

لقاء مع طبيب

الضغط النفسي والأمراض النفسوية



بغداد/ المهديا
الضغط النفسي أمر لا بد منه في الحياة، فهو يساهم في نمو الإنسان من

خلال تهيئته لظروف مخيفة وغير مألوفة. غير أن الضغط النفسي المفرط أو عدم القدرة على مواجهته قد يؤثر في

الأمراض المتنوعة.. واذ نعيش نحن الآن في ظروف عصيبة منها الجانب الاقتصادي والامني والاجتماعي.. فهناك ضغوط كثيرة على البالغين وصغار العمر بشكل عام... ولذا لمعرفة موجزة بعض الشيء عن تأثير الضغوط النفسية على جسم الانسان من الناحية المرضية التقينا الدكتور الاختصاصي سلمان كامل للحديث عن هذا التأثير من الناحية الطبية

ود فعلا
- بداية دكتور سلمان... ما الضغط النفسي؟
- الضغط النفسي هو كل تغير، داخلي أو خارجي، إيجابي أو سلبي، يجدر بنا التكيف معه، وقد تولده التغيرات الأساسية في حياة المرء، كوفاة شخص عزيز عليه، أو خسارته وظيفته أو طلاقه. حتى ان التغيرات التي تطرأ والتي نلظ انها ايجابية، قد تسبب الضغط النفسي، كالزواج أو الولادة أو مباشرة عمل جديد. كما ان الضغط النفسي قد يتأتى عن انزعاجات يومية متكررة، كزحمة السير مثلا.

التكيف مع الظروف
- كيف يؤثر الضغط النفسي على صحة الانسان؟
- ما الضغط النفسي سوى عامل من عوامل عديدة أخرى تتراعى وبداية

المرض، وفي الأرجح، لن نتمرض بسببه وحده. ففي ظل معظم الظروف، سوف تسمح لنا ردات الفعل الفيزيولوجية والنفسية على مسببات الضغط النفسي والتكيف مع الظروف التي قد تطرأ وتساعدكم على تحسين قدرتكم على مواجهتها. اما اذا أصبح الضغط النفسي مشكلة مزمنة ومستمرة، فقد يؤدي الى حالة نفسية واحدة أو أكثر مثل:

- القلق
- الاكتئاب
- إدمان الكحول أو المخدرات
- النهم المرضي أو فقدان الشهية
- وفي حال تعرض المرء لضغوط نفسية عديدة في فترة قصيرة من حياته، لدرجة انه لم يستطع ان يتخطى ايا منها، فإن ردة الفعل الفيزيولوجية الطبيعية ازاء الضغط النفسي تسبب اضطرابا في وظيفة العضو الأضعف في الجسم.
- مرافق لكل الأمراض
- ما الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي؟
- يتراقق الضغط النفسي تقريبا مع أي مرض، غير أن الأمراض الأكثر شيوعا التي يتراقق معها الضغط النفسي هي أمراض القلب والشرايين والسرطان والسكري والتهاب المفاصل والقرحة في

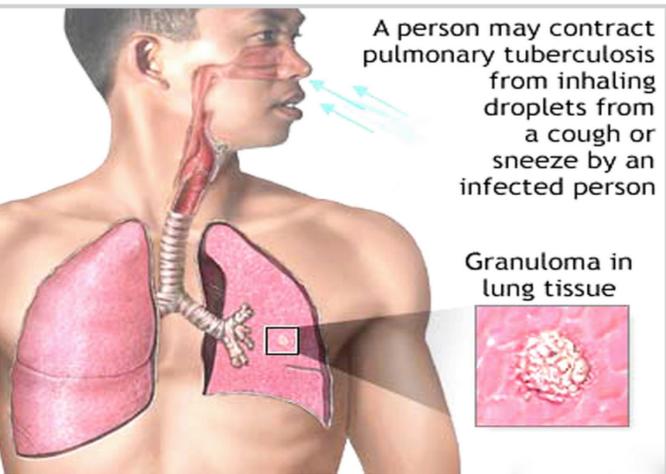
المعدة والتهاب القولون المرقح والربو وأوجاع الرأس والظهر. أضف أن عملية الشفاء أيضا تتأثر بالضغط النفسي. فإن رجلا في متوسط العمر مثلا، يقوم بعمل يتعرض فيه لضغوط كثيرة، قد يصاب بقرحة في معدته. ولا بد من أن الطبيب سيوصيه بتغيير عمله والقيام بجهد للاسترخاء. ما قد يحد من إفراز حامض المعدة ويتيح الفرصة للتعالي من القرحة. أما في حال أدت إصابة الرجل بالقرحة الى زيادة قلقه بسبب تذكيره الدائم بهشاشة صحته، فقد لا يتناول دواءه ويكون لهذا العجز في مواجهة المرض تأثير معاكس على عملية الشفاء.

