



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



د. وسام الرديني:
يتحدث عن
إنجازات تقانة
اطباء البصرة

أوميكرون:
هل يكون بداية
لنهاية كورونا؟

مستشفى المودة:
نجاح عمليات
زراعة القرنية



من هنا تحميل
اعداد المجلة
PDF

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتک] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

1 ان تكون المقالة الى ٣٠٠ - ٥٠٠ كلمة باللغة العربية مطبوعة في برنامج [وورد]

2 ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية

3 ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته الشخصية والمهنية

4 تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط

5 نستلم المقالة من خلال الرابط التالي:

[Http://www.iamrs.edu.iq/salamatak](http://www.iamrs.edu.iq/salamatak)



رابط ارسال المقالات

المجلة مستعدة لنشر الاعلانات من خلال مراسلتنا عبر الوسائل التالية:

✉ Salamatak@iamrs.edu.iq
☎ +964-772-166-9983
🌐 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online

تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية



الدكتور
حيدر عبدالرزاق التميمي

الاشراف
العام

الدكتور
ضرغام عارف الاجودي

رئيس
التحرير

سعدى السند

مدير
التحرير

دار الامل للطباعة
والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق
بيغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م

دار
الكتب

رقم الايداع في نقابة
الصحفيين العراقيين المقر العام
(١٨١٦)



محمد نيروزي

التصميم

شركة البناء للطباعة والإعلان
العراق - بصرة - تقاطع الطوبى - مقابل دائرة الكهرباء
07722228768 - 07822228768





الدكتور ضرغام الاجودي الافتناحية

أوميكرون هل يكون بداية لنهاية كورونا؟

منذ ظهور فيروس كوفيد ١٩ نهاية عام ٢٠١٩م والعالم يعاني من أزمات صحية واقتصادية واجتماعية ونفسية غير مسبوقه، حيث أدى انتشار الجائحة الى وفاة قرابة ستة ملايين إنسان بعد أن أصاب ٤٠٠ مليون شخصاً حول العالم، فضلاً عن فقدان ملايين الوظائف وزيادة نسبة الفقر في العالم.

عند اكتشاف متحور كورونا الجديد الذي حمل اسم (أوميكرون) في التاسع من تشرين الثاني الماضي في جنوب افريقيا أصيب العالم بالذعر من هذا المتحور الجديد الذي تعرض الى ٥٠ طفرة في سلسلته الوراثية وبالتالي كان الخوف شديداً من احتمال خرقه لجدار المناعة التي يحملها البشر المصابون سابقاً أو الملقحون خصوصاً أنه أسرع من كل أنواع العدوى التي عرفتها البشرية، فهو أسرع انتشاراً من الحصبة والتي كانت تعد قبله أسرع الامراض في العدوى.

لكن الحمد لله تعالى فقد تبذدت هذه المخاوف بعد أن اكتشف انه أقل فتكاً من أسلافه، فهو يتكاثر بسرعة في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي وقليل التأثير على الجزء السفلي من الجهاز التنفسي.

بمعنى آخر أنه يسبب العطاس واحتقان البلعوم والحمى لكنه نادراً ما يسبب مشاكل في الرئتين وبالتالي عدم الحاجة الى المستشفى.

والشيء الآخر الجيد هو أن أوميكرون يمنح مناعة ممتازة لمن يصيبهم وهم كثيرون جداً وبالتالي سيؤدي ذلك الى انتشار مناعة مجتمعية قد تنهي جائحة كورونا وتجعلها في خبر كان.

نسأل الله تعالى أن ينعم على جميع خلقه بالصحة والعافية والسلامة والخير والرخاء والأمان.

مناخ توزيع مجلة سلامتك في المحافظات

سلامتك

شركة بلاد الراقدين
للتوزيع والسفر المحدود

بغداد

07702587351

دار المكتبة الاهلية
للتوزيع والنشر والاعلان
البصرة القديمة / مقابل السوق

البصرة

07705788308

المكتبة العلمية
العشار شارع الكويت
07710810106

البصرة

07800107469

مكتبة الميلاء
شارع الحبوبي

ذي قار

07801156010

مكتبة الغانم
للاعلانات - ساحة العامل

الكويت

07807894948

مكتبة الطليعة
شارع الفنادق مقابل
المصور احمد العزاوي

المثنى

07800229917

مكتبة الطلبة
شارع المكاتب
قرب المحافظة القديمة

الديوانية

07717373342

مكتبة النور
شارع الاطباء
قرب البلدية

بابل

07718031814

مكتبة الطرفي
شارع باب القبلة

كربلاء

07702678705

مجمع
بعقوبة المكتبي
مجاور مصرف اشونا

ديالى

07705390656

مكتبة الضحى
المجموعة الثقافية
مقابل بوابة ملعب الجامعة

الموصل

07716830115

المكتبة الوطنية / شارع المحاكم
عمارة ابو حنيفة
قرب مصرف الراقدين

كركوك

07704041555

مكتبة السليمانية
بداية شارع كاوه

السليمانية

07701516161

مكتبة براهيمى
شارع التربة

اربيل

07504471737

مكتبة اقرأ
شارع الروان

النجف

07810569359

المكتبة العصرية
السوق الكبير

ميسان

07709081635



كتب - سعدي السند:

مجلة [سلامتك] تلتقي نقيب أطباء العراق فرع البصرة

■ فرعنا يعمل كفريق عمل واحد في انجاز كل المهام والواجبات والفعاليات
■ فرع النقابة هو أول فرع نقابي في العراق يحصل على شهادة ISO9001:2015
نظام إدارة معايير الجودة والمواصفة القياسية

هذه هي أهداف نقابة أطباء البصرة ورؤيتها ورسالتها

قال نقيب اطباء البصرة الدكتور وسام محمد علي الرديني: إن أهداف فرع نقابتنا تتلخص في الارتقاء بمهنة الطب من خلال إقامة دورات تدريبية للأطباء عن طريق مركز التدريب والتطوير وتقديم خدمات اقتصادية ومنها الضمان الاجتماعي والصحي لأعضاء النقابة وتبادل الخبرات مع المنظمات والاتحادات الطبية والمهنية، فالرؤية العامة للنقابة هي أن تكون وتبقى نقابة قوية و مستقلة توحد جميع الأطباء وترتقي بالعمل المهني الطبي ومواكبة التطور وتقديم أفضل الخدمات والامتيازات للأطباء وإعطاء السوقت الكافي للعمل النقابي وان رسالتها تتجسد في الدفاع عن الأطباء و تحقيق أهدافهم ونيل حقوقهم المشروعة وترسيخ أخلاقيات المهنة الطبية.

منذ تأسيس نقابة أطباء العراق فرع البصرة أواسط القرن الماضي وإلى الآن تعمل لتحقيق الأهداف التي تضمنها القانون وتسعى للمساهمة في تحسين الحالة الصحية للإنسان عبر مزاولة مهنة الطب بصورة علمية وقانونية صحيحة تحقق مع بقية المهن الصحية بنسب عالية وتقدمه الهيئة الإدارية الجديدة في آخر

دورة انتخابية لفرع النقابة البصرة والتي جرت في شهر تشرين الأول ٢٠٢٠ زارت مجلة (سلامتك) مقر النقابة والتقت نقيب أطباء البصرة الدكتور وسام محمد علي الرديني الذي تسلم منصب النقيب في الثلاثين من تشرين الأول ٢٠٢٠ مع زملائه أعضاء مجلس الفرع كل من الدكتور عامر داود سلمان / رئيس اللجنة العلمية والدكتور حسنين محمد علي / رئيس اللجنة الاجتماعية والدكتور زهير عبد الكريم / أمين السرر والدكتور معين جواد علي / المشرف المالي، ومقرر لجنة الاعلام والثقافة للتعرف على ما قدمه فرع النقابة خلال دورته الحالية





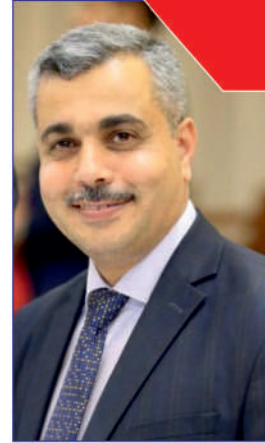
د. حميد جواد علي
عضو مجلس النقابة المشرف المالي
ومقرر لجنة الإعلام



د. حسين محمد علي
عضو مجلس النقابة
ورئيس اللجنة الإجتماعية



د. عامر داود سلمان
عضو مجلس النقابة
ورئيس اللجنة العلمية



د. زهير عبد الكريم
عضو مجلس النقابة
وأمين سر النقابة

الطبية والصحية والقيام برحلات ترفيهية لعوائل الاطباء في مناطق الأهور وإقامة ورعاية المبادرات الطبية المجتمعية ومنها مبادرة ابتسامة البصرة لإجراء عمليات جراحية مجانية لمرضى التشوهات الولادية والمبادرة الخيرية يد تعطي ويد تعالج مع مشاركتنا في فعاليات المؤتمر الثاني للجراحة التجميلية والتقويمية في البصرة ومؤتمر البصرة الثاني للغدة النخامية والمشاركة في فعاليات اختتام مهرجان السينمائي للفيلم التربوي القصير وإقامة دورات إدارة الجودة لتمكين المستشفيات الأهلية والاستثمارية والمراكز التخصصية في الحصول على شهادات إدارة نظام معايير الجودة والمواصفات القياسية المتعلقة بالمؤسسات الصحية وتوقيع مذكرة تفاهم مع محافظة البصرة لرعاية دورات إعداد المنسق الإداري الطبي بالتعاون مع منظمة الخدمة الجامعية الكندية ومراكز التدريب المهني في محافظة البصرة والمساهمة في تشغيل الشباب العاطلين عن العمل وكذلك افتتاح عدد من المجمعات الطبية الخيرية والتعاونية ومنها مجمع سبع سنابل فرع كوت الحجاج ومجمع نقابة لأطباء في قضاء الزبير وإقامة مجموعة من الندوات والورش الطبية والعلمية والإعلامية ورعاية وإقامة ندوات علمية وثقافية متنوعة لسرابطة الأطباء المتقاعدين بالإضافة لنشاطات وفعاليات أخرى كان أهمها إقامة الإفطار الجماعي للأطباء في مقر النقابة وتكريم عوائل الأطباء الشهداء جراء إصابتهم بـكورونا ١٩ وجرى على هامش هذه المناسبة إقامة مسابقة فنية وأدبية لأبناء زملاء الأطباء بحضور نقيب أطباء العراق الدكتور جاسم العزوي والنائب الثاني د. سعد كامل اللامي وأيضا إقامة إفطار جماعي للأطباء في جميع مستشفيات البصرة.

مشروع موسوعة اطباء البصرة ومشاريع أخرى في الثقافة الصحية

وأشار الدكتور وسام الرديني الى تبني فرع النقابة لمشروع موسوعة أطباء البصرة وهو في طور الإنجاز ورعاية طباعة كتاب الخدمات الطبية في محافظة البصرة ودراسة شاملة في طور الإنجاز برعاية طباعة دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩ و دليل الوقاية من كوفيد ١٩ للعاملين في القطاع الصحي، وتوزيعهما على مقرات فروع النقابة في محافظات العراق.

إنجازات على طريقه العطاء

وأضاف نقيب أطباء البصرة قائلاً: وعندما نشير الى إنجازات فرعا الآن هناك اشارة مهمة لا بد أن نؤكد ان فرعا يعمل كفريق عمل واحد في انجاز كل المهام والواجبات فهناك الهمة العالية والتكاتف والانسجام النبيل والمميز بين مجلس ادارة فرع النقابة لنكون ونبقى بمستوى المهام الموكلة لنا والعمل على إنجازها مضييفا لقد تم تشكيل اتحاد النقابات الطبية في البصرة ومن ثم الحصول على شهادة نظام إدارة معايير الجودة والمواصفة القياسية ، ISO9001:2015 و تطبيق المعايير العلمية لغرض تقديم أفضل الخدمات في فرع النقابة بالبصرة، مع حصول مجموعة من الأطباء وملاك إدارة النقابة على شهادة المدقق الداخلي بعد اجتيازهم الدورة بنجاح كما باشر فرعا بمشروع تطوير مجمع المركز الثقافي الطبي والآن في طور الإنجاز وكذلك مشروع بناء مقر جديد لنقابة أطباء العراق فرع البصرة وهو في طور الإنجاز أيضا كذلك افتتاح فرع مركز التدريب والتطوير والبحث العلمي في فرع النقابة.

ويتواصل العطاء

وأضاف النقيب: قام فرعا بتأسيس جمعية إسكان أطباء البصرة بالتعاون مع دائرة صحة البصرة واتحاد النقابات الطبية وقد تم تسهيل تلقيح الأطباء والصيادلة وأطباء الاسنان وعوائلهم، وأعضاء النقابات والاتحادات المهنية ومنظمات المجتمع المدني في البصرة، بالإضافة الى الآلاف من المواطنين الكرام في بصرتنا العزيزة وكذلك المساهمة والمشاركة في المؤتمرات ومد جسور التواصل مع النقابات والاتحادات والدوائر الخدمية والأمنية والتعليمية في المحافظة وباشرنا برنامج لتكريم الأطباء الرواد والمبدعين وأفتتح بتقديم درع النقابة للقائمة العلمية أ.د. هاشم الخياط بعد مرور ٥٠ عاماً على خدماته الطبية الجليلة ولرئيس جامعة البصرة أ.د. سعد شاهين حمادي، وسيستمر البرنامج وعمل الفرع أيضا على مشروع إقامة متنزه نقابة الأطباء في شط العرب وهو في طور العرض والإنجاز ولدينا ضمن نشاطات اللجان إنتاج وتصوير أنشودة (بصرة الطبيين) لدعم لأطباء والملاكات



د. فلاح حسن شري
عميد كلية الصيدلة جامعة
البصرة

تحليل الهرمونات

أهمية اتباع تعليمات الطبيب عند إجراء الفحص وذلك لتأثير هذه الفحوصات بمجموعة من العوامل كما يأتي:

تناول بعض الأدوية، مثل: موانع الحمل، والأدوية الهرمونية يمكن أن تؤثر على نتيجة الفحص

إجراء الفحص في يوم أو طور معين من الدورة الشهرية للنساء له دور كبير في التأثير على مستوى الهرمونات. إجراء الفحص في وقت معين من اليوم فبعض الهرمونات تكون في أعلى مستوياتها في النهار مقارنةً في الليل، مثل: الكورتيزول، والتستوسترون

أعراض اضطراب الهرمونات في الجسم

بعد أن تعرفنا على أفضل وقت لعمل تحليل الهرمونات نضع بين أيديكم بعض أبرز الأعراض الدالة على وجود خلل في توازن هرمونات الجسم فيما يأتي:

صعوبة النوم والصداق

العقم والدورة غير المنتظمة

الشعور بالتوتر، والقلق، والاكتئاب.

تغير في ضغط الدم، ومعدل نبضات القلب.

تغير في حساسية الجسم للبرودة والسخونة.

خسارة الوزن أو زيادته غير المبررة أو المقصودة

الأسباب الداعية لعمل تحليل الهرمونات

بعد أن تعرفنا على أفضل وقت لعمل تحليل الهرمونات لعلك تتساءل عن الأسباب التي تستلزم إجراء هذا الفحص عادةً وبالرغم من وجود العديد من هذه الأسباب بحسب ما يرى ذلك الطبيب مناسب إلا أن من أشهرها ما يأتي:

وجود نزيف شديد أو قلة نزول الدم خلال الدورة الشهرية.

فحص وجود الحمل أو فحوصات متعلقة بالخصوبة والإنجاب.

إصابة بقصور الغدد التناسلية عند الرجال (Hypogonadism).

وجود شك بقلّة عدد الحيوانات المنوية أو ضعف الرغبة الجنسية لدى الرجال.

الإصابة بندرة الطمث لدى النساء

(Oligomenorrhoea) أو انقطاع الطمث.

تحليل الهرمونات هو فحص لمسئويات بعض أنواع الهرمونات في الجسم عن طريق الدم أو البول غالباً وتقسم هذه الهرمونات إما لهرمونات تناسلية أو هرمونات تفرز من الغدة الدرقية ولكن ما هو أفضل وقت لعمل تحليل الهرمونات؟ اكتشفوا الإجابة في المقال الآتي:

ما هو أفضل وقت لعمل تحليل الهرمونات؟

بشكل عام يعد النصف الأول من الدورة الشهرية هو الوقت الأمثل لإجراء تحليل الهرمونات والذي يسمى بالطور الجريبوي (Follicular phase)، ولكن في الحقيقة فإن مستويات الهرمونات في الجسم تتغير بشكل مختلف عن بعضها البعض وعليه يمكن أن يختلف أفضل وقت لعمل تحليل الهرمونات باختلاف الهرمون الذي يراد فحصه كما يأتي:

هرمون البروجيستيرون

[Progesterone]

على خلاف وقت فحص باقي الهرمونات يتم فحص هرمون البروجيستيرون في الطور الإفرازي من الدورة (Luteal phase) وتحديداً في اليوم ٢١ وذلك لمعرفة إذا ما حدثت إباضة أم لا.

الهرمون الحاث للجريب

[Follicle-stimulating hormone]

أفضل وقت لفحصه هو اليوم الثالث من الدورة عن طريق الدم، ويرتبط هذا الهرمون بإنتاج البويضة بذلك يساعد الفحص على تقييم عمل المبايض في النساء كما يستخدم للكشف عن انخفاض عدد الحيوانات المنوية عند الرجال.

