



ملائكة الرحمة

تنبض بحب الوطن
وسط المحن



الأضرار الإجتماعية
للمخدرات



ليلة خافرة
الجانب المخفي
لمستشفى الشرطة العام



سلسلة قصص واقعية
عملية وسط النيران

توزع مجاناً

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

سلامتك

الإشراف العام

الدكتور حيدر عبد الرزاق التميمي

رئيس التحرير

الدكتور ضرغام عارف الأجودي



دار الأمل
للطباعة والنشر والتوزيع

التصميم

حيدر حامد

التحرير

سعدى السند

تقرأ في هذا العدد



الأضرار الاجتماعية
للمخدرات

ص 2



مذكرة تعاون بين
الجمعية العراقية للبحوث
والدراسات الطبية
و جامعة البصرة

ص 5



ليلة خافية
الجانب المخفي
لمستشفى الشطرة العام

ص 22



سلسلة قصص واقعية
عملية وسط النيران

ص 24

دعوة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة ((سلامتك)) المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

- 1- ان تكون المقالة 300-500 كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج الورد
- 2- ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3- ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته التعريفية الشخصية والمهنية



رابط إرسال مقالك

- 4- تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5- تستلم المقالة من خلال الرابط التالي:

<http://www.iamrs.edu.iq/salamatak>

او استعمال الكاميرا مع رمز الاستجابة السريع (QR)

لمراسلة المجلة

✉ alajwady@amrs.edu.iq

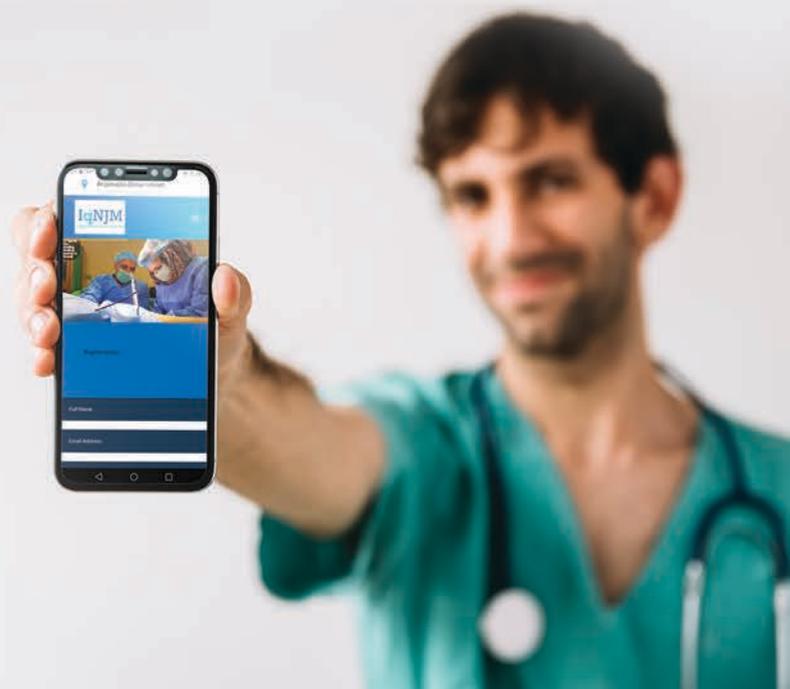
☎ +964-7721-669-983



رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق ببغداد

٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م

البريد الإلكتروني



ملائكة الرحمة



نجد الطبيب وبقية اخوته من العاملين في مجال الصحة في منتصف الميدان دوماً
فملائكة الرحمة بمعاطفهم البيضاء هم اول من يمد يد العون والمساعدة لابناء الوطن في كل المحن والأزمات
والابتلاءات التي ما برحت تفتك بالوطن منذ عقود من الزمن بلا رحمة أو هوادة

فلم تمنع الطبيب والممرض -وغيرهم من العاملين في
قطاع- الصحة أشد الظروف وأقساها من ممارسة
دورهم الإنساني في إنقاذ الأرواح وإسعاف الجرحى
والمصابين وتسكين آلامهم في مختلف الأزمنة والأماكن.
فلم ولن يعيقهم قصف او حرب او منع من الوصول الى
أماكن عملهم او اي مكان اخر يتطلب وجودهم كسوح
الوغي والسواتر الأمامية وساحات التظاهرات لإسعاف
ابناء وطنهم من مختلف الصنوف والمذاهب
والقوميات

فرحمتهم وإنسانيتهم لا تفرق بين ابناء الوطن الواحد
فكل الشكر لهم على تأديتهم لواجبهم الإنساني والوطني
ونسأل الله تعالى ان يمن بلفه ورحمته على بلدنا
بالفرج وان يزيح السرور والبلاء ان سميع مجيب



رئيس التحرير



الدكتور عقيل ابراهيم الصباغ
اختصاصي الطب النفسي

الأضرار الاجتماعية للمخدرات

لا شك أن المخدرات أصبحت لعنة تصيب الأفراد، كما أنها لا تميز بين المراحل العمرية سواء لجنس الشباب أو الشابات. كما أنها باتت ظاهرة تنتشر بين مختلف الدول، ولذلك سوف نسلط الضوء على بعض الأضرار الاجتماعية للمخدرات على الجنسين، والأسرة بصفة عامة:

- 1- المدمن ينفق أمواله على تعاطي المخدرات، وبالتالي فإن إدمان المخدرات يعتبر عبئاً اقتصادياً على الأسرة، وبالتالي سوف يؤثر على الحالة الاجتماعية للأسرة، وربما تلجأ الأسرة إلى الاستدانة، والدخول في براثن الفقر، ويصل الأمر في بعض الحالات إلى أن الأسرة لا تستطيع توفير الاحتياجات الأساسية من متطلباتها.
- 2- أحياناً يلجأ المتعاطي إلى القيام ببعض الأفعال والتصرفات التي تتنافى مع قيم مجتمعنا، مثل أن يلجأ الفرد إلى السرقة والاحتيال، وتمتد خطورة الأمر إلى القيام بممارسة الدعارة، والأعمال المنافية للأداب، حتى يحصل على المال اللازم لشراء احتياجاته من المخدرات.
- 3- من الناحية الاجتماعية الأسرة التي تنشأ، وفي وسطها أحد الوالدين يتعاطى المخدرات، فإن أضرار المخدرات تمتد إلى الأجيال القادمة، حيث من المتوقع أن ينشأ أحد الأبناء متعاطياً للمواد المخدرة.
- 4- أثبتت العديد من الأبحاث والمسوح الميدانية، أن نسب الطلاق ترتفع في الأسر التي يكون فيها أحد الوالدين مدمناً، وذلك لعدة أسباب منها عدم كفاية الأموال، أو نتيجة مخالفة العادات الاجتماعية التي تربينا عليها.
- 5- أنها تعد من الأسباب الرئيسية لحدوث البغضاء والكراهية بين الناس، حيث عند تعاطي المدمن للمخدرات، فإنه يفقد صوابه ويذهب عقله، مما يجعل الشخص يصدر العديد من الأفعال والتصرفات، التي تؤدي إلى وقوع العديد من المشكلات والحوادث.
- 6- يعد انتشار المخدرات من الأسباب الرئيسية لانتشار بعض الآفات الاجتماعية، كالرشوة، والسرقة، والخيانة، والدعارة، وارتكاب الجريمة وغيرها العديد من الانحرافات الأخلاقية.