- ما الذي نستطيع فعله للتقليل من حدة التأثير للضغط النفسي على الصحة؟
- قد يكون من الممكن مواجهة بعض حالات الضغط النفسي عبر القيام بتغيير في نمط الحياة. اما بعضها الآخر، كموت شخص عزيز، فلا يمكن تجنبه. غير ان الطريقة الفضلى للتقليل من آثار الضغط النفسي على الصحة تقضي باتخاذ الحذر من الظروف التي قد تسبب الضغط النفسي. وما ان نتعرف عليه حتى نتمكن من القضاء عليه وهناك عدة وسائل للحد من الضغط النفسي، كالانصراف الى النشاطات والهوايات والتمارين الرياضية وتقنيات الاسترخاء او مجرد التحدث مع صديق او اخصائي.

الجنين يسمع ويتعلم في بطن أمه

لنُدْ / وكالات
كشف باحثون بريطانيون أن الرضع الذين يستمعون إلى كلام بلغات أجنبية في الأشهر التسعة الأولى من حياتهم يجدون سهولة أكبر في التقاط اللغات في المدرسة أو في سن الشباب مقارنة بغيرهم.. ونشرت صحيفة صنديا اكتشاف أن علماء النفس اكتشفوا أن المخ الأخذ في النمو يمر بفترة من البرمجة في الطويلة تشكل على مدى الحياة قدرته على التعرف على الأصوات الرئيسية وتمييزها مهما كانت لغته الأم. وقال الباحثون ان هذه العملية تساعد المخ على فهم الأصوات باستخدام اللغة الأم ولكنها تجعل أيضا من تمييز الأصوات غير المألوفة من لغات أجنبية والتعرف عليها أمرا أكثر صعوبة. وأضافوا أن

معهد الأمراض الصدرية والتنفسية في بغداد ماضٍ في إيقاف السل



ويوجد أكثر من بليون مصاب بعدوى السل!! وعن عدد المرضى الفعلي في العراق قال: ان العدد الكلي للمصابين بمرض التدرن في العراق بكل انواعه وصل العام الماضي الى ٧٨١٨ مريضاً وهو رقم كبير يحتاج الى خطة علاجية دقيقة للحيلولة دون تفاقم هذه المشكلة حيث يتم العلاج في ١٧ عيادة استشارية للأمراض الصدرية والحفاظات و(٨٨) وحدة منسق تدرن موزعة في قطاعات المحافظة إضافة الى معهدنا الرئيسي هذا في بغداد. ويتحدث مدير المعهد عن التدرن وكمافة التدخين الهادفة للسيطرة على مرض التدرن ومكافحة التدخين ودأبت الجمعية على إقامة الندوات العلمية في مقرها بشكل دوري ومستمر. يذكر ان وزارة الصحة العراقية تحتفل سنويا باليوم العالمي للتدرن بالتعاون مع

بغداد / الدكتور محسن منير بلغة الأرقام وحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية فان العراق يقع ضمن مجموعة الدول ذات المعدل المتوسط للأصابة ونسبة حدوث السل الرئوي (٥٦) لكل مئة الف نسمة وتشمل الاحصائية المحافظات الوسطى والجنوبية فقط. يشير مدير المعهد د. ظافر سلمان هاشم في بداية حديثه الى مسيرة العاملين والأطباء الرواد الذين جاهدوا في مكافحة السل في العراق وعددهم (١٢٠) منهم (٩٢) طبيبا وقال: في الثمانينيات والتسعينيات حصلت زيادة في الاصابة بالسل في البلدان المتشاور مرض الايدز واضاف...ان حجم مشكلة السل عالميا تقدر بتسعة ملايين مريض سنويا والوفيات مليونين سنويا،

