتم معالجة ارتفاع ضغط الدم والتمتع بحياة جنسية طبيعية في الوقت نفسه، لكن ذلك يتطلب انفتاحاً في معالجة المشكلة ومناقشتها بصراحة مع الطبيب المختص.

غالباً ما يكون ارتفاع ضغط الدم غير عرضي، لكنه يؤثر بشكل واضح على الحياة الجنسية. وبالرغم من أن اضطراب الحياة الجنسية لا يسبب تهديداً مباشراً للحياة مثل الهجمات القلبية، لكنه يعد من الاختلالات المزمنة التي يسببها ارتفاع ضغط الدم.

لقد تم إثبات وجود ارتباط بين ارتفاع ضغط الدم وبين اضطراب الوظيفة الجنسية لدى الرجال. لكن لدى النساء لا يزال هذا الارتباط غير واضح بشكل تام، وتحتاج المسألة إلى مزيد من الدراسات.

المشاكل الجنسية المرافقة لارتفاع ضغط الدم لدى الرجال:

إن الإصابة المزمنة بارتفاع ضغط الدم تسبب تخريراً في الأوعية الدموية، وتسبب تصلب وتضيق في الأوعية الدموية، مما يحد من تدفق الدم لأعضاء الجسم، ويسبب ذلك إنقاص تدفق الدم إلى القضيب، مما يسبب صعوبة في حدوث انتصاب لفترة زمنية كافية. وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بفشل الانتصاب. وتعد هذه المشكلة شائعة خاصة لدى الرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط مزمن غير معالج (بدون أدوية).

إن تكرار حدوث الفشل في الانتصاب لدى الرجال يسبب لهم القلق وبالتالي يصبحون أكثر ميلاً لتجنب العملية الجنسية مما يؤثر على العلاقة مع الزوجة. بالإضافة إلى تأثيره على الانتصاب يؤثر ارتفاع ضغط الدم على القذف، كما أنه يسبب انخفاضاً في الرغبة الجنسية.

لدى النساء:

إن تأثير ضغط الدم على الجنس لدى النساء غير واضح تماماً، حيث أن ارتفاع ضغط الدم لدى النساء يسبب نقص تدفق الدم إلى المهبل مما يسبب نقص في الرغبة الجنسية ونقص الإثارة بالإضافة إلى جفاف المهبل مما يسبب صعوبة في الوصول للنشوة لدى النساء. وقد تساعد المزلقات ومرطبات المهبل في تجاوز هذه المشكلة لدى النساء.

من الأدوية المستعملة لارتفاع ضغط الدم والتي تؤثر على الوظيفة الجنسية لدى الرجال:

١- المدرات:

تنقص المدرات من تدفق الدم إلى القضيب مما يسبب صعوبة في حدوث الانتصاب، كما أن المدرات تسبب نقص الزنك والذي يعد هاماً من أجل اصطناع هرمون التستوسترون الذي يعد الهرمون الجنسي الأساسي لدى الرجال.

٢- حاصرات بيتا:

تؤثر هذه الأدوية على الجملة العصبية وبالتالي تؤثر على الأعصاب التي تلعب دوراً في عملية الانتصاب، كما أن حاصرات بيتا تجعل من الصعب توسع الأوعية الدموية في القضيب مما يزيد من صعوبة حدوث الانتصاب.

٣- الأدوية الخافضة للضغط التي لها آثار جانبية أقل على الحياة الجنسية:

عند استمرار الاضطرابات الجنسية كآثار جانبية للأدوية الخافضة للضغط يفضل استشارة الطبيب من أجل محاولة استبدال الدواء بدواء آخر آثاره الجانبية الجنسية أقل ومن هذه الأدوية:

- مثبطات الخميرة القلبية للأنجيوتنسين مثل الكابتوبريل والإنالابريل
- حاصرات قنوات الكالسيوم

- مثبطات مستقبلات الأنجيوتنسين
- حاصرات ألفا.
- أدوية فشل الانتصاب وأدوية ارتفاع الضغط

الأدوية المحسنة للوظيفة الجنسية:

يستخدم الرجال عادةً أدوية لتحسين الوظيفة الجنسية مثل السيلدينافيل (الفياغرا) أو التادالافيل ولا تتعارض هذه الأدوية مع خافضات ضغط الدم وتعد المشاركة بين هذه الأدوية وخافضات الضغط آمنة.