هرمون إيسترايول (Estradiol)

وهو من أهم الهرمونات المسؤولة عن التحكم بوظائف الجهاز التناسلي وتطور المبايض والرحم وغيرها، ويعد واحداً من أنواع هرمون الأستروجين ويكون أفضل وقت لعمل تحليل لهذا الهرمون هو اليوم ٣ - ٥ من الدورة وذلك لتحديد قدرة عمل المبايض وجودة البويضات.

الهرمون اللوتيني (Luteinizing hormone)

يرتبط الهرمون اللوتيني بعملية التبويض كما قد يدل وجود خلل في مستوياته على الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض لدى النساء، ويدل على وجود خلل في عمل الخصية لدى الرجال ويتم قياس هذا الهرمون في المنزل باستخدام اختبار فحص الإباضة عن طريق البول

العوامل المؤثرة على فحص الهرمونات

بعد أن تعرفنا على أفضل وقت لعمل تحليل الهرمونات لمجموعة من أهم هرمونات الجسم، لا بد لنا من التنويه إلى





عوني حميد
استشاري دولي في أنظمة
إدارة الجودة

نظام ممارسات التصنيع الجيد

Good Manufacturing Practices GMP

الإنسان مثل الغذاء والمركبات الدوائية والأجهزة الطبية في ظل ظروف وأنظمة موثوق بها في كل مرحلة من إعداد المنتج لتكون ملتزمة التطبيق في جميع الدول الأعضاء والمرشحة بدءاً من ٢٠١٣ بل ابعده من ذلك قامت العديد من دول العالم بتضمين معايير GMP في تشريعاتها منها:

- الولايات المتحدة الأمريكية: تعد الدواء مغشوشاً حتى لو مر بكافة الاختبارات إذ وجد أنه مصنع في شروط تنتهك مبادئ ممارسة التصنيع الجيد GMP لذلك تمثل ممارسة التصنيع الجيد GMP جانباً إلزامياً

في عام ١٩٦٨ اعتمدت منظمة الصحة العالمية مسودة نص يحدد معيار الجودة الصحية الواجب اتباعها في جميع مراحل وعمليات انتاج الادوية ومواد التجميل من مرحلة الإنتاج إلى تسليم المنتجات وخدمات الزبائن تكمل في عام ١٩٦٩ بالإصدار الأول بعنوان (جودة المنتجات الدوائية) في السوق العالمية وبهدف تحقيق انتشار وتطبيقا لوسع للمتطلبات السوق قامت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في ١٩٩٠ بإعادة تصميم وإصدار معيار (ممارسات التصنيع الجيد) Good Manufacturing Practice SGMP

المستخدم فعلياً اليوم.

تعريف نظام GMP

وهي اختصار للأحرف الأولى من Good Manufacturing Practices والذي يعني ممارسات التصنيع الجيدة فهو المعيار والممارسات والنظام المطلوب الأخذ بها بما يضمن تدابير وقائية للظروف الداخلية والخارجية المتعلقة بالمنظمة أثناء مراحل التخطيط والتحصير والإنتاج والخزن والتوزيع وخدمات الزبائن ومراقبة وضمان نظام الجودة الذي يغطي ويشمل تصنيع واختبار الادوية أو العقاقير بما في ذلك (المكونات الصيدلانية) الفعالة والمنتجات الغذائية ومستحضرات التجميل والأجهزة الطبية والتي تؤثر وترتبط ارتباطاً مباشراً بصحة الانسان.

الانتشار الدولي

ونتيجة للنجاح والموثوقية في العديد من دول العالم اعتمد الاتحاد الأوروبي عام ٢٠١٠ معيار ممارسات التصنيع الجيد GMP تستطيع من خلاله اعطاء الموثوقية لمنتجات تؤثر بشكل مباشر على صحة الانسان.

لمواكبة التطورات المتلاحقة بدأت ممارسات التصنيع الجيدة في ٢٠١٢ سلسلة أوسع من التدابير الوقائية المعدة لإنتاج منتجات غير الدواء ومستحضرات التجميل تؤثر بشكل مباشر على صحة



في صناعة المستحضرات الصيدلانية والمعدات الطبية ومستحضرات التجميل والادوية في أمريكا.

- اليابان: يتم إصدار شهادة نظام ممارسات التصنيع الجيدة GMP من قبل قسم شهادات القطاع الكيميائي التابع لمركز شهادات المنتج ويتم منح هذه الشهادة للمواد التي يتم انتاجها والمواد المصدرة والمستوردة من نفس النوعية في السوق الياباني.

الهدف من نظام GMP

ضمان إنتاج الأدوية والمواد الغذائية ومستحضرات التجميل والأجهزة الطبية والمكونات الصيدلانية التي تؤثر على صحة الإنسان في الدرجة الأولى في ظل الشروط

والمعايير المحددة وظروف آمنة من خلال سلسلة من التقنيات التي يجب تطبيقها بشكل مستمر لضمان الجودة في المنتجات. وزيادة موثوقية جميع العمليات من التخطيط للإنتاج والتوزيع والتتبع.

المبادئ الأساسية لتطبيق النظام:

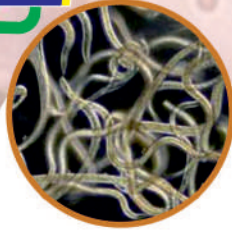
- إنشاء نظام إدارة الجودة
- انشاء الهيكل التنظيمي وتوزيع العاملين والصلاحيات
- تحديد وضمان المعيار في المباني
- ضمان المعيار للأجهزة والمعدات والمواد
- توثيق العمليات التجارية وتعليمات التطبيق
- تحديد مبادئ وتعليمات إدخال المواد الخام ومعالجتها وتخزينها وتوزيعها
- اختبارات مراقبة الجودة والكفاءة
- الموافقة على جميع الأنشطة وتحديد الأشخاص المخولين
- إتاحة أنظمة الشكاوى واستدعاء المنتج
- التحقيق في الأخطاء واتخاذ الاحتياطات (الاجراءات التصحيحية)
- تخزين العينات، وتدمير المنتجات غير الملائمة
- توفير التدقيق الداخلي والخارجي للأنظمة المطبقة
- الامتثال لجميع هذه المبادئ يضمن توفير الظروف الآمنة والصحية أثناء عملية الإنتاج ولا يمكن ضمان هذه الظروف الصحية والإنتاج إلا من خلال إنشاء وإدارة نظام ممارسات التصنيع الجيد GMP.



كيفية السيطرة على الامراض الطفيلية



د. ناظم كاظم مهدي
اختصاص الأحياء المجهرية



[6] الوسائل الميكانيكية:

تطهير الأنهار من النباتات والأحشاش غير المفيدة وكذلك تبليط ضفاف الأنهار بالأسمنت منعاً لمعيشة وتواجد القواقع الناقلة لطفيلي البلهارزيا لها الاثر الكبير كوسيلة من وسائل السيطرة على الطفيليات.

[6] مسببات العقم:

يتم ذلك باستعمال الاشعاع او الكيماويات المسببة لعقم ذكور الحشرات الخارجية الذي يؤثر بدوره على قابلية التكاثر وبالتالي الحد من انتشار الامراض الطفيلية.

[7] الوقاية بالجينات:

وتشمل تغيير او تحويل الجينات والكروموسومات لمنع نواقل الطفيليات من التكاثر ولكن هذه الطرق غالية الثمن ومكلفة ولذا فهي غير مستعملة روتينياً وأحد الوسائل الأخرى هي حقن جين الطفيلي في الجزء غير المكشوف من الجلد والذي يؤدي الى اكتساب مناعة طول العمر كما في حالة الليشمانيا الجلدية أو حبة بغداد.

[2] الوسائل الفيزيائية:

وتشمل التخلص من المستنقعات لمنع يرقات طفيلي الملاريا للعيش والتكاثر في المياه الراكدة كذلك وضع المشبك على الابواب والشبابيك، توفر اشعة الشمس، التهوية الجيدة والنوم داخل الناموسية مما لهما من الاثار الايجابية.

[3] الطرق البيولوجية:

تتمثل باستعمال كائنات حية للسيطرة على الوسائط الناقلة للطفيليات مثل استعمال بعض الطيور، أو أنواع من الأسماك، الضفادع، الخفافيش والعناكب كذلك القضاء على القوارض، الكلاب والقطط السائبة.

[4] المشاريع الهندسية:

تتضمن مشاريع إسالة المياه، شبكة المجاري، تطوير وسائل الصحة العامة وكذلك تطوير المشاريع الزراعية وتربية الحيوان. وفحص اللحوم في المجازر لها الاثر الايجابي في السيطرة على الامراض الطفيلية وعدم استعمال فضلات الانسان كسماد عضوي في الزراعة إلا بعد نشره في أشعة الشمس او معاملته ببعض الكيماويات التي تقض على مرتحل الطفيلي وبالنتيجة عدم تلوث المحاصيل الزراعية.

تعد الأمراض الطفيلية من

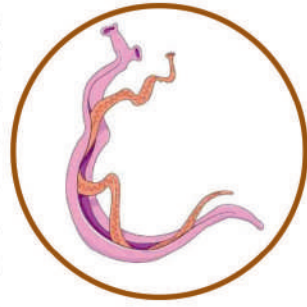
المشاكل الصحية في المجتمعات حول العالم مما لها من آثار سلبية على الصحة العامة والبيئة والحالة الاقتصادية.

وبحسب تقرير منظمة الصحة العالمية بأن ثلاث مليارات إنسان مصاب بواحد أو أكثر من هذه الأمراض. يوجد حوالي 700 طفيلي تتسبب في أمراض مشتركة بين الانسان والحيوان، لذا

ايجاد وسائل للسيطرة على هذه الأمراض أمر مهم، وعادة تكون السيطرة أما على مستوى الفرد الواحد أو المنطقة أو البلد أو العالم (أكثر من بلد) وعادة تكون الأخيرة بإشراف منظمة الصحة العالمية.

[1] الطرق الكيماوية:

تتمثل باستعمال الأدوية لمعالجة المرضى من الطفيليات لكن المعالجة لا تمنع تكرار الإصابة مرة أخرى. وتشمل المعالجة أيضاً شرب الماء الصالح، النظافة، الثقافة الصحية والطعام الجيد ويمكن أيضاً استعمال بعض المواد الكيماوية للقضاء على الحشرات والقواقع الناقلة لهذه الطفيليات ولكن يجب تغيير نوع المركب الكيماوي كل 4-5 سنوات لتفادي اكتساب هذه الوسائط على مقاومة ضد هذا المركب.





الدكتور زكي عبد السادة
اختصاص الوبائيات

المتحور أو ميكرون (Omicron) هو سلالة جديدة أو متحور جديد لفيروس كوفيد ١٩ يرمز له B.1.1.529 والذي أطلقت عليه منظمة الصحة العالمية في ٢٦ نوفمبر تشرين الثاني ٢٠٢١ اسم أو ميكرون (Omicron) وهذا المتحور فيه ٥٠ طفرة وراثية منها ٣٢ طفرة في البروتين الشوكي والباقي في أماكن أخرى وهذا البروتين الشوكي هو

المسؤول عن التصاق الفيروس بالمستقبلات ACE2 في بطانة الرئة أكتشف لأول مرة في بوتسوانا جنوب أفريقيا في ٩ تشرين الثاني ٢٠٢١ وتم تبليغ منظمة الصحة العالمية عنه في ٢٤ من الشهر نفسه. ومنذ ظهور فيروس كوفيد ١٩ في ووهان الصينية عام ٢٠١٩ ولحد الان ظهرت متحورات كثيرة للفيروس واهمها كان ألفا الذي ظهر في المملكة المتحدة ودلتا الذي ظهر في الهند.

انتشار أو ميكرون

منظمة الصحة العالمية أكدت على أن أو ميكرون أسرع انتشارا بثلاث مرات من الدلتا وخصوصا في الأماكن المغلقة المزدحمة وقليلة التهوية ومن الممكن انتقاله بسهولة عن طريق الكلام بواسطة الرذاذ المتطاير من الفم وانتشر أو ميكرون في أكثر من ٩٠ دولة لحد الآن ومنها دول الشرق الأوسط ودول الخليج مثل السعودية والإمارات والأردن وتركيا وإيران والعراق والأكثر تضررا من المتحور الجديد هي الدول الأوروبية مثل انكلترا وألمانيا وفرنسا والبرتغال.

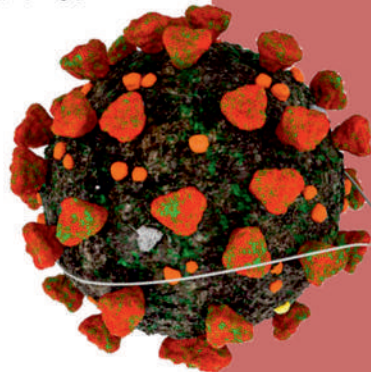
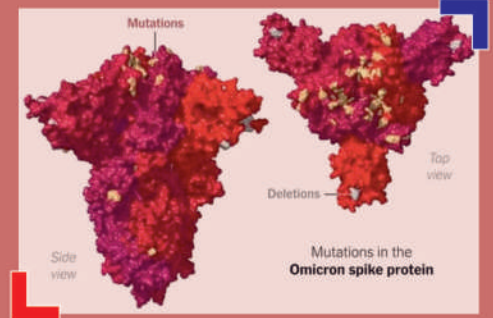
الأعراض

أعراض المرض أكثر اعتدالا وأقل حدة من سابقه الدلتا والأعراض تتراوح بين البسيط والمتوسط الشدة ونسبة الدخول الى المستشفيات قليلة مقارنة بالمتحور السابق ويسبب أضرار الرئتين أقل بكثير من المتحور دلتا وبذلك تكون الوفيات أقل بكثير، ومن المحتمل أن الذين أصيبوا سابقا بكوفيد ١٩ يكونون معرضين للإصابة بأو ميكرون من جديد.

الوقاية واللقاحات

لا زالت اللقاحات فعالة ضد كل السلالات المتطورة لكنها قد تكون اقل فعالية في المتحور الجديد وخصوصا الذين تم تطعيمهم بجرعتين من اللقاحات اذا لم تعزز بجرعة معززة ثالثة حيث ترفع من فعالية اللقاح بدرجة كبيرة مع تأكيدات الشركات المصنعة للقاحات بذلك وأنها تعمل على تطوير لقاحاتها بما يتناسب مع توفير الحماية الكاملة من المتحور أو ميكرون، ويبقى الالتزام بوسائل الوقاية الصحية من لبس الكمامة وغسل اليدين أو تطهيرها بمطهر كحولي والتباعد الاجتماعي وعدم ارتياد الأماكن المزدحمة أكثر فعالية للحد من انتشار المتحور الجديد ومع التغطية الواسعة للقاحات نكون أكثر حصانة من الإصابة بالفيروس والحد من انتشاره والتخلص من الوباء في أسرع وقت.

المتحور أو ميكرون (Omicron)



Omicron
(B.1.1.529 variant)



د. براق مهدي جبر
طبيبة مقيمة

تعرف الحروق على أنها تلف يحدث للأنسجة بسبب تعرضها لحرارة حارقة أو حرارة الشمس لفترة طويلة أو لأي إشعاع آخر أو لمادة كيميائية أو لتيار كهربائي.

الحروق

تعد إصابات الحروق الجلدية من الإصابات الشائعة ويمكن أن تكون خفيفة تحدث في المنزل ويمكن علاجها في المنزل أو تكون خطيرة مهددة للحياة إذ بلغت التقديرات نحو ١٨٠ ألف حالة وفاة سنوياً حول العالم.

أسباب الحروق:

الماء الساخن والبخار الساخن والأجسام الصلبة الساخنة، النار، المواد الكيماوية، التيار الكهربائي، الاحتكاك، التعرض إلى أشعة الشمس لفترة طويلة.

أنواع الحروق:

يعتمد تقسيم الحروق حسب عمق تلف الجلد إلى:

١- **حرق من الدرجة الأولى:** ويكون بسيطاً يؤثر على الطبقة الخارجية فقط من الجلد (**طبقة البشرة**).
يسبب احمراراً وألماً للمنطقة المحروقة ولا يسبب هذا النوع تكون الندب.

٢- **حرق من الدرجة الثانية:** هذا النوع من الحرق يؤثر على طبقة البشرة والطبقة الثانية من الجلد (**الأدمة**)
يسبب وجود جلد متورم وأحمر أو أبيض أو ملطخ. قد تتكون بثور أو فقاعات وقد تسبب ألماً شديداً.

٣- **حرق من الدرجة الثالثة:** يصل هذا الحرق إلى الطبقة الدهنية تحت الجلد. المناطق المحروقة تكون سوداء أو بنية أو بيضاء.

٤- **حرق من الدرجة الرابعة:** تمتد هذه الحروق لتشمل النسيج العضلي والعظام أو الأعصاب. المنطقة المحروقة عادة لا تؤلم وتعد من أخطر الأنواع.

علاج الحروق:

يعتمد العلاج حسب نوع الحرق:

علاج الحرق من الدرجة الأولى ويتم في المنزل بإتباع الخطوات التالية:

- أ- إزالة أي ملابس من المنطقة المحروقة وكذلك إزالة الإكسسوارات كالجوارب والساعات.
- ب- غسل الجلد المحروق بلطف بماء جار من الصنبور.
- ج- تجنب وضع الثلج مباشرة على الجلد لأن ذلك يؤدي إلى تلف الجلد بشكل أكبر.
- د- استخدام مرهم مضاد حيوي.

هـ- تناول عقار اسيتامينوفين أو إيبوبروفين لتسكين الألم.

٢- علاج الحرق من الدرجة الثانية:

علاج الحروق من الدرجة الثانية يتم بشكل عام كما يلي:

أ- وضع الجلد تحت الماء البارد لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر

ب- تناول مسكنات الألم

ت- تطبيق كريم مضاد حيوي للبثور

ج- عدم فتح البثور أو الفقاعات (blisters) لأن هذه العملية تزيد من خطر التلوث.

