



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

- اسباب نغزات القلب
- الاكزيما التأتبية؟
- الارهاق العاطفي بين المتزوجين
- نصائح طبية لحماية البصر
- السمنة عند البالغين
- قراءة نقدية علمية في النظرية الجنسية عند فرويد
- الصرع الحارري عند الاطفال
- مخاطر المكملات الغذائية
- التجميل غير الجراحي
- الحساسية والربو القصبي
- تسمم الحمل
- التكنولوجيا وعلم النفس

اقرأ في
سلامتك



تحميل اعداد
مجلة سلامتك



العدد 25
ايلول 2025

نشر المقالات في المجلة

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

شروط المشاركة

- 1 ان تكون المقالة 300 - 500 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.imrs.edu.iq/salamatak](http://www.imrs.edu.iq/salamatak)



رابط ارسال المقالات

المجلة تستقبل آراءكم ومقترحاتكم واعلاناتكم ومقالاتكم عبر البريد الالكتروني

✉ Salamatak@iamrs.edu.iq
🌐 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online

تصدر عن الجمعية العراقية
للبحوث والدراسات الطبية



الدكتور
ضرغام عارف الاجودي

رئيس
التحرير

سعد السند

مدير
التحرير

دار الامل للطباعة
والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق
ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م



رقم الايداع في نقابة
الصحفيين العراقيين المقر العام
(١٨١٦)



CC BY NC

حقوق
النشر

محمد نيروزي

التصميم
والاخراج
الفني

شركة الاعلام للطباعة والنشر
العراق - بصرة - تقاطع الحويصة - مغلل دائرة الكوربة
07822228768 - 07722228768





رئيس
التحرير

المجتمع بين الحقيقة والشائعات

ثالثاً: الشائعات
والفضوى
الإعلامية
وأثرها في
النسيج
الاجتماعي ..

رافقت الحادثة موجة واسعة من الشائعات والتكهنات التي انتشرت عبر منصات التواصل الاجتماعي، وهو كاشف عن هشاشة المجتمع في تعامله مع الأخبار الصادمة. إذ تحولت المنصات الرقمية إلى ساحة لتوزيع الاتهامات والتفسيرات غير المستندة إلى أدلة، بل واستغلال الحادث لتصفية الحسابات بين الخصوم السياسيين والاجندات الخارجية، الأمر الذي فاقم الألم بدل أن يخفّفه، وزاد من ارتباك المجتمع، وأضعف ثقة الأفراد فيما بينهم وتسبب في بثّ الخوف وعدم الثقة في المجتمع.

إن خطورة هذا النمط من التناول الإعلامي لا تكمن في تشويه سمعة الأشخاص المعنيين فحسب، بل تتعداها إلى تكريس الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية، وزعزعة التماسك المجتمعي. وهنا تبرز الحاجة الملحة إلى نشر ثقافة التحقق من المصادر، والتأكيد على أن الكلمة غير المسؤولة قد تخلف آثاراً نفسية واجتماعية بعيدة المدى.

رابعاً: الدروس المستخلصة

إن مواجهة الأحداث المأساوية تتطلب قدراً كبيراً من الوعي والمسؤولية. فبدلاً من الانجرار وراء روايات غير موثقة أو الانشغال بالجدل العقيم، ينبغي أن يكون التركيز على التحلي بالصبر والمسؤولية الإعلامية، والالتزام بالتحقق قبل النشر، والابتعاد عن الإثارة على حساب الحقيقة، واعتماد آراء المختصين بدلاً من المؤثرين.

لا يمكن للمجتمع أن يمنع وقوع الأزمات أو المآسي، لكن بإمكانه أن يختار كيفية التعامل معها بشكل يحفظ حقوق الأفراد، ويحمي النسيج الاجتماعي من التمزق تحت وطأة الشائعات.

شهد المجتمع العراقي في الآونة الأخيرة جدلاً واسعاً عقب وفاة طبيبة نفسية شابة، حيث انقسمت الآراء والتفسيرات وتباينت الروايات حول طبيعة الحدث، هل هو انتحار أم جريمة قتل.

إن التركيز على تفاصيل الواقعة نفسها يبعدنا عن جوهر القضية، وهو الكيفية التي يتعامل بها المجتمع مع الأزمات الصادمة، وما تتركه من انعكاسات على الصحة النفسية والتماسك الاجتماعي. ومن هنا تبرز أهمية استخلاص الدروس والعبر لتحصين المجتمع من آثار الفضوى المعلوماتية.

أولاً: هل يمكن للطبيب النفسي أن ينتحر؟

يعتقد أغلب الناس أن انتحار الطبيب النفسي أمر غير منطقي، غير أن الدراسات العلمية تؤكد أن معدلات الانتحار بين الأطباء تفوق مثيلاتها في المهن الأخرى، وهو ما يعكس طبيعة الضغوط المهنية والنفسية التي يواجهها العاملون في القطاع الطبي، خصوصاً الأطباء النفسيون. فكما أن طبيب القلب قد يصاب بانسداد الشرايين أو نوبة قلبية، وطبيب الكسور قد يتعرض لكسر في عظامه، والجراح قد يخضع لعمليات جراحية، والطبيب النفسي قد يصاب بمرض عقلي أو نفسي أيضاً.

إن امتلاك الطبيب النفسي للمعرفة المهنية لا يمنحه حصانة مطلقة، فهو في النهاية إنسان قد يتأثر بالعزلة، أو الإنهاك، أو الأزمات الشخصية.

وتوجد عشرات الحالات المسجلة لانتحار أطباء نفسيين مشهورين حول العالم ومنهم فرويد أحد الشخصيات المهمة في علم النفس.

ثانياً: هل يمكن للمنتحر أن يؤدي نفسه بشدة؟

نعم فالمنتحر يقوم بفعل غير معقول، وهو إقدامه على قتل نفسه، ولا يوجد شيء أشجع من هذا الفعل، وقد يستخدم وسائل مختلفة بعضها قد يكون بشعاً جداً، مثل احراق نفسه أو رميها من شاطئ أو تمزيق شرايينه واورده، مما لا يطلع عليه عامة الناس عادة، لكن أطباء الطب العدلي يشاهدون وحشية بعضها بشكل متكرر.



مؤيد كاظم عبود
طبيب اسنان

أدوات طبيب الأسنان

هل تحميك أم تهدد صحتك؟

تغليف الأسطح بين كل مريض وآخر:

تأكد أن الكراسي، الأجهزة، أذرع الحفر، وحتى الأزار يتم تغليفها وتبديل الأغشية البلاستيكية باستمرار.

التخلص الآمن من النفايات:

الإبر والمخلفات الحادة؟ يجب التخلص منها فوراً في حاويات مخصصة مغلقة بإحكام.

نظافة الطاقم الطبي:

تغيير القفازات بين كل مريض وغسل اليدين قبل بدء العلاج أمر أساسي، وليس تفصيلاً شكلياً.

احذر هذه اللحظة: إذا لم تُفتح الأدوات أمامك، توقف فوراً!

رؤية الطبيب أو المساعد يفتح الأدوات من كيس التعقيم أمامك هي الدليل الأوضح على احترام العيادة لصحتك.

أما إذا رأيت الأدوات موضوعة مسبقاً على الطاولة دون تغليف؟ فهنا يجب أن تتوقف وتساءل.

إبرة التخدير، على وجه التحديد، لا تحتل المجازفة؛ فهي أداة تخترق أنسجة الضم مباشرة، ويجب أن تكون معقمة بالكامل أو ذات استعمال واحد يتم فتحها أمامك.

هل تراقب الأدوات قبل دخولها إلى فمك؟

تذكر... التعقيم الجيد يُرى ولا يُخمن!

لا تخجل من السؤال!

صحتك أمانة... لا تخجل من طرح هذه الأسئلة المهمة قبل بدء العلاج:

اكتشف خطورة إهمال التعقيم قبل فوات الأوان!

ربما لم تفكر يوماً وأنت جالس على كرسي طبيب الأسنان أن أداة صغيرة قد تغير حياتك.

نعم، فأداة واحدة غير معقمة قد تكون بداية قصة مع مرض خطير مثل التهاب الكبد أو حتى فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز). والمشكلة؟

الأدوات قد تبدو لامعة ونظيفة... لكنها ليست دائماً آمنة.

في عيادات الأسنان، كل أداة تدخل فمك يمكن أن تنقل العدوى إذا لم يتم تعقيمها بالشكل الصحيح. الإهمال البسيط قد يعني إصابتك بعدوى بكتيرية، أو الأسوأ، أمراضاً مزمنة خطيرة يصعب علاجها.

كيف تحمي نفسك؟ راقب التفاصيل!

جهاز الأوتوكليف:

البطل الأول في معركة التعقيم. جميع الأدوات المعدنية كالملاقط والممرات يجب أن تدخل جهاز الأوتوكليف، حيث تتعرض لبخار مضغوط بدرجات حرارة تصل إلى 134 درجة مئوية، للقضاء الكامل على الجراثيم.

التعقيم الكيميائي:

قبل التعقيم بالأوتوكليف وأيضاً لما لا تتحمل الحرارة، كالأدوات البلاستيكية أو بعض رؤوس الأجهزة، يُستخدم التعقيم الكيميائي بمحاليل معتمدة مثل الإنزيمات أو الكلوترالديهايد.

- هل يتم تعقيم الأدوات بالأوتوكليف؟
- هل تستخدمون مواد تعقيم معتمدة مثل الإنزيمات أو الكلوترالديهايد؟
- هل تفتح الأدوات أمامي من أكياس التعقيم؟
- هل يتم تغيير الأغشية البلاستيكية بين كل مريض وآخر؟
- وأخيراً، احذر من الاعتقاد الخاطئ أن الكحول الطبي يمكنه تعقيم الأدوات! الكحول يطهر الأسطح الخارجية فقط، ولا يمكنه الوصول لتجاويف الأدوات الدقيقة أو القضاء على الجراثيم المقاومة. لذا، لا تتخذ بـرؤية الأدوات ثمسح بالكحول قبل الاستخدام... هذا ليس تعقيماً.

خلاصة ذهبية: تذكر دائماً

- أدواتك يجب أن تُفتح أمامك من كيس التعقيم.
- إبرة التخدير لا تقبل بها إلا معقمة أو جديدة تماماً.
- الكحول الطبي ليس وسيلة لتعقيم الأدوات... أبداً.

أدواتك في العيادة ليست مسؤولية الطبيب فقط... بل مسؤوليتك أنت أيضاً. راقب، اسأل، وكن واعياً. فإبرة واحدة ملوثة قد تترك أثراً يدوم مدى الحياة.





د. مصطفى يونس حوشي
اختصاصي الامراض الباطنية

أسباب نغزات القلب

- الإفراط في التدخين ولمدة طويلة.
- الإفراط في تناول المشروبات التي تحتوي على مواد منبهات بنسب عالية كالشاي والقهوة.
- الإصابة بنقص حاد في الدم، يؤدي إلى زيادة ضربات ونغزات القلب.
- حدوث خلل في الحجاب الحاجز كوجود ثغرة وفتحة فيه.
- اضطرابات عملية الهضم.
- أمراض المرارة قد تؤدي إلى حدوث النغزات القلبية.

وهناك علامات عند وجودها ينبغي مراجعة الطبيب بشكل عاجل وتشمل:

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

من المشاكل التي يعاني منها الناس، هي الشعور بنغزات في القلب، وهي عبارة عن شعور الإنسان بحدوث آلام بسيطة وخفيفة، وتبقى لمدة قصيرة جداً، أحياناً 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 إجراء التحاليل المختبرية اللازمة للمريض أو عن طريق الجهاز الخاص بتخطيط القلب أو من خلال القيام بالجهد القلبي للمريض.

أسباب نغزات القلب

- الإصابة بالقولون العصبي وتكون الغازات في الجهاز الهضمي.
- التعرض للحموضة التي تصيب المعدة أو الارتجاع المريئي.
- التوتر والضغط النفسية.
- الإصابة بشد عضلي.



د. زينب خالد خليل
بورد علم الأمراض

إزالة الشعر بالليزر:

خطوة جمالية

أم خطر صحي؟

غير معقمة أثناء إجراء إزالة الشعر بالليزر من احتمالات انتقال العدوى بشكل كبير.

تخيل أن أداة واحدة غير معقمة يمكن أن تكون جسراً لانتقال الأمراض!

لذا من الضروري اختيار مراكز متخصصة وموثوقة تضع سلامتك فوق أي اعتبار آخر لضمان سلامة الإجراءات.

لا تدع الإغراء بمراكز غير معروفة يعرض صحتك للخطر.

التي يجب أن تكون على رأس أولوياتك.

خطورة الإجراءات الجمالية

هل تعلم أن قصة الشعر الناعم قد تتحول إلى كابوس صحي؟ قد تزيد حالات عدم الالتزام بمعايير النظافة أو استخدام أدوات

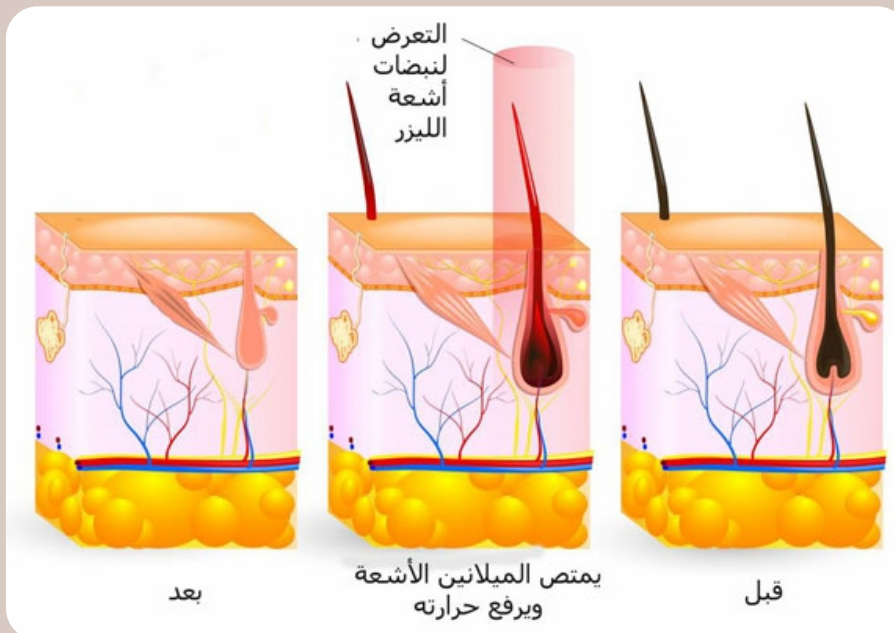
تعد إزالة الشعر بالليزر من الإجراءات التجميلية الشائعة، التي تلجأ إليها العديد من النساء والرجال في سعيهم للحصول على مظهر جذاب.