ماهي اسباب الاقدام على المخدرات؟

- ~ اصدقاء السوء الذين يزينون للإنسان قبائح الافعال.
- ~ التفكك الاسري (الطلاق أو وفاة أحد الوالدين أو عمل الأم أو غياب الأب المتواصل عن المنزل) وعدم اهتمام الوالدين بتنشئة الابناء.
- ~ الفضول المفرط وحب الاستطلاع والتجربة.
- ~ الترف الزائد ووفرة المال.
- ~ الفراغ القاتل ومحاولة شغله بأي وسيلة.
- ~ البطالة.
- ~ الهروب من مواجهة المشكلات وعدم القدرة على حلها.
- ~ اللجوء الى بعض الادوية المهدئة دون استشارة الطبيب فيقع الانسان في الإدمان دون ان يشعر.
- ~ الاعتقاد الخاطئ بأن المخدرات تزيد في القدرة الجنسية.
- ~ الرغبة في زيادة القدرة على العمل والسهر والمذاكرة وخاصة في استعمال المواد الأمفيتامينية.
- ~ ضعف الوازع الديني.
- ~ الضغوط المختلفة مثل الضغوط المعيشية، وضغوط العمل والدراسة.
- ~ التعرض للاعتداءات الجسدية أو الجنسية في سن مبكرة.
- ~ تعاطي الأقران أو الأصدقاء للمخدرات.
- ~ توفر وإتاحة وسهولة الوصول للمخدرات.
- ~ رؤية أو مشاهدة مشاهد العنف.



طرق الابتعاد عن المخدرات

- التفكير بالأعمال التي تشعر الشخص بالسعادة والفرح، وتقوي عزمته وإرادته، وتزيد احترامه لنفسه وتبعده عن محاولة تعاطي المخدرات.
- أداء تمارين رياضية لأجسامنا التي تؤدي إلى تفريغ كل الطاقات والأفكار السلبية الموجودة داخلها، والمحافظة على صحتنا وجعلها سليمة فالضغط والاكنتاب عاملان رئيسيان للجوء إلى تعاطي العقاقير.
- إنشاء علاقات قوية و متماسكة مع الأهل والأصدقاء الجيدين ومشاركتهم في المعلومات التي تثير الفضول كالمخدرات.
- التحدث مع شخص يستريح الشخص له أثناء التكمم معه ومشاركته عما يدور في ذهنه، والتكلم معه عن تقربه من مادة العقاقير وحبه لتجربتها وأخذ منه النصيحة والكلام المحفز الذي يجعله يتجنب هذه المادة الخطير التي تدمر كل ما يملك بالحياة.
- إبعاد العقل والتفكير حول هذه المادة، وملء الوقت بالأمر المفيدة حتى لا يسمح الشخص لنفسه بالتفكير فيها وتعاطيها.
- اختيار الأصدقاء الجيدين، وفي حال حاول بعض الأصدقاء الضغط على الشخص لتجربتها يخرج من المجلس فوراً ويتعد عن رفقتهم لئلا يؤثر فيهم سلبياً، ويختار من هم أكفأ منهم ليكونوا لنا رفقاء بقتدي بهم.
- الذهاب إلى طبيب نفسي للمعالجة في حالة تجربتها ولو لمرة واحدة؛ وذلك لعدم تجربتها مرة ثانية.
- تجنب الإكثار من نسبة مادة الكافيين في جسمنا، كشرب القهوة والسجائر؛ لأنها تزيد عصبية وغضب الإنسان وعندها يمكن أن يحاول اللجوء إلى تجريب المخدرات.
- القراءة وزيادة الوعي عن مخاطر هذه المادة، إذ إنها تدمر وتقتل الإنسان شيئاً فشيئاً سواء في جسده أم حياته أم علاقته مع الآخرين، عدا عن السمعة السيئة بين أفراد المجتمع.



دور الأسرة في الوقاية من المخدرات

تعد الأسرة بمثابة النواة أو البذرة الأساسية التي تساهم في تشكيل شخصية الأبناء، وذلك من خلال غرسها للقيم والمبادئ السليمة التي تحمي الأبناء من الوقوع في دائرة الإدمان، وللأسرة دور كبير في توعية الأبناء بمخاطر المخدرات وتعريفهم بالآثار المترتبة عليها. لذا فهناك العديد من المهام الضرورية التي يجب على كل أسرة إتباعها في تنشئة أبنائهم وضرورة الإلتزام بها وتطبيقها من كل أطراف أسرة سواء الأب أو الأم لحمايةهم من خطر الإدمان وتمثل في الآتي:

- ضرورة إهتمام كل من الأب والأم بتوفير وقت كاف لقضائه مع الأبناء، والعمل على خلق علاقة قوية قائمة على أساس الصداقة والتقرب إليهم ومعرفة المشاكل التي يواجهونها والعمل على مساعدتهم في حلها، ومشاركتهم إهتماماتهم وهواياتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وعدم الإنشغال بالأمر الحياتية والسعي وراء زيادة الدخل فقط اعتقاداً منهم بأنها الوسيلة الوحيدة لتوفير بيئة آسرة سليمة، فالإنشغال الزائد بمثل تلك الأمور يولد لديهم الشعور بالإهمال والوحدة والعزلة وهو الأمر الذي يعد من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى اللجوء لإدمان المخدرات.
- عدم التمييز في المعاملة بين الأبناء، أو مقارنةهم بالأصدقاء والأقارب مما يؤدي إلى فقدانهم ثقتهم بأنفسهم والشعور بالنقص والميل إلى الإنعزال، فيجب تشجيع الأبناء والتركيز على تنمية مواهبهم مما يؤدي إلى شعورهم بثقتهم بأنفسهم.
- التقرب من الأبناء وفهم مشاعرهم وأحاسيسهم وعدم السخرية منهم، بل يجب إظهار تفهمهم لما يمرون به من تجارب وشرحها لهم بأن ما يمرون به أمور طبيعية وفقاً لمرحلتهم العمرية.
- غرس القيم الأخلاقية والدينية في الأبناء منذ الصغر.
- تعريفهم بمخاطر الإدمان وتوعيتهم بما تسببه المخدرات من مشكلات صحية ونفسية ومالية وقانونية.
- عدم ترك الأدوية المخدرة أو المهدئات في متناول الجميع بالمنزل، فإذا كان هناك فرد من أفراد الأسرة يتعاطى تلك الأدوية وفقاً لاستشارة الطبيب، فيجب وضعها في مكان خاص يصعب الوصول إليه.
- عدم إعطاء المال للأبناء بشكل مبالغ فيه أو بقدر زائد عن إحتياجاتهم، كما يجب متابعة فيما يتم إنفاقها، فكثرة الأموال في أيدي الأبناء يسهل وقوع الأبناء في دائرة الإدمان.
- يجب على الأسرة أن تكون على وعي تام بالتطور التكنولوجي ومعرفتها باستخدام تلك الوسائل، مما يمكنها من متابعة الأبناء وتوقع تصرفاتهم.
- الاهتمام بالجانب الرياضي وتشجيعهم على ممارسة الرياضة في المجال المحبب إليهم.
- ضرورة التقرب من أصدقاء الأبناء والتعرف عليهم وعلى أسرهم حتى يكونوا على معرفة تامة بالأصدقاء



