



## صحة الكليتين

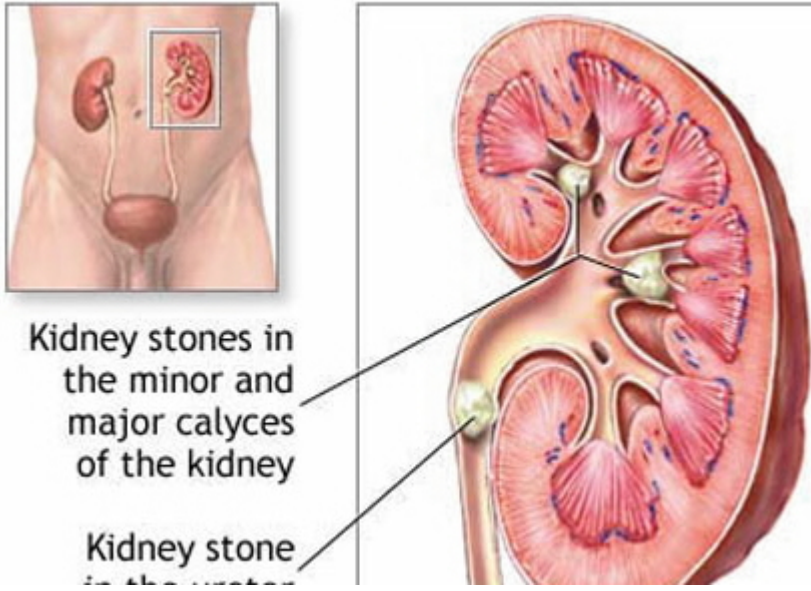
# ثلاثة لترات ماء يومياً يجنبك مضطربها

ثم تتم خياطة الشق لغلظه. وهذه الطريقة تستخدم فقط للحالات غير العادية التي لم تفلح معها الوسائل الأكثر بساطة.

♦ **ما الطرق المتبعة للوقاية؟**  
- للوقاية من حصوات الكلية يجب:- شرب الكثير من السوائل (حوالي ٢-٣ لترات يومياً)

، زيادة مدخول السوائل خلال الطقس الحار وبعد ممارسة التمارين الرياضية، تجنب الأكل من تناول عشبة السبانخ والهلبيون والراوند، لأنها تحث على تكون حصوات الأوكزالات، قد ينصح الأشخاص المعرضون لتشكيل حصوات الكلية بتجنب منتجات الألبان كالزبدة والجبن أو التقليل منها، مراجعة الطبيب في حال قررت الحد من مدخولك من المواد الغنية بالكالسيوم، كمنتجات الألبان أو مضادات الحموضة ذات الأساس الكالسيومي حيث يمكن الوقاية من حصى الكالسيوم بتناول مدرات البول الثيازيدية لمعالجة الحصوة المحتوية على حمض اليوريك فقد يصف الطبيب عقاراً يجعل البول قليوياً باستمرار. قد يصف أيضاً عقار اليوريك، كما يوصف الألوپيورينول لمعالجة أغلب حالات النقرس.

ولمن تكرر الحصى، عليك بشرب كثير من السوائل (بقدر يكفي لجعل بولك عديم اللون تقريبا) وإتبع نصائح طبيبك الغذائية التي قد تتضمن إقنص ما تتناوله من البروتين والحد من ملح الطعام.



الحصوة الأكبر حجماً من بوصة واحدة، وهي تحتاج إلى مهديء يتم إدخال انبوية استكشافية من خلال شق صغير في جانبك ويتم تفتيت الحصوة بطريقة الموجات فوق الصوتية أو بالطاقة الكهربائية.