العالمية والصندوق العالمي لحقاه في مجال السيطرة على التدرن في جميع محافظات العراق.
ومعهد الأمراض الصدرية والتنفسية وجمعية التدرن والأمراض الصدرية في العراق كسبا رضا منظمة الصحة
الصندوق العالمي ومنظمة الصحة العالمية وكان شعار الاحتفال لهذا العام (انا ماضٍ في إيقاف السل)...

فيلسوف الصيف وهوس اسبوعية العيون

الطلع الموجود في الجو ويكون عادة مصحوبا بحساسية الانف الحادة.. واعراض حمى القش كالحكة وكثرة الدموع والعطاس تختفي عادة بدرجة علاج قصيرة بالانتي هستامين على شكل قطرات أو حبوب أو الكرومولايت أو تالستيريديت في الحالات الشديدة... التهاب المسحمة ويصاب المريض ببثور صغيرة في المسحمة الغطية للمقلة أو في الحاشية الملونة وتكون بشكل بقعة صغيرة وردية في البداية ومحاطة بمنطقة محتقنة وبعدها يصبح مركزها رماديا متاكلا ومحاطا بالتهاب تشامعالي... ثم يتحول المركز المتاكل وتلتئم البشرة بعد اسبوعين تقريبا ومن دون تليف في الكثير الحركات... الصافية من الأدوية ومواد التحصيف جميع ادوية العيون او المواد الكيميائية الحافظة لها او الادوية الأخرى او مواد التجميل المستعملة للاجفان والأهداب والوجه بشكل عام قد تثير تفاعلا تحسسيا في المنحمة والاجفان مسببة احمرارا وتورما وحكة شديدة وتوقف الاعراض التحسسية وتختفي تدريجيا بمجرد التوقف عن استعمال الدواء أو مادة التجميل التي اثار التحسسية وقد تستدعي الحالة استعمال بعض الادوية الخاصة بالحساسية وياشراف الطبيب...

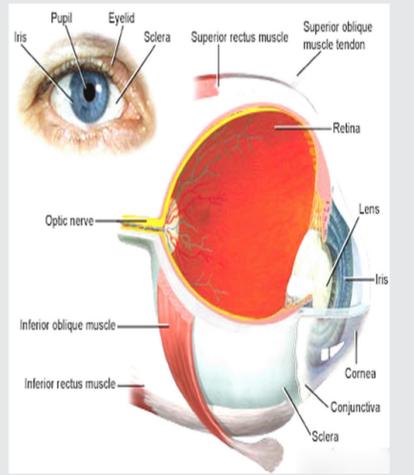
ويؤكد طبيب العيون... موسمية ولكنها غالبا ما تستمر خلال السنة ولدة سنتين وتصيب كلتا العينين ومن الاعراض: حكة دائمة وشديدة واحساس بوجود اجسام غريبة وتحشرات يصفها المريض غالبا بوجود (رمال) في العين. افرازات بيض لزجة مخاطية في الدموع وتحت الاجفان تشبه الخيوط.. تحن غشاء المتحممة مع تكون نتؤات وخاصة داخل الجفن الأعلى او على خط اتصال القرنية بالملتحمة أو الحاشية المسنونة.. وتكون هذه النتؤات شبيهة بشكل الحجر المرصوف وتغطي الاوعية الدموية في الملتحمة وتحجب رؤيتها ومن الممارسة نجد العملية عدم تطابق شدة الاعراض التي يشعر بها المريض ومعاناته مع العلامات التي يجسدها الطبيب في انشاء الفحص كان يوجد حملات كبيرة في الجفن الأعلى والمرضى يشكو اعراض بسيطة... وهناك خطورة في المضاعفات التي قد تتسبب العيون... العلاج الأكثر فعالية هو (الستيرويدات) على شكل قطرات موضوعة كالسليستون والهايدروكورتزون... ولكن يجب ان يتخصص المرص ويعطى العلاج من قبل اختصاصي العيون وياشرافه لما للمعالجة بهذه الادوية من مضاعفات يمكن ان تكون الاعراض والعلامات كما