٣- علاج الدرجة

الثالثة والرابعة من

الحروق

ويتم عن طريق

١- إزالة مسببات الحرق عن المنطقة المتضررة مثل إخماد

الملابس المشعلة.

٢- التأكد من أن المصاب يتنفس والبدء بعملية الإنعاش إذا لزم

الأمر.

٣- تغطية الحرق بواسطة ضمادة معقمة أو قطعة قماش

نظيفة.

٤- عدم استخدام الأقمشة المصنوعة من الألياف مثل السجاد

أو المنشفة أو القطن لأنها يمكن أن تلتصق بمنطقة الحرق.

٥- إعطاء المريض سوائل عن طريق الوريد إذا فقد المريض

كمية كبيرة من السوائل.

٦- تنظيف الحرق.

٧- العلاج بالمضادات الحيوية لمنع انتشار العدوى.

٨- استخدام مسكنات الألم.

٩- تضميد الحرق.

١٠- إجراء عملية جراحية يجرى خلالها إزالة الطبقات

المتضررة وزرع أنسجة جلدية مكانها في بعض الحالات

المتضررة جداً.

مضاعفات الحروق:

١- تكون الندب.

٢- العدوى الجرثومية.

٣- انخفاض حرارة الجسم.

٤- نقص حجم الدم (hypovolemia).

٥- خلل في الجهاز

التنفسي.



مجلة [سلامناك] تلتقي فريقا تطوعيا يعمل على مساعدة مرضى زراعة الكلى والغسيل الكلوي

التقيته في ديوان محافظة البصرة عندما كان يتابع أعماله تخص
فريق العمل الإنساني الذي يرأسه وعرفت بعد دقائق من الحوار
الجميل الذي دار بيننا ان اسمه [عدي حسن عباس] مدير فريق ميراث

الأخيرة التطوعيا
لمساعدة مرضى زراعة
الكلى والغسيل
الكلوي. سألته كيف
تلخص لى عمل
فريقكم فقال:

أجرى اللقاء: سعدي السند



وعندما داهمت جائحة
كورونا العالم لم يتوقف
الفريق وقام بتوفير العلاج

لمرضى كورونا أيضا وتوفير مستلزمات الوقاية من كوفيد
ومعقمات وغيرها وسعى الفريق جاهدا لمساعدة احدى
المرضى لإرسالها إلى خارج البلاد.

ومع الأيام نتواصل وبشكل يبعث على الفخر مع المرضى
ومتابعهم وقام الفريق قبل أيام بدعم الغسيل الكلوي
(الديليزة) ومركز زراعة الكلى بتقديم عدد من البطانيات
والوسائد للمرضى وجاءتنا قبل أيام مناقشة تخص طفلا
يبلغ من العمر ١٢ عاما يحتاج الى زراعة الكلى وقام الفريق
على الفور بمساعدته وتأمين كافة متطلبات العلاج
والزرع كما تكفل الفريق بعملية زرع الكلى عن طريق
بعض الاخوة المتبرعين وكما قام الفريق بعملية زرع كلى
لمريض من محافظة النجف وتكفل الفريق بشراء علاج
لعدد كبير من المرضى ممن لا يستطيعون توفيرها عند
فقدانها في المستشفيات الحكومية وكذلك استطاع الفريق
توفير الأموال لعدد آخر من المرضى لغرض العلاج خارج
العراق عند عدم توفره في العراق.

وأختتم مدير فريق ميراث الأخيرة التطوعي حديثه بالقول:
أتمنى أن أذكر في ختام حديثي النائب الإداري لمحافظة
البصرة الدكتور ضرغام الأجودي الذي قابلناه وأستمع
الى شرح مفصل منا عن فعاليات وأنشطة فريقنا فشكرنا
وشد على أيدينا وبارك بمساعدتنا وقدم للفريق كل العون
ليتواصل مع خطواته الطيبة لخدمة المرضى.

تأسس الفريق عام
2017-5-13 في البصرة
بعد أن التقينا بعدد من

الأخوة المرضى الذين يحتاجون إلى زراعة الكلى أو من
المستمرين على غسيل الكلى والذين هم بحاجة إلى رعاية
طبية وصحية بسبب إصابتهم بأمراض تخص الكلى
إضافة إلى لقاءات طبية ومثمرة جمعتنا مع عدد من
الأطباء المختصين بعلاج أمراض الكلى وزراعة الكلى
ووجدناهم غاية في العمل الإنساني الطيب المخلص وأعربوا
لنا عن استعدادهم لمساعدة الفريق وتسهيل كل ما يريده
الفريق من الأطباء لتقديم العون والمساعدة والاستشارة
للفريق ليوصل مساعيه الإنسانية على طريق الخير.

وأضاف: نحن ممتنين لكل الذين أعربوا لنا عن استعدادهم
لدعم الفريق لتعزيز الخدمة التي تأسس من أجلها وبدأنا
بتحويل ذاتي من المرضى عن طريق فتح صندوق للتبرع من
قبلهم.

تم تسجيل الفريق في مديرية الرياضة والشباب بالبصرة
في قسم الأنشطة التطوعية حيث قام الفريق بمساعدة
مرضى زراعة الكلى في البصرة وتواصلنا مع محافظات
أخرى وكانت البداية في محافظة ميسان من خلال إرسال
كمية من العلاجات للأخوة المرضى وتواصلنا أيضا مع عدد
من المرضى في محافظة النجف وتم أيضا مساعدة اخوتنا
في محافظة السماوة ومحافظة ذي قار بأرسال كمية من
العلاجات وعلى ثلاث وجبات وبالجهد الذاتية كما تتشرف
الفريق بمساعدة احدى المريضات ببناء
غرفة لها وشراء علاج لها لمدة عام كامل



متلازمة الأيض الغذائي



د. نزار المحفوظ

أستاذ استشاري في الجراحة العامة
وجراحة الجهاز الهضمي والأيض والسمنة

قد لا يعلم القارئ والباحث عن مرضى السمنة أن ٣٪ فقط من المرضى ينجحون في إنقاص أوزانهم إلى الوزن المثالي بطرق الرجيم والرياضة وتغيير نمط الحياة وحتى بالعلاجات الدوائية وهنا تبرز أهمية عمليات السمنة مع إنني لن أتحدث كثيرا بتفاصيل عمليات السمنة، ولكن سأركز على الفائدة الخفية لهذه العمليات

أعلى من ٣٢٠,٩٥ ملغم / دل ٨,٣
مليمول / لتر

• إذا بلغ مستوى السكر في الدم خلال
الصيام أكثر من ١٠٠,٩٠ ملغم / دل (٥,٦
مليمول / لتر أو إذا كان الفرد يأخذ أدوية
لخفض مستوى
السكر في الدم

• إذا انخفض
مستوى البروتين
الدهني عالي
الكثافة
الكوليسترول
الصحي عن
٨٥,٠٧ ملغم / دل
٢,٢ مليمول / لتر
لدى الرجال
و١٠٨,٢٧

ملغم / دل ٢,٨ مليمول / لتر لدى النساء.

ما أعراض الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي؟

لا تظهر عادة أي أعراض جسدية مباشرة، بل تظهر المشاكل الطبية الناجمة عن الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي وتتفاقم مع مرور الوقت فإذا كان الفرد غير متأكد من إصابته بهذا المرض، عليه مراجعة الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات التشخيصية والتحليلات المخبرية اللازمة للتحقق من ضغط الدم ومستوى السكر والدهون في الدم كالدهون الثلاثية والكوليسترول المفيد.

السن، وتصل إلى أكثر من ٤٠ في المئة بين الأفراد في العقد السادس والسابع من العمر، تمت ملاحظة ظهور اعراض متلازمة الأيض في الشباب ومتوسطي العمر الذين يعانون من السمنة العالية وتشير بعض المراجع العالمية أن انتشار السمنة أخذ في الازدياد، وبالتالي أصبحت متلازمة التمثيل الغذائي مشكلة صحية خطيرة لدى الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم ويخلص أحد البحوث إلى انتشار متلازمة التمثيل الغذائي بين الأطفال والمراهقين في ازدياد.

ما هي علامات متلازمة التمثيل الغذائي؟

يتضح حوث متلازمة التمثيل الغذائي من خلال وجود ثلاثة من أصل خمسة معايير: محيط الخصر الأكبر، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، وارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الصيام أو داء السكري.

كيف يمكن تشخيص متلازمة الأيض الغذائي؟

يتم تشخيص إصابة الفرد بمتلازمة الأيض الغذائي إذا انطبقت عليه ثلاث أو أكثر من الحالات التالية:

- إذا بلغ محيط الخصر - ١٠١ سم أو أكثر عند الرجل و٨٨ سم أو أكثر عند المرأة.
- إذا كان معدل ضغط دم ١٣٠ / ٨٥ ملمتر زئبقي أو أكثر، أو إذا كان الفرد يأخذ أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم.
- إذا كان مستوى الدهون الثلاثية في الدم

قد لا يعلم القارئ والباحث عن مرضى السمنة أن ٣٪ فقط من المرضى ينجحون في إنقاص أوزانهم إلى الوزن المثالي بطرق الرجيم والرياضة وتغيير نمط الحياة وحتى بالعلاجات الدوائية وهنا تبرز أهمية عمليات السمنة مع إنني لن أتحدث كثيرا بتفاصيل عمليات السمنة، ولكن سأركز على الفائدة الخفية لهذه العمليات

أذكر هنا أهم عمليات السمنة الحديثة الشائعة في الوقت الحاضر:

أولا: تكبير المعدة

ثانيا: تحويل مسار المعدة

ثالثا: تحويل مسار المعدة أحادي الربط.

رابعا: تحويل مسار المعدة والاثني عشر والبنكرياس.

لاحظ الباحثون بأن هناك تغيرات غير انخفاض الوزن وتحسن الضغط، والتنفس والمفاصل والحالة النفسية وأداء المبايض.

بدأت تحصل عند المرضى بعد العمليات غير الأمراض المصاحبة للسمنة من أهمها تحسن أو شفاء داء السكر من النوع الثاني والدهون في الدم و متلازمة الأيض.

ما هي متلازمة الأيض الغذائي؟

هي مجموعة من عوامل الخطر التي من شأنها زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية والقلبية، وتُعرف أيضا بأسماء أخرى منها متلازمة إكس و متلازمة مقاومة الأنسولين و متلازمة عسر الاستقلاب الغذائي.

تزداد نسبة الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي مع التقدم في



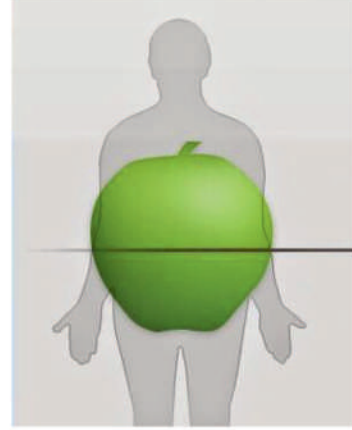
ما أعراض الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي؟

لا تظهر عادة أي أعراض جسدية مباشرة، بل تظهر المشااكل الطبية الناجمة عن الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي وتتفاقم مع مرور الوقت فإذا كان الفرد غير متأكد من إصابته بهذا المرض، عليه مراجعة الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات التشخيصية والتحليلات المخبرية اللازمة للتحقق من ضغط الدم ومستوى السكر والدهون في الدم كالدهون الثلاثية والكوليسترول المفيد.

ما أسباب الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي؟

؟

ما زال السبب الحقيقي لهذا المرض غير معروف، إلا أن العديد من سمات متلازمة الأيض الغذائي لها صلة بحالة تُعرف بمقاومة الأنسولين، وهي تعني أن الجسم لا يستخدم هرمون



الأنسولين بكفاءة لتخفيض مستويات السكر والدهون الثلاثية في الدم. وتجدر الإشارة إلى أن مقاومة الأنسولين تنجم عن مجموعة عوامل وراثية بالإضافة إلى نمط الحياة اليومي، أي نوعية الطعام والنشاط والنوم المتقطع بسبب انقطاع التنفس أو توقفه أثناء النوم

ما هي المشاكل الصحية التي قد تظهر لدى المصاب بمتلازمة الأيض الغذائي؟ ترتبط مستويات الأنسولين والسكر المرتفعة بالدم بالعديد من التغيرات الضارة التي تطرأ على جسم الفرد، ومنها تلف بطانة الشرايين التاجية وغيرها من الشرايين الذي يؤدي إلى تطور أمراض

القلب والسكتة الدماغية التغيرات التي تطرأ على قدرة الكليتين على التخلص من الأملاح، حيث يؤدي بقاء الأملاح إلى ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي إلى ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الدم، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية زيادة خطورة تكون جلطات الدم التي يمكن أن تسبب الشرايين وتعيق تدفق الدم مما يؤدي إلى الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية تباطؤ إنتاج هرمون الأنسولين، الأمر الذي يُنذر ببداية الإصابة بالسكري من النوع الثاني الذي يزيد بدوره من خطورة الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية. كما يؤدي عدم السيطرة على مرض السكري إلى مضاعفات تصيب العينين والأعصاب والكليتين.

كيف يمكن الوقاية من متلازمة الأيض الغذائي أو الحد من حدوثها؟

يعد انخفاض النشاط البدني وزيادة الوزن من المسببات الرئيسية لمتلازمة الأيض الغذائي، ولهذا من الطبيعي أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية وتخفيف الوزن إلى الحد من مضاعفات هذا المرض، كما يمكن أن يلجأ الطبيب إلى وصف أدوية معينة لعلاج بعض المشاكل ذات الصلة وفيما يلي بعض الوسائل التي من شأنها الحد من خطر الإصابة بهذه المتلازمة

• تخفيف الوزن:

يمكن لتخفيف الوزن بشكل معتدل، وبمعدل يتراوح بين 5-10 في المائة من إجمالي وزن الفرد، أن يساعد الجسم في استرجاع قدرته على تقبل الأنسولين، الأمر الذي يقلل كثيراً من احتمالات تطور

متلازمة الأيض الغذائي.

• ممارسة التمارين الرياضية:

يمكن أن تساهم زيادة النشاط البدني في تحسين مستويات الأنسولين. فقد تفيد تمارين الأيروبيك، كالمشي السريع لمدة 30 دقيقة يوميًا.

• تغيير النظام الغذائي:

على المريض اتباع نظام غذائي لا تزيد فيه نسبة الكربوهيدرات عن 50 في المائة، وتناول الأغذية الغنية بما يُعرف بالكربوهيدرات الـمركبة مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض، والرز الأسمر بدلاً من المكرر بدلاً من السكر المكرر الذي يُستخدم في البسكويت والمعجنات.

• وأخير اللجوء لعمليات السمنة: تتجاوز جراحة السمنة على نطاق واسع نجاح أي طريقة علاج أخرى متاحة اليوم للسمنة وملتزمة التمثيل الغذائي على الرغم من أن الاستخدام الحالي لجراحة السمنة هو أداة صارمة لفقدان الوزن وليس بشكل مباشر لارتفاع ضغط الدم أو خلل شحميات الدم أو توازن الجلوكوز، فإن هذه الحالات موجودة في الغالبية العظمى من حالات متلازمة التمثيل الغذائي مع زيادة الوزن. أبرزت الدراسات المستمرة طويلة الأمد أن المتابعة طويلة الأمد بعد الجراحة لا تقل أهمية عن تدخل علاج السمنة وينصح بشدة بتجنب المضاعفات الجراحية أو التغذية أو النفسية بعد الجراحة





وفاء زهير الحمادي
علوم كيميائية

الطعام العضوي



تعزيز الصحة العامة.
٦. التقليل من خطر حدوث نقص الفيتامينات والمواد العضوية.

نصائح السلامة الخاصة بالطعام

إذا اخترت الأغذية العضوية تمامًا أو اخترت أن تجمع بين الأغذية التقليدية والعضوية، فتأكد من أخذ النصائح التالية في الاعتبار:

- اختر مجموعة متنوعة من الأغذية من مصادر متنوعة فسوف يعطيك هذا خليطاً أفضل من المواد الغذائية ويقلل احتمالية تعرضك لمبيد حشري واحد.
- اشتر الفاكهة والخضراوات في موسمها قدر الإمكان. للحصول على أفضل المنتجات الزراعية الطازجة، اسأل بائع البقالة عن فاكهة وخضراوات الموسم أو اشتر الطعام من سوق المزارعين المحليين.
- اقرأ ملصقات الأطعمة بعناية فمجرد وجود ملصق على المنتج يوضح أنه عضوي أو يحتوي على مكونات عضوية لا يعني أنه بديل صحي. وقد تكون بعض المنتجات العضوية غنية بالسكر أو الأملاح أو الدهون أو السعرات الحرارية.

- اغسل الفواكه والخضراوات الطازجة وافركها بعناية تحت الماء الجاري، يساعد الغسيل على إزالة الأوساخ والبكتيريا وآثار المواد الكيميائية من على سطح الفواكه والخضراوات، ولكن لا يمكن إزالة جميع بقايا المبيدات الحشرية عن طريق الغسيل.
- يمكن أن يؤدي التخلص من الأوراق الخارجية للخضراوات الورقية إلى تقليل الملوثات. تقشير الفواكه والخضراوات يمكن أن يزيل الملوثات ولكنه قد يقلل أيضاً من العناصر الغذائية المفيدة للجسم.