د. حسنين فيصل غازي
دكتوراه طب مجتمع

التوعية الصحية

بين الواقع والطموح

يواجه الفرد العراقي الكثير من التحديات في حياته اليومية وقد يكون من اهمها الواقع الصحي، فالظروف الصعبة التي عاشها البلد خلال العقود الأربعة الماضية أدت الى الكثير من المشاكل الصحية التي لا تقتصر فقط على الحالة الجسدية بل تتعداها الى الاضطرابات النفسية.



النظام الصحي أحد الأسباب:

طبيعة النظام الصحي في العراق منذ نشأته ولحد الان هو نظام علاجي فقط اي بمعنى اخر هو لا يمنع وقوع المشكلة الصحية عن طريق نشر الوعي بين الناس قبل وقوعها بل يكتفي بمعالجة الأعراض بعد حدوثها هذه الحالة تؤدي الى نشوء مجتمع اعتمادي بشكل كبير حيث نرى ان نسبة الذين يراجعون المستشفيات او الاطباء من اجل الكشف الدوري عن صحتهم قد يكون معدوما وهذا يوصلنا الى النقطة التالية وهي الوعي الصحي لدى المواطنين يكاد يكون معدوما أيضا.

في دراسة علمية اجريت في مدينة بغداد خلال عام ٢٠١٤ حول معرفة النساء بسرطان الثدي توصلت الى أن أكثر من ثلثي النساء المشاركات في الدراسة ليس لديهن معرفة بأعراض سرطان الثدي او العوامل التي قد تزيد من فرص حصوله وهذا النسب عالية جدا ومخيفة بنفس الوقت وهي تفسير واضح لماذا أغلب حالات سرطان الثدي في العراق تشخص في المرحلة الثالثة أو الرابعة في معظم الاحيان وهذا يؤثر بشكل كبير في مدى تطور المرض مستقبلا ونسبة الشفاء منه.

لمواجهة هذه الظاهرة الخطيرة لابد من تضافر الجهود بين مختلف القطاعات الصحية وغير الصحية. بالنسبة للصحة يجب ان تكثف الجهود لتغيير طبيعة النظام الصحي ليكون نظام وقائي وهذا سوف يوفر الكثير من الجهد والاموال مستقبلا. ايضا يجب التركيز على تطوير منظومة الرعاية الصحية الاولى وجعلها فاعلة بشكل أكبر عن طريق نشر الوعي الصحي بين المواطنين والتركيز على المواطن بصفته الخط الاول في مواجهة الامراض والوقاية منها وليس الطبيب او الوزارة حيث ان دور المواطن مهم جدا وإذا ماتحقق لديه قدرعالي من الوعي فإن الكثير من الامراض يمكن اكتشافها ومعالجتها مبكرا وهذا قد يقلل الوقت والاموال والاهم هو حياة أفضل للمريض.

ان نشر الثقافة الطبية عن طريق النشرات او المؤتمرات او البرامج التلفزيونية واستخدام لغة بسيطة ومفهومة للناس هو الحل الاسرع والانسج في الوقت الحالي لغرض تحقيق الهدف وتبقى الوقاية خير من العلاج.

كيف نواجه هذه الظاهرة؟

تعضيدا للتعاون العلمي مع المؤسسات الاكاديمية البحثية وقعت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية مع جامعة البصرة مذكرة للتعاون العلمي في المجالات البحثية واقامة الفعاليات العلمية والطبية .
ووقع المذكرة رئيس الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية العراقية الطبيب الاختصاصي الدكتور حيدر التميمي والاستاذ الدكتور سعد شاهين حمادي رئيس جامعة البصرة.

رئيس جامعة البصرة : مذكرة التعاون ستكون بابا لخدمة العلم والمعرفة

وقد ابدى الدكتور سعد شاهين تفاؤله بهذه الوثيقة واعرب عن امله ان تكون بابا لخدمة العلم والمعرفة والارتقاء بالواقع العلمي البحثي في محافظة البصرة والعراق عموما وان جامعة البصرة بحاجة ماسة لكل ما يحقق لنهضتها المعروفة اضافات مميزة ترتقي بمسيرتها وهي التي تعد اليوم بجهود اساتذتها صرحا علميا يشار إليه بالبنان حيث لا يخفى على الجميع ان الجامعة تأسست عام ١٩٦٤ بأربع كليات هي الآداب والعلوم والهندسة فضلا عن كلية الحقوق وبعد مسيرة علمية حافلة بالنجاحات على مر خمسة عقود مضت ، أصبحت اليوم تضم عشرين كلية في شتى التخصصات العلمية والإنسانية والمراكز البحثية الأخرى ونسعى من خلال مذكرة التفاهم هذه مع الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية العراقية الى خدمة مسيرتنا الجامعية وخدمة مجتمعنا تجسيدا لشعار (الجامعة في خدمة المجتمع) .

المذكرة ستعمل على تبادل الخبرات والمعلومات والزيارات في المجالات الطبية والصحية

وحول مذكرة التفاهم قال الدكتور حيدر التميمي رئيس الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية العراقية : سيتم من خلال هذه المذكرة المهمة تبادل الخبرات والمعلومات والزيارات في المجالات الطبية والصحية والمساعدة على اجراء البحوث العلمية المشتركة في الاختصاصات الطبية والمشاركة في الندوات والمؤتمرات والحلقات الدراسية والتدريبية التي يقيمها الطرفان مع تبادل ونشر وترجمة المؤلفات الطبية والثقافية اضافة الى تبادل البحوث والمطبوعات والكتب والدوريات والاشرة العلمية والثقافية وقد تم تشكيل لجنة مشتركة من الطرفين لتنفيذ المذكرة التي باشرنا العمل لتنفيذ مضامينها وستبقى نافذة لمدة خمس سنوات قابلة للتجديد تلقائيا خصوصا وان جمعيتنا سبق و ان وقعت مذكرات تفاهم مع عدد من الجامعات ومنها جامعة الكوفة وجامعة الموصل وجامعة النهرين وجامعة ميسان والجمعية الامريكية للكيمياء وغيرها الكثير.