ومع تزايد الاعتماد على هذه التقنية، تثار تساؤلات حول إمكانية حدوث انتقال للأمراض الجنسية أثناء هذا الإجراء، وهو ما قد يكون صادمًا للكثيرين.

ففي هذه المقالة، سنستعرض العلاقة بين إزالة الشعر بالليزر وانتقال الأمراض الجنسية، وأنواع هذه الأمراض وأعراضها، وممدى خطورتها، بالإضافة إلى طرق الوقاية

أنواع
الأمراض
الجنسية
التي يمكن
انتقالها

عند الحديث عن الأمراض الجنسية، قد لا يخطر ببالك أن ليزر إزالة الشعر يمكن أن يكون وسيلة لانتقالها.



لكن الحقيقة صادمة! يمكن أن تنتقل هذه الأمراض إذا لم تتبع المراكز معايير النظافة الصارمة، خاصة إذا لامست الأدوات الملوثة مناطق حساسة أو حدث اختلاط لسوائل الجسم. إليك أخطرها:

١- فيروس نقص المناعة (HIV) يُعد هذا الفيروس من أخطر الأمراض المنقولة جنسياً، حيث يهاجم جهاز المناعة ويدمره ببطء، جاعلاً الجسم عرضة للعدوى والأمراض الانتهازية. الأعراض قد تتضمن التعب المزمن، الحمى المتكررة، وفقدان الوزن المفاجئ.

الإصابة في مراحلها المتقدمة قد تؤدي إلى الإيدز، وهو مرض لا شفاء منه حالياً، لكن هناك علاجات متطورة تساعد على إطالة العمر وتحسين جودة الحياة.

٢- الهربس البسيط: القروح المؤلمة التي لا تختفي.

ينتج عن فيروس الهربس، وينتشر من خلال الاتصال المباشر مع الجلد المصاب.

هل تتخيل أن لمسة واحدة لأداة ملوثة يمكن أن تسبب لك تقرحات مؤلمة مدى الحياة؟

تشمل الأعراض ظهور تقرحات مؤلمة وحارقة على الأعضاء التناسلية أو حول الفم.

الهربس ليس له علاج نهائي، لكن يمكن السيطرة على نوباته المؤلمة من خلال الأدوية المضادة للفيروسات.

٣- السيلان:

هو مرض بكتيري ينتقل عبر الاتصال الجنسي، وقد لا تظهر عليه أعراض واضحة في البداية، مما يجعله أكثر خطورة.

الأعراض قد تشمل إفرازات غير طبيعية من الأعضاء التناسلية، وألم شديد عند التبول.

يمكن معالجة السيلان بالمضادات الحيوية، ولكن إذا تُرك دون علاج، فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل العقم والتهابات الحوض المزمنة.

٤- الكلاميديا: تهديد خفي للخصوبة.

تعتبر عدوى بكتيرية شائعة، خاصة بين الشباب، وغالباً ما تكون بدون أعراض، مما يجعلها تنتشر بصمت.

إذا لم تُعالج، يمكن أن تتسبب في مشاكل صحية خطيرة، بما في ذلك العقم عند النساء والرجال، والحمل خارج الرحم. تتوفر

٢- اختيار مراكز طبية معروفة وموثوقة: ابحث عن المراكز التي تتمتع بسمعة طيبة وتلتزم بأعلى معايير الصحة والسلامة.

٣. تجنب إجراءات إزالة الشعر إذا كنت ضمن الفئات المعرضة للخطر: إذا كنت تعاني من أنواع معينة من الأمراض الجلدية، أو لديك تاريخ من العدوى الجنسية، أو جهاز مناعي ضعيف، فاستشر طبيبك قبل الإقدام على هذه الإجراءات، قد يكون هناك خطر أكبر عليك.

ختاماً: الجمال يستحق أن يكون آمناً!

يُعد التوازن بين الرغبة في جماليات الجسم والفهم الجيد للأخطار المحتملة أمراً ضرورياً.



لا تضع صحتك على المحك من أجل مظهر مؤقت.

يعد البحث والوعي بمخاطر إجراءات إزالة الشعر بالليزر ومدى تأثيرها على الصحة الجنسية جزءاً مهماً من الرعاية الذاتية. هل أنت مستعد لاتخاذ خطوات حاسمة لضمان سلامتك؟

تذكر دائماً: جمالك يستحق الأمان، وليس المخاطرة!

علاجات فعالة من خلال المضادات الحيوية، لكن الكشف المبكر هو مفتاح الوقاية من المضاعفات المدمرة.

طرق الوقاية

الوقاية هي خط الدفاع الأول والأخير:

١- التأكد من استخدام أدوات معقمة بنسبة ١٠٠٪: لا تتردد في السؤال عن بروتوكولات التعقيم المتبعة.



د. عواطف حميد عيسى
اختصاص أحياء مجهرية

إذ كلما كان المؤشر أعلى يعني تدهوراً أسرع في الإدراك مقارنةً بأولئك الذين لديهم نتائج مؤشر أقل.

وهو اختبار منخفض التكلفة ومتاح على نطاق واسع، ويمكن دمجه بسهولة في الاختبارات الروتينية لتحديد المرضى الأكثر عرضة لخطر والتدهور السريع.

من خلال تحديد هؤلاء الأفراد مبكراً، يمكن للأطباء منحهم الأولوية للمراقبة الدقيقة، أو التدخلات المتعلقة بنمط حياتهم، أو حتى تحديد الأنماط الفرعية للمرض.

كما يدعم هذا المؤشر تطوير استراتيجيات علاجية قائمة على التمثيل الغذائي.

بينما الزهايمر هو نوع محدد من الخرف، والنوع الأكثر شيوعاً، حيث يمثل ٦٠-٨٠٪ من الحالات، لكنه ليس الوحيد.

وتوجد العديد من الأنواع والأسباب المختلفة للخرف، ليس هناك مجال لذكرها في هذا المقال تبث الدراسات الحديثة حالياً على أداة للتنبؤ بسرعة في تطور مرض الزهايمر.

أن اكتشاف مرض الزهايمر في مراحله المبكرة يسمح للأدوية المتاحة حالياً وتغييرات نمط الحياة بأن تكون أكثر فعالية في المساعدة على إبطاء تطور المرض.

يبدأ مرض الزهايمر بصمت، غالباً قبل عقود من ظهور الأعراض، لذا فإن الكشف المبكر عن الخطر ضروري لإبطاء مسار المرض أو تغييره، هذا ما صرحت به دراسات وبحوث طبية بجامعة بريشيا، في إيطاليا لعام ٢٠٢٥، والتي حددت اختباراً بسيطاً يُستخدم لقياس مقاومة الأنسولين، ومتلازمة التمثيل الغذائي "TYG index" إذ يجمع هذا الاختبار بين الدهون الثلاثية وسكر الدم الصائم، وهما قيمتان شائعتان يسهل حسابها، واستطاع الباحثون أن يكتشفوا حوالي ٦٩ مليون شخص حول العالم يعيشون مع مرض الزهايمر المبكر.

الخرف ومرض الزهايمر هل يمكن التنبؤ بهما في وقت مبكر؟

مصطلحان يستخدمان بالتبادل غالباً، ولكن في الواقع لهما معنيان مختلفان.

فالخرف ليس مرضاً محدداً، بل مصطلح شامل يشير إلى مجموعة كبيرة من الأعراض. وتؤثر هذه الأعراض في قدرة المريض على أداء الأنشطة اليومية بنفسه، وتشمل الأعراض الشائعة للخرف ما يلي:

- ضعف في الذاكرة
- ضعف مهارات التفكير والتقدير السليم للأمر
- قلة التركيز والانتباه
- تغيرات في مهارات اللغة
- تغيرات في السلوك





د. وائل جاسم الشهابي
استشاري الأذن والأنف والحنجرة

الإعلانات الطبية المضللة والتعامل معها



الذي يعانون منه، وهؤلاء انتشروا بكثرة في مواقع التواصل الاجتماعي سواء على مستوى المعالجين الطبيعيين أو القريبين من الوسط الطبي الذين يدعون معالجة أمراض مستعصية كالتوحد والسرطان والشلل وغيرها.

٢- انتشرت علاجات وهمية كالقطرات العجيبة التي تستخدم في علاج كل أمراض العيون أو التي تستخدم في إزالة الصمم العصبي المستحيل إزالته طبيًا أو التي تستخدم في علاج الجيوب الأنفية، وغيرها كذلك بعض الأجهزة سواء تلك التي تقوم على تعديل مشاكل في القدم أو التي تقوم بإزالة الشمع من الأذن، والحقيقة كل هذه الادوية والأجهزة عبارة عن عمليات دجل منظمة تستهدف سرقة أموال الناس مقابل الحصول على أدوية وعلاجات وهمية وسعرها بين ١٥-٢٥ ألف دينار عراقي، يجعل المواطن يشترىها على أمل أن تفيده وإذا لم يستفد منها لا يعتبر نفسه قد خسر مبلغاً كبيراً، ولكنه في الحقيقة شارك مع الآلاف غيره في دعم هذه الجهات وجعلها تكسب المليارات من الدنانير.

٣- ما يقترح القلب أن هذا السوق العاري من الأخلاقيات والقيم والمثل والمبادئ والذي يستهدف سرقة الناس تحت عنوان طبي أو صحي مستغلاً حاجتهم وبأسهم في بعض الأحيان من العلاج، قد سرى إلى بعض الأطباء للأسف الشديد، حيث نرى أطباء قد انتحلوا هذا الأمر وتقمصوا هذا الرجاء زورا وبهتانا، حيث نجد أن أطباء يدعون شفاء حالات التوحد

في ظل انتشار مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنت وشغف الجميع في متابعتها والاطلاع على محتواها، برزت في السنين الأخيرة ظاهرة الاعلانات الممولة في تلك المواقع، وهذه الاعلانات تشمل كافة نواحي الحياة، ولكن الخطير أنها وصلت إلى الجانب الطبي المتعلق بحياة الإنسان، فنجد العشرات من المواقع بلا أدنى رقيب أو حسيب، تنشر اعلانات حول مواد طبية أو تدخلات طبية لا يوجد أدنى دليل على صحة محتواها.

بل أن بعضها خطر جداً، ويتسبب بمشاكل طبية للمرضى ولا يستخدم إلا بوجود طبيب مختص، مثل الاعلانات التي تشير إلى أدوية لشفاء العين بقطرة أو قطرتين، أو استخدام أجهزة وهمية لإزالة الشمع من الأذنين، أو استخدام بعض أنواع الرذاذ لإزالة التهابات الجيوب الأنفية، وكل هذه المستحضرات لا يوجد أي دليل ولا معلومة لا عن محتواها ولا عن تأثيرها.

وبالطبع ما يحمله ذلك من مخاطر كثيرة على صحة المواطن وكذلك على ثقة المواطن بالعلاجات الصحية والطبية التي يقدمها له الأطباء المختصون.

سبب المشكلة:

١- أخطر ما يواجه مواقع التواصل الاجتماعي ومنشوراتها وإعلاناتها الدعائية هو تصدي مجموعة من غير المختصين للعلاجات الطبية والتدخلات الخطرة للمرضى، والذي قد يؤدي بهم إلى مشاكل كثيرة سواء بصورة مباشرة، أو عن طريق تأخير مراجعتهم إلى الطبيب المختص، أو تفاقم المرض

بنسبة ١٠٠٪ وآخرون يعالجون الشلل الدماغي ويدعون شفاء بنسبة ١٠٠٪، وكل هذه أمراض مزمنة ليس لها علاج ناجح وإنما تحتاج إلى تدريب أو حمية أو علاجات مزمنة ولمدد طويلة، وهذا هو السياق العالمي المتبع في علاج تلك الأمراض، ولكن شهوة المال وحبه التي يعاني منها هؤلاء النضر الضال أدى بهم إلى دخول هذا المجال مدعومين بفشلهم المهني وعدم قدرتهم على تحقيق ذاتهم المهنية بشكل علمي فاجأوا إلى هذا السوق البعيد عن كل مثل الأخلاق والقيم للأسف الشديد.

كيفية التصدي لهذه المشاكل

الوعي ثم الوعي ثم الوعي فعلى المواطنين مراجعة الأطباء المعروفين بشهاداتهم واختصاصاتهم والرجوع إليهم في أخذ الاستشارة الطبية كذلك، الوعي بعدم وجود أدوية تعالج الأمراض المزمنة بشكل اعجازي كما يدعي بعض هؤلاء الدجالين وكذلك يجب علينا الوعي بأن هنالك بعض الأطباء ممن يستغلون المهنة لتحقيق مآرب غير شريفة حيث يجب كشفهم وتقديم شكوى ضدهم والوعي بأن الطبيب المختص الذي يقوم بمثل هذه الأفعال لا يختلف عن الدجال في شيء.



د. هبة عبدالمطلب عبد الامام
اختصاصية الأمراض الجلدية

الأكزيما التأتبية:

حالة جلدية مزمنة شائعة تصيب الكبار والصغار

الأكزيما التأتبية Atopic Dermatitis

هي حالة جلدية مزمنة شائعة تصيب الكبار والصغار، تتميز بجفاف الجلد، الحكة، والالتهابات، وترتبط بفرط تحسس الجلد وغالباً ما تكون مصحوبة بأمراض تحسسية أخرى مثل الربو أو حساسية الأنف.

- مضادات الهستامين لتخفيف الحكة.
- العلاج الضوئي أو البيولوجي في الحالات الشديدة.

نصائح عامة للوقاية والعناية

- ترطيب الجلد فوراً بعد الاستحمام.
- استخدام ملابس قطنية ناعمة وتجنب الأقمشة الخشنة.
- تقليل الأظافر لتقليل الضرر من الحكة.

- تجنب المحفزات المعروفة (مثل الغبار أو الصابون القوي)
- الحفاظ على برودة الجلد وتجنب التعرق الزائد
- مراحل الأكزيما حسب العمر.

الأكزيما عند الرضع (٠-٢ سنة):

غالباً تظهر على الخدين وفروة الرأس، وتكون مصحوبة باحمرار وبقع رطبة أو نازة.

الأكزيما عند الأطفال (٢-١٢ سنة):

تنتشر في ثنيات الركب والمرفقين، وقد تؤدي إلى سماكة الجلد بسبب الحكة المتكررة.

الأكزيما عند البالغين:

تظهر على اليدين والرقبة والوجه وتكون أكثر جفافاً وقد تسبب تشققات جلدية.

الأسباب

- العوامل الوراثية (وجود تاريخ عائلي للإصابة).
- ضعف الحاجز الجلدي الطبيعي.
- المحفزات البيئية مثل العطور، الصابون، وبر الحيوانات، الغبار، أو تقلبات الطقس.
- التوتر والضغط النفسي.

الأعراض

- حكة شديدة (غالباً تزداد ليلاً)
- جفاف الجلد وتقشره.
- بقع حمراء أو داكنة اللون.
- سماكة الجلد في المناطق المصابة مع مرور الوقت.
- تشققات أو تقرحات بسبب الحكة المتكررة.