في الآونة الأخيرة زاد التوجه نحو الطعام العضوي المنتج من خلال الوسائل الطبيعية التي تحافظ على البيئة والصحة فماذا نقصد بالطعام العضوي؟ وما هي فوائده؟
ما هو الطعام العضوي؟

يُطلق مصطلح الطعام العضوي **Organic Food** على الغذاء الذي يتم إنتاجه أو تنميته دون استخدام أي نوع من المبيدات الحشرية، أو الأسمدة. يكون مُصنَّعاً من مكونات غير مُعدّلة وراثياً، وخالياً من الإضافات الغذائية الكيميائية، والصناعية؛ كالمواد الصناعية التي تُستخدم لإنضاج الطعام، ودون استخدام الإشعاع. يتم تصنيف اللحوم على أنها لحم عضوي إذا كانت تأتي من حيوانات لا تُعطى أي نوع من المضادات الحيوية أو الهرمونات. وبشكل عام؛ قد يُسمح باحتواء الأطعمة المُصنَّعة على نسبة صغيرة من المكونات غير العضوية، ولا تزال تحمل علامة الطعام العضوي.

وتجدر الإشارة إلى أن الطعام العضوي يمتاز بكونه طازجاً؛ وذلك نظراً لعدم احتوائه على مواد حافظة تجعله يدوم لفترات طويلة ومن الأمثلة على الأطعمة التي يمكن الحصول عليها كأطعمة عضوية: الفواكه، والخضراوات، والبقوليات الجافة، والحبوب، واللحوم ومنتجاتها، ومنتجات الألبان، والبيض، والعسل، وبعض أنواع الأطعمة المُصنَّعة.

ما هي فوائد الطعام العضوي؟

١. خلو الأطعمة العضوية من المواد السامة المنتقلة له عن طريق الأسمدة الكيميائية والمبيدات، والتي تضر بالأعصاب وخلايا المخ.
٢. مناسبة للأطفال في كافة الأعمار كونها خالية من المواد السامة التي تعيق نموهم الذهني والبدني.
٣. ذات مذاق أذ من الأطعمة العادية.
٤. الحد من التلوث البيئي للتربة والماء والهواء باستخدام المبيدات والأسمدة العضوية الصديقة للبيئة.
٥. التقليل من خطر الإصابة بالسمنة والمساهمة في

10 حقائق غذائية مذهلة عن فوائد فاكهة اليقطين



د. وائل الشهابي
اختصاصي الأذن والأنف والحنجرة

البوتاسيوم يبدو أنهم يعانون من انخفاض في ضغط الدم وانخفاض خطر الإصابة بالسكتات

الدماغية - وهما من المخاطر المعروفة للإصابة بأمراض القلب. 8- احتواءه على مركبات تعزز صحة الجلد فاليقطين مليء بالعناصر الغذائية المفيدة لبشرتك.

أولاً، يحتوي على نسبة عالية من الكاروتينات مثل بيتا كاروتين، والتي يحولها جسمك إلى فيتامين A. وتشير الدراسات إلى أن الكاروتينات مثل البيتا كاروتين يمكن أن تكون بمثابة واقٍ شمس طبيعي

علاوة على ذلك، يحتوي اليقطين على مادتي لوتين وزيكسانثين وفيتامين E والعديد من مضادات الأكسدة التي ثبت أنها تعزز دفاعات بشرتك ضد الأشعة فوق البنفسجية

9- اليقطين لذيذ ومتعدد الاستخدامات ويسهل إضافته إلى نظامك الغذائي.

نكهته الحلوة تجعله مكوناً شائعاً في أطباق مثل الكاسترد والفتائر ومع ذلك، فهو يعمل أيضاً في الأطباق اللذيذة مثل الخضار المشوية والحساء والباستا.

10- من عليه ان يتجنب تناول اليقطين؟

اليقطين صحي جداً ويعتبر آمناً لمعظم الناس ومع ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من الحساسية بعد تناول اليقطين.

يعتبر أيضاً مدرّاً للبول بشكل معتدل، مما يعني أن تناول الكثير من اليقطين قد يؤدي إلى تفاعل يشبه ادراراً مائياً وملحياً، مما يزيد من كمية الماء والملح الذي يطرده جسمك عن طريق البول.

على الرغم من أن اليقطين صحي، إلا أن العديد من الأطعمة السريعة التي تحتوي على اليقطين

- مثل اللاتيه والحلويات

وحشوات الفطائر

- مليئة بالسكر المضاف.

لا يقدمون نفس الفوائد

الصحية مثل فاكهة اليقطين.

اليقطين.

1- اليقطين لديه ملف غذائي مثير للإعجاب.

فكوب واحد من اليقطين المطبوخ (٢٤٥ جرام) يحتوي على: ٤٩ سعرة حرارية و ٢،٠ غرام من الدهون و ٢ غرام من البروتين و ١٢ غرام من الكربوهيدرات و ٣ غرام من الألياف أما الفيتامينات فيحتوي على فيتامين A ٣٠ وحدة بولية اي ما يعادل مرتين ونصف الكمية المطلوبة اليومية للجسم، وفيتامين C ٩ ملغم اي ما يعادل خمس المطلوب يومياً أما البوتاسيوم ٣٤٠ ملغم اي ما يعادل ١٥٪ من الكمية المطلوبة يومياً للجسم والنحاس ١١٪ من الكمية المطلوبة يومياً والمنغنيز: ١١٪ من الكمية المطلوبة للجسم يومياً وفيتامين B6: ٢،٠ ملغم اي ما يعادل عشرين الكمية المطلوبة يومياً وفيتامين E: ١٠٪ من الكمية المطلوبة يومياً والحديد: ٢،٣ ملغم اي ما يعادل ٨٪ من الكمية المطلوبة يومياً للجسم مع كميات صغيرة من المغنيسيوم والفوسفور والزنك وحمض الفوليك والعديد من فيتامينات ب.

إلى جانب احتوائه على الفيتامينات والمعادن، فإن اليقطين منخفض نسبياً في السعرات الحرارية، حيث يحتوي على ٩٤٪ ماء. كما أنه يحتوي على نسبة عالية جداً من بيتا كاروتين، وهو كاروتينويد يتحول جسمك إلى فيتامين A. علاوة على ذلك فإن بذور اليقطين صالحة للأكل ومغذية ومرتبطة بالعديد من الفوائد الصحية.

2- قد يقلل المحتوى العالي من مضادات الأكسدة من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والسرطان حيث يحتوي اليقطين على مضادات الأكسدة، مثل ألفا كاروتين وبيتا كاروتين وبيتا كريبنتوكسانثين.

هذه يمكن أن تحيد الجذور الحرة، وتمنعها من إتلاف خلاياك.

3- حزم الفيتامينات التي قد تعزز المناعة فاليقطين مليء بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تعزز جهاز المناعة لديك.

4- غناه بالعناصر الغذائية وانخفاض عدد السعرات الحرارية قد يعزز الرغبة بخفض الوزن. ببساطة، اليقطين غذاء صديق لخسارة الوزن لأنه يمكنك أن تستهلك منه أكثر من مصادر الكربوهيدرات الأخرى - مثل الأرز والبطاطس - وفي نفس الوقت بإمكانك تناول سعرات حرارية أقل. علاوة على ذلك، يعتبر اليقطين مصدرًا جيدًا للألياف التي يمكن أن تساعد في كبح الشهية

7- البوتاسيوم وفيتامين C والألياف قد يفيد صحة القلب ويحتوي اليقطين على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي يمكن أن تحسن صحة قلبك.

على سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من





الدكتورة ساجدة الربيعي
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

الإسقاطات المتكررة

المقطعية أو
بجهاز ناظور
الرحم—م.
* فحوصات الدم
كالفوسفوليد
وداء الذئبة
الحمراء.
* فحص الهرمونات للأم و الخضاب السكري وتحليل
السائل المنوي للزوج.

الإسقاط يعني خسارة الجنين قبل أوانه أو توقفه عن النمو الكامل وهو بداخل رحم الأم ويحدث الإسقاط عادة في أغلب حالاته في الشهور الثلاثة الأولى من فترة الحمل وقد يحدث تلقائياً بسبب أمراض ومضاعفات تحدث خلال فترة الحمل أو بسبب عوامل بيئية أو مرضية تتعرض لها الحامل أما الإسقاط المتكرر فهو يعني فقدان وخسارة الحمل بشكل عفوي تلقائي قبل الاسبوع الـ ٢٠ من الحمل لثلاث مرات متتالية ونسبته حوالي ٥٪ من مجمل الإسقاطات.

أسباب الاجهاض المتكرر

حوالي ٦٠٪ من حالات الإسقاطات المتكررة لا يوجد لها سبب واضح أما الـ ٤٠٪ المتبقية أسبابها:

١. تشوهات خلقية في الرحم مثل الرحم الطفولي أو الرحم ذي القرنين أو القرن الواحد أو وجود الحجاب الرحمي الطوي أو المستعرض أو الأورام الليفية في الرحم أو وجود التصاقات داخل الرحم أو تشوهات خلقية بتكوين الرحم بسبب مادة ايثانيل ستيرسيتترول التي تسبب رخاوة عنق الرحم للأنتى داخل الرحم.
 ٢. الشذوذات الصبغية عند أحد الزوجين أو كلاهما وتكثر في زواج الأقارب.
 ٣. اضطرابات بوظائف الغدد والخلل الهرموني عند الأم كداء السكر، تكيس المبايض واضطرابات الغدة الدرقية.
 ٤. مشاكل التخثر وهو تكوين خثرات تصل الى المشيمة وتسبب قصوراً في تروية الجنين وخسارة الحمل.
 ٥. تقدم عمر الأم ٣٥ سنة فما فوق.
 ٦. خلل جهاز المناعة حيث يعتبر جسم الأم الجنين جسماً غريباً يجب مهاجمته ومحاربته ويحدث الإسقاط المتكرر كالذئبة الحمراء ومرض الفوسفوليد.
 ٧. أسباب بيئية كالتعرض للإشعاع والعلاج الكيميائي وبعض مواد التخدير في حالات العمليات وتناول الكحول والمواد المخدرة وتدخين السكائر.
 ٨. الالتهابات الجرثومية والفيروسية كداء القطط والحصبة الألمانية.
 ٩. خلل وتشوه الحيوانات المنوية الذكرية.
- أهم الفحوصات التشخيصية التي يجب عملها:
* فحص الكروموسومات للأبوين
* فحص الرحم أما بالأشعة الملونة أو

العلاج

معالجة العامل المسبب للإجهاض فإذا كان السبب الورم الليفى يجب رفع الورم وأما إذا وجد أنه تشوه خلقي فينصح بإجراء عملية لتصليح الخلل التشريحي للرحم أما إذا كانت هناك رخاوة بعنق الرحم فينصح بأجراء

عملية ربط
عنق الرحم
في الأشهر
الأولى من
الحمل.
أما مشاكل
التخثر
فتعالج
بحبوب
الاسبرين
منخفض
الجرعة

المصنع للحوامل أو حقن الهيبارين تحت الجلد طوال فترة الح—مل.

وهناك اضطرابات المناعة فتعالج بالأدوية الخاصة بها أو إعطاء مضادات الاكسدة مثل فيتامين A أو E ولتقليل التقلصات تعطى الأم بفترة الحمل مادة البروجسترون بشكل تحاميل مهبلية أو شرجية أو حبوب أو أبر والتي تسمى بالمثبتات طوال فترة الحمل ومن الخطأ الشائع الاعتقاد بأنها تسبب زيادة نسبة العمليات القيصرية.

تمارين الشم وفائدتها في علاج مرضى كورونا



د. أحمد فاضل حسن

اختصاصي جراحة العنق والأذن
والأنف والحنجرة

ماهي تمارين الشم؟

هي تمارين خاصة الغاية منها تنبيه واسترداد الذاكرة للروائح المفقودة عند الخلايا العصبية المسؤولة عن حاسة الشم وبذلك تعود الحاسة للعمل بشكل تدريجي وتستخدم للمرضى الفاقدين لحاسة الشم لفترات طويلة ٢-٦ أشهر بدون سبب معلوم.

طريقة استخدام التمارين

تحضر أربعة عطور مركزة (زيت العطر) في قناني صغيرة معتمة كل قنينة تحتوي عطر معروف مثال ذلك عطر الورد، عطر الليمون، عطر القرنفل، وعطر النعناع أو اليوكالبتوس ويقوم الشخص بشم (وليس استنشاق) العطر في كل جهة من أنفه على حدة لمدة ٢٠ مرة أو أكثر ثلاث أوقات باليوم لمدة ٢-٦ أشهر وحسب الاستجابة للتمرين.

من الممكن تبديل العطور الى عطور مركزة أخرى بين فترة وأخرى إذا اصبح الشخص يميز العطر

تعتبر فقدان حاسة الشم أو تغير حاسة الشم من شم الروائح الطبيعية إلى شم روائح غير طبيعية وغير مألوفة من علامات إصابة الجهاز التنفسي العلوي بأنواع متعددة من الفيروسات وتشكل حوالي ١١-٤٠٪ من أسباب فقدان حاسة الشم ولكن مع ظهور جائحة كورونا وانتشار الفيروس وكونه من الفيروسات التنفسية ازدادت حالات فقدان أو تغير حاسة الشم حتى وصلت في إحدى الدراسات الأخيرة إلى أكثر من ٧٠٪ خلال الجائحة.

ماهي أسباب فقدان حاسة الشم المصاحبة للإصابة بفايروس كورونا؟

هناك عدة فرضيات منها تورم الغشاء المخاطي المغطي للخلايا والنهايات العصبية داخل الأنف بسبب كثرة الإفرازات والتهابات بطانة الأنف فتعيق دخول الهواء إلى خلايا الشم. ومنها تلف الخلايا العصبية في العصب القحفي الأول أو قد تكون بسبب خلل مركزي في الدماغ.

علاج فقدان حاسة الشم المصاحبة للإصابة بفايروس كورونا

عادة تعود حاسة الشم إلى طبيعتها تدريجياً بدون أي تدخل طبي أو جراحي للمصابين بفايروس كورونا في حوالي ٨٨٪ من الحالات (في آخر دراسة) وقد يساعد إعطاء بعض الفيتامينات أو العلاجات التي تعطى للمصابين بفايروس كورونا مثل الزنك والستيرويدات مثل الديكادرون على استعادة حاسة الشم خلال أسابيع قليلة. إذا لم تعود حاسة الشم إلى طبيعتها خلال ٦ أشهر من الإصابة من النادر رجوعها بعد ذلك

المستخدم بدون النظر إلى القنينة. أظهرت آخر الدراسات أن حوال ٣٥٪ من الأشخاص استفادوا استفادة كبيرة من التمارين في حين أن ٢٨٪ استفادوا من التمارين بدرجة قليلة.

الخلاصة

إن تمارين حاسة الشم هي تمارين منزلية سهلة وغير مكلفة تساهم بشكل مقبول في استعادة حاسة الشم للأشخاص الذين فقدوا الحاسة خصوصاً مرضى كورونا لفترات ٢-٦ أشهر ولا تحمل أعراض جانبية خطيرة على المصاب ماعدا الأشخاص الذين لديهم حساسية من الروائح المستخدمة.





د. عبد الكريم حسين صبر
استشاري الأمراض النسائية
والتوليد

خرافات وحقائق

عن الحمل والولادة

الخرافة: عدم تناول البيض خلال فترة الحمل لأنه يسبب الإصابة بالزلال وتورم القدمين.

الحقيقة: البيض من الاغذية المفيدة للحامل وتناوله لا يؤدي إلى الإصابة بالزلال وليس له علاقة بالإصابة بالزلال، مجرد تشابه كلمات.

الخرافة: عدم تناول التمر خلال الأشهر الأولى لأنه يسبب تقلصات رحمية والإسقاط.

الحقيقة: لا صحة لذلك بل العكس فالتمر مادة غذائية مفيدة تحوي على حمض الفوليك والحديد والفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم وكذلك فإنه مصدرٌ جيّد لفيتامين دي؛ الذي يُساعد على نمو الهيكل العظمي للجنين ويُعدُّ غنياً أيضاً بالألياف الغذائية، التي تُساعد على حركة الجهاز الهضمي،



وبالتالي التقليل من الإمساك المرتبط بالحمل.

الخرافة: لا تمضغ العلك (اللبان) لأنه يكبر المشيمة.

الحقيقة: لا يوجد دليل على ذلك بل العكس فمضغ العلكة مفيد للحامل فهو يقلل التوتر والغثيان وحموضة المعدة.

الخرافة: الجماع يسبب الإجهاض.

الحقيقة: لا ضرر من ممارسة العلاقة الحميمة الهادئة أثناء الحمل، ولكنها ممنوعة إذا كانت الأم متعرضة إلى إجهاض بشكل متكرر أو لديها ولادة مبكرة سابقاً أو تعاني من نزف رحمي، أو ثقب أغشية الجنين أو لديها عملية ربط عنق الرحم.

الحمل حدث مهم للمرأة والعائلة وفي أغلب الأحيان تحاط الأم بالكثير من الخرافات والمعلومات الخاطئة وبعضها متوارث عبر الأجيال والكثير منها لا أساس علمي له. سنعرض بعض تلك الخرافات والحقيقة العلمية المفنّدة لها:

الخرافة: الأم الحامل يجب أن تأكل ضعف ما تأكله قبل الحمل.

الحقيقة: المرأة في النصف الثاني من الحمل تحتاج إلى ٢٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم (أي حوالي ١٠٪ من احتياجاتها في فترة قبل الحمل) والذي يمكن ان يتحقق في تناول ٣ بيضات

مسلوقة أو تفاحتين كبيرتين أو قرح ونصف حليب كامل الدسم.

فالزيادة بالوزن خلال الحمل قد يسبب الإصابة بداء سكري الحمل وصعوبة التخلص من الوزن الزائد بعد الولاد.

الخرافة: تناول الفيتامينات والمقويات والكالسيوم يتسبب في كبر جسم الجنين وكبر حجم رأسه وبالتالي يؤدي إلى تعسر الولادة.

