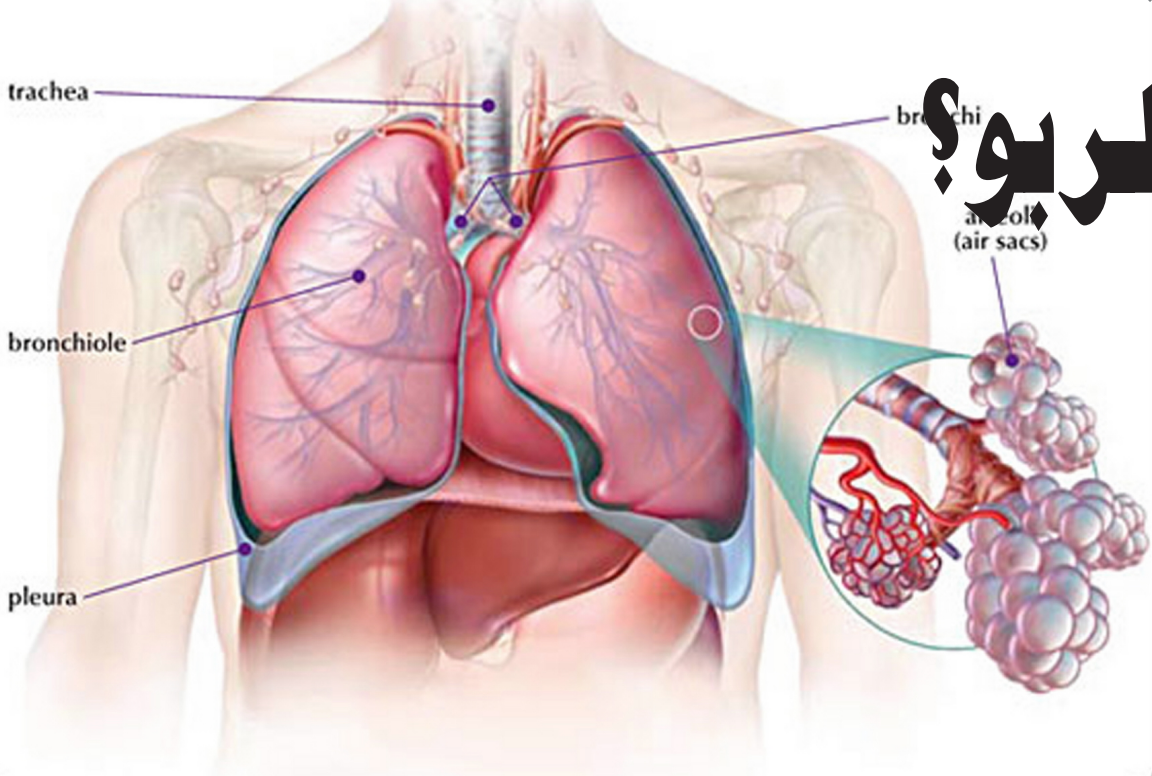


لقباء مع طبي



المواسم وتأثيراتها على مرضى الربو؟

بغداد / د. هسيب هنيو
الربو من الأمراض المزمنة ومن سماتها إصابة المريض بنوبات اختناق وأزيز متكررة تختلف من شخص إلى آخر من حيث وخامتها وتواترها. ويشكو من هذا المرض، الذي يعد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً بين الأطفال، (٣٠٠ مليون شخص حالياً، وقد شهد عام ٢٠٠٥ وحده وفاة ٢٥٥ ٠٠٠ شخص بسببه، حسب تقارير منظمة الصحة العالمية)...ويخصوص هذا المرض التقينا



بالبداية انمارع. اختصاص الامراض الصدرية لنتحدث معه عن مرض الربو وأسبابه وطرق العلاج والتخفيف من أعراضه. دكتور انمارع في هذا اللقاء البسيط والذي أتمنى من خلاله أن نوضح للقارئ بعض الأمور الخاصة بالربو ونوصيه بأمر آخرى للحيلولة دون تفاقم أعراض هذا المرض باختلاف فصول السنة.
أهلا وسهلا بجريدة المدى وأهلا بقرائنا جميعا. بداية أحب أن اعرف مرض الربو