أما عند استعمال النترات التي تستخدم في الحالات الطارئة لمعالجة الذبحة الصدرية فإن مشاركتها مع أدوية تحسين الوظيفة الجنسية قد يسبب انخفاضاً خطيراً في ضغط الدم.

نصائح عامة:

في النهاية من الضروري تحسين نمط الحياة بشكل عام لتحسين الحياة الجنسية لدى مرضى الضغط كخفض الوزن وتناول طعام صحي متنوع والتوقف عن التدخين.

يمكن الاستمتاع بالحياة الجنسية حتى في حالة أمراض مثل ضغط الدم، لكن يجب توخي الحذر أكثر من الناحية الصحية.



وصفة ونصائح صحية

من المطبخ الصيني : دجاج شوو-مين

Chicken chow-mien

الوجبة لخمس أفراد

المقادير:

- ١- نحتاج ١ كيلو غرام دجاج خالي من العظم، مقطّع جوليان أي بشكل طولي أو مكعبات.
- ٢- باقة عطرية من الجذور كالسالي و الليكز وتقطع بشكل مكعبات صغيرة أو طولي ١٠٠ غ
- ٣- جزر مقشر ومقطع بشكل طولي أيضاً أي جوليان حوالي ٢٠٠ غ
- ٤- نودلز جاف أو سباغيتي حوالي ٣٠٠ غ
- ٥- بصل ابيض أو احمر ١٠٠ غ مقطع جوانح.
- ٦- بصل اخضر ١٠٠ غ مفروم طولي.
- ٧- ملفوف مقطع بشكل طولي.
- ٨- زيت زيتون أو نباتي خفيف كزيت الذرة ١٠٠ غ
- ٩- بروكلي صوص أو زيت الصويا ١٠٠ غ
- ١٠- نشا أو طحين رقم ١ ١٠٠ غ
- ١١- ملح وبهار أبيض
- ١٢- فطر حسب الرغبة

طريقة التحضير

يسلق النودلز او السباغيتي في ماء يغلي مع قليل من الزيت والملح داخل الماء ثم يترك جانباً. ثم نتبل الدجاج بالطحين أو النشاء، ومن ثم نحمي الزيت في وعاء عميق ليس له حروف كالصاج. نضيف البصل حتى يذبل، ومن بعدها الدجاج ويقلب لمدة خمس دقائق حتى يتغير لونه.. ومن بعدها نضيف باقي الخضروات المقطعة ونقلب بملعقة خشبية كافة المحتويات ويضاف النودلز لمدة ١٠ دقائق مع إضافة الملح والبهار والصويا صوص او بروكلي صوص على نار متوسطة الحرارة.

مدة الطهي : ٢٠ دقيقة



المكونات الغذائية:

طبق صحي ولذيذ تحوي الحصة الواحدة أي ٢٠٠ غ حوالي ٣٥٠ وحدة حرارية. تحتوي الجذور على كمية كبيرة من الألياف التي تساعد على الهضم. كما تعد هذه الوجبة مغذية وغنية بالبروتينات القادمة من الدجاج و الفطر والصويا.

الشيف

ميشيل ابراهيم سلمو

MIKAILSALMO@YAHOO.COM

في مصر سابقاً

خاص جريدة أخبار الطب



PHOBIA

الخوف

تفضل...

وقفت أمام منزلي حين قرر أحدهم أن يأخذ مني بعض الأوراق في منتصف الليل، فخرجت وانتظرت حتى أتى وأخذ مني الأوراق وشكرني واعتذر للوقت المتأخر وذهب.

عندما دخلت المنزل بدأت زوجتي التحقيق معي. «من هو؟... لماذا أتى؟... ما هي هذه الأوراق؟... هل كان معه صبيّة؟...» ثم توقفت لحظة بعد حوايي، ونظرت إليّ بحيث «طيب، هل كان معه امرأة؟...» لا أفهم بالضبط... أظن أنها كانت تريد أن تخرجني... فأسقط على ركبتي معترفاً بذنوبي طالباً المغفرة... لكنها أصيبت بخيبة أمل... وهنا سألتني السؤال المخرج: «هل قلت له... تفضل؟»، أخطأت وزلّ لساني وقلت «لا»...

بدأت المحاضرة المعهودة عن أصول الكياسة واللباقة، وكم من الضروري أن أدعوه. وعندما قلت لها أن الوقت متأخر، أجابني إنه لن يدخل... لكن من الكياسة أن ندعوه...