العلاج

- استخدام مرطبات قوية بانتظام (مرتين إلى ثلاث مرات يومياً)
- الابتعاد عن الصوابين القاسية والمنتجات المعطرة
- الكريمات الموضعية مثل الستيرويدات أو مثبطات المناعة الموضعية.

العلاقة بين ارتفاع السكر بالدم والالتهابات الفطرية المتكررة



د. زينب حسين طاهر
استشارية طب الاسرة

للسكر في الدم، أو استعمال الانسولين في حالة داء السكري من النوع الأول بالإضافة الى اخذ العلاجات المضادة للفطريات مثل تحاميل مهبلية (الميكاناзол) أو كبسول (الفلوكانازول) والمراهم الجلدية المضادة للفطريات مثل النستاتين والأهم هو الاعتناء بالنظافة الشخصية وتنشيف المنطقة المهبلية باستخدام القوط الصالحة، وارتداء الملابس الداخلية القطنية وتغييرها باستمرار.

تمنيتي لكم بدوام الصحة والعافية



هناك عدة أنواع منها وهي (داء المبيضات الفموي والمهبلي والجلدي) وينتج عن العدوى بداء المبيضات المهبلي أعراض تشمل الحكة المهبلية والاحمرار والتورم والالتهاب عند التبول أو ممارسة الجنس، وافرازات مهبلية سمكية.

في حالات ليست بالقليلة اجد ارتفاعاً في نسبة السكر بالدم مع وجود سكر في الادرار وفي هذه الحالات نبدأ باتخاذ اللازم للعلاج ويكون التركيز الأهم هو خفض نسبة السكر في الدم وهنا نلجأ في العلاج على عدة عوامل منها : عمر المريضة ونوع السكري هل هو من النوع الأول (المعتمد على الانسولين) أو من النوع الثاني (غير المعتمد على الانسولين) هل هذه المرة الاولى التي يشخص فيها مرض السكري أم المريضة مشخصة مسبقاً، وجود مضاعفات لمرض السكري (مضاعفات تشمل الاوعية الشعرية الدقيقة أو الاوعية الدموية الكبيرة)، نوع العلاج المستخدم للسكري، التغيرات الهرمونية مثل الحمل أو سن اليأس.

العلاج

الحمية الغذائية الخاصة بمرضى السكري والوصول للوزن المثالي، استعمال الادوية المثبطة

كثيراً ما تراجعني المريضات بمختلف الاعمار تشكو من حكة وافرازات مهبلية، تصفها المرأة بأنها تشبه قطع الجبن أو قفازات الكليينكس مع رائحة تشبه رائحة اللبن الخاثر، وتلجأ هؤلاء النسوة الى استعمال الغسولات المهبلية أو الصابون المهبلي، كما يلجأ قسم كبير منهن لأخذ المضاد الحيوي أو استعمال المراهم والكريمات الموضعية، وقد تشعر المريضة بالتحسن المؤقت ولكن سرعان ما تعود الأعراض، بالتحقيق أول ما يتبادر في ذهني هو السؤال عن تاريخ مرضي للسكري أو تاريخ عائلي للسكري.

وقد تتعجب المريضات من سؤالي وتساءل (ما العلاقة دكتور؟) أخبرهم بحقيقة علمية مهمة وهي أن المريض الذي يعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم أو عدم انتظام السكر في الدم غالباً يعاني من انخفاض في مناعة الجسم، بالإضافة الى أن معظم الفطريات أو ما تسمى داء المبيضات البيضاء تعيش بشكل طبيعي في جسم الانسان ولكن في بعض الحالات مثل (ارتفاع السكر في الدم) تتكاثر هذه الفطريات بشكل مفرط وتسبب العدوى.



أ.م. سندس عبد الوادود الجزائري
اختصاص جراحة الفم
والوجه والفكين

التجميل غير الجراحي للوجه بين الفائدة والوعي



غير معتمدة، دون خلفية طبية كافية، وهذا ما يُعرض المرضى لمخاطر غير محسوبة. المجتمع اليوم يحتاج إلى وعي طبي شرعي متوازن. التجميل ليس عيباً إذا كان له غرض صحيح وضمن ضوابط طبية.

لكن المهم أن نعرف لماذا نلجأ إليه، وأين نُجريه، ومن الشخص المناسب الذي يقوم به.

نصائح عامة

١. لا تُقدم على أي إجراء تجميلي إلا بعد استشارة طبيب مختص.
٢. تأكد أن العيادة مرخصة وأن المواد المستخدمة معروفة ومضمونة المصدر.
٣. لا تجعل قرارك بالتجميل مبنياً على التقليد أو ضغط خارجي، بل على قناعة شخصية وحاجة حقيقية.
٤. ناقش مع الطبيب الفوائد والمخاطر، ولا تتردد في طرح كل أسئلتك.

كلمة أخيرة

التجميل غير الجراحي أداة طبية نافعة إذا استُخدمت في مكانها الصحيح، وتحت إشراف مختصين. لا تُمنع التطور ولا نرفض الجمال، ولكننا نُشجّع على الوعي، والاعتدال، والتفكير قبل القرار. فالوجه مرآة الإنسان، ويستحق منا العناية ولكن بحكمة.

تغير في ملامح الوجه بعد عملية جراحية أو حادث.

٢. تجميل شكلي بحت: وهو الذي يهدف فقط لتقليد مظهر معين أو مواصفات جمالية منتشرة على مواقع التواصل، دون وجود حاجة فعلية.

الأول مشروع طبيًا ومبرر شرعاً، ويُعد نوعاً من تحسين الحياة ودعم الثقة بالنفس، أما الثاني فيحتاج إلى مراجعة دقيقة ونقاش مع الطبيب قبل الإقدام عليه.

إيجابيات هذه الإجراءات

- نتائج سريعة وفورية، حيث يمكن للمريض أن يلاحظ الفرق خلال أيام قليلة دون الحاجة إلى جراحة أو تخدير عام.
- تحسين نفسي ومعنوي، خاصة لمن يعانون من مشاكل واضحة تؤثر على مظهرهم وثقتهم بأنفسهم.
- أمان نسبي، بشرط أن تُجرى بيد طبيب مختص لديه معرفة جيدة بتشريح الوجه.

ما المخاطر؟

المشكلة الأكبر في هذه الإجراءات ليست فيها نفسها، بل في المكان الذي تُجرى فيه، ومن يقوم بها. فحين تُنفذ على يد غير مختص، يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة مثل:

- انسداد الأوعية الدموية.
- التهابات مزمنة أو خراجات.
- تشوهات في ملامح الوجه.
- فقدان الإحساس أو حتى ضعف في عضلات الوجه.
- للأسف، نرى أحياناً من يُجري هذه العمليات بعد تدريب قصير أو دورة

انتشرت في السنوات الأخيرة إجراءات التجميل غير الجراحي للوجه، مثل حقن البوتوكس والفيلر، والخيوط التجميلية، والليزر، وغيرها من التقنيات التي تهدف إلى تحسين مظهر البشرة وشد الوجه بدون جراحة.

ورغم أن هذه التقنيات في الأصل طبية وتُجرى غالباً في عيادات اختصاصية، إلا أننا نلاحظ اليوم انتشارها في أماكن غير طبية، مثل بعض صالونات الحلاقة ومراكز التجميل، وحتى في منازل دون إشراف طبي.

هذا الانتشار الواسع يدعونا للحديث عن الجوانب الإيجابية والمخاطر، وعن الحالات التي يكون فيها التجميل ضرورياً أو مفيداً من الناحية الطبية والنفسية، بعيداً عن المبالغة أو التشويه أو الخروج عن الإطار الأخلاقي والشرعي.

متى يكون التجميل غير الجراحي مبرراً؟

الكثير من الناس يعتقد أن أي إجراء تجميلي هو "تغيير لخلق الله"، وهذا غير دقيق، فالتجميل من الناحية الطبية ينقسم إلى نوعين:

١. تجميل علاجي أو تصحيحي: ويُقصد به تحسين وضع صحي أو وظيفي أو نفسي، مثل:
- علاج الالتهاب اللثوي التي تُظهر كميات كبيرة من اللثة عند الضحك.
- تعويض ضمور في الشفاه أو الخدين بسبب فقدان الأسنان أو التقدم في العمر.
- تصحيح انحراف في الذقن أو



د.علي داود
استشاري الجراحة العامة
والمنظارية

أهمية التوعية المجتمعية والتثقيف الصحي في جراحة الأورام

المستخدمة للقضاء على الأورام، ولا يمكن القول إن عودة الورم بعد الجراحة كانت ناجمة عن فشل العملية، ولكن قد تخبئ بعض الخلايا في الأنسجة المحيطة أو قد تنتقل عبر القنوات الليمفاوية إلى مناطق مجاورة.

بعد استئصال الورم يجب أن يتلقى المريض العناية المناسبة والتوجيه الطبي للتعافي بشكل صحيح، ومن الأمور المهمة التي يجب مراعاتها خلال هذه المرحلة هي الألم المرتبط بالجراحة والتأكد من تناول الأدوية الموصوفة بانتظام للتحكم في الألم.

أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى المبادرات الطبية ومن هنا يتضح أن الوعي الصحي يقصده به إمام المواطنين، بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وأن الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى لتتوصل إليه.

إن جراحة الأورام بالمنظار تتطلب خبرة كبيرة ومهارة عالية كونها إجراء معقداً يحتاج دقة وإلماماً بالأساليب الجراحية الحديثة المتبعة في إزالة الأورام.

والناظر ليس شبيهاً مخيفاً فهو عبارة عن ناظر لدقائق معدودة تحت التخدير المأمون ولا توجد فيه أية خطورة ويشمل جميع الأعمار، وهو في الواقع وسيلة سريعة وأمنة وفعالة لاكتشاف أي أعراض غير طبيعية.

إن تشخيص الأورام يحتاج إلى فريق عمل متعدد الاختصاصات (طبيب الأورام والجراح وطبيب الأشعة التداخلية والأشعة التشخيصية وأطباء التخدير)، ويدرس الأطباء كما أشرنا السمات الوراثية للشخص وبيئته ونمط حياته لضمان حصوله على العلاج الأكثر فعالية.

ويعتبر الشفاء الكامل بعد استئصال الورم هدفاً رئيسياً للمريض وللأطباء، لكن هناك احتمال لعودة المرض بعد استئصاله بعملية جراحية، وهو ينطبق على جميع أنواع العلاجات الأخرى

إن جراحة الأورام تحتاج إلى التشخيص المبكر أو الكشف المبكر للمرض لأنه أحد أهم الأدوات المتاحة للمريض، فإذا تم اكتشاف الورم في مراحل مبكرة، فإن فرص الشفاء تكون أعلى بسبب القدرة على إزالة الورم بشكل كامل وعدم انتشاره إلى الأنسجة المجاورة أو الأعضاء الأخرى، حيث يمكن أن يلعب دوراً حاسماً في تحسين فرص العلاج والشفاء، ويمكن أن يؤدي إلى استئصال الورم في مراحله المبكرة.

ولابد من القول هنا أن العائلة التي لديها أورام يحتاج جميع أفرادها إلى التشخيص وهذه حقيقة علمية وطبية معروفة وعلى سبيل المثال أورام القولون يحتاج جميع أفراد العائلة إلى التشخيص.

وعملية تشخيص الأورام بالتناظير وأخذ الزرع لا يؤدي إلى انتشار المرض كما يعتقد البعض وإنما يؤدي إلى الكشف المبكر وإعطاء العلاج لاكتساب الشفاء.

لا داعي للخوف أو الرهبة من التناظير، فالتنظير للجهاز الهضمي قد يكون ضرورياً لاكتشاف الورم.

ويُقصد بالتوعية الصحية نشر المعرفة والتثقيف بالمواضيع والقضايا الصحية، التي تشمل ممارسات وسلوكيات أو إصابات وأمراضاً لها تأثير في صحة الأفراد والمجتمع، ويمثل هذا جهداً نبيلًا، وغاية إنسانية عظيمة تحسن من حال المجتمع.

تتضمن وسائل التوعية حملات إعلانية يُرَوَّج لها عبر التلفاز، أو الراديو، أو باستخدام منشورات ورقية بسيطة وواضحة المضمون،





ميساء صبري جاسم
علم النفس التربوي

العلاقة بين التكنولوجيا وعلم النفس

• التعلم: تتيح التكنولوجيا تطوير برامج تعليمية مخصصة، تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية في التعلم.

علم النفس في خدمة التكنولوجيا

• تصميم واجهات المستخدم: يستخدم علماء النفس الإدراكي والسلوكي لتصميم واجهات مستخدم سهلة الاستخدام وبديهية.

• التسويق: يستخدم علماء النفس فهمهم لسلوك المستهلك لتطوير استراتيجيات تسويقية فعالة.

• التفاعل بين الإنسان والآلة: يسعى علماء النفس لفهم كيفية تفاعل الإنسان مع الآلات، وتطوير أنظمة ذكية قادرة على فهم وتلبية احتياجات المستخدم.

نفسية مبتكرة، كالعلاج بالواقع الافتراضي.
• الأبحاث: تعتمد الأبحاث النفسية بشكل كبير على التكنولوجيا لجمع وتحليل البيانات، مما يسمح بعمق الفهم لسلوك الإنسان.

تعد العلاقة بين علم النفس والتكنولوجيا من أبرز العلاقات التفاعلية في عصرنا الحالي، فالتكنولوجيا بتطورها المتسارع، تغزو كل مجالات حياتنا، بينما يسعى علم النفس لفهم سلوك الإنسان وعقله.

هذا التزاوج بين العقل والآلة يولد تفاعلات متعددة الأوجه، تؤثر بشكل عميق في حياتنا اليومية وفي مجالات متعددة كالصحة والتعليم والتسويق.

التكنولوجيا في خدمة علم النفس

• التشخيص والعلاج: تستخدم التكنولوجيا تطوير أدوات تشخيص أكثر دقة للأمراض النفسية، مثل تقنيات التصوير الدماغي. كما تستخدم في تقديم علاجات



تحديات وآفاق المستقبل:

• الخصوصية والأمن: مع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا، تبرز قضايا الخصوصية والأمن السيبراني.

• الإدمان التكنولوجي: قد يؤدي الإفراط في استخدام التكنولوجيا إلى مشاكل نفسية، مثل الإدمان والاكتئاب.

• الذكاء الاصطناعي والوعي: يثير الذكاء الاصطناعي أسئلة فلسفية حول الوعي والمسؤولية الأخلاقية.

كيف يساهم الذكاء الاصطناعي في العلاج النفسي؟

• التشخيص المبكر والدقيق: يمكن للذكاء الاصطناعي تحليل كميات هائلة من البيانات الطبية والنفسية لتحديد الأنماط التي قد تشير إلى اضطرابات نفسية مبكرة مما يسمح بالتدخل العلاجي في الوقت المناسب.

• تخصيص العلاج: يستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء خطط علاج مخصصة لكل مريض بناءً على أعراضه وتاريخه الطبي، مما يزيد من فعالية العلاج.