الحقيقة: تناول حمض الفوليك قبل وأثناء الأشهر الأولى من الحمل يساعد على الوقاية من تشوهات الأنبوب العصبي وماغ الجنين، وتناول الحديد يقي الأم من فقر الدم ويحسن نمو المشيمة والجنين، وتناول الكالسيوم وفيتامين " دي " مفيد لبناء عظام وأسنان الأم وعمل عضلاتها ويعزز نمو عظام الطفل.

الخرافة: لا داعي لزيارة مركز الرعاية الصحية الأولية أثناء الحمل ما دامت الحامل تراجع عيادة خاصة.

الحقيقة: زيارة مركز الرعاية المتكررة ضرورية لمتابعة نمو الجنين والتحري عن فقر الدم للحامل وتسمم الحمل والتحصين ضد مرض الكزاز الذي يقي الأم وطفلها من هذا المرض.



الخرافة: لا يسمح للحامل بصبغ الشعر.

الحقيقة: صبغات الشعر على الأرجح آمنة للاستخدام خلال فترة الحمل، لكن يُنصح بتجنب استخدام الصبغة خلال أول ثلاثة أشهر من الحمل، حيث ان بعض الصبغات تُصدر أبخرة، واستنشاق هذه الأبخرة يمكن أن يكون ضارا على الجنين، وتحتوي أيضاً بعض الصبغات على غاز الأمونيا الذي يمكن أن يسبب زيادة في الغثيان والوخة والإعياء.

الخرافة: فحص (السونار) في بداية الحمل مضر للجنين.

الحقيقة: لا يوجد أي ضرر، بل للسونار أهمية في هذه المرحلة للتحري عن نبض الجنين وموقعه وعمره.

الخرافة: الحامل يجب ألا تنام على ظهرها.

الحقيقة: يمكن للأم في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ان تنام في أي وضع ترتاح له ومن ضمنها النوم على الظهر أو حتى البطن ولكن بعد ذلك يفضل النوم على الجانب الايسر— (يقلل من ضغط الرحم ومحتوياته على الاوعية الدموية والكبد مما يزيد من تدفق الدم والاكسجين للطفل).

الخرافة: حرقة المعدة التي تشـعر بها الحامل في الأشهر الأخيرة من الحمل هو بسبب كثافة شعر رأس الطفل

الحقيقة: ان سبب الحرقة هو الهرمونات التي تسبب ارتخاء الصمام بين المعدة والمريء وارتجاع في عصارة المعدة.

الخرافة: الحامل في الشهر التاسع يجب ان لا تتقلب كثيرا عند النوم وأن تستيقظ من النوم ببطيء وتجلس ثم تنهض خوفا من التفاف الحبل السري حول عنق الجنين.

الحقيقة: هذا غير صحيح لأن الجنين يكون محميا داخل الرحم بماء يتيح له الحركة ويمنع عنه الصدمات الخفيفة.

الخرافة: وجود إفراز مهبلي أبيض يعني وجود التهابات.

الحقيقة: هذا الإفراز طبيعي ووظيفته هي منع تسـلل الميكروبات إلى تجويف المهبل وعنق الرحم، ولكن الإفراز الذي يسبب القلق هو الذي يسبب إحساسا بحكة أو له رائحة كريهة او كان لونه (أصفر أو أخضر).

الخرافة: ان الطفل المولود في الشهر السابع يعيش والمولود في الشهر الثامن يموت.

الحقيقة: هذا غير صحيح فكلما بقي الجنين فترة اطول في رحم أمه كانت فرصته أكثر للعيش بسبب اكتمال نموه.

الخرافة: يجب على الحامل ألا تمارس الرياضة ولا تبدأ بالمشي إلا في بداية الشهر التاسع.

الحقيقة: يمكن للحامل أن تمارس الرياضة البسيطة من بداية الحمل و من ضمنها المشي الذي يقلل حدة التوتر والقلق والكآبة وينشط الدورة الدموية ويحسن التنفس و يقلل من زيادة الوزن، كما يمنع تورم القدمين ويقوي القلب والعضلات.

الخرافة: الولادة الثانية تكون أسهل من الأولى.

الحقيقة: كل حمل وولادة تختلف عن الأخرى، ولها ظروفها الخاص الذي يعتمد على عمر الأم وحجم الجنين ووضعها خلال الحمل وعمر الجنين أثناء الولادة.

الخرافة: الولادة الطبيعية غير مُمكنة بعد الولادة القيصرية الأولى.

الحقيقة: يمكن للحامل أن تلد وولادة طبيعية إذا كانت دواعي العملية القيصرية قد زالت.

الخرافة: الولادة القيصرية تحافظ على جسم وقوام المرأة الرشيق.

الحقيقة: نوع الولادة لا يؤثر على المظهر الخارجي لجسم المرأة ويمكن أن تحافظ على رشاققتها من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

الخرافة: تناول الاطعمة الحارة والتوابل يسرع الطلق.

الحقيقة: لا صحة لذلك بل أن تلك الاطعمة يمكن ان تؤدي الى حرقة في المعدة.

الذبحة الصدرية



د. مصطفى يونس السوداني
اختصاص بالأمراض القلبية
والصدرية

إجراء التحاليل المخبرية اللازمة للمريض أو عن طريق الجهاز الخاص بتخطيط القلب أو من خلال القيام بالجهد القلبي للمريض.

أسباب نغزات القلب

- الإصابة بالقولون العصبي والالتهابات الحادة في المفاصل.
- التعرض للحموضة التي تصيب المعدة أو الارتجاع المريئي.
- التوتر والضغوط النفسية.
- الإصابة بشد عضلي.
- الإفراط في التدخين ولمدة طويلة.
- الإفراط في تناول المشروبات التي تحتوي على مواد منبهات بنسب عالي كالشاي والقهوة.
- تكون الغازات في الجهاز الهضمي.
- عدم القيام بالحركة الكافية للجسم،
- الإصابة بنقص حاد في الدم، يؤدي إلى زيادة ضربات ونغزات القلب.

- حدوث خلل في الحجاب الحاجز كوجود ثغرة وفتحة فيه.
- اضطرابات في عملية الهضم.
- أمراض المرارة قد تؤدي إلى حدوث النغزات القلبية.
- الإصابة بشكل مفاجئ للبرد أو للحرارة.

هناك علامات عند وجودها ينبغي مراجعة الطبيب بشكل عاجل مثل:

- ان يكون عمر الشخص أكثر من ٤٠ سنة.
- ان يكون مصابا بارتفاع ضغط الدم المزمن.
- ان يكون مصابا بأمراض القلب.
- ان تكون الاعراض مصحوبة بصعوبة في التنفس أو ألم في الصدر.
- ان يكون هناك ألم منعكس على الذراع اليسرى.

الذبحة الصدرية هي عبارة عن ألم حاد في الصدر ناتج عن حدوث تضيق في الشريان التاجي يمنع تدفق الدم بكمية كافية إلى عضلة القلب فيؤدي إلى تراكم حمض اللاكتيك في العضلة القلبية ناتج عن احتراق لا هوائي للجلوكوز بدون أكسجين. أنواع الذبحة الصدرية

• الذبحة الصدرية المستقرة وتسمى أيضاً (الكلاسيكية) أو تصلب الشرايين أو ذات الألم عند الجهد وتصيب هذه الذبحة أكثر الناس وسببها تصلب في الشريان التاجي ويزداد الألم عند بذل جهد ويقل عند الراحة.

• الذبحة الصدرية غير المستقرة وهي أخطر ذبحة تحدث في أوقات غير متوقعة حتى في أوقات الراحة وتستمر لفترة طويلة وسببها تخثرات صغيرة متحركة غير سادة للشريان التاجي وإذا حصل انسداد بشكل كامل للشريان قد تؤدي إلى احتشاء عضلة القلب، وهذا يؤدي إلى تموت جزء من القلب.

• الذبحة الصدرية المتغيرة وتسمى أيضاً بالوعائية التشنجية وهذه الذبحة نادرة جداً، وقد يحدث الألم حتى في وقت الراحة بسبب انقباض الشريان التاجي.

أعراض الذبحة الصدرية

ألم حاد في الصدر، ألم في الكتف إلى الذراع، التقيؤ، التعب بسبب قلة الأكسجين، ضيق التنفس.

علاج الذبحة الصدرية

تهدف العلاجات إلى زيادة تدفق الدم المحمل بالأكسجين ببعض الأدوية التي توسع الأوعية الدموية وتقلل عدد ضربات القلب وكذلك تقليل قابلية الدم على التجلط بواسطة الأسبرين وقد يحتاج المريض إلى دعامه (قسطرة) أو عملية جراحية.

نغزات القلب

من أكثر المشاكل التي يعاني منها الكثيرون، هي الشعور بنغزات في القلب، وهي عبارة عن شعور الإنسان بحدوث الآلام بسيطة وخفيفة، وتبقى لمدة قصيرة جداً وفي كثير من الأحيان لا تتجاوز الدقائق أو الثواني، وذلك حسب الحالة وحسب طبيعة الإنسان المصاب، وهي تحدث لجميع الفئات ومن كلا الجنسين، ويتم ملاحظة هذه النغزات من قبل الشخص نفسه، وذلك لأن الأجهزة الطبية لا تستطيع رصد هذه النغزات، لاختلاف أوقاتها ومدتها، وفي هذه الحالة يلجأ الطبيب إلى



د. علي عبد الحسين صبري
اختصاصي جراحة الأطفال

الخصية الهاجرة



ومن هذه العوامل:

- ١- الولادة المبكرة قبل ٣٧ اسبوعا.
- ٢- الولادة بوزن منخفض.
- ٣- الولادة بحجم جسم صغير.
- ٤- عوامل وراثية.
- ٥- بعض الامراض الجينية كمتلازمة داون.
- ٦- تدخين الام للتبغ خلال الحمل.
- ٧- متلازمة الحساسية لاندروجين.

تشخيص الخصية الهاجرة

- ١- الفحص السريري للمريض.
- ٢- السونار.
- ٣- الرنين المغناطيسي
- ٤- ناظور البطن.
- ٥- الجراحة المفتوحة.

مضاعفات الخصية الهاجرة

- ١- العقم ومشكلات الخصوبة: حيث يكون معدل الخصوبة في حالة الخصيتين الهاجرتين = (٥٠-٦٥) % تقريبا وفي حالة الخصية الهاجرة الواحدة = ٩٠ % تقريبا
- ٢- سرطان الخصية: والذي يزداد عن المعدل الطبيعي ب (٢-٨) مرات تقريبا.
- ٣- التواء الخصية:
- ٤- مشاكل نفسية عند الطفل .

هالة طبية جراحية تحدث عند المواليد الذكور حيث تبقى إحدى الخصيتين أو كلاهما معلقة في بطن الطفل أو المنطقة المغبنية (المنطقة الاربية) بدلا من الاستقرار في كيس الصفن. ولها تسميات أخرى في المجتمع مثل: الخصية المعلقة، الخصية غير النازلة والخصية المختفية.

أنواع الخصية الهاجرة

للخصية الهاجرة نوعان وهما:

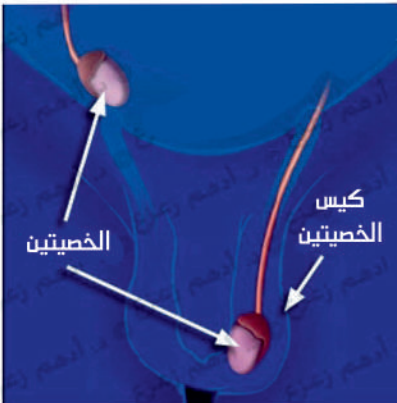
- ١- الخصية الهاجرة المموسة في هذه الحالة يمكن لمس وتحديد موقع الخصية في المنطقة الموجودة فيها وهو النوع الأكثر شيوعا ويمثل ٧٠٪ تقريبا.
- ٢- الخصية الهاجرة غير المموسة وهي التي لا يمكن تحديد موقعها باللمس أو النظر وتمثل تقريبا ٣٠٪ من الحالات. وهناك نوع آخر يشبه الخصية الهاجرة ويسمى الخصية الخارجية وهي الخصية التي تقع خارج المسار الطبيعي المحدد لنزول الخصية الى كيس الصفن. مثل (جدار البطن الجانبي، قاعدة القضيب، أعلى الفخذ، منطقة العجان، الجانب الآخر المخالف لموقعها الاصلي).

أعراض الخصية الهاجرة

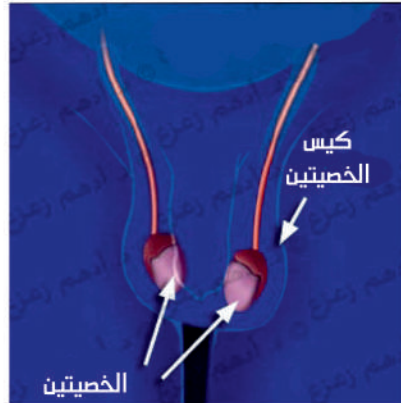
- ١- عدم وجود إحدى الخصيتين أو كلاهما في كيس الصفن عند الولادة أو بعد ذلك.
- ٢- ألم شديد مع بكاء الطفل نتيجة التواء الخصية.

الاسباب وعوامل الخطورة للخصية الهاجرة

أثناء وجود الجنين في رحم الام تتكون الخصيتان في بطنه ثم تبدأ بالنزول تدريجيا الى داخل كيس الصفن قبل موعد الولادة (بشهر الى شهرين) تقريبا هذه العملية قد تعيقها عدة عوامل مما يؤدي الى استقرار الخصية في البطن أو المنطقة المغبنية أو غيرها



الخصيتين المعلقتين



خصيتين طبيعيتين





أ. د. عبد الأمير الموسوي
عميد كلية التمريض جامعة البصرة

المناعة وبالتالي يتعرض المصاب لمرض الفطر الأسود كمضاعفات كورونا، لذلك الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة هم أكثر عرضة للإصابة بالفطر الأسود، لذلك بدأ يظهر بعد تفشي فيروس كورونا، وتشترك الفطريات السوداء في بعض الخصائص المميزة والتكيفات الفسيولوجية التي تمكن الفطريات السوداء من المقاومة العالية للضغط البيئية، وتغزو الفطريات الجيوب الأنفية وتشق طريقها إلى داخل الجمجمة، فقد يموت من ٥٠ إلى ٨٠٪ من المرضى

وقد تحدث الإصابة بالفطر الأسود بسبب استعمال الأدوية والمضادات الحيوية أو بروتوكول كورونا دون استشارة طبيب

علاج الفطر الأسود

أهم شيء في العلاج ان يتم تشخيصه في مرحلة مبكرة ولكن في حال تأخر الحالة قد يتم استئصال الجزء المصاب سواء في العين أو الأنف أو جزء من الوجه وقد يصل إلى المخ.

في حالة الاشتباه في حدوث داء الفطر العفني، يجب العلاج بالأمفوتريسين ب على الفور بسبب الانتشار السريع للمرض ومعدل الوفيات المرتفع

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مؤخراً على استخدام إيزافوكونازول.

وبعد إعطاء الأمفوتريسين ب تعمل الإزالة الجراحية لتجمع الفطريات ويجب مراقبة المريض بحثاً عن أي علامة لظهوره مجدداً، يمكن أن يكون العلاج الجراحي جائراً للغاية، وفي بعض حالات إصابة الأنف والدماغ، تكون هناك حاجة لإزالة أنسجة المخ المصابة

وقد تكون الجراحة مشوهة إذا تضمنت إزالة الحنك أو تجويف الأنف أو البنى العينية قد نحتاج إلى أكثر من عمل جراحي واحد.

مختلفة من الجسم، وتظهر مجموعات مختلفة من الأعراض خاصة إذا تكونت العدوى في الجيوب الأنفية والدماغ، واحدة من هذه العلامات هي غزو الخيوط الفطرية للأوعية الدموية ما يؤدي إلى تشكيل الجلطات الدموية وبالتالي موت الأنسجة المحيطة نتيجة فقدان التروية.

إذا أصاب المرض المخ، فقد تتضمن الأعراض صداعاً أحادي الجانب خلف العينين وألماً في الوجه وحصى مع احتقان الأنف الذي يتطور إلى إفرازات سوداء والتهاب حاد في الجيوب الأنفية جنباً إلى جنب مع تورم العين.

قد يبدو الجلد المصاب طبيعياً نسبياً خلال المراحل المبكرة من الإصابة.

يستلون هذا الجلد بسرعة باللون الأحمر وقد يتورم قبل أن يتحول إلى اللون الأسود في النهاية بسبب موت الأنسجة. تشمل الأشكال الأخرى من الفطر العفني إصابة الرئة أو الجلد أو الانتشار في جميع أنحاء الجسم؛ قد تشمل الأعراض أيضاً صعوبة في التنفس وسعالاً مستمراً.

في حالات موت الأنسجة، يضاف على الأعراض الغثيان والتقيؤ، والسعال الدموي، والإلام البطنية، وعندما يتسبب في مهاجمة داء الغشاء المخاطي الجهاز الهضمي، فقد تظهر هذه بعض الأعراض مثل الأم في البطن، غثيان وقيء وحدوث نزيف في الجهاز الهضمي.

عوامل الخطر للفطر الأسود

هناك بعض العوامل الخطرة التي يسببها مرض الفطر الأسود، وهي تدني المناعة، فالأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالفطريات المخاطية لديهم جهاز مناعي ضعيف يجعلهم عرضة للإصابة بالفطريات والتهابات الانتهازية الأخرى، وهذا يشمل المصابين بمرض كوفيد-١٩ الشديد، ومرضى الإيدز.