♦ **الجراحة:**  
تستخدم الجراحة في حالة الحصوة الكبيرة الحجم أو التي يصعب الوصول إليها. فبينما تكون تحت تخدير عام، يقوم الجراح بعمل شق جراحي في جانبك، ويقوم بعمل شق آخر ناحية الحالب أو الكلية للوصول إلى الحصوة واستئصالها،

تعاين الألم المذكور مسبقاً، وقد يصف لك مسكناً لتألم لتخفيف عدم الإرتياح، ويجري لك اختبارات لبول والدم، ويضع الترتيبات لإجراء الاختبارات التصويرية مثل تصوير حويض الكلية بالحضن الوريدي

إذا تم التعرف على الحصاة، فقد يأمر الطبيب بإجراء اختبارات أيضا للمساعدة على تحديد السبب. تشمل هذه الاختبارات تقييماً شاملاً، وجمع عينة من البول على مدار ٢٤ ساعة (أي أن تقوم بتجميع بولك لمدة يوم كامل)، وإذا نزلت منك حصوه مع البول يجب تحليل مكوناتها كيميائياً.

قد يتخذ العلاج أشكالاً عدة. فإذا كنت ضمن الغالبية العظمى من الحالات (٩٠٪) الذي تخرج منهم الحصاة تلقائياً مع البول في غضون ٦ أسابيع، فهذا أمر طيب. وإلا، فإن شرب كميات كبيرة من الماء (١٢ كوباً منها من ٨ أوقات يومياً) قد يساعد على التخلص من الحصاة.

قد يطلب الطبيب منك أن تصفي بولك وتحفظ بأي حصة صغيرة أو حبات دقيقة.

هناك طرق للتخلص من حصى الكلى:- إذا لم تخرج حصاة كلوية مع التددق البولي، فقد يتم علاجها بإحدى الطرق الأتية:

♦ **تفتيت الحصوة بالموجات التصادمية من خارج الجسم:**  
ويستغرق هذا الإجراء ساعة واحدة ولا يحتاج إلى تخدير.

♦ **استخدام منظار المثانة:**  
إذا إنحسرت حصاة في أحد الحالبين قرب

الدكتور محسن منير  
♦ **بداية دكتور ما العلامات والأعراض الخاصة بحصوة الكلية؟**

- قد لا تسبب الحصاة الصغيرة أية أعراض بتاتاً، أما الحصاة الكبيرة فهي مؤلمة جداً في العادة لأنها تدفع الحالب إلى التشنج بشكل حاد، ويعرف هذا بـ "المغص الكلوي" وتتمثل أعراضه في: ألم شديد يشع من الظهر (عادة من جانب واحد فقط) إلى الخلف، وأحياناً تشعر به في الأعضاء التناسلية أيضاً تبول متكرر ومؤلم ودم في البول وغثيان وقيء.

يحدث المغص الكلوي حالما تمر الحصاة المسببة له، وقد يحدث المغص الكلوي كحادث منعزل، لكن بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للحالة وقد يعانون نوبات متكررة من حصى الكلية والمغص الكلوي.

♦ **كيف يتم التشخيص؟**  
- قد يشبه الطبيب بوجود حصوات كلوية بعد الاطلاع على التاريخ الطبي، وقد يطلب منك نتيجة لذلك إجراء المزيد من التقيي، بما في ذلك إجراء صورة شعاعية عادية و/أو تصوير الجهاز البولي عن طريق الوريدي، وذلك لتحديد وجود الحصاة ومكانها.

وتتكون بعض حصوات الكلية من املاح الكالسيوم وهذا النوع من الحصى يظهر جيداً على صور الأشعة، وهناك حصوات أخرى تتكون من الأوكزالات أو الفوسفات أو حمض اليوريك وتكون رؤية هذا النوع أكثر صعوبة.

♦ **ما الخيارات المتوفرة للعلاج؟**  
- عليك بالتوجه إلى الطبيب إذا كنت

حصى الكلية لها من الألم ما يمنم المصاب بها من النوم و من المعروف انها تتشكل بصورة أكثر تواتراً عند الرجال في مقتبل وأواسط العمر، ويكون للأشخاص الذين يعيشون في مناخ حار فرصة أكبر لتطوير حصوة في الكلية إن هم لم يشربوا كمية كافية من السوائل لتعويض الماء المفقود عبر التعرق، وهناك بعض الأفراد الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بهذه الحالة. عن هذا الموضوع التقينا الدكتور يحيى سلمان ليحدثنا عن حصوة الكلية بين الاعراض و طرق العلاج...