• المتابعة المستمرة: يمكن

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي متابعة حالة المريض بشكل مستمر، وتقديم تذكير بالعلاجات، وتقييم التقدم المحرز.

• الدعم النفسي: تقدم روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي دعماً نفسياً أولياً للمرضى، وتساعدتهم على إدارة مشاعرهم وتحدي الأفكار السلبية.

• تحليل البيانات: يمكن للذكاء الاصطناعي تحليل البيانات التي يتم جمعها من خلال الأجهزة القابلة للارتداء وأجهزة الاستشعار الأخرى لتوفير رؤى أعمق حول صحة المريض النفسية.

أمثلة على تطبيقات الذكاء

الاصطناعي في العلاج النفسي

• تطبيقات الهواتف الذكية: تتيح هذه التطبيقات للمرضى بتتبع أعراضهم ومراجعتهم، وتقديم تمارين نفسية وتدخلات سلوكية.

• روبوتات الدردشة: تعمل هذه الروبوتات على توفير دعم نفسي مستمر للمرضى والإجابة على

أسئلتهم، وتقديم معلومات حول الصحة النفسية.

• تحليل اللغة الطبيعية: تستخدم هذه التقنية لتحليل النصوص الصوتية والنصوص المكتوبة لفهم مشاعر المريض وأفكاره.

• الواقع الافتراضي: يستخدم الواقع الافتراضي في علاج بعض الاضطرابات النفسية، مثل اضطراب ما بعد الصدمة، من خلال إعادة إنشاء بيئات آمنة لتساعد المرضى على مواجهة مخاوفهم.

التحديات والآفاق المستقبلية

على الرغم من الفوائد العديدة للذكاء الاصطناعي في العلاج النفسي، إلا أنه يواجه بعض التحديات، مثل:

• الخصوصية والأمن: يجب ضمان حماية البيانات الشخصية للمرضى.

• الاعتماد على التكنولوجيا: يجب الحفاظ على التفاعل البشري في عملية العلاج.

• التكلفة: قد تكون تكلفة تطوير وتطبيق هذه التقنيات عالية.





د. جمال عبد الزهرة المحمداوي
استشاري الطب النفسي

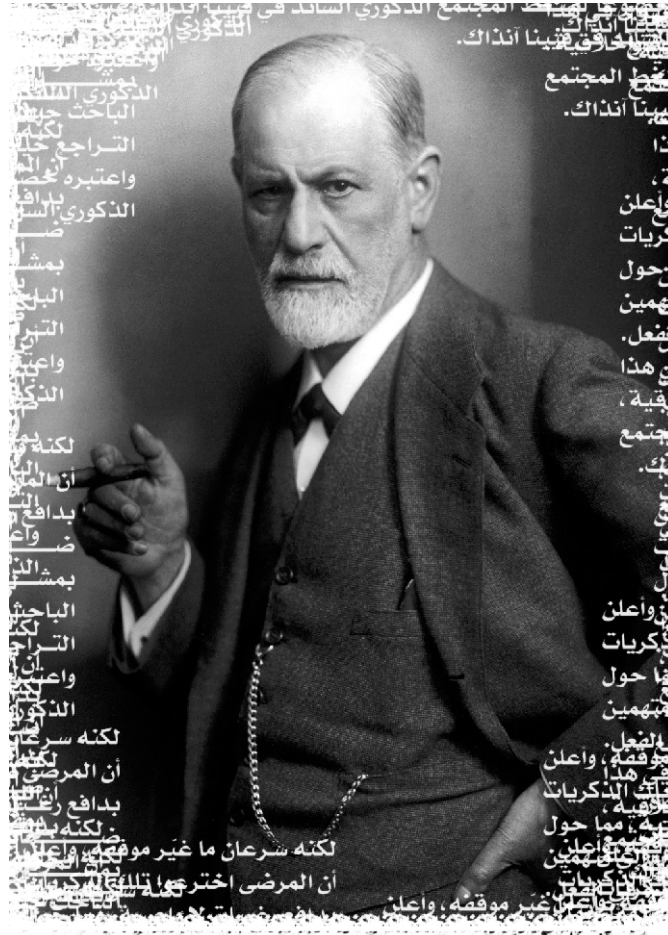
النفسي أو من داخل الوسط الأكاديمي نفسه.

فرويد رأى أن معظم الأعراض النفسية تنبع من صراعات جنسية لا واعية تعود إلى مراحل الطفولة المبكرة، وقد فسر مراحل النمو النفسي من خلال ما سُمّاه المراحل الضموية والشخصية والتناسلية، واعتبر أن كل عرض عصابي أو حتى سلوك فني أو لغوي يمكن تأويله جنسياً.

هذا التبسيط الشمولي قوبل برفض من تلاميذ فرويد أنفسهم، ومنهم كارل يونغ الذي رأى أن الطاقة النفسية لا يجب اختزالها في الغريزة الجنسية، بل يمكن أن تأخذ أشكالاً رمزية وإبداعية وروحية، وألفريد أدلر الذي رفض عقدة أوديب باعتبارها المحرك الأوحده للصراعات

النفسية، وركز بدلاً من ذلك على مشاعر النقص والرغبة في التعويض كعوامل أساسية، في حين طور إريك إريكسون نموذجاً بديلاً يركز على النمو النفسي الاجتماعي عبر مراحل الحياة، من الطفولة إلى الشيخوخة، بعيداً عن مركزية الجنس.

من الناحية المنهجية، وجّه الفيلسوف كارل بوبر ضربة قاسية لنظرية فرويد، إذ اعتبرها غير قابلة للتحقق، وبالتالي غير علمية، لأنها تفسر كل سلوك بأثر رجعي دون إمكانية اختبار الفرضية مسبقاً. وهذا ما جعلها، في رأي بوبر، أقرب إلى نظام إيماني مغلق منه إلى نظرية علمية. وتكرر هذا النقد في أبحاث علماء مثل هانز آيزنك وبول ميل، حيث أظهرت دراساتهم أن فعالية التحليل النفسي لا تتجاوز تأثير العلاج الوهمي، وأن تفسيراته غير قابلة للقياس التجريبي أو للتكرار السريري.



قراءة نقدية علمية في النظرية الجنسية عند فرويد

من بين أكثر النظريات النفسية إثارة للجدل في تاريخ الطب النفسي، تبرز النظرية الجنسية التي

تبناها الطبيب النمساوي سيغموند فرويد، والتي وضعت الغريزة الجنسية، أو ما يُعرف بالليبيدو، في صميم تفسير السلوك البشري والاضطرابات النفسية. لقد شكل هذا الطرح في أواخر القرن التاسع عشر نقطة انطلاق لتحليل مفاهيم الذات والهوية واللاشعور، غير أن البناء الفكري الذي شيّده فرويد على هذه الأسس سرعان ما أصبح عرضة لنقد علمي واسع، سواء من مفكرين خارج الحقل

التي رفضت مركزية العضو الذكري في فهم الهوية الأنثوية، واعتبرت أن فرويد أسقط تحيزاته الثقافية على نظريته، وكذلك جوليت ميتشل التي حاولت إعادة قراءة فرويد في ضوء النقد النسوي.

أما من الناحية العلاجية، فقد خضعت فعالية التحليل النفسي لتحجيص علمي صارم خلال العقود الأخيرة.

وأظهرت الدراسات الحديثة أن العلاج المعرفي السلوكي يتفوق على التحليل النفسي في علاج اضطرابات مثل القلق، والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، من حيث الفعالية، والمدة، والكلفة، واحتمالات الانتكاس.

إذ توفر أساليب مثل إعادة الهيكلة المعرفية والعلاج بالتعرض أدوات أكثر دقة في التعامل مع المشكلات النفسية، وتبني على أدلة قابلة للقياس والاختبار.

إن النظرية الجنسية التي اقترحها فرويد فتحت الباب لفهم أعمق للربحية والهوية، لكنها فشلت في تقديم نموذج علمي مستدام ومفتوح على المراجعة والتطوير.

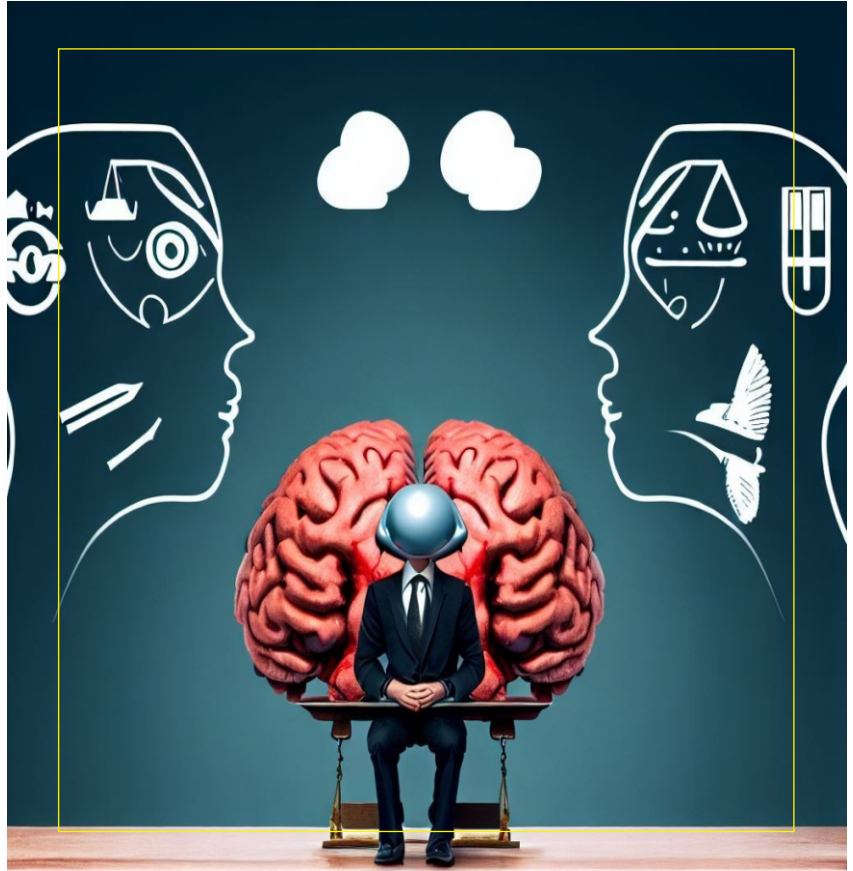
لقد مثلت النظرية الفرويدية لحظة مهمة في تاريخ الأفكار، إلا أن بقاءها كمرجعية مركزية في علم النفس اليوم لم يعد مبرراً. وبدلاً من تقديسها أو شيطنتها، فإن النقد العلمي الرصين يقتضي التعامل معها كمرحلة تم تجاوزها معرفياً، والاعتراف بأن ما يبقى منها اليوم هو الأثر الثقافي، لا القيمة العلمية.

”فرويد: صناعة وهم“، حين كشف أن فرويد حَرَفَ معطيات مرضاه وأعاد كتابتها بما يخدم تعزيز سلطته الفكرية، وأنه لم يتراجع استناداً إلى أدلة جديدة، بل بدافع الحفاظ على نظريته من الانهيار.

على مستوى العلاقة بين الجنسين، تُعد مفاهيم مثل ”حسد القضيب“ و”غياب عقدة أوديب لدى الأنثى“ من

أحد الجوانب الأخطر في مسيرة فرويد الفكرية كان تراجعها عن ”نظرية الإغواء“، وهي النظرية التي قدمها في البداية سنة ١٨٩٦ لتفسر أعراض الهستيريا بأنها نتيجة اعتداءات جنسية حقيقية وقعت في الطفولة.

لكنه سرعان ما غير موقفه، وأعلن أن المرضى اخترعوا تلك الذكريات بدافع رغبات لا واعية، مما حول ضحايا



أكثر نظريات فرويد التي أثارت استنكاراً واسعاً في الأدبيات النسوية. فقد صور المرأة على أنها كائن ناقص يدرك دونيته حين يكتشف غياب العضو الذكري في جسده، ويضرب بذلك نشوء رغبة لا واعية في أن تكون ذكراً. هذه النظرة الذكورية واجهت نقداً لاذعاً من محلات نفسيات مثل كارين هورناي

الاعتداء إلى متهمين بمشاركة لا واعية في الفعل.

الباحث جيفري ماسون رأى في هذا التراجع خيانة علمية وأخلاقية، واعتبره خضوعاً لضغط المجتمع الذكوري السائد في فيينا آنذاك.

أما فريدريك كروز، فذهب أبعد من ذلك في كتابه



الحساسية والربو القصبي



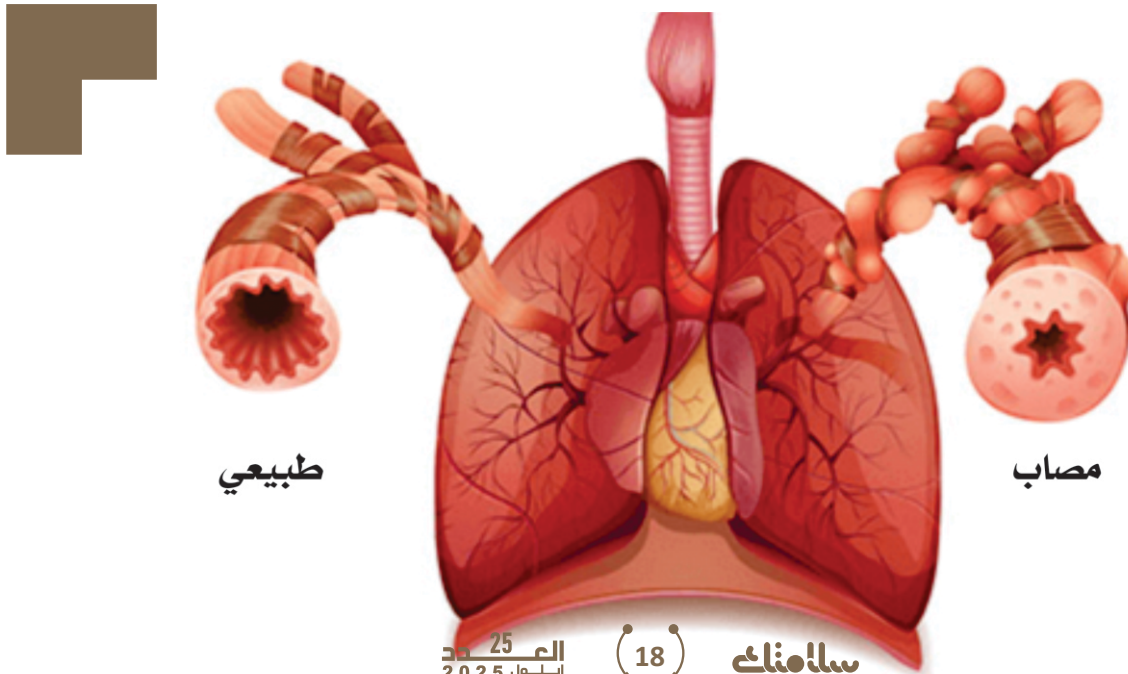
٥- طلع أنواع كثيرة من الأشجار.
يلاحظ المريض انه يتأثر بالعطور
والدخان وأنواع التوابل في الطعام
مثل الطرشي والمواد الحامضية
وكذلك المواد المصنعة التي
نشتريها من الأسواق مثل الجبس
والأندومي وغيرها كثير، وكذلك
مختلف الروائح وهذه ليست أسباب
الحساسية إنما هي مهيجة
للحساسية.
وما دامت العواصف الغبارية
متتالية في هذا العام في العراق
والمنطقة عموماً وزيادات كبيرة
بأنواع الحساسية والربو القصبي
وحصول وفيات للأسف فلا بأس
بالتعرض لما يلي أيضاً:

نستطيع أن نصنف أسباب الحساسية الى ما يلي:

- ١- طلع أنواع الثيل يأتي مع
العواصف والغبار.
- ٢- طلع أنواع الأدغال يأتي مع
العواصف والغبار.
- ٣- أنواع عديدة من عث غبار
المنزل وهذه توجد داخل البيت
على الأفرشة والملابس الصوفية
والقطنية لكنها لا توجد في
الأقمشة والملابس الأكريليك
الصناعية اذ ان تغذيتها هي على
الصوف والقطن.
- ٤- أنواع عديدة من العفن وهذه
عبارة عن سبورات تطير في الجو
وتكثر في الأماكن الرطبة في
البيت مثل الحمام.