وحضر حفل التوقيع نائب رئيس الجمعية الاستاذ المساعد الدكتور صادق حسن كاظم



مذكرة تعاون بين الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية و جامعة البصرة

أنشطة لتبادل الخبرات
والمعلومات والزيارات
واجراء البحوث المشتركة
وعقد الندوات والمؤتمرات



الدكتورة ايمان الفرج
طبيبة عامة

20 طريقة لقلب صحي

الشباب الأبدي!! الجميع دائم البحث عن إكسير الشباب الأبدي، ولكن حتى في عصرنا الحالي مع التطور العلمي الهائل والتقدم الطبي المستمر لم يتم الى الآن اكتشاف ما يحول من تقدمنا بالعمر أو تأخير مرحلة الشيخوخة التي لا مفر منها... ولكن مع بعض التغييرات البسيطة لغذائنا ونمط حياتنا نستطيع أن نستمتع بسنين عديدة أكثر نشاطاً وإنجازاً من هذه التغييرات اعتماداً على ما يلي:

التوقف عن التدخين إذا كنت من المدخنين:

إذا كنت لم تفعل ذلك إلى الآن فإن هذه هي الخطوة الأولى لحياة صحية طويلة. بالتوقف عن التدخين فإنك تخفض خطورة إصابتك بالذبحة القلبية بمعدل ٥٠ - ٧٠٪ خلال ٥ سنوات.



ممارسة الرياضة بانتظام:

إستمتع بالمشي، إغسل السيارة بنفسك، إستخدم السلالم بدل المصعد، تنقل مشياً على الأقدام بدل ركوب السيارة (كلما أمكن ذلك).



إنقاص الوزن الزائد:

إذا كان وزنك زائداً فإنك تكون مرة ونصف أكثر عرضة لذبحة قلبية من شخص وزنه طبيعي.... وإذا أردت أن تعرف إذا كان وزنك زائد أم لا قم بالإختبار التالي:
إحسب نتيجة دوران الخصر وإقسمه على قياس دوران الورك بالسنتيمتر:
إذا كان الناتج عند النساء أكثر من ٠,٨٥ يكون هناك زيادة في الوزن.
وإذا كان الناتج عند الرجال أكثر من ٠,٩٥ يكون هناك زيادة في الوزن.



مراقبة الدهون في غذائك:

- * إستعمل الحليب الخالي أو قليل الدسم.
- * إنزع الجلد من الدجاج.
- * إستبدل الطعام المقلي بالمشوي أو المسلوق.
- * إبتعد أو قلل من كمية المعجنات في غذائك.
- * قلل كمية الزيت المستخدمة في الطبخ عوضاً عن صبها مباشرة.
- * إختار الألبان والأجبان قليلة الدسم.



الإكثار من أكل النشويات ذات النخالة:

ينصح بأكل هذه النشويات مثل الخبز الأسمر، المعكرونة السمراء، الرز الأسمر مع الابتعاد عن الحلويات التي يستعمل في صنعها الطحين الأبيض.



الإكثار من أكل السمك:

تعتبر الأسماك من الأغذية الصحية خصوصاً السمك الغني بالزيوت مثل سمك الساردين والسلمون وينصح بأكل حوالي ٣٠٠ غم في الأسبوع.



تناول الفواكه والخضراوات:

احرص على تناول من ٥ - ٦ حصص من الفواكه والخضار الطازجة يومياً.



الإكثار من أكل الماكولات الغنية بالألياف:

هذه المأكولات تساعد على تبطئة امتصاص الدهون من الأمعاء مما يؤدي إلى تقليل نسبة الكوليسترول السيء في الدم.



التقليل من استعمال الملح:

إن الإقلال من إستخدام ملح الطعام يمنع حالة من سيع حالات إصابة بالذبحة القلبية.... ويعوض عن ملح الطعام بإستخدام الأعشاب، البهارات أو الفلفل الاسود.



تجنب الإجهاد الشديد و ضغط الحياة:

إن الإجهاد المتكرر بسبب ارتفاع ضغط الدم وبالإضافة لعوامل أخرى قد تحدث ذبحة قلبية. خذ وقتاً للراحة كلما شعرت بالتعب.



قياس ضغط الدم بانتظام:

إن مرض ضغط الدم يصيب شخصا واحدا من بين كل خمسة بالغين، وهو يعرف بالقاتل الهادئ أو الصامت... إذ أنه يؤديك بدون أن يسبب أي أعراض حيث أنك قد تتعرض لذبحة قلبية أو جلطة بدون أي إنذار مسبق... حتى لو كان ضغط الدم عندك مرتفعا بدرجة خطيرة فإنك قد لا تشعر بأي شيء، لذلك قم بقياس ضغطك أربع مرات سنويا على الأقل، لأن السيطرة على الضغط المرتفع ستقلل من خطورة الإصابة بالذبحة القلبية حوالي ٢-٣٪.



اختبار وجود السكر في البول:

إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعا أو متقلبا فإنه من الضروري فحص البول بانتظام للتأكد من عدم وجود السكر على الأقل مرة سنويا.



فحص مستوى الدهون في الدم :

بعض أنواع الدهون تساعد على الحماية من الذبحة القلبية، بينما الأنواع السيئة قد تسبب زيادة في حدوث الذبحة القلبية. إسأل طبيبك لعمل فحص للدهون في الدم فان خفض أي إرتفاع غير طبيعي للدهون بالدم قد يساعد على منع حالة من أربع حالات ذبحة قلبية.



إستخدام حبوب الثوم:

إن تناول هذه الحبوب يساعد على خفض ضغط الدم العالي، خفض مستوى الدهون المرتفع في الدم وتسييل الدم بدرجة كافية لخفض الإصابة بأمراض القلب بحوالي ٢٥٪



أخذ جرعات إضافية من مضادات الأكسدة:

تناول جرعة عالية من فيتامين E يقلل الإصابة بالذبحة القلبية بحوالي ٧٥٪ و بالتالي فإن تناول جرعات إضافية من هذا الفيتامين مهم جدا خصوصا للأشخاص المدخنين و مرضى السكر.



أخذ جرعات إضافية من حمض الفوليك:

حوالي شخص من بين عشرة أشخاص يرث الحمض الأميني الهوموسيستين بمستويات مرتفعة في الدم والذي يؤدي إلى ايداء بطانة الشرايين، مما يزيد من خطورة الإصابة بالذبحة القلبية بثلاثة اضعاف... وبالإمكان خفض مستويات هذا الحمض الأميني بأخذ جرعات من حمض الفوليك (دواء)، أو من بعض المأكولات الغنية بحمض الفوليك مثل الخضار ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والسلق.