بغداد / اقوام شوقيا  
كشفت مؤشرات صحية ارتفاع معدلات الإصابة بمرض السكري بين الاطفال في العراق في السنوات الاخيرة وكان عامل الشد النفسي هو السبب الرئيسي للإصابة نتيجة الظروف التي تعانها الطفولة وتعرضها للعنف والارهاب والعمليات المسلحة.

(المدى) التقى الدكتور منافع الشمري دكتوراه طب اطفال للحديث عن المرض فقال:

- ارتفاع حالات الإصابة بمرض السكري عند الاطفال شكل مؤخراً ما يسمى بـ (الموجة)، وتبين

الاسباب يجب اولاً تعريف مرض السكري ومسببات الإصابة به علمياً. وحسب الدراسات فإن المسبب الرئيسي لداء السكري غير معروف حتى الان لكن هناك نظريات متفق عليها.. النظرية الاولى هي عامل الشد النفسي والذي يصعد مستوى الكورتيزون في الجسم ثم الالتهابات الفيروسية كالحصبة والحصبة الالمانية التي يمكن ان تصيب الأم فيصاب طفلها بالعدوى. وتو عدنا لعامل الشد النفسي والذي يسمى لدى العامة (الهبةطة) فيمكن القول ان الاصوات العائلية التي تحدثها الانفجارات

والعبوات النافسة وحوادث القتل والدهم تسبب لدى الاطفال صعود مستوى الكورتيزون بالجسم وبما ان جسم الانسان عبارة عن مجموعة هرمونات والهرمون الوحيد الذي يخفض نسبة السكر في الدم هو الانسولين فان صعود أي هرمون ثان معناه صعود مستوى السكر ومعاكسة عمل الانسولين. فاذا كان الطفل سليماً يمكن ان تمر الحالة دون حصول ضرر، اما الطفل السدي لديه استعداد للأصابة بمرض السكري فتظهر أعراض الشد النفسي واضحة لديه ولا يستطيع تجاوز الأزمة.

والعبوات النافسة وحوادث القتل والدهم تسبب لدى الاطفال صعود مستوى الكورتيزون بالجسم وبما ان جسم الانسان عبارة عن مجموعة هرمونات والهرمون الوحيد الذي يخفض نسبة السكر في الدم هو الانسولين فان صعود أي هرمون ثان معناه صعود مستوى السكر ومعاكسة عمل الانسولين. فاذا كان الطفل سليماً يمكن ان تمر الحالة دون حصول ضرر، اما الطفل السدي لديه استعداد للأصابة بمرض السكري فتظهر أعراض الشد النفسي واضحة لديه ولا يستطيع تجاوز الأزمة.

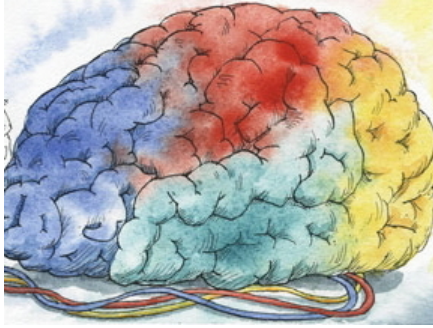
والعبوات النافسة وحوادث القتل والدهم تسبب لدى الاطفال صعود مستوى الكورتيزون بالجسم وبما ان جسم الانسان عبارة عن مجموعة هرمونات والهرمون الوحيد الذي يخفض نسبة السكر في الدم هو الانسولين فان صعود أي هرمون ثان معناه صعود مستوى السكر ومعاكسة عمل الانسولين. فاذا كان الطفل سليماً يمكن ان تمر الحالة دون حصول ضرر، اما الطفل السدي لديه استعداد للأصابة بمرض السكري فتظهر أعراض الشد النفسي واضحة لديه ولا يستطيع تجاوز الأزمة.

والعبوات النافسة وحوادث القتل والدهم تسبب لدى الاطفال صعود مستوى الكورتيزون بالجسم وبما ان جسم الانسان عبارة عن مجموعة هرمونات والهرمون الوحيد الذي يخفض نسبة السكر في الدم هو الانسولين فان صعود أي هرمون ثان معناه صعود مستوى السكر ومعاكسة عمل الانسولين. فاذا كان الطفل سليماً يمكن ان تمر الحالة دون حصول ضرر، اما الطفل السدي لديه استعداد للأصابة بمرض السكري فتظهر أعراض الشد النفسي واضحة لديه ولا يستطيع تجاوز الأزمة.

## عقار لتحسين الذاكرة والتركيز والتعلم

فالبروفيجيل، مثلاً، يضيف القدرة على تذكر رقم إضافي أو هكذا إلى ذاكرة الفرد العاملة (فمعظم الناس يمكنهم الاحتفاظ بسبعة أرقام عشوائية في ذاكرتهم، لكنهم يواجهون صعوبة مع الرقم الثامن). كما أنه يحسن من أداء الأشخاص في اختبارات قدرتهم على التخطيط، ويسبب مثل هذه التأثيرات الإيجابية على الأشخاص الاعتياديين، كما يقول التقرير، فإن هناك استعمالاً متزايداً لهذه العقارات من أجل التخلص من الشعور بالأرهاق، وتحسين الأداء في الامتحانات والمساعدة على الشفاء من تأثيرات التحليل في الجو لمسافات طويلة. وهذا ما توصلت إليه مجلة (الطبيعة) العلمية تقريباً في مسحها الميداني لأراء قرانها العلميين.

ويوجد مثل هذه النتائج، وعدد العقاقير من هذا النوع الذي من المرجح أن يظهر، يرى أناس كثيرون، ومنهم مؤلفو التقرير، أن استعمال عقاقير تعزيز الإدراك في طريقه إلى الإزدياد. وهناك طرق لتعزيز الإدراك. وتقوم إحداها، وفقاً لتروينغ روبيزين، زميل السير غابرييل كامبرج، بتفعيل زري "التشغيل" و"الإطفاء" في الدماغ. وتعتبر فج، يمكن اعتبار شبكات الدماغ العصبية دوائر كهربائية. وتقوم المرسلات العصبية بتحويل الأزرار.



العلماء يعملون على تطوير أكثر من ٦٠٠ عقار لمعالجة الاضطرابات العصبية. ويوضح التاريخ بأن القليل منها فقط سيلقي الموافقة على وجه الاحتمال. وبالرغم من أن أيا من الشركات العاملة على إنتاج عقاقير تعزيز الإدراك المصممة لمعالجة المرض لا تنوي الإذن لها باستعمال أوسع، فإن ذلك هو ما سيحدث في الأرجح. في الأقل تشبهاً مع الاستعمال الكيفي المتنامي لعقاقير مودودة مثل ريتالين وبروفيجيل من قبل أناس يرغبون بتنشيط أنفسهم تماماً. ويقوم البروفيجيل والريتالين فعلاً في الواقع بتعزيز الإدراك لدى الأصحاء من الناس.

ترجمة: عادل العامل

ظل الناس، الآلاف السنين، يلتمسون مادة كانوا يأملون في أنها ستحسن من قواهم الذهنية، وقدرتهم على التحمل والمقاومة. فمضغ الأوراق، والجوز، والثمار، وخمرت ودخت سعيًا وراء ما يوسع العقل. ويستمر ذلك البحث اليوم، مع اختلاف وحيد وهو أن كهنة السحر يعملون الآن في مختبرات الصيدلة وليس في الغابات، وإذا ما سألت لماذا، رد عليك الكهنة بأنهم يبحثون عن عقاقير ملالجة مرض الزهايمر، واضطراب الانتباه، والجلطات، والاختلالات العقلية المرتبطة بمرض باركنسون والشيزوفرينا. وتلك هي الحقيقة. لكنهم بتكوينهم المركبات التي تنفع المرضى، يوفرون تحسناً عقلياً للأصحاء أيضاً.

ومثل هذه العقاقير معروفة كعميزات للإدراك. وهي تؤثر في العمليات العصبية التي تؤسس لنشاطات ذهنية مثل الانتباه، الإدراك، التعلم، الذاكرة، اللغة، التخطيط وصنع القرار، عادة من خلال تغيير توازن المرسلات الكيميائية التي تتضمنها هذه العمليات، وقد جاء في تقرير لأكاديمية العلوم الطبية بعنوان (علم الدماغ، الإدمان، والعقاقير) صدر مؤخرًا إن عددًا كبيرًا من هذه العقاقير المؤثرة في الدماغ من المرجح أن يظهر على مدى العقود القليلة القادمة. ويرى السير غابرييل هورن، وهو باحث في جامعة كامبرج، ويرأس الفريق الذي أصدر التقرير، أن

وكيف يكون لدى الطفل استعداد للمرض؟ - وجد من خلال الدراسات انه اذا كانت الام او الاب مصاباً بالسكري فاحتمالية اصابة الطفل بالسكري تكون بنسبة ٢٥٪ وتصل الى ٥٠٪ اذا كان الاب والام يصابان بالسكري وكذلك التوائم المتماثلة بـ (طبعة الاصح) فإن اصابة احدهما تعني اصابة الآخر بنسبة ٨٠٪ ولا تتعدى نسبة الإصابة بالسكري في التوائم الأخوية غير المتماثلة عن ٥-٧٪ فقط. وهناك عوامل وراثية وبينية للأصابة مثل الفايروسات والسمنة وقلة الحركة.

والعبوات النافسة وحوادث القتل والدهم تسبب لدى الاطفال صعود مستوى الكورتيزون بالجسم وبما ان جسم الانسان عبارة عن مجموعة هرمونات والهرمون الوحيد الذي يخفض نسبة السكر في الدم هو الانسولين فان صعود أي هرمون ثان معناه صعود مستوى السكر ومعاكسة عمل الانسولين. فاذا كان الطفل سليماً يمكن ان تمر الحالة دون حصول ضرر، اما الطفل السدي لديه استعداد للأصابة بمرض السكري فتظهر أعراض الشد النفسي واضحة لديه ولا يستطيع تجاوز الأزمة.

والعبوات النافسة وحوادث القتل والدهم تسبب لدى الاطفال صعود مستوى الكورتيزون بالجسم وبما ان جسم الانسان عبارة عن مجموعة هرمونات والهرمون الوحيد الذي يخفض نسبة السكر في الدم هو الانسولين فان صعود أي هرمون ثان معناه صعود مستوى السكر ومعاكسة عمل الانسولين. فاذا كان الطفل سليماً يمكن ان تمر الحالة دون حصول ضرر، اما الطفل السدي لديه استعداد للأصابة بمرض السكري فتظهر أعراض الشد النفسي واضحة لديه ولا يستطيع تجاوز الأزمة.

## النوم المعتدل طريقك لصحة جيدة

استشارات طبية

### الرياضة والسكري

المواطن علي عبد الغفار مريض بالسكري منذ زمن لدرجة أنه قل الإحساس في جلد القدمين، فبماذا تنصحنى للوقاية من أي مشاكل في جلد القدمين؟ إن جلد الإنسان المريض بالسكري كثيرا ما يأخذ وقتا أكثر من غيره في التئام الجروح وفي العلاج من الالتهابات الفطرية والبكتيرية لذا الأفضل تقليل احتمالات حدوث ذلك بأن تحرص على تنظيف القدمين بعد غسلهما بالماء والصابون جيدا خاصة ما بين الأصابع لأن الرطوبة تؤدي إلى انتشار البكتيريا والالتهابات والفطريات كما يجب تغيير الجوارب يوميا وقص الأظافر على شكل مستقيم وعدم المشي حافي القدمين وليس حذاء واسع ومرريح، كما أنصح بالمشي والرياضة لتحسين الدورة الدموية لأن مرضى السكري معرضون للإصابة باعتلال الشرايين الصغيرة والكبيرة.

### شامة أم سرطان؟

المواطن سلام قتيبة يسأل عن ظهور بقعة بنية اللون أو سوداء على الوجه مثلا، كيف أعرف هل هي شامة أو سرطان؟  
الأعراض التي قد تؤدي إلى الشك في احتمال وجود ورم لا قدر الله مثل سرطان الميلانوما هي أن تكبر البقعة في الحجم أو يتغير لونها خاصة أن تصبح داكنة أكثر أو يتغير شكلها أو تكونت معها حكة أو تنزف دما وبالضخص فإن الطبيب يشكك في وجود الميلانوما حين تكون البقعة أكثر من نصف سم أو غير منتظمة في اللون أو الشكل أو تكون بارزة عن سطح الجلد وعندما يقوم الطبيب بإزالتها أو جزء منها للتأكد.

### الشامبو غير مناسب

المواطنة سهام لمي تسأل عن أسباب جفاف وتقصف الشعر.  
أحيانا ينجم عن نقص شديد في بعض الفيتامينات والعادن لسوء التغذية أو اعتلال صحة الجسم أو نقص نشاط الغدة الدرقية وأحيانا يكون نتيجة عيب خلقي ولكن أغلب الحالات تحدث نتيجة للمعاملة الخاطئة للشعر مثل شد الشعر والضغط عليه باستخدام البكرات أو تركه ملفوفا عليها طوال الليل أو تصفيفه بشدة أو الإفراط في استعمال مجفف الشعر أو الإفراط في استعمال شامبو غير مناسب وكذلك استعمال بعض المواد الكيميائية لبسط الشعر أو صبغات الشعر.

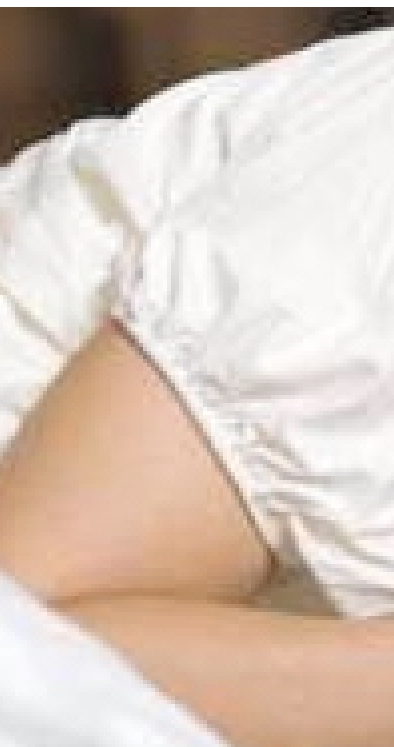
ان الاداء البدني والعقلي عند المحرومين من النوم اقل بكثير من نظرائهم الذين ينامون جيدا.. اما بالنسبة لمن يدعي انه قادر على العمل مع ساعات نوم قليلة فانه لا يدرك حتما الانخفاض الذي طرأ على مستوى ادائه... وتجدر الإشارة الى ان النوم المتواصل لاكثر من تسعة ساعات عند البالغين قد يكون مؤشرا للإصابة بالاكنتاب ولابد من مراجعة طبيب في هذه الحالة..

حيل صغيرة تواجه فيها يوما مرهقا

قد تعلن ساعة المنبه وقت نهوضك بينما تستبد بك رغبة قوية في النوم، وعندما تنهض تشعر بانك مرهق لكن ثمة عدة طرق يمكن أن تواجه بها يومك الذي بدأ بهذا الشعور، يمكن مثلا ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة التي تستنشق من خلالها بعض الهواء النقي، ولابد من ممارسة رياضة المشي في اثناء استراحة العمل، ولعل القهوة هي دواء نافع في مثل تلك الظروف على ان يتم تناولها في وقت لا يفقدك النوم في ليلة اخرى.. اما عندما تتكرر حالات الازهاق صباحا وتستمر لفترات طويلة خلال اليوم فهذا يعني ثمة مشكلة او اضطراب جسدي يمكن للطبيب تشخيصه

♦ **كم عدد ساعات النوم التي تحتاجها؟**

- يبلغ متوسط ساعات النوم الكافية للإنسان قرابة سبع ساعات لكن ثمة من يكتفي بخمس ساعات فقط وثمة من يحتاج الى فترة نوم قد تصل الى تسع ساعات.. اما بالنسبة للشخص العادي فيمكنه حساب عدد ساعات النوم الكافية له في فترات العطل تحديدا. حيث يذهب الى النوم وقتما يشعر بالنعاس. وينام بالقدر الذي يشاء ويستيقظ من دون ازعاج ساعة المنبه.. وبعد اربعة ايام مثلا يمكن له ان يحسب عدد ساعات النوم التي تكفيه ليشرح بالارتياح طوال اليوم...



القبولولة

تعد القبولولة أحد الحلول المقترحة لمواجهة مشكلة قلة النوم. لكن يجب ألا تتجاوز مدتها الساعة ولا تؤثر في النوم ليلا. ومن جهة ثانية يمكن أن يعوض النوم في اثناء عطلة الاسبوع عن ساعات النوم التي فوقتها الشخص في اثناء الاسبوع..

هل يمكن ان تعود جسمك على طلب ساعات نوم اقل؟

لعل الأطباء وسائقي الشاحنات والعمالين في المطارات وموظفي الضادق وعمال المناوبات الليلية يجيبون بالإيجاب.. لكن هل تسري الحال علينا ايضا؟  
ليس دائما.. حيث بينت بعض التجارب

أثبتت دراسة فعالية تلك التمارين في تسريع النوم شريطة ان تسبق موعد النوم بثلاث ساعات في الاقل، حيث ان تاخيرها يعيق انخفاض درجة حرارة الجسم...  
الاسترخاء... حيث يمكن للشخص ان يمارس العادة التي تساعده على الاسترخاء كالاستماع الى موسيقى هادئة او قراءة مادة متعة.

تجنب شرب المشروبات؛ فمن الأفضل ان تفصل فترة زمنية -قد تصل الى ست ساعات بين تناول المشروبات الحاوية على الكافيين (الشاي والقهوة) وبين وقت النوم لان هذه المشروبات تعمل على استعادة الطاقة، ولابد أيضاً من تجنب المحول لانه يجعل نوم الليل متقطعا واضطربا..

العوامل الدخيلة كالضوء ودرجة الحرارة والضجة والقلق والام وغيرها من الامور المختلفة التي تؤرق مضجع النائم. بل تؤدي الى استيقاظه عدة مرات. اما الحل فيمكن في تجهيز غرفة نوم بعيدة عن مصادر الضجيج ومزودة بوسائل تساعد على النوم السريع. ولابد من ان توفر في غرفة النوم المثالية الشروط التالية:  
الاتعاد عن الضجة  
تقليل الضوء...

الفراش المناسب

عادات جيدة واخرى سيئة...  
وهنا ندخل مرة اخرى في نطاق افعل ولا تفعل حتى نفوز بنوم هادي...  
ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة...

بغداد / سها الشيلخيا

حتى لو لم تحصل على ساعات النوم التي تحتاجها، فلا يزال بوسعك ان تشعر بالراحة، لقد بات الازهاق سمة عامة يشترك فيها اكثر البشر، بيد ان المشكلة الحقيقية تبدأ عندما يترافق الازهاق مع النوم... الان ماذا لو استطعت ان تستيقظ صباحا بينما يغمرك شعور بالراحة على الرغم من قلة ساعات نومك؟؟ الخبراء يقولون ان ذلك ممكن باتناكك النصائح التالية:-

غرفة النوم الملائمة

لا يرتبط الشعور بالراحة ابدا بعدد ساعات النوم في الليل، فالراحة في اثناء النوم قد تكون رهينة بعض