إن انتشار الحساسية عالمياً في
تزايد مستمر وأكثر أنواع
الحساسية هي حساسية الأنف،
الربو القصبي التحسسي ومرض
الشري (حساسية الجلد) وكذلك
الاكزيما.

ان هذه الحساسية هي تفاعل مواد
بروتينية صغيرة جداً مع جهاز
المناعة في الأنف ما يعطينا
حساسية الأنف أو مع القصبيات
الهوائية في الرئتين ما يعطينا
الربو القصبي التحسسي أما
حساسية الجلد فقد تكون من
الأغذية أو الأدوية وهذه النسبة
هي ٥٠% أما النصف الآخر فيأتي
من الغبار المحمل بطلع النباتات
بمختلف أنواعها.



تقسم الحساسية والربو القصبي أيضاً الى قسمين:

١- الحساسية داخل المنزل
indoor allergy

٢- الحساسية خارج المنزل
outdoor allergy.

سأتناول باختصار الحساسية خارج المنزل أما داخل المنزل ففي مقالة أخرى إن شاء الله.

الحساسية خارج المنزل تأتي من الطلع الذكري لكثير من النباتات أكانت أشجاراً أم ادغالا أم أثلاً أم غيرها كما ذكرنا سالفاً.

تقسم الحساسية خارج المنزل الى قسمين:

١- حساسية فصلية خاصة في فصلي الربيع والخريف.

٢- دائمية طوال العام.

يعتقد الكثير من الناس إن الغبار (التراب) المحمل مع العواصف هو السبب وهذا خطأ كبير فالتراب بحد ذاته لا يسبب الحساسية إنما ما يحمل من لقاح الطلع الذكري لأنواع كثيرة من النباتات هو السبب والدليل على هذا هو زيادة الحساسية والربو القصبي في أوروبا رغم عدم وجود صحارى بل وجود غابات، وتقدر نسبة الحساسية والربو بأنواعها المختلفة عالمياً عند الإنسان هي ٢٠- ٢٥% وهي نسبة عالية جداً.

توجد الآن حملات أو اقتراحات حملات لجعل أحزمة خضر خارج المدن لصد الرياح والعواصف الترابية لتقليل الحساسية والربو القصبي، أقول إن هذه الحملات لن تنفع شيئاً بل قد تزيد الحساسية ما لم تُدرس دراسة علمية إذ أن الكثير من الأشجار والأثل والأدغال التي تنمو في الحزام الأخضر سوف تسبب الحساسية والربو القصبي.

كيف ذلك:

العواصف الغبارية التي تأتي من مسافات بعيدة سوف تصدها الأشجار الى حد ما وستقلل الغبار لكن في نفس الوقت سوف تأخذ الرياح طلع الأشجار والادغال والأثل وباقي النباتات من الحزام الأخضر وتأتي على المدن وهذا الطلع سوف يسبب الحساسية والربو ويفاقم المشـكلة. وباعتقادي ان زراعة النخيل جيدة وإن كانت تأخذ سنين طوال كي تكون عالية وذلك للأسباب التالية:

السبب الأول ان طلع النخيل الإناث لا يسبب الحساسية إنما طلع النخيل الذكور هو السبب وهو قليل العدد قياساً لعدد الإناث ويمكن شق اكمام طلع النخيل الذكري قبل أن تتفتح الأكمام لغرض تلقيح النخيل الإناث كي لا يتطاير طلوعها في الجو ويُتلف الباقي في كل

بستان، فطلع النخلة الأنثى التي تعطينا الرطب الطيب بريء براءة الذئب من قميص يوسف كما يقال. السبب الثاني هو أن فترة تطليح النخيل لا يتجاوز شهراً واحداً من نهاية شهر شباط وحتى نهاية شهر آذار، بمعنى آخر إن فترة الحساسية لطلع النخيل الذكور هو شهر واحد وليس طوال العام فإذا جاءت العواصف بغير هذه الفترة وصدتها النخيل فلن تحصل الحساسية إذ لا طلع في النخيل.

ويوجد سبب آخر وهو ما تعطينا النخيل من أنواع الرطب الطيب وجدواهُ الاقتصادية.

وكذلك من خصائص النخيل أنها طويلة العمر وهي مقاومة للعواصف الشديدة دون أن تسقط.

أرى من وجهة نظري ان تتكون لجان من وزارة الصحة والزراعة وكليات الزراعة في العراق وأطباء الحساسية والربو في العراق لدراسة أنواع النباتات التي لا تسبب الحساسية والربو في الأحزمة الخضراء ولا مانع عندي لأن أشارك بهذا العمل الانساني خدمة لأهلنا في العراق والمنطقة الاقليمية.

في مقالة أخرى سوف اتناول أعراض الحساسية والربو القصبي وكيفية علاجها.

أرجو السلامة للجميع





د. محمد ياس محمد
اختصاصي جراحة الجملة
العصبية

الصرع الحراري عند الأطفال

الأسباب

السبب الدقيق ليس معروفًا دائمًا، لكن غالبًا ما تكون نتيجة ارتفاع سريع في درجة الحرارة، العدوى الفيروسية أو البكتيرية (مثل الإنفلونزا أو التهابات الأذن أو جدري الماء)، الحمى التي تحدث بعد التطعيم (نادراً).

ما يجب فعله أثناء النوبة

- ابق هادئًا وابدأ في توقيت النوبة.
- ضع الطفل على جانبه لتجنب الاختناق.
- أبعد الأشياء القريبة لتفادي الإصابة.
- لا تضع أي شيء في فمه أو تحاول تقييده.
- اطلب العناية الطبية، خاصة إذا كانت هذه أول نوبة أو استمرت لأكثر من ٥ دقائق.

التوقعات المستقبلية

معظم الأطفال يتخلصون من التشنجات الحموية قبل سن الخامسة أو السادسة. لا تؤدي عادةً إلى الصرع ولا تسبب أضرارًا في الدماغ. ومع ذلك، يجب دائمًا تقييم الطفل من قبل الطبيب بعد حدوث النوبة لاستبعاد أي أسباب أخرى.

هو نوبات مفاجئة وقصيرة تحدث لدى الأطفال الصغار عند ارتفاع درجة حرارتهم، عادةً فوق ٣٨ درجة مئوية. وهي شائعة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ أشهر و ٥ سنوات، وعلى الرغم من أنها قد تبدو مخيفة، إلا أنها غالبًا ما تكون غير ضارة ولا تدل على صرع أو مشاكل عصبية طويلة الأمد.

أنواع الصرع الحراري:

١. النوع البسيط:

- تستمر أقل من ١٥ دقيقة.
- تحدث مرة واحدة فقط خلال ٢٤ ساعة.
- تشمل الجسم بالكامل (اهتزاز أو تيبس عام).

٢. النوع المعقد:

- تستمر لأكثر من ١٥ دقيقة.
- قد تتكرر أكثر من مرة خلال ٢٤ ساعة.
- قد تؤثر على جزء واحد فقط من الجسم (تشنجات بؤرية).

الأعراض

فقدان مفاجئ للوعي، اهتزاز أو تشنج لا إرادي، تيبس في الجسم، ارتداد العينين إلى الخلف أحيانًا، سيلان اللعاب أو التقيؤ أو فقدان السيطرة على المثانة أو الأمعاء.

العلاقة بين الضغط النفسي ومضاعفات مرض السكري

سجى كريم جاسم
ماجستير تمرير

ما مضاعفات الضغط النفسي لدى مرضى السكري؟

من أبرز المضاعفات التي قد تتفاقم نتيجة الضغط النفسي لدى مريض السكري: الاعتلال العصبي، مشكلات القلب والأوعية الدموية، اضطرابات في الرؤية، وضعف التئام الجروح.

فالضغط النفسي يؤثر سلباً على مناعة الجسم، ويزيد من الالتهابات المزمنة التي تؤثر على الأعضاء الحيوية.

كما أن الحالة النفسية تلعب دوراً مباشراً في سلوكيات المريض، مثل الإفراط في تناول الطعام أو الانقطاع عن ممارسة الرياضة، مما يزيد من صعوبة ضبط السكري.

إن الاهتمام بالجانب النفسي لا يقل أهمية عن تناول الأدوية أو متابعة النظام الغذائي، فقد

ما مرض السكري؟

مرض السكري (DM) هو مرض مزمن يحدث عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج ما يكفي من الأنسولين، أو لا يستطيع الجسم استخدام الأنسولين بشكل فعال، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) والتي تؤدي إلى رفع مستويات السكر في الدم بشكل غير مباشر.

فهذه الهرمونات تعمل على زيادة إنتاج الجلوكوز من الكبد وتقليل حساسية الخلايا للأنسولين، مما يؤدي إلى صعوبة التحكم في مستوى السكر لدى المريض.

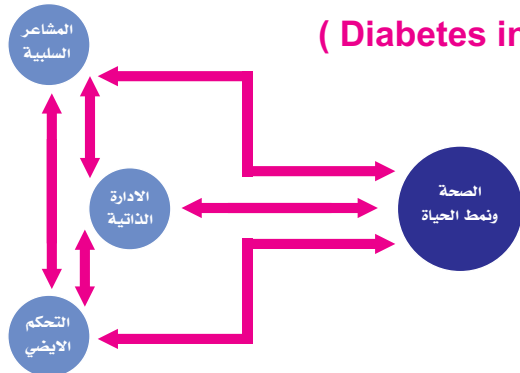
ويلاحظ أن مرضى السكري الذين يعانون من ضغوط نفسية مستمرة يكونون أكثر عرضة لارتفاع مضاجئ في سكر الدم وصعوبة في الالتزام بخطط العلاج والغذاء، مما يزيد من احتمالية حدوث مضاعفات.

العلاقة بين العواطف وإدارة الذات والسكري والصحة

بعد التعامل الصحي والتحكم في المشاعر السلبية أمراً أساسياً في الإدارة الذاتية للمرض السكري، وكلها تؤثر على الصحة ونوعية الحياة.

كما هو موضح في الرسم التخطيطي، يؤثر كل منهما على الآخر بشكل متبادل.

(Diabetes initiative, 2006)





د. أروى ادريس النعيمي
دكتوره علوم الحياة



تسمم الحمل

النامية في الدول المتقدمة، تسجل معدلات أقل نتيجة الرعاية الطبية الجيدة. تحدث نوبات الارتعاج (تشنجات ناتجة عن تسمم الحمل) غالباً أثناء الحمل أو في أول ٤٨ ساعة بعد الولادة، وقد تمتد إلى ٤ أسابيع بعدها. تبدأ النوبة بتيبس عضلي ثم رعشات قوية، وقد يصاحبها عض اللسان وفقدان مؤقت للوعي.

الوقاية

الوقاية تشمل تناول مكملات الكالسيوم، معالجة الضغط المرتفع، واستخدام أدوية مثل كبريتات المغنيسيوم كما ينصح بمراقبة الحمل خاصة في وجود عوامل خطر. وفي حال تطورت الأعراض، يكون العلاج الأساسي هو الولادة، وقد تستدعي بعض الحالات الولادة القيصرية.

تُظهر الدراسات أن تسمم الحمل يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل، ما يستدعي المتابعة الطبية المستمرة بعد الولادة للحفاظ على صحة الأم.

تحدث قبل أو أثناء أو بعد الولادة. يتم التشخيص من خلال الفحص السريري، وقياس ضغط الدم، وتحليل البول للزلال، بالإضافة إلى فحوصات مخبرية تشمل فحوص وظائف الكلى والكبد، وعد الصفائح الدموية.

المضاعفات

أما المضاعفات فتكون مشاكل في نمو الجنين مثل تقييد النمو داخل الرحم، أو الولادة المبكرة، أو



انخفاض الوزن عند الولادة، بالإضافة إلى خطر انفصال المشيمة، وتدهور الرؤية، وتراكم السوائل في الرئتين، أو حتى الالتهاب الرئوي، وقد تؤدي في الحالات الشديدة إلى فقدان الوعي، وغياب التنفس، والوفاة. على المستوى العالمي، تؤثر هذه الحالة على حوالي ٥% من الحوامل، وتعد من الأسباب الرئيسية لوفيات الأمهات، خصوصاً في البلدان

تسمم الحمل (Preeclampsia)

هو اضطراب يصيب النساء أثناء الحمل، ويُعرف بارتفاع ضغط الدم، ووجود بروتين في البول (زلال)، وخلل في وظائف الأعضاء من أبرز أعراضه صداع شديد، تورم الوجه والأطراف، مشاكل في الرؤية، ألم في الجزء العلوي من البطن، الغثيان، والدوار. في الحالات الشديدة، قد تظهر مضاعفات خطيرة مثل تشنجات الحمل، وخلل في وظائف الكبد والكلى، وتجمع السوائل في الرئتين.

الأسباب

رغم أن السبب الدقيق لتسمم الحمل غير معروف، إلا أن هناك عدة عوامل مساهمة منها خلل في المشيمة، ضعف تدفق الدم إلى الرحم، العوامل الوراثية، السمنة، اضطرابات المناعة الذاتية، وارتفاع ضغط الدم أو السكري قبل الحمل. النساء الحوامل لأول مرة أو عمرهن أكبر من ٤٠ سنة أو أصغر من ١٥ عاماً أكثر عرضة، وكذلك من لديهن تاريخ عائلي للمرض.