بغداد / سها الشخيثا
يحدثنا الدكتور (م -س) من احد المستشفيات الأهلية عن حساسية العيون من غير الصيف سيما وان صيفا الحالي ينذر بتصاعد الغبار التي درجة كبيرة قاتلا... يبقى الانسان من أكثر المخلوقات احساسا بالبيئة من حوله وبكل أشكالها، وأكثر تحسسا بما موجود في البيئة مرنا وغير مرني ولدى الانسان خمس حواس وأكثرها تغذية للدراك هي حاسة البصر لذلك فالعين من اعداء الأعضاء تركيبا واشدها حساسية وعرضة لتجربات واصابات قد تفقدنا وظيفتها (حاسة البصر). ولنا في بداية فصل الصيف سنتاوا امراض الحساسية في العين ذلك ان الصيف مثير للحساسية اضافة للجفاف الذي يساعده على اثاره الغبار والعواصف الترابية مما يجعل امراض الحساسية اشد وطأة على المرضى... رمد العين - او ما يسمى برشح العين وهو شائع وينتشر خاصة بين الأطفال... ولم يكن بالإمكان التعرف على مثير معين للرمد ويحتمل ان يكون السبب مواد في الجو دقيقة جدا... وتنتشر حساسية العيون في المناطق الحارة ويصنف الى مجموعة امراض الحساسية كالربو والاكزما وحساسية الانف.

بغداد / سها الشخيثا
يحدثنا الدكتور (م -س) من احد المستشفيات الأهلية عن حساسية العيون من غير الصيف سيما وان صيفا الحالي ينذر بتصاعد الغبار التي درجة كبيرة قاتلا... يبقى الانسان من أكثر المخلوقات احساسا بالبيئة من حوله وبكل أشكالها، وأكثر تحسسا بما موجود في البيئة مرنا وغير مرني ولدى الانسان خمس حواس وأكثرها تغذية للدراك هي حاسة البصر لذلك فالعين من اعداء الأعضاء تركيبا واشدها حساسية وعرضة لتجربات واصابات قد تفقدنا وظيفتها (حاسة البصر). ولنا في بداية فصل الصيف سنتاوا امراض الحساسية في العين ذلك ان الصيف مثير للحساسية اضافة للجفاف الذي يساعده على اثاره الغبار والعواصف الترابية مما يجعل امراض الحساسية اشد وطأة على المرضى... رمد العين - او ما يسمى برشح العين وهو شائع وينتشر خاصة بين الأطفال... ولم يكن بالإمكان التعرف على مثير معين للرمد ويحتمل ان يكون السبب مواد في الجو دقيقة جدا... وتنتشر حساسية العيون في المناطق الحارة ويصنف الى مجموعة امراض الحساسية كالربو والاكزما وحساسية الانف.

استشارات طبية

اجسام طافية
سحابيات تتحرك في مجال الرؤية وتسمى " الاجسام الطافية " ويمكن رؤيتها عند النظر الى خلفية ذات لون واحد مثل الحائط أو السماء الزرقاء. والاجسام الطافية هي عبارة عن تجمعات صغيرة من المواد الجيلاتينية أو الخلايا داخل الجسم الزجاجي. وما يراه الشخص هو عبارة عن الظلال التي تصنعها تلك الاجسام الطافية فوق الشبكية (طبقة الاعصاب الموجودة في الجزء الخلفي من العين والتي تحس بالضوء وتساعد على الرؤية). وتأخذ تلك الاجسام الطافية عدة اشكال كقطايل صغيرة أو دوائر أو خطوط أو سحب. عند الوصول لمنتصف العمر قد يبدأ الجسم الزجاجي في الانكماش أو يزداد سمكه مسببا ظهور



المواطن عادل حميد يسأل عن اسباب وجود اجسام طافية في مدى رؤية الشخص تقاطعا صغيرة أو