الإكثار من شرب الشاي:

تقترح الابحاث بأن شرب ٣ - ٤ أكواب من الشاي في اليوم، قد يخفض من إصابتك بالذبحة القلبية الى النصف. ورق الشاي مصدر غني للفلافونويدز وهي المواد الكيميائية التي تعطي الشاي خصائصه المفيدة



تناول جرعة صغيرة (٧٥مجم) من الأسبرين يوميا:

الأسبرين دواء فعال، حيث أنه يمنع تجلط الدم وبالتالي يقلل من خطورة الإصابة بالذبحة القلبية. إستشر طبيبك. قد تستفيد من أخذ دواء الأسبرين إذا كنت مصابا بأي من الأمراض التالية: الذبحة القلبية، خضعت لعملية قلب مفتوح، ضعف الدورة الدموية بالأطراف، مرض السكري وأمراض القلب.



إستخدام المأكولات الغنية بالإستروجين :

النساء هن أكثر عرضة للإصابة بالذبحة القلبية بعد إنقطاع الدورة الشهرية لذا يجب أن تستشيري طبيبك أوتتناولي النباتات الغنية بالإستروجين مثل منتوجات الصويا، الخضار الصفراء والخضراء والملفوف.



الابتعاد عن شرب الكحول:

للحصول العديد من الآثار السلبية على الصحة، لذا من الأفضل الإمتناع عن تناول الكحول.... ومن هذه السلبيات التأثير على سلوك ومزاج الشخص المتناول للكحول، وإضطرابات في النوم، والتأثير على جهاز المناعة والقلب.



مع تمنياتنا لكم جميعا " بدوام الصحة و العافية و الشباب الدائم.



احمد حامد داود العطي
ماجستير تقنيات احياء مجهرية

التهاب الكبد الفيروسي

التهاب الكبد الفيروسي هو حالة التهابية في نسيج الكبد نتيجة لعدوى فيروسية يصيب هذا الالتهاب الكبد ويمكن ان يشفى ذاتيا او يتطور ليصبح تليفا او قد يتطور الى تشمع أو سرطان يصيب الكبد.

أنواع الفيروسات المسببة لالتهاب الكبد:

لقد كشف العلماء عن خمسة فيروسات فريدة تسبب التهاب الكبد وهي:

- فيروس التهاب الكبد نوع A يوجد في براز الاشخاص الحاملين للعدوى وينتقل عن طريق المياه أو الاغذية الملوثة به ومن الملاحظ ان أكثر الاصابات بهذا الفيروس تكون طفيفة وان المرضى يشفون منه تماما.
- فيروس التهاب الكبد نوع B ينتقل عن طريق الدم او المني او أي سائل من سوائل الجسم الملوثة به ومن الممكن ان ينتقل عن طريق نقل الدم الملوث او استخدام معدات الحقن الملوثة وكذلك من الام الى طفلها الرضيع اثناء الولادة وهناك لقاح آمن وناجح للوقاية منه.
- فيروس التهاب الكبد نوع C ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي ومنتجات الدم الملوثة وتعاطي المخدرات حقنا ولا يوجد له لقاح حاليا.
- فيروس التهاب الكبد نوع D الاصابات في هذا الفيروس لاتحدث الا بين المصابين بفيروس التهاب الكبد نوع B.
- فيروس التهاب الكبد نوع E ينتقل هذا الفيروس في الغالب على غرار فيروس التهاب الكبد A عن طريق المياه والاعذية الملوثة به ويتوفر لقاح له ولكن ليس على نطاق واسع.

مدة العدوى:

تستمر من أسبوع أو أكثر قبل بدء الأعراض الأولى وإلى أجل غير مسمى في معظم الأشخاص وتوجد علاقة ظاهرة بين ارتفاع إنزيمات الكبد ALT مع ارتفاع تركيز الفيروس.

الاعراض:

وقد تحدث عدوى حادة مصحوبة بأعراض محدودة أو بدون أية أعراض على الإطلاق، أو قد تنطوي على أعراض مثل اليرقان (اصفرار البشرة والعينين) والبول الداكن والتعب الشديد والغثيان والتقيؤ والالام البطنية.

التشخيص:

- 1- تحاليل انزيمات الكبد بالدم SGOT&SGPT حيث تكون مرتفعة .
- 2- اختبار PCR تفاعل البوليميريز المتسلسل حيث يتم الكشف عن المادة الوراثية لفايروس الكبد سي في جسم المصاب .
- 3- اختبار الاجسام المضادة .



الوقاية من التهاب الكبد الفيروسي:

1. عدم استعمال حقن مستعملة او ملوثة.
2. تجنب ممارسة العلاقات الجنسية مع شخص مريض بالتهاب الكبد.
3. تجنب الوخز بالإبرة اثناء سحب دم لمريض التهاب الكبد الفيروسي B او C.
4. عدم ملامسة غائط شخص مصاب بفيروس التهاب الكبد نوع A.
5. عدم ملامسة: دم مصاب بالعدوى -افرازات مهبلية - مني وحليب الام لتجنب الاصابة بالتهاب الكبد
6. اجراء فحوصات دورية للتأكد من خلو الشخص من فايروس التهاب الكبد.
7. عدم مشاركة فرش الاسنان مع شخص مصاب بالتهاب الكبد الفيروسي.



أقامتها الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بالتعاون مع كلية الطب بجامعة الكوفة

ورشة عمل في البصرة عن أساسيات العمل البحثي وطرائق وأنواع البحث

سلامتك – خاص :

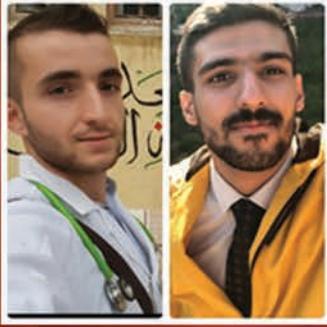
شهدت محافظة البصرة أواخر شهر تشرين الثاني الماضي اقامة ورشة عمل عن أساسيات العمل البحثي أقامتها الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بالتعاون مع كلية الطب بجامعة الكوفة .

مجلة (سلامتك) حضرت فعاليات الورشة التي أقيمت في قاعة المؤتمرات بفندق مناوي باشا وسط البصرة والتي شارك فيها ٤٢ باحثاً من مختلف المؤسسات البحثية في البصرة وتضمنت الورشة منهاجاً متكاملأً عن طرائق وأنواع البحث مع اختبار أجري للمشاركين قبل اختتام الورشة التي حضر فيها كل من الاستاذ الدكتور محمد سعيد عميد كلية طب الكوفة و الاستاذ الدكتور سلام جاسم من اساتذة من كلية طب الكوفة على مدى ثلاثة أيام متواصلة.