وداء السكري غير المنضبط، السرطانات، الفشل الكلوي، زرع الأعضاء، استخدام الستيرويدات القشرية لمدة طويلة، العلاج المثبط للمناعة، سوء التغذية الناجم عن عوز الطاقة في تشتم مع الكبد، العلاج بالديفيريوكسامين. ومع ذلك، أبلغ عن حالات من الإصابة بالفطر الاسود دون وجود عوامل واضحة.

العلاقة بين الفطر الأسود

وفيروس كورونا

ليست هناك علاقة بين الفطر الأسود وفيروس كورونا، ولكن فيروس كورونا يتسبب في قلة

قد يبدو العنوان مربعا ويعطي إشارة الى ان هناك مرضا جديدا قاتلا بدأ بالانتشار بعد المرض الخطير كوفيد ١٩، لكن الامر مختلف ، فمرض الفطر الأسود مرض قديم موجود منذ عام ١٨٨٥م، إلا أن ظهوره الآن ترافق مع اصابته مرضى الكورونا اعطى الانطباع بحالة الهلع والرعب التي سادت العالم بأكمله، وخصوصا بعد تفشيه بالهند وازدياد عدد الأشخاص الذين يموتون بسببه وكما انتشر الخوف في البلدان العربية بعد اعلان وفاة الفنان

المصري سمير غانم بمرض الفطر الأسود . كذلك سجلت بعض الحالات القليلة في بعض المحافظات في العراق.

ما هو مرض الفطر الأسود

مرض الفطر الأسود عبارة عن مرض

تسببه فطريات تعيش عادة في التربة والمواد العضوية المتحللة، ويسمى مرض انتهازية أو عدوى انتهازية opportunistic infection والتي تعني ان العدوى ترافق مع انتهاء المسبب المرضي لضعف المناعة التي يمر بها المصابين بأمراض معينة حيث يهاجم ويسبب مرضا خطيرا، ومميتا في بعض الأحيان.

تشير بعض الدراسات الى أن معدل الوفيات بالفطر الأسود قد يبلغ أكثر من ٥٠٪، إن الفطر الأسود يسبب أضرارا للدورة الدموية وحتى آخر عضو في الجسم، كما ينتج عنه موت الأنسجة، التي تصبح سوداء اللون بعد ذلك، وهذا سبب تسميته بالفطر الأسود.

ان الفطر الأسود ليس بمرض معد، وبالتالي لا يمكن أن ينتقل بين البشر والحيوانات، ويصاب الأفراد بهذه العدوى عن طريق التعرض للفطريات في البيئة إذا تم استنشاق أبواغ الفطر Spores، يمكن أن تصيب الفطريات الرئتين أو الجيوب الأنفية، ويمكن التقاطها عن طريق الاستنشاق أو عند ملامستها جلدا مفتوحا من خلال جرح أو حرق عن طريق الجلد، ويمكن أن تنتشر العدوى لاحقا إلى مجرى الدم، وتصل إلى أعضاء مثل الدماغ والقلب والطحال أيضا، يتميز المرض بوجود الخيوط الفطرية داخل الأوعية الدموية وحولها.

ويمكن ان تنتشر الأبواغ الفطرية في المستشفيات والمنازل عن طريق أجهزة تطيب الهواء أو قناني الأكسجين التي تحتوي على مياه ملوثة

أعراض الإصابة بالفطر الأسود

من المحتمل أن تؤثر هذه الفطريات على أجزاء





د. عبد السلام صالح سلطان
اختصاصي الطب الباطني

معتقدات طبية خاطئة:

الكارف والسكوة

في درجة الحرارة وبالتالي حدوث اختلاجات عصبية أو لا سامح الله الوفاة. وتصل مستشفيات الاطفال حالات تسمم بالسكوة لاسيما في الصيف الذي تكثر فيه حالات الاسهال والتقيؤ، وأدت في بعض الحالات المتأخرة إلى وفيات الأطفال الرضع. يجب إشاعة المفاهيم الصحيحة لأسباب الاسهال والتقيؤ وعلاجها عند الاطفال الرضع وخطورة تناول مثل هذه الخلطات عليهم. ويجب إعداد برامج ثقافية صحية تتكلم بلغة بسيطة للتعريف بأمراض الاسهال وطرق علاجها الصحيحة وتتبع من يمارس هذه العلاجات الخطرة وتثقيفه قبل محاسبته ولاسيما أن ممارسات هذه العادات وغالبًا ما تكون من قبل العجائز الكبيرات بالسن اللواتي تلقين هذه الثقافة أبا عن جد.

نعيش اليوم بدايات القرن الحادي والعشرين ولا زالت بعض شرائح مجتمعنا تتعامل مع أطفالها بعقلية قرون التخلف.

(الكارف) هو وصف شعبي لحالة طفل رضيع يعاني من بكاء مستمر واسهال وتقيؤ، ويعتقد أن السبب شم الطفل لرائحة كريهة "غالبارائحة المجاري" لا يتحملها مما تؤدي إلى حيرة أمه "قليلة التعلم" وتطلب المساعدة غالباً من معالجة شعبية "الجدة أو العارفة"، فتحضر لها علاجاً شعبياً كعجينة غالباً ما يتكون من مواد متعددة؛ تراب من مكان قريب من قبر ولي من أولياء الله الصالحين ومواد عشبية وحيوانية وقد حلت بعض العينات في مختبر السموم ووجدت أن **السكوة** تحتوي على مواد سامة وخطرة مثل الرصاص والزرنيخ والخشخاش والبللونا

ومملوءة بالجراثيم نتيجة احتوائها على أجزاء حيوان ميت مثل القنفذ، ورائحتها كريهة أيضاً.

والتأخر عن مراجعة المستشفى أو الطبيب يؤدي في أغلب الأحيان إلى اختلاطات وعواقب وخيمة لدى الطفل كالجفاف وارتفاع





أحمد حامد العطيبي
ماجستير تقنيات أحياء
مجهرية

فوائد فيتامين د

١- تعزيز صحة العظام:

يلعب فيتامين د دوراً في تنظيم الكالسيوم والحفاظ على مستويات الفسفور في الدم، وهي معادن ضرورية ومهمة لصحة العظام. فالجسم بحاجة إلى فيتامين د من أجل امتصاص الكالسيوم، بالتالي نقص مستوياته من شأنه أن يسبب الإصابة بالكساح لدى الأطفال وترقق أو هشاشة العظام لدى الكبار.

٢- التقليل من خطر الإصابة بالإنفلونزا:

لفيتامين د دوراً جيداً في محاربة الإصابة بالإنفلونزا خلال فصل الشتاء حيث وجدت إحدى الدراسات العلمية أن حصول الأطفال على ١,٢٠٠ وحدة دولية من فيتامين د يومياً في فصل الشتاء، تقلل من خطر الإصابة بالإنفلونزا بنسبة ٤٠٪ تقريباً.

٣- الحماية من الإصابة بالسكري:

لقد أشارت العديد من الدراسات العلمية المختلفة حول العلاقة ما بين فيتامين د والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

٤- التقليل من خطر الإصابة بالسرطان يعتبر فيتامين د مهماً في تنظيم نمو خلايا الجسم والتواصل فيما بينها، وهذا يعني أن المستويات المناسبة من فيتامين د لها أثر على خفض خطر الإصابة بمرض السرطان.

فيتامين (د) لديهم معدلات أعلى مما يلي:

- الخرف
- السكتات الدماغية
- مرض الشرايين الطرفية
- سرطان البروستات
- سرطان المبيض
- سرطان البنكرياس
- فيبروميالجيا
- السقوط
- الكسور
- التصلب المتعدد

يصنع هذا الفيتامين الضروري جداً في الجسم مجاناً وذلك عندما نقضى الوقت في الشمس فإن موجات الأشعة فوق البنفسجية ب (UV-B) القادمة من الشمس تتفاعل مع شكل من أشكال الكولسترول في بشرتنا لصنع فيتامين د. ومع ذلك، قد لا يكون ذلك كافياً للمعظم لتحقيق الصحة المثلى. بالإضافة إلى ذلك، الكثير من الناس في جميع أنحاء العالم يقضون أوقاتاً أطول في الداخل من الوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق، لذا فإن الوصول إلى



مستويات كافية في الدم من الشمس أمر صعب ويحتاج إلى مكمل غذائي.

فيتامين (د) المصنوع من تعرض الجلد المكشوف للشمس يتكون فقط خلال أوقات معينة من اليوم. في المقام الأول، إذا كان ظلك "أقصر" من طول قامتك، عادة يكون ذلك ما بين ١٠:٠٠ صباحاً حتى ٠٢:٠٠ ظهراً، يحدث إنتاج فيتامين (د). ومن المثير للاهتمام، أن ذلك هو الوقت الذي تصنع فيه ألواح الطاقة الشمسية معظم الطاقة، أيضاً!

الحالات المرتبطة بنقص

فيتامين د

وتظهر العديد من الدراسات الأخرى أن أولئك الذين لديهم انخفاض في مستويات

- الذئبة
- التهاب المفاصل الروماتويدي
- الربو
- التوحد
- الصدفية

مصادر فيتامين د

تعد الشمس المصدر الأساسي لفيتامين د، أما بالنسبة للطعام، فمصادره هي:

- زيت كبد الحوت
- سمك أبو سيف
- سمك السلمون
- السردين
- البيض
- الحليب المدعم.



الأمراض المزمنة والأمراض الحادة القابلة للشفاء



د. منذر جليل عبد العباس
اختصاص الأمراض الصدرية
والتنفسية

العلاج باستمرار، وفي حال انتظام الضغط يجب عليه ألا يقطع العلاج؛ لأن ضغط دمه قد انتظم بسبب أخذه العلاج بصورة منتظمة وليس لأنه اختفى بالعلاج، فعند قطع العلاج سيرجع الضغط لارتفاعه ومن الممكن جداً



حدوث مضاعفاته سابقة الذكر. هذا حال جميع الأمراض المزمنة يجب أن تؤخذ العلاجات بصورة مستمرة ومنتظمة وإلا حدث المحذور كالجطات الدماغية ومشاكل أخرى مرضى السكري وتشوه العظام ومشاكل أخرى مرضى الروماتزم الرثوي وغيرها من مضاعفات عليك أن تأخذ علاجك ولا تستمتع لأحد إلا لطبيبك فهو الأعراف بمرضك وسيصف لك علاجاً مناسباً لمرضك وابتعد عن الشائعات والخبرات الشخصية التي يذكرها لك بعض الناس، فصحتك أنت المسؤول عنها وأنت بأذن الله على قدر هذه المسؤولية.

كثيرة ويمكن أن تكون أمراضاً بسيطة كنزلات البرد إلى أمراض خطيرة كالإصابة بكوفيد ١٩ أو ذات الرئة أو التهاب السحايا الدماغية بأنواعها. فمن غير الصحيح أن يتبادر لذهن القارئ أن الأمراض الحادة هي أمراض غير خطيرة لكن هي أمراض قابلة للشفاء وقد تحتاج علاجاً مكثفاً لفترة محددة وحسب نوع المرض الحاد مثلاً التدرن من ٦ - ٩ شهور أو ذات الرئة الشائع قد يستغرق علاجه بضعة أيام.

أما الأمراض المزمنة فهي الأمراض التي تكون غير قابلة للشفاء التام ويحتاج المريض أن يأخذ علاجاً للسيطرة عليها بصورة مستمرة. الأمراض المزمنة كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض تنفسية كالربو القصبي بأنواعه والتهاب القصبات المزمن الناتج عن التدخين وأمراض الجهاز

العصبي كالشلل الرعاشي وأمراض معوية كالتهاب القولون التقرحي أو ملازمة سوء الامتصاص (حساسية القمح) أو ملازمة القولون المتتهيج (العصبي) وأمراض المفاصل كالروماتزم الرثوي وأمراض أجهزة الجسم الأخرى.

إن خطورة عدم أخذ العلاج بصورة مستمرة ومنتظمة قد تؤدي بصحة المريض وحياته على سوء، ومن الأمثلة على خطورة عدم أخذ العلاج لمرضى الضغط هو حدوث جلطات دماغية وقلبية وحتى حدوث نزف دماغي قد يؤدي بحياة المريض، فمن المهم جداً أخذ

يتبادر في ذهن كل مريض هل هذا المرض الذي أصبت به مرض مزمن؟ أم قابل للشفاء؟

وهل العلاج الذي وصفه لي الطبيب هو علاج يجب علي تناوله باستمرار؟ أم أكتفي به لفترة؟

الكثير من المرضى الذين يراجعوني، أجد هذه التساؤلات عندهم من غير أن يتكلموا بها بصراحة.

على سبيل المثال، اسمع كثيراً من المرضى من يقول إنني أخذ علاج الضغط عند حدوث صداع!

أنا كطبيب في بادئ الأمر كنت استغرب كثيراً من هكذا كلام، لكن عندما لاحظت ان الكثير من المرضى لديهم نفس هذه الطريقة بأخذ العلاج، أصبحت لدي قناعة أن هذا الأمر هو جزء من العادات الطبية المجتمعية الخاطئة التي يجب ان نتصدى لها نحن كأطباء يهمننا مصلحة مرضانا ومصلحة مجتمعنا الذي نحن جزء منه ونسعى لرفقيه وتقدمه ومصلحة أبناء جلدتنا فيه.

أكتب هذا الكلام وفي بالي صور هؤلاء المرضى الذين تألموا كثيراً وأصابتهم مضاعفات أمراض كان بالإمكان السيطرة عليها لو عرفوا كيف ولماذا وإلى أية فترة يأخذون علاجهم، فيعتصمني الأمل حيالهم.

رأيت من المهم جداً أن يتعرف القارئ الكريم والمرضى على وجه الخصوص ما هي الأمراض المزمنة والأمراض القابلة للشفاء أو ما تسمى بالأمراض الحادة.

الأمراض الحادة هي الأمراض القابلة للشفاء والتي يصف لها الطبيب المعالج علاجاً مؤقتاً ليتناوله المريض فقط في فترة المرض.

الأمراض الحادة





د. محمد توفيق مهدي
اختصاص طب وجراحة العيون

أمراض العيون الشائعة وطرق المعالجة وكيفية الوقاية

الأطفال بعمر أقل من ١٤ سنة.

أسباب احمرار العين

- جفاف العين
- حساسية العين
- الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية
- ارتفاع ضغط العين
- التهاب القرنية
- لذا يجب التوجه الى طبيب عيون متخصص لمعرفة السبب ولأخذ العلاج الصحيح

أعراض انفصال الشبكية

- ظهور مفاجئ لأجسام عائمة
- وميض مفاجئ بالعين المصابة
- ظهور ظل في الجزء المصاب من شبكية العين

أعراض انفصال الشبكية

- ظهور مفاجئ لأجسام عائمة
- وميض مفاجئ بالعين المصابة
- ظهور ظل في الجزء المصاب من شبكية العين

أضرار العدسات اللاصقة

- جفاف العين
- حساسية العين
- التهاب الملتحمة والتهاب العين
- التهاب الجفون
- مشاكل القرنية مثل الرؤية المشوشة
- إصابات القرنية بدون قصد أثناء خلع وتركيب العدسة
- تكون رواسب فوق العدسة تتداخل مع الرؤية وتسبب حساسية والتهاب العين

نصائح عند ارتداء العدسات اللاصقة

- يجب أن ترتدى العدسات اللاصقة لعدد محدود من الساعات يوميا حيث أن ارتداؤها المستمر لفترات طويلة يعرض العين لأخطار جسيمة ولا ينصح به إلا لدواعي طبية.
- تستدعى العدسات اللاصقة عناية جيدة حيث أن إهمال نظافتها وعدم الاهتمام بتوجيهات الاستعمال والتنظيف اليومي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل متعددة وخطيرة مثل قرحة في القرنية والتهابات في أجزاء متعددة من العين.

شائعة عمليات تغيير لون العين

- انتشرت في الآونة الأخيرة شائعة عمليات تغيير لون العين نحذر من هذه العمليات التي أدت الى فقدان البصر وتلف العين للأشخاص الذين خضعوا لمثل هذه العمليات.

التخلص من كسل العين

- التخلص من كسل العين وخصوصا لطفلك بالفحص المبكر والمتابعة الدورية فكسل العين لا يعني ان العين تالفة ولكن معناه أن العين ضعيفة وبحاجة الى التمارين لتقويتها وخصوصا عند

لعدد محدود من الساعات يوميا حيث أن ارتداؤها المستمر لفترات طويلة يعرض العين لأخطار جسيمة ولا ينصح به إلا لدواعي طبية. تستدعى العدسات اللاصقة عناية جيدة حيث أن إهمال نظافتها وعدم الاهتمام بتوجيهات الاستعمال والتنظيف اليومي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل متعددة وخطيرة مثل قرحة في القرنية والتهابات في أجزاء متعددة من العين.

شائعة عمليات تغيير لون العين

- انتشرت في الآونة الأخيرة شائعة عمليات تغيير لون العين نحذر من هذه العمليات التي أدت الى فقدان البصر وتلف العين للأشخاص الذين خضعوا لمثل هذه العمليات.

التخلص من كسل العين

- التخلص من كسل العين وخصوصا لطفلك بالفحص المبكر والمتابعة الدورية فكسل العين لا يعني ان العين تالفة ولكن معناه أن العين ضعيفة وبحاجة الى التمارين لتقويتها وخصوصا عند الأطفال بعمر أقل من ١٤ سنة.