الأعراض

تبدأ أعراض تسمم الحمل غالباً بعد الأسبوع ٢٠ من الحمل، وقد



د. جواد عبد بنين
اختصاصي طب الأطفال



نصائح إضافية:

١. التقديم التدريجي:

يجب أن يتم تقديم الأطعمة الجديدة ببطء وتدريجياً للطفل لتجنب الحساسية أو رفض الطعام.

٢. المراقبة الدائمة:

يجب مراقبة ردود فعل الطفل تجاه الأطعمة الجديدة والبحث عن علامات الحساسية المحتملة مثل طفح جلدي أو انتفاخات.

٣. تقديم التنوع:

يجب تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة لتغذية الطفل بشكل متوازن وتعريفه على أذواق مختلفة.

٤. الحفاظ على التغذية السليمة:

يجب الحفاظ على توازن الغذاء بين الحليب والأطعمة الصلبة لضمان تلبية احتياجات الطفل الغذائية.

باستشارة طبيب الأطفال، يمكن أن يكون إدخال الغذاء الصلب للأطفال بعد عمر ٦ أشهر تجربة ممتعة ومفيدة لنموهم الصحي وتطورهم الغذائي.

ادخال الغذاء الصلب للأطفال بعد عمر ٦ أشهر: دليل شامل

والفتح، يمكن خلط الخضار والفواكه ببعضها لتقديم تجارب طعام متنوعة

شهر ١٠-١١:

تقديم البروتينات الناعمة: يمكن تقديم البروتينات الناعمة مثل لحم الدجاج والسمك المهروس بعناية، بالإضافة إلى العدس والفاصوليا المهروسة.

شهر ١٢:

تقديم الطعام المهروس والمقطع بشكل أكبر: يمكن تقديم الأطعمة المهروسة بقوام أقل تدريجياً، وبدء تقديم الأطعمة المقطعة إلى قطع صغيرة جداً لتحفيز الطفل على ممارسة العض والمضغ.

في الستة أشهر الأولى من حياة الطفل، يتغذى حصراً على الحليب الطبيعي أو الصناعي. ومع اقترابه من سنة من العمر، يبدأ الطفل بالاستعداد لاستكشاف الأطعمة الصلبة.

تعتبر عملية إدخال الغذاء الصلب للرضع خطوة مهمة في نموهم الصحي، ولكن يجب أن تتم بحذر وفقاً لتوجيهات طبيب الأطفال. فيما يلي دليل شامل لطريقة صحيحة لإدخال الغذاء الصلب للأطفال بعد عمر ٦ أشهر والأغذية المناسبة لكل شهر في السنة الأولى من العمر شهر ٦-٧:

البداية بالحبوب الحبيبية الناعمة:

يفضل بدء التقديم بحبوب الأرز المختلطة بالحليب، يمكن تحضير الحبوب بتقديمها بشكل سائل متموج لسهولة بلع الطفل

شهر ٨-٩:

تقديم الخضار والفواكه المهروسة: يمكن إضافة الخضار المهروسة مثل الجزر والبطاطا، بالإضافة إلى الفواكه المهروسة مثل الموز



د. ابراهيم عبود
استشاري الغدد الصم والسكري

خمول الغدة الكظرية

بعد أن تناولنا في العدد السابق خمول أو قصور الغدة الكظرية الثانوي - يعني غير النوع الاولي المناعي فهذا موضوعه تشخيصه وعلاجه يختلف.

وبينا أسباب قصور عمل الغدة الكظرية الثانوي ومن أهمها سوء استخدام ادوية الكورتيزون بكل أنواعه من الابر والحبوب والشراب والمرهم وغيرها، نتكلم اليوم عن تشخيص هذا المرض بصورة صحيحة وأهمية التشخيص التي تخلصنا من الوقوع في استعمال علاج ليس من الضروري استخدامه مع ماله من مضاعفات مستقبلية على جسم الانسان.

يتم تشخيص مرض خمول الغدة الكظرية بواسطة فحص هرمون الكورتيزون ويكون الفحص صباحا قبل الساعة التاسعة ويجب ان يكون المريض لم يتناول علاج الكورتيزون قبل يومين من الفحص حتى تكون نتيجة الفحص دقيقة.

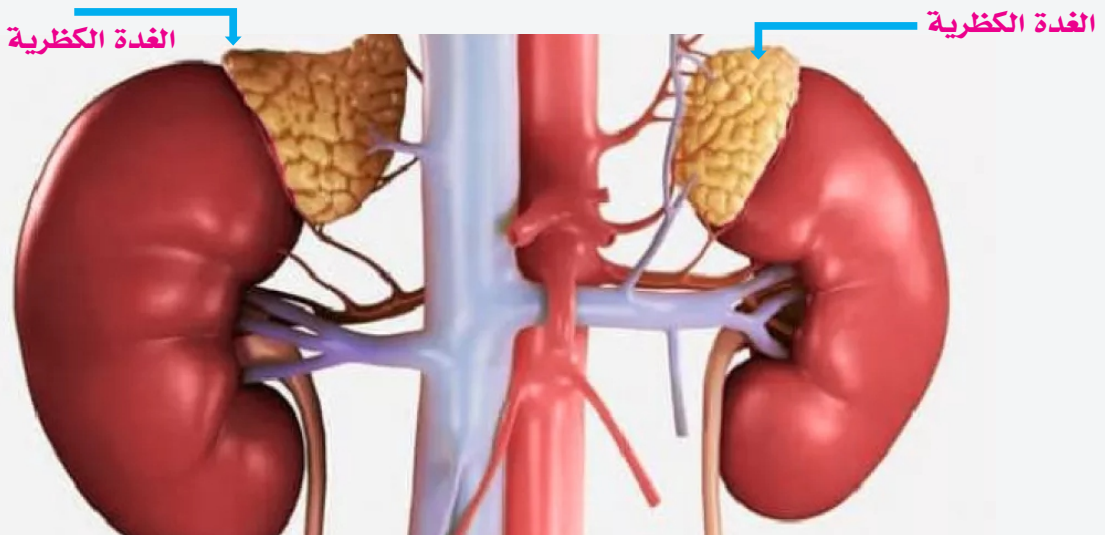
إن ما نراه للأسف من اجراء الفحص عصرا لا يعطي التشخيص الصحيح وفي كثير من الاحيان يتم ارسال الفحص للمرضى الذين يعانون من أعراض هبوط الضغط أو السكر خصوصا عند الفتيات اليافعات وهذا سيجعل

المريض يتصور بأنه مرض خطير ومخيف، علما أن معظم المرضى وخصوصا شريحة الشباب وبالخصوص النساء لا دخل للغدة الكظرية بانخفاض الضغط أو السكر وإنما نتيجة أسباب ثانوية.

لذلك نعتد على اجراء الفحص بصورة صحيحة مع اخذ النظر بتاريخ المريض من استخدام ادوية الكورتيزون مع وجود علامات سوء استخدام الكورتيزون على جسم المريض مهم جدا.

إذا أظهر التحليل عدم قطعية التشخيص للمرض فنلجأ الى الفحص التحفيزي للغدة الكظرية بواسطة إعطاء ابرة محفزة للغدة ومن ثم فحص الكورتيزون بثلاث مراحل وهذا يتم في المركز التخصصي للغدد الصماء ونعتمد على نتيجته بتشخيص المرض.

رسالتي التي اريد ايصالها هي ألكا نشخص هذا المرض بصورة غير صحيحة لأن ذلك يترتب عليها مضاعفات أكثر.



هو مرض شائع جدا سببه الاستعمال المفرط للييفة! يبدأ هذا المرض عند الشخص بعد الاستعمال الكثير للييفة فيسبب حكة فـي الجلد، وعند الاستمرار في الحك سوف يتغير لون الجلد الى اللون الاسمر نتيجة ترسب مادة الاميلويد في الجلد، مما يزعج الضرد فيلجأ الى زيادة الفرك باللييفة ظنا منه أن ذلك سوف يقلل اللون الاسمر ولكن بالعكس أن هذا الأمر سوف يجعل الحالة أسوء ويزداد اللون الأسمر.

يحدث هذا المرض في النساء أكثر من الرجال، ويحدث عادة في منطقة الظهر أو أي مكان تصل اليه اللييفة.

أهم نصيحة هي الابتعاد عن اللييفة نهائيا، لأنه لا توجد فائدة للييفة بتنظيف الجسم لأن الاوساخ الموجودة على الجلد هي: الاملاح من التعرق والدهون من الغدد الدهنية وكلاهما يزول بالماء والصابون فقط أو استعمال لييفة ناعمة جدا بدون فرك الجسم بقوة.

أما بالنسبة للناس المصابين بالمرض فهناك عدة طرق للعلاج يحددها الطبيب المختص بعد المعاينة بالإضافة الى النصيحة السابقة.

هل اللييفة تسبب الحكة؟

تحدث الحكة بسبب انفجار الخلايا وخروج مادة الهيستامين والسيروتونين فيمكن أن تكون اللييفة خشنة ولهذا ننصح بتغيير اللييفة إلى واحدة ناعمة.

كما ينصح أطباء الجلدية بتجنب استخدام اللييفة النباتية، حيث تعمل على نشر البكتيريا والتي قد تؤدي بدورها إلى تفاقم حب الشباب.



د. هادي لازم العبادي
دكتوراه مناعة سريرية

داء اللييفة (تصبغات الاميلويد)





د. قصي العيداني
اختصاص الصحة العامة

السمنة عند البالغين

السمنة يؤدي الى ارتفاع مستوى الخطورة على الصحة وبشكل كبير.

كيف نحدد السمنة؟

ويمكن تحديد مقدار الزيادة في الوزن او السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم للبالغين (BMI) الذي يساوي وزن الجسم الحالي (كغم) مقسوماً على مربع الطول بالمتري (مربع (٢م) ، فإذا كانت النتيجة من (١٨.٥ - ٢٤.٩) كغم / ٢م فإن الشخص يعتبر ضمن الحدود الطبيعية وان كانت النتيجة (٢٥ - ٢٩.٩) كغم / ٢م فإن ذلك يدل على وجود زيادة في الوزن، أما اذا كانت النتيجة (أكثر او يساوي ٣٠) كغم / م فيعتبر ذلك مؤشراً واضحاً على وجود السمنة وعندها يمكن تصنيف السمنة الى ثلاثة اصناف وحسب شدتها حيث أن الصنف الثالث يطلق عليه السمنة المفرطة (أكثر او يساوي ٤٠ كغم / ٢م).

علاج السمنة

- ١- يجب توفر الرغبة والتصميم أولاً ..
- ٢- العمل على خفض وزن الجسم بشكل تدريجي من خلال اتباع حمية غذائية مناسبة ومتوازنة تعتمد اساساً على خفض كمية الدهون والنشويات، حيث ينصح اطباء التغذية بعدم زيادة مقدار خفض الوزن عن (٥-٦) كغم شهرياً كي لا يؤدي الى مضاعفات سلبية تؤثر على الصحة العامة مع الانتباه الى ان يكون برنامج الحمية الغذائية متوازناً وان يحتوي على جميع العناصر الغذائية الاساسية ولكن بكميات قليلة وذلك لضمان أداء الجسم

تعرف السمنة بأنها حالة التشحم في الجسم والتي تكون نسبة الشحم فيها فوق النسبة الاعتيادية أو المثالية أو بمقدار (أكثر أو يساوي ٣٠ كغم / ٢م) حسب مقياس مؤشر كتلة الجسم للبالغين.

سبب السمنة

هناك عدة عوامل تؤثر على ظهور السمنة منها فسلجية، وراثية، قلة ممارسة الرياضة أو الطاقة الداخلة للجسم أكثر من المستهلكة وقد يكون السبب واحداً أو أكثر، كما أن للجنس والعمر علاقة مباشرة بزيادة الوزن والسمنة.

تأثيرها على الجسم

تشكل السمنة عامل خطورة على صحة الانسان وغالباً ما ترافق او تضاعف من شدة العديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والشرابيين وداء السكري خصوصاً النوع الثاني وتشحم الكبد وكذلك لها تأثير مباشر على أمراض المفاصل.

يوصي الأطباء وخبراء الصحة بضرورة اجراء التحاليل مثل نسبة السكر والدهون والكوليسترول والهرمونات في الدم وغيرها يحددها الطبيب المختص وبصورة دورية لأن زيادة نسبتها مع وجود



- لوظائفه المختلفة بشكل سليم.
- ٣- ان ممارسة الرياضة وبشكل منتظم (بمقدار نصف ساعة يومياً) لمدة خمسة أيام في الاسبوع وبما يتناسب مع امكانية الشخص الجسمانية وبصورة تدريجية كالمشي مثلاً يعتبر عاملاً حاسماً في مكافحة السمنة مع ملاحظة ضرورة تقبل الشخص لمظهره الجديد بقناعة تامة.
 - ٤- قد تكون المعالجة الجراحية للأشخاص البدنيين عندما يكون مؤشر كتلة الجسم BMI يساوي ٤٠ كغم / ٢م أو أكثر وذلك بعملية تصغير حجم المعدة، أما عمليات ما تسمى بشفط الشحوم فهي بالأساس عمليات تجميلية وغير فعالة في تقليل الوزن وتشكل خطورة على جسم الانسان وتترك آثاراً جانبية على صحته.
 - ٥- ان استخدام الادوية والاعشاب لا تخلو من خطورة من خلال ما تسببه من حالات مرضية قد تهدد حياة الشخص البدين، حيث ان معظم هذه الادوية تسبب ارتفاعاً حاداً في ضغط الدم وزيادة في ضربات القلب أو حتى الادمان مما أدى ببعض المختصين في الولايات المتحدة الاميركية بالعمل على سحبها من الاسواق المحلية ومنع تداولها ما عدا المتفق عليها حالياً وبمصادقة وزارة الصحة.



د. رعدة عبد علي زيون
اختصاصية طب الأسرة

الوقاية:

- التثقيف أثناء الحمل حول التغيرات المتوقعة.
- إشراك الشريك في عملية التحضير للأبوة.
- التخطيط للحصول على مساعدة منزلية بعد الولادة.
- المتابعة المنتظمة مع الطبيب خلال الأشهر الأولى.
- يجب عدم إهمال أي أعراض نفسية تظهر في فترة ما بعد الولادة. بينما تعتبر الكآبة النفسانية حالة طبيعية وعابرة، فإن اكتئاب ما بعد الولادة حالة مرضية تتطلب عناية فورية. يسهم التشخيص المبكر والتدخل المناسب في منع المضاعفات الخطيرة، مثل إيذاء النفس أو الطفل، ويساعد الأم على استعادة صحتها النفسية لتتمكن من رعاية مولودها الجديد بشكل سليم.