تناول المحاضران والمشاركون في الورشة خلال مداخلاتهم وحواراتهم ايضا أساسيات البحث العلمي مناهجه وأدواته وأهدافه وفي ختام الدورة أعرب المشاركون عن شكرهم وامتنانهم للجمعية

والجدير بالذكر ان الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية العراقية هي أول جمعية علمية في محافظة البصرة وقد تأسست عام ٢٠١٧ بالأمر الوزاري ب ت ٥/٥٧٤٧ في ١٢ تموز ٢٠١٧ الصادر من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وهي منضوية تحت مظلة المجلس الأعلى للجمعيات العلمية في العراق ولديها مقعد في مجلس التعليم الطبي في وزارة الصحة العراقية ولها رؤيتها التي تتمثل في الريادة وطنياً وأقليمياً في البحث العلمي الطبي الرصين وتعمل عبر رسالتها الى دعم البحث العلمي والدراسات الطبية في مختلف الأختصاصات وعقد الشراكات مع الجهات البحثية المحلية والعالمية بهدف تبادل الخبرات وتشجيع التأليف والنشر والترجمة وتدريب وتطوير قابليات العاملين والباحثين في المجال الصحي وتقديم الاستشارات الطبية والفنية .

واقع مرض الثلاسيميا في العراق



مصطفى ماجد حميد-محمد طارق مطر
كلية طب بغداد

الثلاسيميا هي مرض وراثي غير معدي ينتقل من الاب والام الى الأبناء. وتعتبر مرضا مزمنًا تبدأ أعراضه في الشهر السادس من العمر في الغالب ويستمر لمدى الحياة، تفقتر المريض فيه للشكل الصحيح لحامل الاوكسجين (الهيموكلوبين) مما يؤدي الى تكسر كريات الدم الحمراء في الدم مؤديا الى فقر دم مزمن متباين الشدة. يتعرض المريض المصاب الى عدة مضاعفات منها عجز القلب وعجز الكبد وداء السكري ويظهر على المريض علامات التشوه الخلقي مثل بروز عظم الجبهة من الرأس.

انتشار المرض بالعراق:

تعتبر الثلاسيميا من أكثر الامراض الوراثية شيوعا في العراق حيث بلغ عدد مرضى الثلاسيميا في العراق في عام ٢٠١٥ م قرابة (١١٠٠٠) مصاب ويكثر المرض في محافظتي البصرة ودهوك بالخصوص.

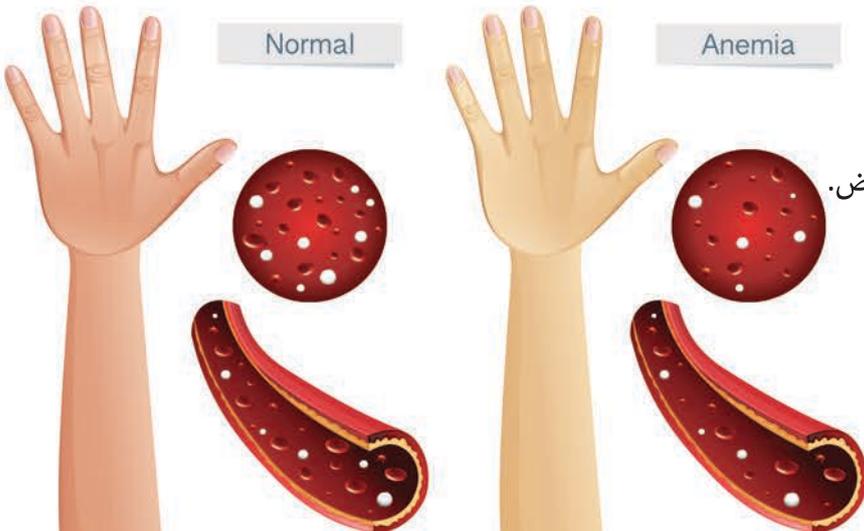
كيف ينتقل المرض؟

ينتقل المرض بشكل وراثي فقط حين يكون هناك شخص حامل لصفة المرض (يدعى الثلاسيميا الصغرى) ويكون هذا الشخص سالم تماما من الاعراض ولا يواجه اي مشكلة صحية (عدا فقر الدم البسيط في بعض الحالات)، اذ من الممكن ان يكون القارئ الآن حامل لهذه الصفة!

وعند زواج هذا الشخص بشخص اخر مماثل حامل للصفة (ذو ثلاسيميا صغرى) فيكون هناك احتمال ان يرزقا بطفل مصاب بالثلاسيميا الكبرى. لذلك نجد المرض شائع جدا عند زواج الاقارب، إذ ان احتمال كون الزوجين حاملين للصفة أكثر بكثير من زواج الغرباء!

هل المرض قابل للعلاج؟

العلاج التام الوحيد هو زراعة نخاع العظم، لكن هذا العملية مكلفة جداً، كونها تجرى خارج العراق وبشروط صحية غالباً غير متوفرة في المصابين، كما انها تحتاج الى متبرع بنخاع عظم متطابق مع المريض.



فكيف يعيش المريض بفقر الدم المزمن؟

يبقى المريض معتمدا على نقل الدم كل شهر أو أقل لاستبدال دمه بدم صحي غني بالكريات الدم الحمراء الناقلة للأوكسجين. وبسبب لذلك يكون المريض عرضة لمختلف المضاعفات الناتجة عن نقل الدم المتواصل، فقد يتراكم الحديد الموجود في الدم المنقول في جسم المريض مما يؤدي على المدى البعيد بأمراض وعجز في بعض الاعضاء كالكلبد والقلب.

لذلك يجب على المريض الالتزام بتناول علاج تخفيض الحديد (الديسفرال) لمنع حدوث تلك المضاعفات، وكذلك عليه تجنب الاطعمة الغنية بالحديد كاللحوم الحمراء والسبانخ. أما في حالة عدم الالتزام بنقل الدم سيؤدي ذلك الى تشوهات كثيرة في العظم وفقر دم شديد ينتهي بعجز القلب.

هل من الممكن الوقاية من مرض الثلاسيميا؟

بالطبع من الممكن فعده دول مثل إيطاليا ولبنان نجحت في القضاء على هذا المرض بشكل شبه كامل، وذلك من خلال عدة إجراءات وقائية مثل:

١- نشر الثقافة والوعي بين الناس، عن طريق وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، تدريس المرض في المدارس، خطب المساجد، بتعليم الناس بطبيعة المرض وكيفية انتقاله وحدوثه (يمكنك ان تساهم بالوقاية من خلال نشرك لهذه المقالة). دراسة اجريت مؤخرا على ٤٠٠ شخص في العراق، تبين ان ٢٨٠ شخص منهم فقط قد سمعوا بالمرض، ومن هؤلاء حوالي ١١٢ فقط قالوا من الممكن منع المرض!

٢- الفحص قبل الزواج للمقبلين على الزواج (وان كانوا سليمين) إذ تعتبر هذه اهم خطوة، ويكون بفحص دم بسيط يظهر للزوجين فيما إذا كانا حاملين لصفة المرض.

٣- تجنب زواج الاقارب قدر الامكان، حيث ان المرض وراثي ويكثر عند زواج الاقارب وقد بينت دراستين علميتين في العراق ان ٨٠٪ من المصابين بالثلاسيميا اباؤهم اقارب!