أسباب احمرار العين

- جفاف العين
- حساسية العين
- الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية
- ارتفاع ضغط العين
- التهاب القرنية
- لذا يجب التوجه الى طبيب عيون متخصص لمعرفة السبب ولأخذ العلاج الصحيح



أضرار العدسات اللاصقة

- جفاف العين
- حساسية العين
- التهاب الملتحمة والتهاب العين
- التهاب الجفون
- مشاكل القرنية مثل الرؤية المشوشة
- إصابات القرنية بدون قصد أثناء خلع وتركيب العدسة
- تكون رواسب فوق العدسة تتداخل مع الرؤية وتسبب حساسية والتهاب العين

نصائح عند ارتداء العدسات اللاصقة

- يجب أن ترتدى العدسات اللاصقة

عملية جراحية دقيقة ونادرة تتر لأول مرة في مستشفى الزبير العام

أجرى اللقاء: سعدي السند

يتسابق أطبـرنا وبشكل يبعث على الفخر والفرح على تطوير
فعالياته التخصصية لخدمة مجتمعهم ومنها تطوير العمل في جراحة الأذن في البصرة حيث
قام طبيبان في مستشفى الزبير العام غربى البصرة بإجراء عملية جراحية نادرة لمرضى من البصرة.

الأذن الوسطى الناظورية endoscopic ear surgery
بعد ان كان المتعارف عليه هو إجراؤها باستخدام
الميكروسكوب وتعد تقنية الناظور من أحدث الطرق
لإجراء العمليات الدقيقة في الأذن الوسطى وقد قمنا
بواسطتها بإجراء عمليات ترقيع طبلة الأذن وترميم
عظام الأذن الوسطى ورفع أورام
الكوليستيومات.

• المحور الثالث: اجراء العمليات التي لم يسبق
إجـراؤها محليا وتعتبر فتحا جديدا في منطقتنا
وخصوصا على مستوى جنوب ووسط العراق،
وتضمنت عمليات
تبديل العظم الركابي
stapedotomy التي
تجرى للمرضى الذين
يعانون من تصلب
العظم الركابي
otosclerosis،
وعمليات فتح الكيس
اللمفـي الداخلي
endolymphatic sac
decompression التي
تجرى للذين يعانون
من مرض مينير

meniers disease والعمل مستمر حاليا للتقدم الى
الامام بالقيام بعمليات جراحة قاع الجمجمة
الجانبية.

وقال: لا ننسى من قدموا لنا الدعم المستمر وأذكر
منهم الدكتورة ندى حسن اختصاص التخدير
والعناية المركزة والتي كان لها دورها الفاعل في
الفريق، وشكر المدير عام دائرة صحة البصرة و
مدير مستشفى الزبير العام.

وللتعرف على تفاصيل هذه الخطوة الطبية المباركة
التقت مجلة (سلامتك) بأحد الطبيبين وهو الدكتور
أحمد الطائي أخصائي جراحة الأنف والأذن
والحنجرة للحديث عن هذا الموضوع فقال:

خطوات من أجل النهوض بواقع عمليات الأذن الدقيقة

قمنا أنا وزميلي استشاري جراحة الانف والأذن
والحنجرة الدكتور أحمد فاضل بعدة خطوات من
أجل النهوض بواقع
عمليات الأذن الدقيقة
بعد الخبرة التي
اكتسبناها في جراحة
الأذن من أساتذتنا
المحترمين مع قيامنا
بعض كورسات
تدريبية مكثفة خارج
العراق وصقل عملية
التخصص في هذا
المجال كخطوات
مهمة في عملية
التطوير المطلوبة

وتلخصت خطواتنا بعدة محاور ومنها:

• المحور لأول

الذي يتضمن التقدم بخطوات إلى الامام بشأن
العمليات التي تعلمناها سابقا وذلك من خلال قيامنا
بعمليات ترميم طبلة الأذن myringoplasty
وترميم عظام الأذن الوسطى gossiculoplasty ومنها
باستخدام العظام الطبيعية والصناعية.

• المحور الثاني:

التقدم خطوة للأمام عن طريق استحداث عمليات





د. طارق عبد الله العبيدي
استشاري أمراض الدم السريري

سماعة الطبيب ونشأتها التاريخية

القصبه ليضعها
على صدر المرضى
ليتم فحصهم بها
فكانت هذه هي السماعة الطبية الاولى.

وكانت العبارة ((كانت المفاجأة فالصوت لم ينتقل
فحسب، بل لقد أصبح أعلى مما كان عليه وأكثر وضوحاً))
التي نطق بها بعد استخدامه لسماعته الطبية.

ورينيه أول من وصف
الصوت الأول والثاني
لعضلة القلب.

ولقد ظلت سماعة
(رينيه) الاسطوانية
تستخدم حتى النصف
الثاني من القرن التاسع
عشر، واستحق (رينيه)
بجدارة لقب:

**Father of clinical
auscultation & Father
of modern knowledge
of pulmonary diseases**

كان رينيه منذ طفولته
يعاني من الربو القصبي
وفي عمر الخامسة
والاربعين بدأ يعاني من

مشاكل تنفسية شديدة، حينها طلب من ابن اخيه ان يضع
سماعته الطبية على صدره وأن يصف له ما يسمع فكانت
المفاجأة أن تلك الاصوات هي التي سمعها لدى مرضاه
المصابين بالسسل الرئوي والمفارقة أن يموت بالمرض الذي
أفرد له جزءاً من كتاباته وبحوثه.

ولقد ترك رينيه بعد موته وصية جميلة مفادها: ((أوصي
بكل أبحاثي وكتبي العلمية إلى ابن أخي، كما أوصي له
بساعتي وخاتمي، وفوق هذا كله أوصي له بأعلى شيء و
أعظم شيء في تركتي ألا وهو سماعتي الطبية))

هذه الآلة الصغيرة والجميلة بالوقت ذاته والتي ما انفكت
ترافق الطبيب في جولاته السريرية لتساعده في تشخيص
ما يعانيه المريض من اعتلال في صحته قد كان لها من
التاريخ نصيب

وتعود قصة اكتشافها إلى أكثر من مئتي عام وتحديداً في
العام ١٨١٦ من قبل الطبيب الفرنسي (رينيه لينيك)
والذي فقد والدته بعمر مبكر نتيجة اصابتها بمرض كان
شائع الانتشار آنذاك ألا

وهو السسل (الترن

الرئوي) ونتيجة لعدم
قدرة والده على اكمال
رعايته لالتحاقه بالجيش
الفرنسي فقد أوكل
مهمة رعايته الى عمه
الذي كان يعمل طبيبياً

ولقد كانت نشأته ببيت
عمه دافعاً لأن يلتحق
بكلية الطب إضافة إلى
الأثر البالغ في نفسه
بفقدان والدته وهو في
السادسة من عمره.

وأثناء معاینته لإحدى
مريضاته والتي كانت
تعاني من مشاكل في

القلب لم يتمكن من التوصل إلى التشخيص النهائي كونه
لم يستطع الانصات إلى القلب بوضع أذنه على صدر
المريضة خجلاً.

وأثناء سيره خارجاً، رأى طفلين يلهوان بلوح طويل من
الخشب، وقف أحدهما عند أحد طرفيه وأخذ يرسل
بإشارات صوتية عن طريق حكه بإبرة كانت في يده، بينما
أخذ الطفل الثاني يستقبل هذه الإشارات بوضع أذنه على
الطرف الآخر.

وسرعان ما تبادرت إلى ذهنه فكرة صنع
لوح أسطواني من الخشب يشبه





د. علاء عبد الزهرة
اختصاص جراحة المسالك
البولية والكلى



الأخرى، التي لا يتجاوز حجمها الملمترات كما يفلح في تقليل رجوع الحصى بعد التخلص منها بالعمليات الناظورية أو غيرها. قد تنزلق الحصى الصغيرة عبر المسالك البولية تلقائيا ليلفظها الجسم فيما بعد الى الخارج أما الحصى متوسط الحجم والكبير والمتعدد فهو يحتاج عادة الى التفيتت بموجات الصدمة أو الى العمليات الناظورية لعلاجه وان التعامل مع الحصى لم يعد سرا غامضا إنها مسألة تفاعلات كيميائية وفيزيائية ولو توفر ذات يوم علاج قادر على فك الارتباط بين جزيئي الأوكزلات وذرة الكالسيوم فسنكون قد حصلنا عندئذ على العلاج الشافي من النسبة الكبيرة من حصى الكلى ولربما تصبح العمليات الجراحية لإزالة الحصى شيئا من الماضي ما عدا ذلك فكل ما يذكر عن أدوية عشبية تزيل كل انواع وأحجام الحصى هو محض إيداع غير مستند الى دليل علمي رصين.

إذن ما الحقيقة وراء استخدام الاعشاب لعلاج حصى الكلى؟ لقد استخدم الانسان الاعشاب ليداوي بها العلل منذ قديم الزمان والحق يقال ان الكثير منها تمثل مصدرا ومكونا أساسيا لعشبرات وربما مئات الأدوية الفعالة وذات الاستخدام الواسع. من منا لم يسمع بالأسبرين مثلا؟ وهو يسـتخرج من شجرة الصفصاف وكذلك الكودائين والكافيين والمورفين وبعض أدوية تنظيم ضربات القلب كلها ذات أصل عشبي. العودة الى موضوعنا أنف الذكر فإن الدراسات لم تثبت سوى فاعلية محدودة لعدد قليل من المركبات العشبية وتتكون معظم حصى الكلى من نوعين رئيسيين هما أوكزلات الكالسيوم وأملاح اليوريا وقد تكون الحصى نقية أو خليطا من كلا المادتين وهناك أنواع أخرى أقل شيوعا مثل حصى فوسفات المغنيسيوم وحصى السستين ويفلح العلاج وهو الدواء عادة في اذابة حصى اليوريا النقية والحصيات الصغيرة من الأنواع

تمتلاً رفوف الصيدليات ومحللات العطارين بأنواع مـختلفة من المستحضرات العشبية التي يزعم أن لها قابلية على علاج حصى المسالك البولية كما انتشرت على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الصفحات الممولة وغير الممولة والتي تعرض المستحضرات



العشبية وتعرض معها وعودا براقية بأنها تخلص من حصى الكلى تماما في خمسة أيام، مهما كان حجم الحصاة فسوف تنوب وتنزل مع الادرار دون أن تشعر بها والادهى من ذلك هو الادعاء ان هذه الادوية تذيب حصى الكلى وحصى المرارة في الوقت عينه، علما ان كلا منهما له اسباب تكون وتراكيب كيميائية مختلفة ويقبع في أعضاء مختلفة من الجسم.



Scurvy

مرض الاسقربوط أسبابه وأعراضه وعلاجه



د. هادي لازم العبادي
اختصاص التحليلات المرضية

وكدمات ذات لون
أزرق مُحمرّ على
طول الساق، زغللة
العين (زيادة

الحساسية تجاه الضوء وعدم وضوح الرؤية). فقر الدم الناتج
عن نقص هيمو جلوبين الدم، وهو من أهم أعراض مرض
الاسقربوط، جفاف العين، وتهيجها؛ كما قد يتعرّض المريض
لنزيف لأوعية الدموية المبطنّة لمنطقة الملتحمة.

أسباب مرض الإسقربوط

السبب الرئيسي للإصابة بمرض الإسقربوط هو نقص فيتامين
سي؛ أحد الفيتامينات الهامة التي لا يستطيع جسم الإنسان
تصنيعها بنفسه.

علاج مرض الاسقربوط

يعتمد علاج داء
الاسقربوط على
منح الجسم
كمية من
فيتامين سي
لتعويض
النقص الحادّ في
مستويات هذا

الفيتامين، وتشمل الطرق المتبعة ما يلي: تناول مكملات غذائية
غنيّة بهذا الفيتامين مثل البرتقال، الليمون، البروكلي، الجوّافة،
الفرولة، أو البطاطا.

ما هو القدر المطلوب من فيتامين سي يوميًا؟

يختلف قدر احتياجك لفيتامين سي طبقاً لعدّة عوامل مثل
الحالة الصحية، الجنس، والمرحلة العمرية؛ فعلى سبيل المثال:
يحتاج الأطفال يومياً إلى تناول ما يعادل ١٥-٧٥ ملغم من
فيتامين سي. بينما يحتاج الرجال البالغون إلى ٩٠ ملغم من
فيتامين سي بشكل يومي. كما ان السيدات البالغات يحتجن ما
يُعادل ٧٥ ملغم من فيتامين سي يومياً وقد تزداد الكمية إلى ٨٥-
١٢٠ ملغم أثناء الحمل أو الرضاعة

كيف يمكن تشخيص الإصابة بداء الاسقربوط؟

يعتمد تشخيص هذا المرض على عدّة أمور؛ أولها وجود
الأعراض من عدمها، مُعدّل الكسب اليومي من فيتامين سي؛
وأخيراً وهو الأهمّ إجراء تحليل دم لمعرفة مستوى فيتامين سي.

مع تقدّم العلم، وتوجّه العديد من المؤسسات الطبيّة للبحث
العلمي؛ استطاع العلماء تفسير حدوث العديد من الأمراض،
وإيجاد الحلول العلاجية أو الوقائية؛ حيث كان يُصاب المرء
بأمراض بسيطة في يومنا هذا، لكنها قاتلة آنذاك! وسنستعرض
من بينها قصة ظهور مرض الاسقربوط أسبابه وأعراضه
وعلاجه.

مرض الاسقربوط وهو أحد أقدم الاضطرابات الغذائية المعروفة
للإنسانية؛ عبارة عن اختلال يحدث بسبب نقص مستويات
فيتامين سي في الجسم؛ يُمكن أن يصيب أي شخص يفتقر
نظامه الغذائي للقدر الكافي من هذا الفيتامين، له أعراض
مميّزة أشهرها نزيف اللثة؛ وعلاجه بسيط يتضمّن فقط
تعويض النقص الحاصل من هذا الفيتامين

تعريف مرض الاسقربوط

قصة مرض الاسقربوط مدهشة تعود للقرن السابع عشر-
الميلادي فمع بدء الرحلات البحرية طويلة الأمد لأغراض
استكشافية، تجارية، أو حربية؛ كان البحارة والجنود
يعتمدون في غذائهم على الأطعمة المحفوظة الخالية من
الفيتامينات والمعادن، ومع مرور الوقت لاحظ العديد منهم
ظهور بعض الأعراض مثل التهاب ونزيف اللثة، الشعور بالتعب
والإرهاق الشديد؛ ولم تلبث تلك الأعراض حتّى ازدادت سوءاً
وحدثت مضاعفات خطيرة أخرى، أدت للوفاة كان خطر
الإصابة بالمرض، أشدّ فتكاً من الأعداء؛ حيث خسرت إحدى
البعثات البريطانية آنذاك ١٣٠٠ جندياً من أصل ٢٠٠٠ بسبب
داء الاسقربوط؛ لم يعرف العالم وقتها السبب وراء حدوثه؛
حتّى عام ١٧٤٧ حيث قام الطبيب جيمس ليند نجل باجراء
تجربة سريرية كان من شأنها أن تُحدث تقدّماً ملحوظاً في
مرض الاسقربوط عبر استخدام الفواكه الحمضيّة (البرتقال،
والليمون) وتأثيرها الرائع في تحسّن المرض.

أعراض مرض الاسقربوط

تشتمل أعراض الإصابة المُبكرة لمرض الاسقربوط ما يلي:
الشعور بضعف عام، فقدان الشهية ونقص الوزن، الإحساس
بالآلام خفيفة في القدمين، ارتفاع بسيط في درجات الحرارة،
إرهاق شديد غير مفسّر، والشعور بعدم الارتياح.

أعراض الإصابة المتقدمة قد تظهر في حال استمرار نقص
فيتامين سي لأكثر من شهر: نزيف الجلا، الإحساس بالآلام في
الصدر وضيق التنفس، التهاب اللثة أو نزيفها من الأعراض
الشائعة، اضطراب الحالة المزاجية
والشعور بالاكتئاب، تورّم القدمين،





زيارة الى المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية في البصرة

يعد المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية وفروعه المنتشرة في كافة المحافظات واحدا من المراكز التخصصية المهمة التي تعنى بصحة وسلامة العاملين في الشركات الحكومية والأهلية ممن تتطلب مهامهم الوظيفية تواجدا في مواقع تتعرض الى ملوثات بيئية أو مخاطرا وغيرها فيكون لهذا المركز حضوره الميداني من خلال فرق العمل التابعة له لمتابعة توفير شروط ومتطلبات السلامة المهنية وفق التعليمات والقوانين اضافة الى متابعت هذا المركز لعدد من الدوائر والشركات لأجراء الفحوصات المتعددة التي تدخل في حماية المجتمع من الملوثات البيئية.

المعرضين للمخاطر المهنية واحالة الفحوصات المخبرية الخاصة بالسموم المهنية (المعادن الثقيلة) وملوثات البيئة الى المختبر المختص والمشاركة في نشر الوعي الصحي المهني واجراء العديد من الفحوصات المخبرية للعاملين وهناك شعبة التوعية والتدريب التي تتخصص بنشر الوعي في مجالات الصحة والسلامة بين العاملين ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق اقامة الدورات التدريبية في مجال الصحة والسلامة المهنية وعقد الندوات التوعوية في مجالات الصحة والسلامة المهنية وتصميم البوسترات والنشرات في موضوعات الصحة والسلامة المهنية وعقدنا أيضا شعبة السلامة المهنية التي تهدف واجباتها الى اعداد قاعدة بيانات عن الانشطة المشمولة بالخدمات الصحية والسلامة المهنية واعداد العاملين فيها والتحرري الموقعي عن ملوثات بيئة العمل في الانشطة الاقتصادية ومتابعة توفير شروط ومتطلبات السلامة المهنية وفق التعليمات والقوانين النافذة في عموم الانشطة المشمولة اضافة الى متابعة فحوصات المراحل البخارية ولوعية الضغط والمساعد والرافعات اما في مجال الصحة المهنية فتتجه هذه الشعبة بأجراء الفحوصات الطبية المهنية الابتدائية والدورية في الانشطة الاقتصادية المشمولة والمشاركة في نشر الوعي الصحي المهني ومنها رصد وبائية لامراض المهنية ورصد تسجيل اصابات العمل واجراء الفحص السريري وفحص البصر واجراء فحص كفاءة الرئة واجراء فحص السمع وتخطيط القلب.