كآبة ما بعد الولادة

- مضاعفات الحمل أو الولادة
- صعوبات في الرضاعة الطبيعية
- التغيرات الهرمونية الحادة

طرق التشخيص:

- ١- مقابلة سريرية:
تقييم الأعراض والتاريخ الطبي
- استبيانات غربلة: مثل: مقياس إدنبره للاكتئاب ما بعد الولادة (EPDS) واستبيان PHQ-9
- ٢- فحوصات مخبرية:
لاستبعاد الأسباب العضوية (مثل اختلال وظيفة الغدة الدرقية)

العلاجات الموصى بها:

- للحالات الخفيفة (الكآبة النفسانية):
الدعم العاطفي من الأسرة، والراحة الكافية، مجموعات الدعم للأمهات الجدد، التمارين الرياضية الخفيفة.
- للحالات المتوسطة إلى الشديدة (PPD):
العلاج النفسي (خاصة العلاج المعرفي السلوكي) الأدوية المضادة للاكتئاب (أمنة للرضاعة تحت إشراف طبي).
- ففي الحالات الحادة: العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT)

تعد فترة ما بعد الولادة من أكثر الفترات حساسية في حياة الأم، حيث تواجه العديد من التغيرات الجسدية والنفسية.

تشير الإحصائيات إلى أن ٧٠-٨٠٪ من الأمهات الجدد يعانون من "الكآبة النفسانية" Baby Blues، بينما تصاب ١٠-٢٠٪ باكتئاب ما بعد الولادة Depression Postpartum. تهدف هذه المقالة إلى توضيح الفروق بين الحالتين، وأعراضهما، وطرق التشخيص والعلاج، مع التركيز على أهمية التدخل المبكر.

الفروق بين الكآبة النفسانية واكتئاب ما بعد الولادة:

١. الكآبة النفسانية (Baby Blues):
تبدأ في الأيام الأولى بعد الولادة (عادةً خلال الأسبوع الأول) وتستمر من بضعة أيام إلى أسبوعين، ولها أعراض خفيفة تشمل: تقلبات مزاجية، البكاء بدون سبب واضح، القلق، صعوبة في النوم، ولا تحتاج عادةً إلى علاج دوائي.
٢. اكتئاب ما بعد الولادة (PPD):
قد يبدأ أثناء الحمل أو في أي وقت خلال السنة الأولى بعد الولادة، ويستمر لأشهر إذا لم يُعالج، ويكون بأعراض أكثر حدة مثل: حزن عميق، فقدان الاهتمام بالأنشطة، مشاعر اليأس، أفكار بإيذاء النفس أو الطفل، يتطلب تدخلاً علاجياً فورياً.

عوامل الخطر:

- تاريخ شخصي أو عائلي للاكتئاب
- نقص الدعم الاجتماعي



الإرهاق العاطفي لدى المتزوجين



ميساء عبدالحسين خلف
علم النفس تربوي

برودة في المشاعر من الزوجة نحو الزوج.

كما أكدت العديد من الدراسات أن الإرهاق العاطفي لدى المتزوجين أكثر من العزاب ويكون أكثر عند الأزواج الذين يمتلكون أطفالاً أكثر من الذين يمتلكون أطفالاً أقل.

الأسباب والأعراض:

عند الزواج من المرجح أن يواجه الزوجان بعض الصعوبات والضغوط الخارجية. إضافة إلى ذلك، قد يواجهان العديد من العقبات التي قد تمنعهما من تلبية احتياجاتهما.

يعاني الأزواج في مجتمعنا الحالي حالة من الإرهاق العاطفي والذي ينتج الإرهاق النفسي هو أحد أعراض الإرهاق العاطفي، ومؤشر على الشعور ببرودة المشاعر، وانخفاض في الإنجاز الشخصي الذي يعاني منه عادة الأفراد المتقانون الذين يقدمون الخدمات للآخرين.

كل هذه القضايا تجعل المرء يعاني من الإرهاق العاطفي وهذه العوامل، بالإضافة إلى التوقعات الشخصية والمتطلبات العاطفية المحددة مسبقاً، بالإضافة إلى المعاناة من الفشل في تلبية تلك التوقعات والمتطلبات، تساهم في الإرهاق العاطفي الذي ينتج عنه

الزواج حاجة يسعى إليها ويرغب فيها معظم الناس ويمكن أن يحقق فوائد عديدة للزوجين، منها الاجتماعية والنفسية والجسدية والفكرية.

فهل يمكن اعتبار الزواج ظاهرة معقدة في مجتمعنا المتغير اليوم؟

تصنف الانثى بكونها مليئة بالمشاعر بل هي عبارة عن مشاعر وأحاسيس إضافة إلى التقلبات الهرمونية وتأثيراتها المزاجية خاصة فئة المتزوجات، لما عليهن من مسؤوليات وتأثيرات الحمل وما بعد الحمل وهذا جانب وأسلوب تعامل الزوج له جانب أكبر في التأثير على مشاعر الزوجة ومستوى التفاهم والتأقلم والتكيف وثقافة الجانبين والبيئات، ومن جانب ثالث العمل ومتطلباته وتأثير المدراء فيه.

وهذا يجعل الاتفاق الزوجي صعباً ومـرهقاً، إذ يتطلب تحقيقه جهوداً كبيرة من الزوجين. وعندما تفشل جهودهما، قد يؤدي ذلك إلى الإرهاق العاطفي، والذي قد يؤدي بدوره إلى الطلاق، إرهاب واستنزاف عاطفي وجسدي وعقلي ينتج هذا الإرهاق والاستنزاف عن التعرض - لفترة طويلة - للتوتر والمواقف الاجتماعية المشحونة عاطفياً، مصحوبة بتوقعات شخصية مسبقة وافتراسات بالكمال فيما يتعلق بالأداء الاجتماعي والمهني للزوج / الزوجة.

إضافة إلى الانانية من قبل الأزواج وتفضيل سعادتهم على سعادة زوجاتهم والبعض يعيش مراهقة متأخرة بجانب الاستغلال المادي خاصة إذا كانت الزوجة عاملة وابتزازها عاطفياً وتحميلها فوق طاقتها وبواقع الحال يتولد لديها كبت وضغط داخلي ينتج عنه إرهاب عاطفي مما يولد بروداً في العلاقة العاطفية وعدم الاطمئنان مع توتر وقلق. الخيانة المتكررة كذلك تولد إرهاباً عاطفياً وبخاصة إذا كان الزوج متسلطاً وعديم المسؤولية والتجدد وأيضا بالنسبة للنساء

فإن الخيانة موجودة عند كلا الطرفين ولكن في واقع مجتمعنا العراقي فإن خيانة الذكور تفوق خيانة الاناث، عدم الاستماع المنطقي والتفهم من الطرفين



فإن استهزاء طرف باحتياجات الطرف الأخرى يولد فجوة في العلاقة وتكرار هذا نمط من التعامل يولد كذلك الإرهاق العاطفي حيث تعاني الزوجة أكثر من هذا الجانب من الزوج في العديد من الثقافات. صعوبة التعبير عن المشاعر وكثرة النقد في العلاقة الزوجية واللو م بين الطرفين لأحدهما الآخر والشعور بعدم الرضا والشباب الجنسي، ضعف مهارات الاتصال والتواصل في حل المشكلات الزوجية وهذا يؤدي إلى تفاقم الازمة مما يولد الإرهاق العاطفي لديهم.

الحلول

١ / اخذ الزوج أو الزوجة عزلة مع النفس والتفكير في التصرفات

التي قام بها اتجاه الطرف الآخر وتحليل الموقف بمنطقية والتساؤل لماذا وصلنا الى هذا الطريق.

٢ / التعبير عن المشاعر بوضوح وتحديد الاحتياجات التي يريد كل طرف والتعاون على اشباعها سواء كانت جنسية أو اجتماعية أو مادية.

٣ / الاستماع والاصغاء لوجهات نظر بعضهم البعض.

٤ / التوجه الى شخص مختص معالج نفسي لمعالجة المشاكل الزوجية لتحليل الوضع في حال واجه الطرفان صعوبة في التواصل.

٥ / التدريب على مهارات الاتصال والتواصل.

٦ / المرونة في التعامل وعدم التعصب والانحياز.

٧ / الاحترام والثقة وبناء شعور الاطمئنان في العلاقة الزوجية.

٨ / المحافظة على الخصوصية في العلاقة وعدم اشارك اطراف متعددة لان هذا قد يوسع حجم المشكلة بدل علاجها.



د. جهود عبدالصمد مولان
أستشاري طب أسرة



مخاطر استخدام مكملات البروتين والكرياتين للرجال

٢. مكملات ما قبل التمرين.

تحتوي مكملات ما قبل التمرين عادة على الكافيين، **caffeine**، بيتا ألانين، **beta-alanine** أرجينين **arginine** منشطات أخرى تزيد من تدفق الدم وأيضا الطاقة.

تؤخذ هذه المكملات قبل التمرين تحديدا لرفع مستوى الطاقة وزيادة التركيز والأداء.

٤. الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة (BCAAs)

تستخدم الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة مثل اللوسين، الأيسولوسين والفالين بشكل شائع من قبل الرياضيين لأصلاح العضلات وحمايتها من التآكل والاعياء أثناء التمارين الطويلة والمكثفة.

٥. محفزات التستوستيرون.

تزيد محفزات التستوستيرون نمو العضلات والقوة والرغبة الجنسية عن طريق زيادة مستويات التستوستيرون في الجسم بشكل طبيعي. يستخدم بعض الرجال هذه المنتجات لمعاكسة الانحدار الطبيعي بمستويات التستوستيرون في الجسم المصاحب لتقدم العمر.

خلال التمارين الرياضية المكثفة حيث يزيد إنتاج الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) والذي بدوره يجهز الطاقة الى الخلايا العضلية وعليه يستخدمه الرياضيون أثناء رفع الأثقال والسباقات والتمارين اللاهوائية الأخرى.



في عالم الرياضة تعتبر المكملات جزءا من الروتين لكثير من الرجال لتحسين الأداء وزيادة كتلة العضل وتسريع فقدان الوزن أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

تتوفر مكملات البروتين والكرياتين ومعززات التستوستيرون بشكل واسع في الأسواق وبالرغم من كونها تحمل فوائد حقيقية فأنها لا تخلو من الخطورة عندما تستخدم بشكل غير صحيح أو بكميات مفرطة.

المكملات الرياضية الشائعة وأستخداماتها:

١. مكملات البروتين

تعتبر مساحيق البروتين مثل مصل اللبن، **whey** الكازين **casein** والبروتينات ذات الأساس النباتي (**plant based proteins**) من أكثر المكملات الرياضية استعمالا ومن أكثرها أهمية بالنسبة لبناء العضلات واصلاحها خاصة بعد التمارين المكثفة إذ يهدف الرجال الى زيادة كتلة العضل بالاعتماد على مساحيق البروتين لسد الاحتياج اليومي للبروتينات لأجسامهم كرياضيين.

٢. الكرياتين:

يستخدم الكرياتين كمكمل بشكل واسع لزيادة قوة العضلات وأدائها

٦. مسرعات حرق الدهون.

تحتوي مسرعات حرق الدهون عادة على منشطات مثل الكافيين ومستخلص الشاي الأخضر وغيرها من المنتجات التي تساعد على فقدان الوزن وتقليل الدهون في الجسم من خلال تعزيز الأيض وزيادة إنتاج الحرارة وتسريع أكسدة الدهون في الجسم خلال التمارين.

مخاطر استخدام مكملات الرياضيين على صحة الرجال

١. ضرر الكبد والكلية:

تؤدي الكثير من المكملات وبالأخص مساحيق البروتين والكرياتين إلى زيادة العبء على الكبد والكلية كونها الأعضاء المسؤولة عن الأيض وطرح المواد الزائدة من الجسم.

• زيادة حمل البروتين: يؤدي تناول كميات كبيرة من مكملات البروتين إلى زيادة عمل الكلى كونها مسؤولة عن ترشيح النتروجين الزائد والنتائج من تكسر البروتين مما يؤدي إلى زيادة مخاطر تكوين حصى الكلى وأمراض الكلى المزمنة.

• الكرياتين ووظائف الكلى: بالرغم من أن الكرياتين يعتبر آمناً بالجرعات المسموحة، يؤدي الإفراط في تناوله وفترات طويلة إلى تآثر وظائف الكلى خصوصاً عند الأشخاص المصابين أساساً بأمراض الكلى.

• تسهم الكبد: تحتوي بعض المكملات مثل محفزات التستوستيرون ومسرعات حرق الدهون على مكونات قد تكون سامة للكبد والتي تؤدي بالنهاية إلى الإصابة بالتهاب أو فشل الكبد.

٢. اضطرابات هرمونية:

تؤدي محفزات التستوستيرون إلى خلل في التوازن الهرموني الطبيعي في الجسم مما ينتج عنه عدد من المشاكل الصحية من خلال:

• تثبيط مستوى التستوستيرون الطبيعي الموجود في الجسم مما قد يؤدي إلى ضمور الخصيتين ونزول مستوى إنتاجها للتستوستيرون الطبيعي.

• آثار جانبية استروجينية نتيجة تحول بعض محفزات التستوستيرون إلى أستروجين مثل

• اعياء الغدة الكظرية: بسبب عدم قدرتها على إنتاج كميات كافية من الهرمون الكورتيزول مما يؤدي إلى الأعياء المزمن، تقلب المزاج.

• مشاكل الأوعية الدموية مثل الصداع والذي يحدث بسبب زيادة تدفق الدم إلى العضلات.

٤. التأثيرات النفسية:

مثل تشوه صورة الجسم نفسياً من خلال السعي للوصول إلى الجسم المثالي تقلب المزاج، الاكتئاب اضطرابات النوم والأرق.

٥. مشاكل الجهاز الهضمي:

تؤدي بعض المكملات الرياضية خصوصاً مساحيق البروتين إلى اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، الغازات، الاسهال والامساك.

٦. التلوث ومشاكل المكملات غير المفحوصة:

أحد أبرز مشاكل المكملات الرياضية هي عدم خضوع العديد منها للفحص والاختبارات مما يعني إمكانية احتوائها على الملوثات، المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزرنيخ والمواد المحظورة.

وعليه لضمان الاستخدام الآمن لمكملات الرياضيين وتجنب مخاطرها يجب استشارة خبراء الرعاية الصحية قبل الاستخدام مع اختيار المنتجات ذات الجودة العالية وأتباع توصيات الجرعات الصحيحة كما ينصح بزيادة تناول السوائل مع الاستخدام خصوصاً مع مكملات الكرياتين وتجنب الجفاف لتقليل العبء على الكلى وأخيراً ينصح بمراقبة التأثيرات الجانبية في حال حدوثها.



تضخم أنسجة الثدي لدى الرجال وأحتباس المياه وتقلب المزاج.

• العقم: يؤدي استخدام محفزات التستوستيرون لفترات طويلة إلى تقليل إنتاج النطف والعقم لدى الرجال.