الدكتورة طيبة نزار التميمي
طب مجتمع

مع ازدياد معدلات السمنة في السنوات الأخيرة حول العالم بشكل عام وفي منطقة الشرق الأوسط بشكل خاص حيث وجد ان حوالي ١٣ دولة من الشرق الأوسط تقع ضمن قائمة الخمسين دولة التي تحتوي أعلى نسب سمنة في كل العالم ... تأتي دولة الكويت في المركز الأول عربياً بنسبة سمنة حوالي ٤٠٪ وتليها عدة دول من ضمنها العراق بنسبة سمنة حوالي ٣٠٪ حسب تقارير منظمة الصحة العالمية وحسب دراسة علمية نشرت مؤخراً لوحظ ارتفاع نسب الإصابة بالأمراض المزمنة في منطقة الشرق الأوسط في السنوات الأخيرة والتي ترتبط اسبابها ارتباطاً ملحوظاً بالسمنة وزيادة كتلة الجسم.



أسباب السمنة:

عدة اسباب ساهمت في ارتفاع معدلات السمنة من أهمها تسارع وتيرة الحياة و العمل لساعات طويلة مما يزيد من استهلاك الوجبات السريعة والخيارات غير الصحية بالإضافة الى ذلك ونتيجة التعرض للكثير من الضغوط سواء في مجال العمل، الدراسة او الظروف البيئية المحيطة ادت الى ازدياد حالات الاكل العاطفي والتي تعني ان الشخص يتناول الطعام للتخلص من التوتر والاحباط وليس بسبب الشعور بالجوع الحقيقي اضافة الى عوامل اخرى ترتبط بالسمنة وهو ان النظام الغذائي في المنطقة العربية يعتمد بشكل عام على تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات والسكريات.

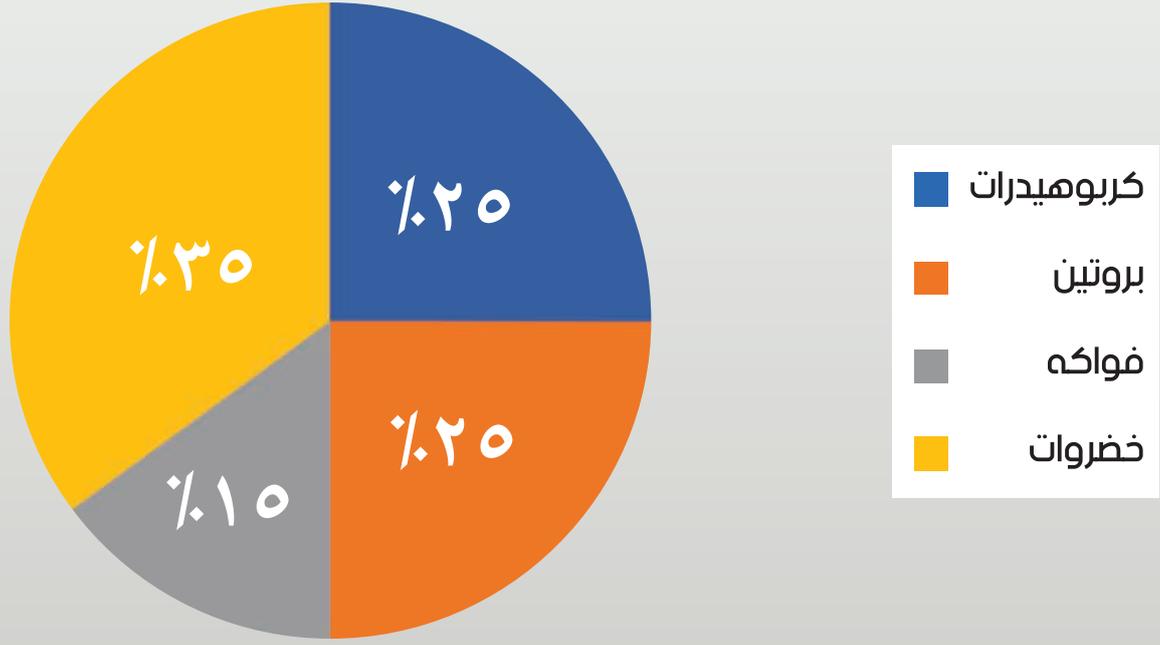
للتخلص من السمنة يلجأ الكثير الى اعتماد انظمة غذائية خاطئة وفي هذا المقال سنسلط الضوء على الحميات التي تعتمد على تناول سعرات حرارية قليلة جدا لغرض نزول الوزن بصورة أسرع.

ماهي السعرات الحرارية:

في البدء علينا فهم معنى السعرة الحرارية وهي وحدة قياس الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الغذاء حيث ان الجسم بحاجة لهذه الطاقة للاستمرار بكل وظائفه الحيوية وهناك معادلات لحساب كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم خلال اليوم وبالتالي المحافظة على صحة الجسم وكذلك الحصول على كل العناصر الغذائية المفيدة للجسم من معادن وفيتامينات، عند تقليل كمية السعرات الحرارية والابتعاد عن الاغذية الضارة بالجسم مثل الدهون المشبعة، اللحوم المصنعة، الأطعمة المقلية، السكريات والمشروبات الغازية وغيرها ومع زيادة النشاط البدني سيبدأ الجسم بفقدان الوزن بشكل صحي لأن الجسم ما زال يحصل على كل العناصر الغذائية المهمة عن طريق تناول (البروتينات، الدهون الصحية والنشويات المعقدة) والوزن المفقود في هذه الحالة لا يعود بسهولة.

مخاطر الحمية:

واحدة من الحميات الخاطئة هو حرمان الجسم بشكل مفاجئ مما يقارب نصف احتياجه من السعرات الحرارية وقطع اغلب مصادر الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، وهذا النوع من الانظمة الغذائية سوف يساهم في نزول الوزن بشكل سريع ولكن في نفس الوقت سوف يؤدي الى عدة اضرار يمكن ان تكون غير ظاهرة في بداية اتباع هذه الانظمة لكنها تظهر بشكل واضح مع الاستمرار لفترة طويلة من اهمها:



لذلك ينصح دائماً بالاعتماد على نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على كل العناصر الغذائية المهمة بكميات متوازنة وفي الاسفل نموذج لوجبة صحية متوازنة يمكن اعتمادها كنموذج مع الاخذ بنظر الاعتبار كمية السعرات التي يحتاجها الجسم اعتماداً على العمر والنشاط الجسدي والوزن والطول.