مرض الربو وليس ما أشرنا اليه فقط. هل هناك علاج أفضل من علاج ام هو علاج واحد؟
الموضوع هو باختلاف حدة المرض حيث يقسم الى بسيط بنوبات مرة في الاسبوع واعراض طفيفة الى متوسط باعراض اشد وزيادة بعدد النوبات الى شديد بنوبات اكثر من مرة في اليوم وينسوبات حادة جدا. والعلاج حسب الشدة من حبوب وشراب الى اوكسجين في زدهات الطوارئ وموسع قصبات وخافض لحدة الالتهاب يعطى في الوريد. لكن الحديث عن علاج نهائي حلم لحد الان ومن الممكن ان تختفي اعراض الربو في مواسم معينة او لتسنين معينة وتعود للظهور مرة اخرى لاسباب غير معروفة.

إذن هناك عوامل مهيجة. هل تغير الجو خلال السنة بتناوب فصولها تأثير على مرض الربو؟
المشكلة تكمن في اغلب الأحيان في الشتاء خصوصا عن الانتقال من الجو الدافئ الى الجو البارد حيث يصاحب هذا الانتقال ضيق حاد في المجاري التنفسية تؤدي في الحالات المتوسطة والحادة الى بداية حدوث نوبة ربو جديدة وللوقاية من هذه الحالة يفضل اخذ الدواء البخاخ عن الخروج من المنزل للحالات الطارئة في الشتاء ووضع قطعة قماش سميكة على الأنف والضم عند الخروج لفترة وجيزة. ولكن اود الاشارة الى ان البكاء والضحك عند مرضى الربو خصوصا عند الأطفال قد يحفز حدوث النوبة لدى

ومن العوامل الأخرى التي يمكنها إحداث الربو الهواء البارد والاضغاط الشديد مثل الغضب أو الخوف، والنشاط البدني. وحتى بعض الأدوية كفضيلة بإحداث الربو، مثل الأسبرين وغيرها من الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID) ومحصرات المستقبلات بيتا (B-Blocker) التي تستخدم لعلاج فرط ضغط الدم وأمراض القلب والشقيقة). وعلى الرغم من تعذر الشفاء من الربو، فإن التدبير العلاجي المناسب كفضيل بالسيطرة على الاضطراب وتمكين الناس من العيش حياة جيدة. وعلاوة على ذلك، فإن بإمكان بعض الأطفال الذين يعانون أشكالاً خفيفة من الربو التخلص من أعراضه مع التقدم في السن.

استشارات طبية

الأزمة القلبية

س: ما الذي يمكنني فعله لتلافي الأزمة القلبية أو السكتة؟
المواطنة علا سعد الجصيني
ج: الاجابة للدكتور ح. م.م. اختصاصي امراض القلب والاعوية الدموية. يجب على المواطنة علا اتباع:
نظام غذائي صحي فالنظام الغذائي المتوازن ضروري لصحة القلب والجهاز الوعائي، وهو يشمل الإكثار من الخضروات والفاكهة والحبوب غير منزوعة النخالة، واللحوم الخالية من الدهون، والأسماك والبقول، والإقلال من تناول الملح والسكر.
ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على صون الجهاز القلبي الوعائي؛ أما ممارسة ذلك النشاط في معظم أيام الاسبوع ولدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة فهو يساهم في الحفاظ على وزن صحي.
الامتناع عن تعاطي التبغ...حيث يخلف التبغ اضرارا صحية جسيمة، سواء كان في شكل سجاير أو سيجارا أو تبغا للمضغ. ويشكل التدخين اللاإرادي خطرا على الصحة أيضا. وما بيعت على التناول هو أن خطر الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة يتقلص فور إقلاع الشخص عن تعاطي منتجات التبغ، ويمكن أن يتقلص نسبة قد تصل إلى النصف بعد مضي عام على الإقلاع.
تأكد من ضغط الدم حيث إن فرط ضغط الدم لا يؤدي، عادة، إلى ظهور أعراض على المصاب به، غير أنه قادر على إحداث سكتة دماغية أو أزمة قلبية مفاجئة. فلا بد لك من التأكد من ضغطك الدموي.
تأكد من نسبة السكر في دمك...يزيد ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم السكري من مخاطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية. ولا بد لك، إذا كنت من المصابين بالسكري، من مراقبة ضغطك الدموي ونسبة السكر في دمك للحد من تلك المخاطر إلى أدنى مستوى.
تأكد من نسبة الشحوم في دمك... يزيد ارتفاع الكوليسترول في الدم من مخاطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية. ويجب التحكم في كوليسترول الدم باتباع نظام غذائي صحي أو بتناول الأدوية المناسبة، عند الحاجة.