٣. مخاطر الجهاز القلبي الوعائي:

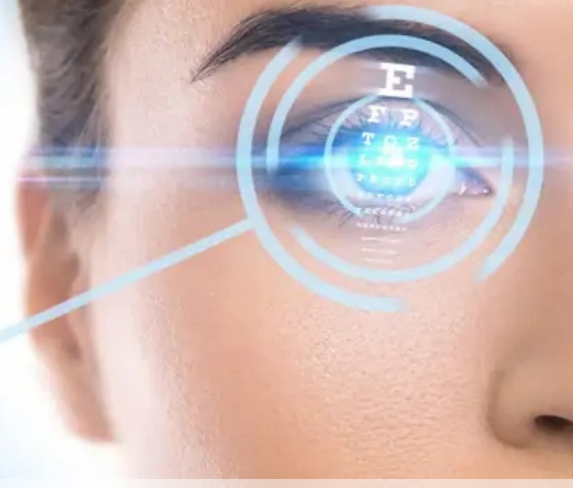
تحتوي العديد من مكملات الرياضيين على مستويات عالية من المنشطات والتي قد تسبب آثار جانبية على الجهاز القلبي الوعائي مثل:

• تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وأحياناً النوبات القلبية.

(الجزء الثاني)



د. محمد توفيق مهدي
اختصاصي طب وجراحة
العيون



نصائح طبية لحماية البصر

وتعددت المعـتقدات حول السبب، فما هي هذه الانتفاخات وما سببها الطبي؟

الجواب: العين محاطة بكمية من الدهون تفصل بينها وبين العظام وتعمل هذه الدهون كمصدات أو وسائد لامتصاص الصدمات كما تسهل حركة العين يميناً ويساراً ولأعلى ولأسفل وعادة ما تبقى هذه الدهون داخل تجويف المحجر محيطاً بمقلة العين. وانتفاخات الجفون والتي تسمى بالجيوب الدهنية هي حركة جزء من هذه الدهون إلى داخل الجفون خاصة السفلية.

وهناك معتقد خاطئ أن هذه الانتفاخات سببها قلة النوم أو السهر ليلاً وهذا اعتقاد خاطئ أيضاً، أما آخر المعتقدات الخاطئة فهو أن هذه الانتفاخات دليل على وجود مرض الكبد أو الكلى أو أملاح زائدة، وكل هذا غير صحيح.

للأعمال القريبة كالقراءة وتصفح الموبايل ولا تستخدم للكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون.



انتفاخ الجفون

سؤال: يشكو الكثير من المرضى في جميع الأعمار من انتفاخ الجفون خصوصاً السفلية،

لا أستطيع أن أرى أرقام الموبايل سؤال:

دكتور لا أستطيع أن أرى أرقام الموبايل عندما يتم الاتصال علي أو عندما أرغب أن أكلّم أحد؟
الجواب: أغلب الناس يحتاجون إلى نظارة قراءة بعد تقدمهم في السن، حتى لو كانوا يقرأون الكلام بشكل واضح سابقاً، وهذا لأن عضلات العين المسؤولة تضعف مع تقدم السن وتبدأ تفقد قدرتها على التركيز مع الوقت، فيضطرون بأن يقوموا بأبعاد الأشياء عن عيونهم ليتمكنوا من رؤيتها بشكل واضح و ٩٩% من الذين يحتاجون نظارة قراءة عمرهم من ٤٠ - ٥٥ سنة، مع الأخذ بنظر الاعتبار أن كل سنتين إلى ٣ سنوات يتوجب زيادة قوة النظارة وذلك

بسبب ازدياد الضعف وكذلك يجب أن نعرف أن هذه النظارات تستخدم فقط



العمر 25
المرحلة 2

(32)

سلامتك

فلماذا تحدث هذه الانتفاخات إذن؟

- العامل الوراثي، فنجد الأم وابنتها تعانيان من نفس الظاهرة وفي سن مبكرة.
- التغيير السريع في الوزن .
- تزيد الانتفاخات عند المدخنين مقارنة مع غير المدخنين لقلة حيوية الجفون في المدخنين.
- تحدث في حالات اضطراب الهرمونات الأنثوية وفي بعض حالات مرضى الغدة الدرقية.
- أما لماذا تتركز هذه الدهون في الجفون خصوصاً السفلية؟ فيرجع السبب في ذلك إلى أن جلد الجفون أقل سمكاً من بقية الجلد ففي الوجه ولأنه أقل التصاقاً بالعضلات الموجودة أسفله مما يسهل على الدهون الترسيب تحت جلد الجفون فتحدث الانتفاخات أو الجيوب.

هل هناك علاج دوائي للانتفاخات وهل يؤدي الالتزام بعدد ساعات النوم وعدد السهر إلى اختفائها؟

للأسف لا توجد أية وسيلة دوائية كالقطرة أو المراهم لعلاج الانتفاخات، بل أنها بصفة عامة تزول تدريجياً مع مرور الوقت.

نصائح حول 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 ارتدائها المستمر أو لفترات طويلة يعرض العين لأخطار جسيمة ولا ينصح به إلا لدواعي طبية. تستدعي العدسات اللاصقة عناية جيدة حيث أن إهمال نظافتها وعدم الاهتمام بتوجيهات الاستعمال والتنظيف اليومي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل متعددة وخطيرة مثل:

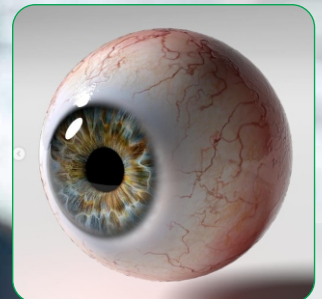
قرحة في القرنية والتهابات في أجزاء متعددة من العين.

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

ترطيب العين

ترطيب العين مهم جداً مع دخول الصيف وزيادة درجة حرارة الجو، بسبب أعراض جفاف العين التي تسبب عدم وضوح الرؤية مع ثقل في حركة العين وربما نزول دموع العين، لذا يجب الاهتمام بشرب المياه وذلك لأن خلايا الجسم كلها من ضمنها العين تتأثر بقلة شرب المياه، وتهتم بأخذ قطرة مرطبة للعين عند ظهور الأعراض مع الحفاظ على لبس النظارة الشمسية عند التعرض لأشعة الشمس المباشرة.





د. هدى كريم علي
اختصاص طب الأطفال
وحديثي الولادة

• تشجيع الأهل على الالتزام بالجرعة والمدة المحددة وعدم مشاركة الأدوية مع آخرين.

• المساهمة في حملات التثقيف المجتمعية، خصوصاً في المدارس والعيادات والمراكز الصحية.

خاتمة:

مقاومة المضادات الحيوية ليست مجرد مصطلح طبي، بل واقع نعيشه في العيادات والمستشفيات يومياً، نحن كأطباء أطفال نتحمل مسؤولية كبيرة في التصدي لهذه الأزمة من خلال قراراتنا السريرية اليومية، فكل وصفة مضاد يجب أن تكون مدروسة، مستندة إلى دليل سريري واضح، لا مجرد تلبية لرغبة الأهل أو إجراء روتيني.

بتكاتف الأطباء مع المجتمع، يمكننا الحفاظ على فعالية المضادات الحيوية لأطفال اليوم وأجيال المستقبل.



• الاستجابة لضغط الأهل الذين يطالبون بوصفة فورية بدافع الخوف أو الجهل.

• ضعف الوعي الصحي عند الأهل بخصوص الفرق بين العدوى البكتيرية والفيروسية.

• استخدام مضادات متبقية من وصفات سابقة، أو عدم الالتزام بمدة العلاج المحددة.

عواقب مقاومة المضادات الحيوية:

• ظهور سلالات بكتيرية مقاومة مثل MRSA و CRE و ESBL

• فشل العلاج الأولي، والحاجة لاستخدام مضادات أقوى وأكثر سمية وتكلفة.

• زيادة مدة اليرقان في المستشفى، وارتفاع نسب المضاعفات والوفيات، خصوصاً عند الأطفال ذوي الأمراض المزمنة أو نقص المناعة.

• إضعاف الجهاز المناعي على المدى البعيد نتيجة القضاء على الميكروبيوم الطبيعي في جسم الطفل.

دور الطبيب في مواجهة المشكلة:

• الالتزام بالإرشادات العالمية المبنية على الأدلة عند وصف المضادات الحيوية.

• شرح السبب للأهل عند عدم وصف المضاد، وتثقيفهم بأن العدوى الفيروسية لا تستدعي استخدامه.

• استخدام الفحوصات السريعة مثل Strep Test لتأكيد العدوى البكتيرية قبل وصف العلاج.

مقاومة المضادات

الحيوية في طب الأطفال

هل نساهم نحن

كأطباء في

إنتشار الظاهرة؟

مقاومة المضادات الحيوية من أكبر التحديات الصحية في العصر الحديث، وهي تهدد بعودة البشرية إلى زمن ما قبل اكتشاف البنسلين، حين كانت العدوى البسيطة تؤدي إلى الوفاة.

في مجال طب الأطفال، تزداد المشكلة تعقيداً نظراً لحساسية هذه الفئة العمرية، ولأن الأطفال غالباً ما يُصابون بعدوى متكررة.

والسؤال الذي يطرح نفسه بقوة هو: هل نحن كأطباء نساهم دون قصد في تفاقم هذه الظاهرة من خلال وصف المضادات الحيوية بشكل غير مدروس؟

أسباب تفشي الظاهرة في طب الأطفال:

• الاستخدام المفرط وغير الرشيد للمضادات الحيوية، لا سيما في التهابات الجهاز التنفسي العلوي مثل نزلات البرد، التهاب الأذن، والبلعوم، رغم أن أغلبها فيروسي.

• وصف مضادات حيوية واسعة الطيف دون حاجة حقيقية، مما يؤدي إلى قتل البكتيريا النافعة وترك المجال للبكتيريا المقاومة.



د.عبد السلام صالح سلطان
اختصاصي الأمراض الباطنية

- «كيف تفضّل / تفضّلين أن أناديك؟»
يفتح قناة ثقة مبكرة.
٢. تدوين الأسماء والكنى بدقة في
الملف السريري لتفادي مناداته
المريض بلقب غير مرغوب.
٣. استخدام الاسم مدخلاً لاستطلاع:
- الوضع العائلي.
- مصادر الدخل والدعم.
- أحداث الحياة الضاغطة
المحتملة.
٤. تدريب الكادر التمريضي والإداري
على الكفاءة الثقافية في المناداة.
٥. دمج استبيان مختصر للعواقب
الاقتصادية ضمن تقييم المرضى
المزمنين، مع إحالتهم المباشرة
لبرامج الإعفاء أو التخفيض الدوائي.
٦. تذكير الأطباء بأن الوقت المستثمر
في حوار إنساني قصير غالباً ما يقلل
زيارات الطوارئ ويحسن ضبط
الأمراض المزمنة.

خاتمة

الاسم ليس تفصيلاً بروتوكولياً بل
خيلاً ذهبياً يربط العلم بالإنسان.
حين يلتقط الطبيب هذا الخيط
ويشده برفق، تتكشف أمامه تركة من
الألم والصمود والحاجات الدفينة
التي يعجز التحليل المخبري عن
رصدها. دمج هذا المنظور في
الممارسة اليومية يحوّل المقابلة
الطبية من إجراء تقني إلى فعل
رعاية متكامل؛
ما يعود بالنفع على المريض والنظام
الصحي في آن واحد.

أهمية الاسم في المقابلة الطبية من معلومة تعريفية إلى أداة تشخيص وعلاج

مقدمة

المحلية حيث يشكل اللقب العائلي
قيمة معنوية.

• الكنية كانت مفتاحاً للتعرف على
البنية الأسرية (أرملة، مسؤولة عن
أحفادها) والمعاناة بسبب الضغوط
المالية.

٢. البعد النفسي - العاطفي

• استبدال «فرح» بـ «صابرين» يرمز
إلى الانتقال القسري من الأمل إلى
التحمل، ما يدل على تأثير صدمة
الحرب المستمرة.

• هذا التاريخ العاطفي قد يفاقم
التوتر والإجهاد، وهما عاملان
معروفان في سوء ضبط
السكر.

٣. البعد الطبي - الوقائي

• معرفة العواقب
الاقتصادية (تكلفة
الأدوية) أوصل الطبيب
إلى حل إداري بسيط
غير مسار العلاج.

• التدخل المبكر في

العوامل الاجتماعية يُبطئ مضاعفات
كالاعتلال العصبي من خلال تحسين
الالتزام الدوائي.

٤. دور الطبيب كمعالج شمولي

• الانتقال من سؤال عن الاسم إلى
تعديل خطة العلاج يجسّد نموذج
"الطب الاحيائي - النفسي -
الاجتماعي".

Biopsychosocial approach

• الإنصات الفاعل نفسه عامل
شفائي؛ إذ عزز شعور المريضة بالدعم
والاحترام.

ثالثاً: دروس مستفادة وتوصيات عملية

١. استهلال المقابلة بالسؤال:

كثيراً ما يُختزل الاسم في كونه بطاقة
تعريف، غير أن التجربة السريرية
تكشف أنه بوابة إلى عالم المريض
النفسي - الاجتماعي، ولا سيما في
الثقافات العربية التي تُضفي على
الكنية بعداً هوياتياً وأسياً. يسرد
هذا المقال حالة سريرية تبرز كيف
قاد سؤال بسيط عن الكنية إلى حل
مشكلات طبية واقتصادية معقدة، ثم
يحلل الدروس المستخلصة ويقدم
توصيات عملية للطبيب الممارس.

أولاً: القصة السريرية المختصرة

• المريضة: سيدة عراقية، ٥٠ سنة،
تعاني من داء السكري
غير مسيطر عليه مع
اعتلال الأعصاب
المحيطية.

• افتتحت المقابلة
وطلبت المريضة بأنها
تفضل مناداتها بـ «أم
صابرين».

• اتضح أن اسم ابنتها
الأصلي «فرح»،

استُبدل إلى «صابرين» بعد استشهاد
الأب عام ١٩٩١ حين كان عمر الطفلة
١٥ يوماً.

• عاشت الأم سنوات ترمّم وحدها
صدمة الفقد، رفضت الزواج مراراً،
وتحمّلت أعباء إعالة ابنتها وأحفادها
الأربعة.

• تدخل الطبيب بعرض إدراجها في
«دفتر الأمراض المزمنة» للحصول
على أدوية بأسعار رمزية من العيادة
الشعبية، ما خفّف كلفتها ورفع
احتمالية التزامها بالعلاج.

ثانياً: الأبعاد التي كشفتها الكنية

١. البعد الثقافي - الاجتماعي

• احترام تفضيل المريض في المناداة
باسمه أو كنيته يشيع جواً من الأمان
والثقة، ويظهر للطبيب فهمه للأعراف

سلسلة الصحة النفسية



اضطراب طيف التوحد

الدليل الارشادي لمكافحة
المخدرات والادمان

الدليل الارشادي
للقاية من الانتحار

الفصام
في مرآة الحقيقة

الاضطرابات ثنائية القطب
الهوس الاكتئابي

يمكنك الحصول على نسخة PDF مجانية من
من خلال موقع الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

www.iamrs.edu.iq

المجلد 25 ددايسول 2025