- قطع السعرات الحرارية بشكل كبير يمكن ان يؤدي الى تقليل معدل الايض في الجسم.
- تناول سعرات حرارية قليلة يؤدي الى الشعور المستمر بالإرهاك والتعب بسبب نقص الفيتامينات والمعادن المهمة مثل الكالسيوم، المغنيسيوم، فيتامين ألفوفيتامين بء.
- التقليل في السعرات الحرارية قد يقلل من معدل الخصوبة خاصة عند النساء.
- يؤثر على العظام ويضعفها.
- فقدان الكتلة العضلية في الجسم وتخلخل في قدرة العضلات المختلفة على القيام بوظائفها بشكل صحيح.
- قلة فعالية الوظيفة المناعية في الجسم مما يؤدي الى كثرة التعرض للالتهابات.
- انخفاض في قدرة الجسم على تكوين البروتينات وبالتالي التئام الجروح بشكل أبطأ.
- يؤثر على نمو الاطفال.
- بالإضافة الى الكثير من الاعراض الاخرى التي تصاحب قلة الفيتامينات والمعادن في الجسم كتساقط الشعر، تكسر الاظافر، شحوب الوجه وغيرها.



د. وائل جاسم الشهابي

اختصاصي طب وجراحة

الأنف والأذن والحنجرة الرأس والعنق

التهاب الأذن الوسطى المزمن خيارات العلاج

سننتقل في هذا المقال الى موضوع شائع بين الناس وهو التهابات الأذن الوسطى المزمنة حيث تعتبر التهابات الأذن الوسطى المزمنة من الالتهابات الشائعة في اختصاص الأذنية ويعاني المريض في الغالب من ثقب مزمن في طبلة الأذن مع خروج لصديد منتن من الأذن على فترات متقطعة مع ضعف في السمع وقد يعاني المريض من اعراض المضاعفات للتهاب مثل الدوار او شلل العصب الوجهي او انتان الدماغ.

س / ما هي اسباب المرض ؟

يحدث المرض في الغالب كعقاييل لانتانات الأذن الحادة المتكررة لدى الاطفال والتي تخلف ثقبا في طبلة الأذن يكون طريقا سهلا لمرور البكتيريا مما يؤدي بالتالي الى التهابات مزمنة في الأذن وقد يكون الالتهاب كنتيجة لوجود كيس خلقي او مكتسب داخل تجويف الأذن الوسطى مما يتسبب بقيح مستمر.

س / ما هي خيارات العلاج؟

في الحقيقة أن علاج اغلب حالات التهاب الأذن المزمنة بحاجة الى التداخل الجراحي ولكن يمكن أن يتم علاج بعض الحالات البسيطة عبر تجنب دخول الماء للأذن وتنظيف الأذن بجهاز الشفط مع استخدام بعض المضادات الحيوية الموضعية.

س / ما الذي سيجريه الطبيب الجراح للأذن؟

يقوم الطبيب بتقييم الوضع العام للأذن من ناحية حجم وسعة الالتهاب ووجود أو عدم وجود ثقب في طبلة الأذن وكذلك وجود أو عدم وجود تنخر في العظيما الأذنية الصغيرة او وجود المضاعفات وبعدها يتم وضع الخطة العلاجية والتي قد تشمل اخذ صورة طبقية للأذن واجراء عملية ترقيع لطبلة الأذن وتصنيع لعظيما الأذن.

س / هل العملية آمنة وبدون مضاعفات؟

لا توجد عملية آمنة ١٠٠٪ ولكن حدوث المضاعفات أمر وارد ولكن مع خبرة الجراح وعدم وجود مضاعفات للالتهاب فيمكن اجراء العملية بنتائج جيدة.

س / هل من الممكن ان استعيد السمع بعد العملية؟

بعد اجراء العملية وتنظيف النتوء الحلمي العظمي خلف الأذن واجراء ترقيع لطبلة الأذن مع تصنيع لعظيما الأذن فمن الممكن استعادة السمع بصورة مقبولة



وفي نهاية المقال أدعو الامهات الى عدم اهمال أي ثقب في طبلة الأذن لدى الطفل والذي قد يكون مقدمة لالتهاب مزمن مدى الحياة ويجب المبادرة إلى مراجعة الطبيب عند حصول ألم أو خروج صديد من اذن الطفل ويتم ذلك عبر تنظيف الأذن من الصديد بالقطن وعدم السماح للطفل المصاب بالتهاب الأذن الوسطى الحاد او المزمن بالدخول الى المسبح والاحتياط بلبس سدادات الأذن او القطن المغطاة بالزيت لغرض منع الماء من الولوج الى داخل تجويف الأذن واحداث المضاعفات.

سلسلة قصص واقعية

الذي عاد من الموت



كنت خفر طوارئ مسائي ... جاءني شباب اثنين ومعهم شاب شاحب جدا على الكرسي المتحرك
دكتور شوفلنا الولد تخربط
وإذا به ميت حرفيا لا نبض لا تنفس والجلد شاحب لتوقف
الدورة الدموية والبؤبؤ متسع لعدم وصول الدم الى الدماغ!
بالحقيقة كنت متصور هذا انهيار عصبي من دخلي
للطوارئ ولكن تبين انه متوفي.
بقيت معه اجري له إنعاش قلبي رئوي CPR لمدة ٤٥
دقيقة!

جلبه الاهل والاب قال لي ببكاء دكتور ما قصرت هذا امر
الله!
لكنني بقيت اجري له الانعاش على امل المعجزة ان تحصل
ويرجع للحياة.
وإذا به في الدقيقة ٣٥ بدأت تظهر كهربائية القلب على
جهاز الصدمة بمراحل تراوحت بين الارتجاج البطيني الى
التسارع البطيني متعدد الاشكال الى التسارع الخطر في
دقات القلب ثم استقرت على ذلك بعدها بدأ "روكان"
بالتنفس في الدقيقة ٤٥ من بدء الانعاش بوسط ذهول
وفرحة من اهله ووالده الذين جلبوا النعش قبل نصف
ساعة.



لكنه بدون وعي بسبب وذمة الدماغ وبقيت متابع
لحالته - التي تخللتها نوبات صرع متعددة بسبب
توذم الدماغ - من الساعة ٨ مساء حتى الساعة
الواحدة والنصف ليلا خلالها كنت باتصالات مع
خفر العمليات لتوفير سرير إنعاش رئوي بأي مكان
واي محافظة في حال عدم توفره في بغداد أو الحلة تم
نقله بعدها للإنعاش الرئوي في مستشفى أخرى وكانت
حالته حرجة جدا.

بعد يومين ذهبت للمستشفى حتى أزوره بنفسي
واطمئن، فقالوا لي انه توفي!
تألمت على شبابه، حيث حاولت قدر استطاعتي ...
ولكن .

بعد عدة أيام اثناء تواجدي في الطوارئ في المساء
سلم عليّ شاب مبتسم مثل الورد فإذا به روكان
الشاحب المتوفي الذي وصلني ميت على الكرسي قبل
أيام الآن يأتيني مشياً مع ابيه وعمه ليزوروني! إنها
فرحة لا توصف تساوي لدي الدنيا كلها والحمد لله
تعالى ان تحققت المعجزة واديت واجبي.

منقول من صفحة (موبس مغذي)