أهداف المركز

بينت مديرة المركز السيدة مي طه راضي ان اهداف مركزنا تتلخص بمجالات الصحة والسلامة المهنية لتوفير وسائل التنمية الاقتصادية والاجتماعية وتعمل على تقليل الكلف من خلال تحقيق الاهداف المهمة ومنها حفظ وتعزيز صحة العاملين من خلال الوقاية من الحوادث والامراض المهنية والسيطرة عليها والقضاء على العوامل والمخاطر والظروف المهنية الضارة بصحة وسلامة العاملين وتقويم بيئة العمل وتحسينها وتطوير وتعزيز العمل الآمن في بيئة العمل مما يؤثر على تحسين الانتاجية واعداد المواصفات القياسية اللازمة في مجالي الصحة والسلامة المهنيين بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة اضافة الى تعزيز الصحة البدنية النفسية للعاملين وتطوير قدراتهم المهنية الاجتماعية .

مهام المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية

الشعب التخصصية وهي شعب السلامة المهنية والصحة المهنية والتوعية والتدريب والمختبرات والتخطيط والمتابعة والادارية والحسابات والتدقيق ولكل شعبة تخصصها ومنها مهام وفحوصات شعبة المختبر التي تقوم بإجراء الفحوصات الخاصة بالتحليلات وأصافت : ان الهيكل التنظيمي لمركزنا يتألف من عدد من المرضية للعاملين



مقتطفات من إنجازات الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية خلال عام

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ومقرها في البصرة والتي تأسست بموجب الامر الاداري الصادر من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ذي العدد ٥٧٤٧ في ١٢ تموز ٢٠١٧ وفقا لقانون الجمعيات العلمية ذي العدد ٥٥ لسنة ١٩٨١ المعدل وتضم أكثر من ٢٠٠ طبيبا من مختلف التخصصات الطبية ومن مختلف المحافظات. ومنذ عام تأسيسها في ٢٠١٧ والى الآن والجمعية تحت الخطة لتقديم الكثير عبر النشاط العلمي والطبي والبحثي لأعضائها حيث شهدت السنوات الخمس من عمر الجمعية إنجازات يمكن أن يقال عنها أنها مميزة جدا وفي هذا التقرير نسلط الضوء على جانب من أنشطة الجمعية لعام ٢٠٢١م.

كتب - سعدي السند:

الندوة عضو الهيئة الإدارية للجمعية ورئيس تحرير مجلة سلامتك الصحية الدكتور ضرغام عارف الأجوادي وأدار الجلسة عضو الهيئة الإدارية للجمعية الدكتور وائل جاسم الشهابي.

تطرق الدكتور الأجوادي الى أهمية الثقافة الصحية في المجتمع ودور الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية خلال السنوات الأولى من عمرها في نشر الثقافة الصحية سواء عبر إصدار الدوريات التي تعنى بنشر المعلومة الطبية والصحية التخصصية مثل مجلة سلامتك والمجلة العراقية الوطنية للطب أو من خلال مواقع الجمعية على الشبكة العنكبوتية وكذلك من خلال بث المعلومة الطبية والصحية عبر الفيديوهات التعليمية والتدريبية

وذكر الدكتور الأجوادي ان الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية دشنت أول موقع الكتروني باللغة العربية يهتم بنشر المعلومات الطبية الرصينة الخاصة بمرض التوحد وكذلك إصدار كتاب مفهرس ومبوب عن مرض التوحد وطرق علاجه والاهتمام بالمرضى ومحاربة الشائعات غير الصحيحة حول المرض.

إقامة المؤتمر الدولي الثاني للجراحة التجميلية والتقويمية في البصرة

انطلقت مساء يوم الخميس ١٨ تشرين الثاني ٢٠٢١م أعمال المؤتمر الدولي الثاني للجراحة التجميلية والتقويمية (Basra Plast 2021) والذي أقامته الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية في قاعات فندق البصرة الدولي (الشيراتون سابقاً) حيث شهدت جلسة الافتتاح فعاليات علمية وثقافية متنوعة حضرها العديد من المسؤولين في الحكومة الاتحادية والمحلية وعمداء الكليات الطبية ورؤساء الجمعيات العلمية ونقابة الأطباء والعشرات من الاعلاميين والصحفيين الذين قاموا بتغطية هذا الحدث العلمي المميز.

وعلى مدى يومين وبحضور المئات من الأطباء والمسؤولين والشركات الطبية والاعلاميين أقيمت أربع جلسات علمية تضمنت بحوثاً لأكثر من ٣٠ متحدثاً عراقياً ودولياً في مختلف التخصصات للجراحة التجميلية والتقويمية.

تنظيم ندوة عن الثقافة الصحية

وعلى هامش أعمال معرض البصرة الدولي للكتاب أقامت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ندوة تعريفية عن دور الجمعية في نشر الثقافة الصحية وقد حاضر في

بعمليات تقويم تشوهات شق الشفة الولادي حيث انبثقت المبادرة كجهد طوعي مجاني تبنتها الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية ونقابة اطباء العراق فرع البصرة ومركز البصرة للجراحة التجميلية والتقويمية وذلك على صالات عمليات وردهاست مستشفى السعدي الاهلي على ايدي عدد من كبار جراحي التجميل والتقويم في البصرة شاركهم العمل والتحضيرات مجموعة من اطباء الاطفال والقلبية والباطنية والكادر المميز من اطباء التخدير اجتمعت همتهم هذا اليوم لتقديم خدمة تطوعية لأكثر من ٤٠ طفلاً وبالغاً مصاباً بهذا التشوه.

وأختتم الفريق المعالج معسكرهم هذا برسم الابدانة على وجوه مرضاهم مبتهجين ببركة العمل التطوعي خدماً للبصرة واهلها

اصدارات مهمة في مجالات طبية متعددة

مع حلول اليوم العالمي لنزف الدم الوراثي (الهيموفيليا) في ١٧ نيسان بادرت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بالتعاون مع دائرة صحة البصرة ومركز امراض الدم الوراثية في البصرة بإصدار دليل الأمراض النزفية ليكون دليلاً مبسطاً وشاملاً للمرضى وذويهم وللمهتمين بالشأن الصحي ليغترفوا منه ما يسعف حاجتهم للمعلومة العلمية الرصينة و صدر عن الجمعية ايضاً كتابها الطبي الموسوم

ومن سلسلة الإصدارات الخاصة بالتوعية بالأمراض وطرق التعامل معها صدر كتاب اضطراب طيف التوحد - كل ما يجب معرفته ويحتوي الكتاب على عدة أقسام تدرس طيف التوحد من كل جوانبه كما تسلط الضوء على جوانب التشخيص والعلاج من ناحية علمية بحتة بالاستناد الى المعلومة الطبية الرصينة المستتقة من أهم المراكز العالمية وأكثرها رصانة واعتمادية و أطلقت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية في إطار جهودها في دعم النقل السليم للمعلومات الطبية والصحية بإطلاق أول موقع الكتروني عربي تخصصي باضطراب التوحد ويعنى الموقع الالكتروني بتقديم المعلومات الطبية الموثوقة حول اضطراب التوحد بأسلوب مبسط وعلمي مستند الى أدق المعلومات الطبية العالمية الموثوقة وذلك عبر أقسامه المختلفة التي تعنى بكل جوانب المعالجة والتعامل والوصف لاضطراب التوحد الذي يشكل أحد أهم وأكثر المشاكل الصحية المعاصرة في العالم.

الجمعية تفوز بأمانة سر المجلس الأعلى للجمعيات العلمية في العراق

خلال انتخابات الدورة الثانية للمجلس الأعلى للجمعيات العلمية والتي عقدت في العاصمة العراقية بغداد يوم الأربعاء ٢٢ أيلول ٢٠٢١م فاز رئيس الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية الدكتور حيدر عبدالرزاق التميمي بمنصب أمين سر المجلس بعد أن حظي بغالبية أصوات زملائه من رؤساء الجمعيات العلمية في العراق وذلك للدور المتميز الذي اضطلعت به الجمعية عراقياً ودولياً حيث نظمت الجمعية أكثر من ٢٥ مؤتمراً ونوة علمية عالمية حضورية وافتراضية بالإضافة الى العشرات من المشاركات الدولية والمحلية وتبني جوائز علمية ومبادرات بحثية وكتب تثقيفية خلال جائحة كورونا بالإضافة الى إصدارتها العلمية الفصلية المتمثلة بمجلة سلامتك الصحية التثقيفية والمجلة الوطنية العراقية للطب كمجلة محكمة معترف بها من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

يشار أن المجلس الأعلى للجمعيات العلمية يشكل المظلة القانونية التي تعمل تحتها الجمعيات العلمية في العراق.

بيان بمناسبة مرور عام

على اختراع لقاحات كوفيد ١٩

وبمناسبة مرور عام على اختراع لقاحات (كوفيد ١٩) أصدرت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بياناً أكدت فيه أن صنع اللقاحات خلال فترة قصيرة من بعد ظهور الجائحة يُعد إنجازاً علمياً عظيماً تحقق بفضل التقدم العلمي الهائل الذي حصل خلال العقدين الأخيرين.

وأوجزت الجمعية في بيانها جهودها المتعلقة بمتابعة اللقاحات، من حيث طرق تصنيعها وكيفية عملها ومدى فاعليتها وحقيقة تأثيراتها، وذلك بناءً على معاينة مئات البحوث والدراسات العلمية الرصينة عن اللقاحات في مختلف دول العالم، فضلاً عن الخبرات المكتسبة من اشتغال عدد كبير من أعضاء الجمعية في علاج مرضى (كوفيد ١٩) وإجراء البحوث العلمية المتعلقة بالجائحة.

ابتسامه البصرة الخاصة بعمليات تقويم تشوهات شق الشفة الولادي

انطلقت يوم الخميس ٢٢ تموز ٢٠٢١م ومنذ ساعات الصباح الاولى فعاليات معسكر "ابتسامه البصرة" الجراحي الخاصة

نجاحات كبيرة للمستشفى بإجراء زراعة القرنية وهي من العمليات الخاصة جدا في مجال طب وجراحة العيون



أجرى اللقاء: سعدي السند

سلامتك: أود أن أسأل عن النجاحات التي حققها المستشفى في مجال زراعة القرنية؟
نعم نجح مستشفى المودة بإجراء عدد كبير من عمليات زراعة القرنية وبنجاح تام وهي الأولى من نوعها في محافظة البصرة والمنطقة الجنوبية وتعدّ عملية زراعة القرنية من العمليات الخاصة جداً في مجال طب وجراحة العيون وتجري للمرضى الذين يعانون من أمراض في قرنية العين / حالات تحذب القرنية (القرنية المخروطية) وعتامة القرنية واعتلالها.

تعتمد نسبة نجاح العملية على كثير من العوامل منها التشخيص المرضي وجودة النسيج المزروع وعمر المريض حيث تكون النتائج أفضل في الأعمار الأكبر، ووجود أمراض أخرى في العين من عدمه مثلاً داء الزرقاء وأمراض الشبكية.

سابقاً لم تكن تلك العمليات متوفرة في محافظة البصرة وبحمد الله تم توفير أجود الأنسجة عالمياً في محافظة البصرة حيث ان جودة نسيج القرنية المزروع تعتبر واحدة من أهم العوامل لنجاح العملية والحصول على أفضل النتائج.

شهدت محافظة البصرة العام الماضي افتتاح أحد المشاريع الاستثمارية المهمة في القطاع الصحي وهو مستشفى المودة الجراحي التخصصي بعد أن منحته هيئة استثمار البصرة رخصة استثمارية وتم انجازه بالشكل المخطط له ليكون إضافة نوعية جديدة لهذا القطاع في البصرة.

تقديم خدمات العناية الصحية عالية الجودة

وللتعرف على الخدمات التي يقدمها المستشفى تحدث مجلة (سلامتك) المدير التنفيذي للمستشفى الأستاذ الدكتور صلاح الأسدي الذي قال:

للاطلاع بواقع الخدمات المقدمة للمواطنين عملنا على إنشاء هذا الصرح الطبي والذي يتألف من خمسة طوابق تضم ردهاته ٥٠ سريراً يضاهي بالكفاءة التشغيلية أعلى معدلات الجودة العالمية ويقدم خدمات العناية الصحية عالية الجودة والخدمات الفندقية المميزة حيث تم تجهيز المستشفى بأعلى المستويات التقنية وتم انتقاء طاقم عمل طبي وتمريضي وإداري بمستوى عال من الكفاءة ويتمتع بأعلى الخبرات وعلى مستوى عال من الاحترافية وفي كافة الاختصاصات.

وفرنا أكثر من ١٠٠ فرصة عمل في هذا المستشفى والجميع يؤدون واجباتهم بحرص كبير.

ماذا عن مختبر المودة؟

يعمل مختبر المودة بالأجهزة المعتمدة من قبل وزاره الصحة العراقية وكذلك من منظمة السواء والغذاء الامريكية وتعتمد على نظام الباركود في ترقيم العينات وهي الطريقة

الأمثل لمنع امتزاج عينات المريض بمريض آخر.

وعن وحدة الأشعة في مستشفى المودة قال الدكتور صلاح الأسدي:

وحدة الاشعة في مستشفى المودة الجراحي من الوحدات التي تقدم خدماتها على مدار الساعة وبأحدث التقنيات وتمتاز بدقة وجودة الصورة الشعاعية وذلك ضمن الخدمة الطبية المتكاملة والمميزة.

وحدة التعقيم

وحدة التعقيم في صالات عمليات مستشفى المودة الجراحي تتميز بالتنظيم والدقة وتطبيق معايير الجودة العالمية بأحدث الأجهزة ومن مناشئ عالمية.

استئصال المرارة

استئصال المرارة الآمن بالمنظار بتقنية الـ ICG تلوين قنوات الصفراء أثناء العملية وهذه التقنية هي الاولى في المنطقة الجنوبية.

صيدليه المودة النموذجية

تستقبل صيدلية المودة النموذجية المراجعين الكرام على مدار الساعة وتوفر كافة الادوية والمستلزمات الطبية ويتوفر كراج خاص بالمستشفى وبمساحة واسعة.

وعن قسم الطوارئ في المستشفى قال:

نعمل في قسم الطوارئ على مدار الساعة بإشراف طواقم طبية احترافية وأطباء مناوبين ذوي خبرة مميّزة، كما وتوجد العديد من الأجهزة التمرضية المؤهلة للاستقبال والتعامل مع مختلف الحالات الطارئة علماً بأن المستشفى مستمر في استقبال المرضى المراجعين على مدار الساعة في كل من أقسام الطوارئ الأشعة والسونار المفراس المختبر



سلامتك: ما هي أنواع الجراحة العامة التي يقدمها المستشفى؟

تقوم المستشفى بعمليات استئصال أورام البنكرياس والكبد وجراحة الثدي وجراحات البطن

والصدر وجراحة الغدة الدرقية واستئصال الغدد اللمفاوية والحالات الجراحية للجهاز الهضمي من المريء إلى فتحة الشرج وجراحة الأورام وجراحة الفتوق المختلفة واستئصال المرارة بالناظور وجراحة الغدة الكظرية واستئصال الطحال واستئصال الغدد الدهنية واستئصال الكليتين المائية من الكبد وجراحة السمونة المفترطة وقص المعدة وتحويل مسار بالون المعدة وكذلك جراحة العظام والكسور وتبديل المفاصل بمختلف أنواعها إضافة إلى جراحة المفاصل الناظورية وهذه تجري باستمرار في مستشفىنا بسبب توفر كل الإمكانيات اللازمة لذلك وبيد أمهر الاطباء كما يستمر مستشفى المودة الجراحي بإجراء العمليات الجراحية المتقدمة ومنها عمليات المسالك البولية ناظوريا وجراحيا.

وعرفنا أيضا ان مستشفى المودة يقدم أنواعا للجراحة بالمنظار، فما هي؟

نعم عندنا تنظير البطن وتنظير الأنف وتنظير المعدة والاثني عشري وتنظير المثانة وتنظير الرحم وتنظير المفصل وتنظير المريء وتنظير القولون وتنظير المهبل.

ماذا عن جراحة قاعدة الجمجمة؟

يستمر مستشفى المودة بإجراء تلك العمليات على أيدي فريق جراحي متميز وتعد هذه العمليات من التداخلات الصعبة وتحتاج إلى أجهزة متطورة وذات مناشئ عالمية وقد وفرها مستشفىنا.

عمليات إزالة دوالي الساقين

في المستشفى يستمر إجراء عمليات إزالة دوالي الساقين بواسطة الليزر وهي من العمليات الحديثة التي يتم إجراؤها تحت التخدير الموضعي..

هل توجد ردهة للخدج؟

نعم المستشفى يفتخر بوجود ردهة خدج أولى للعناية بحديثي الولادة بعد العمليات القيصرية وبوجود طاقم تمريضي متميز وتحت إشراف أمهر أطباء الأطفال.



مستشفى المودة الجراحي التخصصي

ALMAWADDAH SPECIALIZED HOSPITAL



مستشفى تقدم كافة الخدمات الطبية
والجراحية وفق نظام طبي متطور
العنوان : البصرة - حي الكفاءات
- خلف شركة نفط البصرة

07706444811
07830007664

مستشفى المودة الجراحي التخصصي
ALMAWADDAH SPECIALIZED HOSPITAL
✉ info@almawaddahospital.com

صيدلية المودة
قسم الطوارئ
مدار ٢٤ ساعة