هالات سود

المواطنة لى سعيد تسال عن سبب تكون الهالات السود حول العين؟
في البداية يجب أن نعلم أن تكون الهالات السود تفسيرات مختلفة ومنها أن الأوعية الدموية المحيطة بالعينين تتوسع ويزداد حجمها نتيجة إثارها (من الشمس أو الغبار أو الحساسية...) وبالتالي تصبح أكثر إثارة للميلانين (المادة الصبغية

بالحل) وبالتالي استمرار المنطقة حول العين وفي بعض الحالات يكون نتيجة ظهور لون الأوعية الدموية (الدم الوريدي) تحت العينين بسبب شفاقة الجلد في هذه المنطقة وهناك تفسيرات أخرى، لذلك يمكننا تلخيص أهم العوامل التي تؤدي لتكون الهالات المسود كالتالي: العامل الوراثي، التعرض لأشعة الشمس، التدخين، التغيرات الهرمونية، تقدم البشرة في العمر، التحسسية، الارهاق، والنظام الغذائي: تسبب بعض المشروبات وخاصة التي تحوي نسبة من الكافيين (مثل القهوة، الشاي، المشروبات الغازية السود) لظهور الهالات السود كما يؤدي نقص الفيتامينات مثل C، E، وبعض المعادن (وخاصة الحديد في حالات فقر الدم) الى تكون هذه المشكلة.

المواطنة لى سعيد تسال عن سبب تكون الهالات السود حول العين؟
في البداية يجب أن نعلم أن تكون الهالات السود تفسيرات مختلفة ومنها أن الأوعية الدموية المحيطة بالعينين تتوسع ويزداد حجمها نتيجة إثارها (من الشمس أو الغبار أو الحساسية...) وبالتالي تصبح أكثر إثارة للميلانين (المادة الصبغية

نصائح علمية لتخفيف الوزن

والبصل والثوم، حيث أنها كلها فقيرة بالسعرات الحرارية وذات فائدة غذائية عالية. - يمكن تناول القهوة والشاي (بلا سكر) وبكميات معتدلة. كما يمكن تناول الملح والبهار، الكونون والحل. - ابتعد عن السكريات والدهون الصافية من الأطعمة التي تحتويها. - المواظبة على رياضة المشي سواء على جهاز المشي أو استعمال الدراجة الثابتة، فهذه الأجهزة سهلة الاستعمال، ونتائجها شجعة، ويجب استعمالها ٣٠ دقيقة يوميا في الأقل. - المتابعة المستمرة والمواظبة على التمارين الرياضية بعد تخفيض ١٠ كجم، لكي لا يزداد الوزن مرة أخرى.



إعداد: الطب والناس
- تناول ثلاث وجبات في اليوم فقط باوقات ثابتة..لا..التأخير في الوجبة يزيد الشهية..والتقليل من عدد الوجبات يزيد الشهية ايضا. - اشرب كأساً من الحليب خالي الدسم عند النهوض من الفراش، حيث أن وجود الكالسيوم والبروتين في الحليب يساعدك على التخلص من الشهية لتناول البيض والافطار الثقيل. - تناول كمية محددة من الخضراوات، حيث أن مقدار نصف فنجان من أي نوع من النشويات يعادل ربع رغيف من الخبز العربي. وهذا ينطبق على الأرز، البطاطس، المعكرونة، البزرغل، الشعيرية، الحمص الجاف، العدس، الفاصوليا اليابسة والفاصولجا والفول. - يجب طبخ الطعام واكله من دون اضافة الزيوت أو الدهون البه، من خلال السلق أو الشوي. - تناول ثلاث فاكهات في اليوم (عند الافطار. قبل الغداء بساعة..قبل الغداء بساعة) حيث تساعد الفاكهة القوية على التخلص -مثل التفاح- يمكن اكل ما تريد من أنواع الخضراوات في أوقات الطعام أو بين الوجبات، ويمكن الاعتماد على السلق، القرنبيط، البامية، الجزر، البننغ، الفلفل الأخضر، الخس، الطماطم، الباذنجان، البقدونس، السبانخ، الخيار