طرق للتغلب على الإحساس بالجوع

أتناول ١٠ دقائق اكل هي اخطر شئ لانها تصاحب اعلى كمية غذائية يتناولها الشخص عندما يأكل.لذا عندما يأكل الشخص جوز قبل نصف ساعة من الاكل فان الشهية تقل بشكل كبير وكمية الغذاء المتناولة من قبل الشخص تكون اقل بكثير.
المشاهي السويج
تقول استاذة علم التغذية الدكتور رابارا رولز " تقنية تقليل الوزن تكمن في الاشباع بالاعتماد على غذاء قليل السعرات...لذلك فان الحليب الخالي الدسم في الصباح " والحليب غني بالبروتين " هو مفيد لقائمة الجوع بالإضافة الى البيض المسلوق جيدا ايضا يحوي على بروتين وهو كفضيل بتقليل الاحساس الجوع- لكن صفار البيض يحوي على كوليسترول عالي ويجب عدم تناوله لاصحاب السمنة المفرطة.
تناول الالياف
الاياف موجودة في الفواكه والخضروات وجميع الحبوب.وهي ذات قدرة على ملء المعدة والأمعاء لتجملك تشعر بالشبع لفترة طويلة.وهي قليلة السعرات الحرارية..لذا فان صحن كبير من الخضروات المنوعة وبعض الفواكه -لايفضل عصر الفواكه لان الالياف تفقد خاصيتها للاشباع- كفضيلة بسد كل احتياجات الجسم للمعادن والفيتامينات الضرورية لتجنب الامراض في الرجيم وتقلل الجوع ايضا.
الكسرات وخصوصا الجوز "Nuts" يوجد هرمون في الجسم يدعى " كريلين Ghrelin" يحفز الشهية. والجوز هو العامل الغذائي المهم لتقليل نسبة هذا الهرمون في الجسم لتقليل الشهية. ومن المعروف ان

الطفل الرضيع...عالم يثير الكثير من الأسئلة

يكون الطفل يلحم؟ والجواب غير قطعي لكن بالاستفادة من الدراسات على البالغين وجد ان مرحلة (REM) الموجودة ضمن فترة نوم الطفل والتي تتحرك بها العين بشكل سريع يمكن ملاحظتها على عين النائم من خلف جفنه والتي يصاحبها الحلم عند النوم ووجود هذه الحركة عند الطفل عند نومه مما يشكك او يزيد من نسبة وجود احلام عند الطفل النائم.لكن من المؤكد ان الكوابيس غير موجودة لدى الطفل مادن الثانية من العمر لكونه لا يعرف الخوف وليست له القدرة برسم شخص ضمن مخيلته قبل هذا السن. وسؤال اخر قد يخطر لدى البعض وهو هل يضحك الطفل لكونه يعرف معنى الضحك؟ دراسات علماء النفس في هذا الموضوع منشفة الى جانبين بعضهم يقول ان الطفل يشعر بالسعادة فيضحك والبعض الآخر يربط الضحك بخبرت الانسان بالحياة حيث يتفاعل مع الآخر بالضحك ومن الصعب ان يكون الطفل يعرف معنى الضحك. لكن من المؤكد ان الطفل لا يدرك ان ما يراه او يسمعه هو امر مضحك بل هو تعبير عن استمتاعه بوقت لا اكثر.وعلى اغلب فان الطفل يدرك ان الضحك هو صورة من صور التفاعل مع الصابيل..ولذا هو يبدا بالضحك عندما يريد شيئا ومن ثم ان لم تستجب امه يبدا بالبكي والصراخ.



الطب الشعبي

س: المواطنة نعيمة صليبات تسأل عن ما مدى مأمونية الطب الشعبي؟
ج: للدكتور الصيدلاني حميد خ. الياسري..ج: جواب السؤال للاخت نعيمة يكمن كون ان هناك بعض القرائن العلمية تؤيد، على ما يبدو، استخدام الطب الشعبي مثل استخدام الوخز الإبري للتخلص من الألم ، وممارسة اليوغا للحد من آزمات الربو، وممارسة تقنيات التاييتشي التي تساعد المستين على التحكم في الخوف من السقوط.
وهناك، للأسف، اضرار يمكن أن تحدث، في بعض الحالات، جراء إساءة استعمال بعض الأعشاب الطبية المعينة. فنبات غيب البحر يستخدم عادة في الصين لعلاج الاحتقان التنفسي المؤقت، وكان ذلك النبات يسبق في الولايات المتحدة الأمريكية كمادة تساعد على التخفيف من الوزن، غير أن استخدامه على المدى الطويل أدى إلى وفاة ما لا يقل عن اثنتي عشرة نسمة، فضلا عن حدوث آزمات قلبية وسكتات. أما في بلجيكا، فقد توجب إجراء عمليات زرع أو غسل كلي على ٧٠ شخصا على الأقل جراء إصابتهم بتليف خلالي في الكلى نتيجة تناولهم، خطأ، نباتا من فصيلة الزراونديات للأغراض ذاتها.

بورد الطوارئ العربي يدرس في العراق أول مرة

الدكتور احمد الصايغ عمل في الطوارئ لفترة غير قليلة في مستشفى بغداد التعليمي معالجاً في الردهة ومديراً للاستشارية في المستشفى و مسؤولاً عن الطوارئ في المستشفى نفسها لفترة معينة قبل أن يتضرع لدراسة بورد الطوارئ العربي في العراق واستحدثت هذه السنة للضرورة الطارئة.لماذا بورد طوارئ دكتور احمد؟ ولماذا استحدثت هذه الدراسة في هذه السنة وليس قبل ذلك؟
البورد العربي للطوارئ موجود في اغلب الدول العربية ويدا في دولة قطر عام ١٩٩٣ حيث كانت السباقية في دراسة هذا الاختصاص بعد الاعتراف بمركز الطوارئ في قطر...حيث يجب توفر شروط لقبول مركز الطوارئ في البلد ليدرس هذا الاختصاص في البلد المعني..وهنا تكمن الاجابة على سبب تاخير دراسة بورد الطوارئ في العراق.اذ ان مراكز الطوارئ الرئيسية في العراق غير مؤهلة لتوفير الشروط اللازمة للاعتراف بها في هيئة البورد العربي..حتى هذه السنة...حيث شهدت ثلاث مراكز طوارئ في العراق تأهيلاً وهي متوزعة في ثلاث محافظات -بغداد والموصل والبصرة- اعترف بها ما عدا مركز طوارئ البصرة لم يعترف به للتدريس وعن الإقبال على دراسة هذا الاختصاص أجاب قائلاً: نحن ستة طلبة من بغداد وثلاثة من الموصل وثلاثة من البصرة.وطلبة البصرة يدرسون حالياً هنا في مركز طوارئ بغداد في مستشفى بغداد التعليمي.ويقوم

بغداد / المدقا
في كل مستشفيات العالم توجد ردهة خاصة يكتب عليها (الطوارئ Emergency) لاستقبال الحالات الطارئة وعلاجها كإسعافات اولية لتحويلها إلى ردهات المستشفى الأخرى للعلاج الكامل. وهذا ما نجده فعلا في مستشفيات العراق أيضا. لكن الوضع مختلف هنا.فالحالات التي يستقبلها أطبائنا غربية وغير موجودة في المنهج-منهج الطبيب الدراسي- فهي بمثابة أسئلة خارجية يمتحن فيها الطبيب في ردهات الطوارئ!! هذا ما قاله احد أطباء