لم أفهم لِمَ أدعوه إن كنت أعرف أنه لن يدخل، وما الكياسة في دعوة شخص ما في أواخر الليل، ولم من حقه أن يعتب عليّ إن لم أفعل هذا. لم أفهم لماذا يدعو الناس بعضهم كذباً. كما لم أعرف متى تكون الدعوى حقيقية ومتى تكون كاذبة... لست وحدي لا أفهم هذه المفارقة، فقد عرفت أن امرأة روسية تزوجت من سوري وأتت إلى سورية. لم تكن خبيرة جداً في هذه المواضيع أيضاً، فقد كانت صاحبة ماجستير في علم الاجتماع، ودكتوراه في أصول التعامل، وتحت اختصاص في الاتيكيت. وعندما تركها زوجها أول مرة مع حمامها. عاد الزوج ليرى أن أمه تستشيط غضباً لأن زوجته لم تطعمها.

وعندما سألت الزوجة قالت له: «حضرت الطعام ودعوتها لكنها رفضت...»، والمشكلة أنها قالت لها تفضلي مرة واحدة... فقط... كان عليها أن تدعوها عشرين مرة، وتحلف عليها بالأنبياء والأولياء والفقراء والمساكين والأيتام وعابري السبيل، وتحلف بحق القرابة وبحق روح زوجها المتوفي وبحق أولادها وبحق الكرامات والسموات السبع... والخضار الموجودة في الدكان المجاور... كل هذا حتى تقبل أن تجلس على الطعام وتعتبر «عزيمة عَ الأكل».

يبدو أن الخبرة تنقصني أنا أيضاً. فبعض أصدقائي من النمط الغليظ، فما إن قلت لأحدهم مرة: «بالله أن تفضل على الغداء»، حتى قال لي: لماذا تحلف عليّ... لا داعي والله...»، وصار بلحظتها وراء طاولة الطعام... وهنا بدأت زوجتي بالطبخ والنفخ وإحضار الطعام والكولا... وعندما توقفت للحظة سألت الضيف: «أين الفواكه؟...»، نظرت إليها نظرة ساخرة تقول: «تستاهلي...»

طبعاً كان جزائي المعتاد هو النوم على الكنب في الصالون...

لن أفهم السوريين أبداً... فهم معقدون جداً...

خلطة منزلية لإزالة ودمة الركبة البسيطة

تصاب الركبة أحياناً بضربة تسبب ألماً وانتفاخاً (وذمة) وهي مزعجة وقد تبقى مدة تصل لأسبوع حتى تشفى كما أنها تسبب العرج وعدم إمكانية متابعة التمارين الرياضية أو الحركة بسهولة بالإضافة إلى أنها نقطة حساسة تؤلم عند اللمس غير المقصود.

يوجد عدة وصفات منزلية تساعد في التخلص من ودمة الركبة الخفيفة وإحداها كالتالي:



المقادير

- ١- ورق ملفوف عدد ٥
- ٢- خمسة ملاعق من الشاي الأخضر
- ٣- ملعقتان من الحبة السوداء (حبة البركة)

طريقة التحضير

تغلي الحبة السوداء لمدة خمسة دقائق، ثم نضع ورق الملفوف المقطع وتغلي خمس دقائق أخرى. تطفأ النار وتوضع الشاي الأخضر ويترك المنقوع لمدة ١٠ دقائق.

يبلل القماش القطني بالمحلول ثم تلف به الركبة وتبقى دافئة من المساء حتى الصباح.

الفوائد

تفيد هذه الخلطة في سحب السوائل من العضو المنتفخ بشكل بسيط كما تخفف الآلام الناتجة عن الوذمة. يقوم ورق الملفوف بدور هام كمضاد وذمة يخفف من احتفاظ النسيج بالماء بسبب غناه بالأنزيمات، ويفيد الشاي الأخضر كمضاد أكسدة ويعمل مع الحبة السوداء على تسريع ترميم النسيج المتضرر.

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 توضع 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

المسؤول الإداري

أ. هبة سلطان

متابعة الزبائن

أ. محمد أسعد فزّ

مدير تسويق

م. رشاد السيراوان

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 فزّ

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 فزّ

011 5145164

0940 641488

info@med-syria.com

عنوان الإدارة: اللاذقية - مشروع الربجي -

خلف الهجرة والجوازات - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول