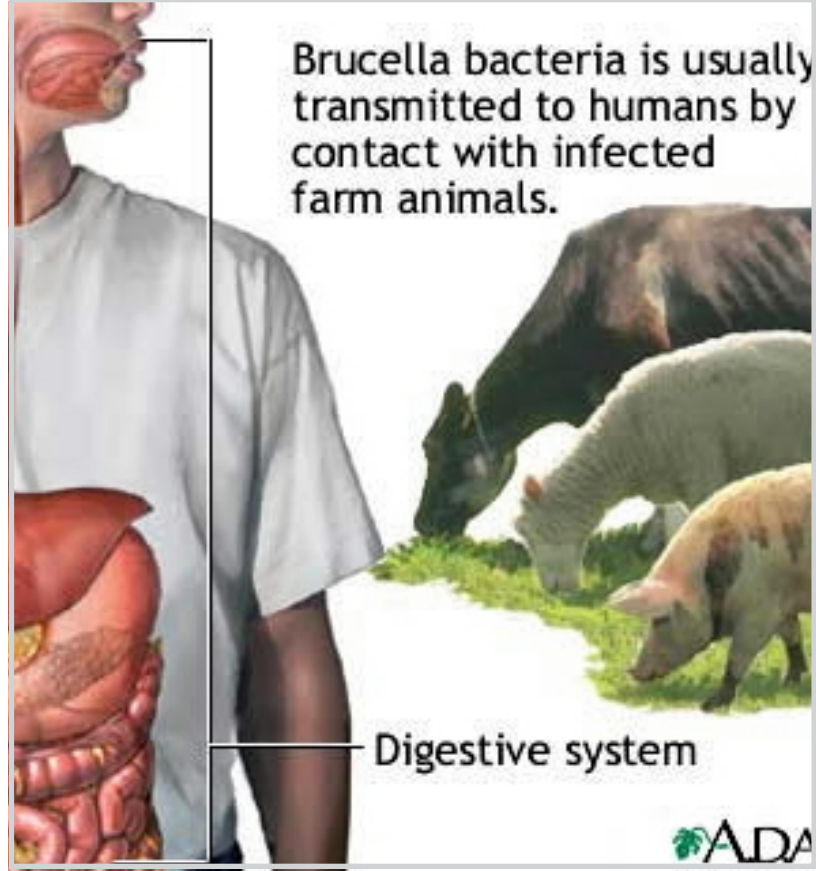


## امراض مشتركة بين الحيوانات والانسان همى مالطا واصابات المهنة

Brucella bacteria is usually transmitted to humans by contact with infected farm animals.



التقارير الصحية في العراق واحصاءات الامراض الانتقالية في وزارة الصحة الى تزايد اعداد المصابين بحمى مالطا في السنوات العشر الاخيرة ..

### التشخيص للمرض

وعن طرق التشخيص يؤكد الدكتور الخزرجي ان الطريقة الاكثر تأكيداً في تشخيص داء البروسيلات او حمى مالطا هي النتيجة الموجبة لزراعة جراثيم البروسيلات ، بينما تعد الاختبارات المصلية هي الاسهل عمليا والشائعة في الدراسات الوثائقية . وتعتمد وقاية الانسان على استئصال المرض في الحيوانات عن طريق اجراء الاختبارات المصلية عليها وحجر الحيوانات المصابة وارسالها للمجازر للتخلص منها وفحص لحمها وتحصين بقية الحيوانات ضد المرض والامتناع عن تناول الحليب الخام والمنتجات المصنعة منه الا بعد اجراء المعاملة الحرارية الكافية للقضاء على جراثيم البروسيلات نادرة المرض ...

الخزرجي ان الاصابة التي تحصل عبر الجهاز الهضمي هي من اكثر الوسائل خطورة للانسان عن طريق تناول الحليب الخام الملوث وغير المعامل بالبيسترة ، او تناول احد منتجات الحليب وخاصة الاجبان الطرية المصنعة منزلياً من مربي الحيوانات بطرق بدائية تفتقر الى التعامل الحراري وهو كاف للقضاء على الجراثيم كذلك تنتقل الجراثيم الى الانسان عند تناول المنتجات الحيوانية الملوثة من زبد وقشدة ومثلجات بيتية الصنع من الحليب الخام . وعن فترة الاصابة بالمرض يشير الدكتور الخزرجي الى ان الفترة تتراوح من اسبوع الى ثلاثة اسابيع وتتميز الاعراض بحمى ترتفع عامة عند الظهيرة وتنخفض ليلاً مصحوبة بضعف عام والام معوية وتضخم الطحال والعقد اللمفاوية والام في العمود الفقري والعظام مع بداية ظهور عقد بعدد السيل ، ونتيجة لافراز السموم الداخلية من الجراثيم فقد يحدث موت الجنين والاجهاض في النساء . وتشير

المرض في اناث الحيوانات قاتلاً؛ التهاب المفاصل وكيس الصفد في الذكور مسبباً العقم المؤقت او الدائم . كما ان تركيز التجمعات الحيوانية بالقرب من المدن ادى الى زيادة نسبة انتشار المرض في الانسان ، بطريقة مباشرة نتيجة ملامسته الاجنة المجهضة والمشيمة والافرازات الرحمية للحيوانات المجهضة او حديثة الولادة إضافة الى ملامسة المنتجات الحيوانية الملوثة لذلك يعتبر هذا المرض من الامراض المهنية ، حيث تعد طبيعة العمل عاملاً مهماً في حدوث الاصابة في الانسان ، لذلك تكثر الاصابة بين اطباء البيطريين والفلاحين والقبائين وعمال المجازر وعمال تقطيع اللحوم ونقلها وعمال الجلود . وتعد المجازر من اكثر الاماكن خطورة في نقل الاصابة الى الانسان ، ويمكن ان تحدث الاصابة عن طريق استنشاق الاتربة او الرذاذ الحامل لجراثيم البروسيلات التي بدورها تخترق الأغشية المخاطية لتجويف الانف والضم والحنجرة ، ثم الى الدم ويؤكد الدكتور

بغداد / سها الشبخيا  
يحتل داء البروسيلات اي مرض الاجهاض الساري او حمى مالطا الاولوية بين مجموعة الامراض المشتركة بين الانسان والحيوان ..  
من الجمعية العراقية للامراض المشتركة يحدثنا (د . نجم الخزرجي) مشيراً الى ان المرض حيواني المنشأ واندرا ما ينتقل من انسان الى اخر لكنه ينتقل من حيوان الى حيوان اخر.. وينتشر المرض في مختلف دول العالم لاسيما منطقة البحر المتوسط ، وتعد الدول العربية من المناطق التي يستوطنها المرض ، ويسبب انتشار هذا المرض بين الحيوانات الحقلية خسائر اقتصادية جسيمة تتمثل بتدهور صحة الحيوان وانخفاض انتاجيته من الحليب ، والاجهاض والعقم والموت المبكر للمواليد الحديثة وزيادة المبالغ المصروفة على برنامج الوقاية والسيطرة على المرض ..

### اعراض المرض

ويوضح الدكتور الخزرجي اهم اعراض

## تأثيرات التطبب الذاتي لاتناول الادوية من دون استشارة الطبيب

اخرى على الجسم كالاضطرابات التي تحدث في الجهاز الهضمي متمثلة بالقوي والاسهال ومنع امتصاص المواد المفيدة للجسم عن طريق الامعاء اضافة الى قتل الجراثيم المفيدة للجسم الموجودة في الامعاء المسؤولة عن توليد الفيتامينات ناهيك عن اعراض نمو الفطريات بشكل كبير داخل الامعاء عند قتل الجراثيم غير المرضية .

وتؤدي المضادات الحيوية الى ضعف السمع نتيجة تلف العصب السمعي كما هي الحال في استعمال الكراميسين والادوية الاخرى من نفس الفصيلة .. اذ اثبتت الدراسات داخل العراق وخارجه ان سمية هذه الادوية تؤدي الى الاصابة بضعف السمع والطرش خاصة عند الاطفال وكبار السن . كما ان الاستعمال غير العقلاني لهذه الادوية يؤدي الى عجز الكليتين وتلف النخاع العظم ومن ثم الاصابة بفقير الدم الناتج عن جمود نخاع العظم وهي حالة خطيرة شبيهة بالسرطان . ويعلم الجميع ان مثل تلك الادوية قد تحدث الصدمة الحادة وهبوطاً في الدورة الدموية.

مع هذا الكم الهائل من المخاطر .. كيف السبيل للوقاية والحد من هذه المشكلة الصحية ؟

### اجاب الدكتور حسن قائلا :

– على الجميع الانتباه الى هذا الخطر الذي يهدد صحة الجميع ناخذ وعلينا ان ناخذ بزمام المبادرة للسيطرة والحد من استفحال هذه المشكلة من خلال التوعية الصحية للمواطنين وتوعية طلبة كليات الطب والمعاهد الطبية بخطورة هذه المشكلة وضرورة اعتماد الاسلوب العلمي الصحيح لوصف هذه المضادات وعلى دوائر الصحة في بغداد والمحافظات واجبات زيادة حملات التفتيش على محال المصمدين والعاملين الصحيين وتشكيل لجان محلية لهذا الغرض تضم اطباء وصيادلةين للعمل بشكل دوري في التوعية حول مضار سوء استعمال هذه الادوية كما نشير الى ضرورة اجراء الدراسات الوابائية بهذا الشأن .

لمرضاهم تحتوي على اكثر من نوعين من ثلاثة من تلك المضادات الحيوية لاسيما المضاد الحيوي المضاد للمرضية حيث شكلت نسبة ٨٠ ٪ من الوصفات التي تخرج من عيادات اطباء ، هذا الخطأ الفاحش يؤدي الى اضرار صحية عامة كشفها لنا الدكتور حسن علوان حسين قائلا :

تكمّن فائدة المضادات الحيوية في انها سلاح فعال للسيطرة

على العديد من الامراض السارية التي كانت تؤدي بحياة الكثير من البشر ، لكن فائدتها اصبحنا الان سلاخا ذا حدين بسبب تقضي سوء استعمال المضاد الجرثومي من قبل اطباء والعاملين الصحيين في الدول النامية ومنها العراق وتعدى ذلك الى استخدام المرض اسلوب التطبب الذاتي من دون استشارة طبية .

وما هي المشكلات الصحية الناتجة جراء هذا الاستعمال الخاطيء ؟

ان استعمال المضادات بحرية يؤدي الى ظهور سلالات من الجراثيم مقاومة للمضادات المستعملة في الوقت الحاضر وان هذه الجراثيم المقاومة قد تنتقل بالعدوى من شخص الى آخر مسببة امراضا لا يمكن علاجها كما ان لها تأثيرات سمية

عماد العلاي  
عبارة عادة ما نجدها مدونة على النشرة المرفقة مع الادوية وفي اللوائح المعلقة في الصيدليات لكن الكثير منا يدير ظهره ويقوم بالتسوق من الصيدليات لشراء انواع عديدة من الكبسول والحبوب والشراب يساعد في ذلك تجاهل بعض الصيدالنة لتلك القاعدة الطبية ليتزود مما لدا وطاب من الادوية .

تقرير طبي حديث حديث كشف عن مضار الاستعمال العشوائي للادوية ومنها بشكل خاص المضادات الطبية الحيوية التي تسبب امراضا خطيرة قد تظهر اعراضها في القريب العاجل .

كما اظهرت دراسة اخرى ان بعض اطباء يصمدون وصفات طبية

## الجاثوم (شلل النوم) هل هو حقيقة طبية أو وهم؟

الناس تصيب المريض بالنوم. والمرضى المصابون بشلل النوم المصاحب للنوم القهري يحتاجون الى العلاج الطبي والمتابعة الطبية لعلاج النوم القهري، من ناحية اخرى فإن المرضى الذين لا يكون شلل النوم لديهم مصاحباً للنوم القهري، فنود طمأنتهم بأن هذا الاضطراب حميد ولا يحمل اي خطر على حياتهم ، و معظم هؤلاء المرضى ليسوا بحاجة الى علاج طبي .

العلاج : يحتاج المرضى المصابون بشلل النوم غير المصاحب للنوم القهري ان يدركوا بأنهم غير مصابين بأي مرض عقلي او مرض عضوي خطير ، كما ان معظمهم لا يحتاجون الى اي علاج طبي .

وأفضل ما يمكن ان يفعله مرضى شلل النوم خلال حدوث النوبة ان يحاولوا تحريك عضلات الوجه و تحريك العينين من جهة الى اخرى ، ففعل ذلك كفيل بإسراع إنهاء هذه الاعراض . وفي حالات الزيادة المتكررة في حدوث هذه الاعراض كحدوثها اكثر من مرة في الاسبوع على سبيل المثال ، قد يصف الطبيب المختص ادوية لاستخدامها.

ومن المعروف بأن الضغط النفسي و التوتر إضافة الى عدم كفاية النوم يزيد من حدوث هذه الاعراض ، لذلك و لتقليل احتمال حدوث ذلك ينصح باتباع الاتي:

حاول الحصول على القدر الكافي من النوم . حاول التقليل من الضغوط التي تتعرض لها . مارس التمارين الرياضية ، و لكن قبل النوم بوقت كاف . حافظ على جدول نوم و استيقاظ منتظم . تقول بعض الفرضيات بأن النوم على الجانب يساعد في التخلص من هذه النوبات.

وعيه ويعي ما حوله ، و لكنه لا يستطيع الحركة بتاتا ، وبما ان الدماغ كان في طور الحلم فإن ذلك قد يؤدي الى هلوسات مرعبة و شعور المريض باقترب الموت او ماشابه ذلك . هل شلل النوم مؤذ ؟

يظن بعض المصابين بشلل النوم ان ساعة الموت قد حانت ، و بعضهم الآخر يعتقد ان هنالك جني يضغط على صدره ، إلا ان ذلك ليس له أي أساس علمي ، كما انه لم يثبت حدوث اي حالة وفاة خلال شلل النوم ، فالحجاب الحاجز لا يتأثر ، ويبقى التنفس طبيعياً و كذلك مستوى الاوكسجين في الدم .

يكون شلل النوم العرض الوحيد عند أكثر المرضى ، ولكن في بعض الحالات يكون مصحوباً باضطراب آخر يدعى نوبات النعاس او النوم القهري ، و النوم القهري اضطراب نوم يتميز بهجمات غير مقاومة ولا يمكن السيطرة عليها من

يتعرض ١٢ ٪ من الناس لهذه الاعراض اول مرة خلال الطفولة، من الثابت علمياً ان النوم يتكون من عدة مراحل ، احدى هذه المراحل يدعى ( حركة العين السريعة ) ، وتحدث الاحلام خلال هذه المرحلة ،وتدعى هذه الالية ( ارتخاء العضلات).

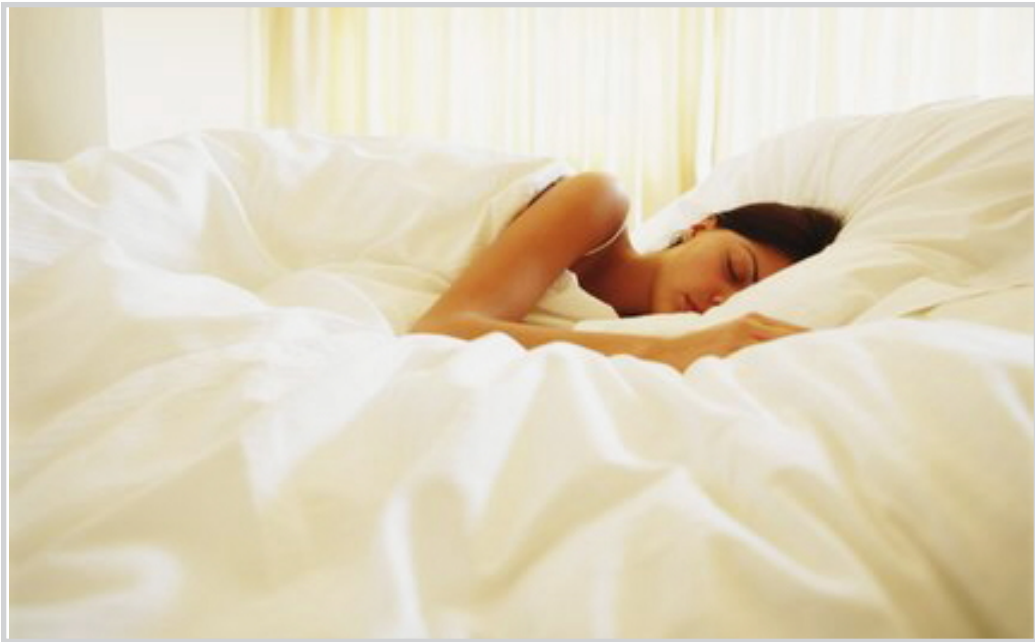
و ارتخاء العضلات يعني ان جميع عضلات الجسم تكون مشلولة خلال مرحلة الاحلام ما عدا عضلة الحجاب الحاجز و عضلات العين ، فمهما حلمت (ركض، طيران..)، فإن الية ارتخاء العضلات تضمن لك بقاءك في سريرك ، وتنتهي هذه الالية بمجرد انتقالك الى مرحلة اخرى من مراحل النوم او استيقاظك من النوم ، إلا انه وفي بعض الاحيان يستيقظ المريض خلال مرحلة حركة العين السريعة ، في حين ان هذه الالية ( ارتخاء العضلات ) لم تكن قد توقفت بعد ، و ينتج عن ذلك ان يكون المريض في كامل

الجاثوم هو مصطلح يطلقه بعض الناس على حالة تصاحبهم في انشاء النوم و للحدث عن هذا الموضوع التقينا الدكتورة اثمار سالم..حيث تقول:

ان اعراض الجاثوم تكمن بعدم القدرة على تحريك الجسم او احد أعضائه في بداية النوم او عند الاستيقاظ . كما يمكن ان يصاحبه هلوسات مخيفة .

تستغرق اعراض شلل النوم من ثوان الى عدة دقائق ، و خلالها يحاول بعض المرضى طلب المساعدة او حتى البكاء ، لكن من دون جدوى ، و تختفي الاعراض مع مرور الوقت او عندما يلامس احد المريض او عند حدوث ضجيج .

وقد اظهرت الدراسات ان ٢ ٪ من الناس يتعرضون لشلل النوم في الاقل مرة في الشهر ، وقد يصيب هذا المرض المرء في أي عمر، و



## الرياضة والفواكه يخلصانك من الامساك



مراجعة الطبيب و اجراء الفحوص التي بينت ان نتيجة عدم الانتظام في تناول الطعام وعدم احتوائه على الالياف والاكثار من شرب الماء والسوائل والتقليل من نسبة السكريات والكاربوهيدرات عوامل مهمة ويجب اتباعها في تناول الغذاء، ويمكن تجنب حالات الامساك المتكررة بتناول الفواكه والخضراوات إضافة الى شرب الكثير من الماء والسوائل وتعتبر الحركة الجسدية من العوامل الضرورية والمهمة في انتظام حركة الامعاء بكل انواعها داخل جسم الانسان واحيانا يكون للحالة النفسية والعصبية تاثير ايضا في الاصابة بالامساك.

وقد تتطلب الامر اجراء فحوص طبية كاملة اظهرت وجود نقص في تكون الامعاء الغليظة مما يتطلب ان يكون الغذاء الذي تتناوله سهل الهضم ولينا والاكثار من شرب الماء والسوائل حتى لاتكون الفضلات جافة إضافة الى تناولها اطعمة الغنية با الالياف وزيادة الحركة اليومية لتقلل من نسبة الخمول الجسدي.

يقول الدكتور علي اديب هناك بعض الاشخاص يتناول الادوية المسهلة ولكن يجب معرفة ان هذه الادوية قد تكون خطيرة ولها الاثار السلبية اذ تعودت الامعاء عليها نتيجة تراكم الفضلات لعدم تحرك الامعاء بصورة طبيعية الامر الذي قد يؤدي الى التدخل الجراحي احيانا لتخليص الجسم من هذه السموم القاتلة . يقول سعد فجأة بدأت اعاني اضطرابات حادة في الامعاء مع الاصابة بنوع من التقلصات المستمرة وانتفاخ البطن وعدم استطاعتي تناول الطعام بشكل جيد ولكن بعد

(السونار)التي شخصت الحالة انها نتيجة الاصابة بالالتهابات المعدية الحادة والتي اثرت بشكل مباشر في الامعاء وطريقة عملها لكن بعد معالجة العدة ومن ثم بعد ذلك الامعاء بصورة تدريجية ولكن احيانا ولكن درجة الالام والتقلصات اقل كثيرا من السابق . يقول ابو سجاد (٤٥) عاما كنت طوال سنين اعاني الامساك المستمر والذي يسبب الالام والوجاع التي لايمكن تحملها ولكن بعد المراجعات المستمرة التي اكدت ان طبيعة العمل الذي امارسه والسبب في ذلك الحركة المستمرة ضمنه وانما الجلوس لوقت طويل فانا اعلم سابق سيارة اجرة وهذا السبب كان رئيسيا لاصابة جميع الوظائف والاعضاء في جسدي بنوع من الخمول ولكن بعد ذلك بدأت بالمشي مالا يقل عن ساعة يوميا وحقيفة لاحظت عودة الامعاء الى عملها ووظائفها الطبيعية بينما تقول ام ياسر ان ابنتي لينا (٦) سنوات تعاني حالة الامساك المستمر

يؤدي الامساك المستمر الى الاصابة بتهيج القولون نتيجة عدم انتظام عمل الامعاء الغليظة والدقيقة وكذلك عدم تناول اطعمة التي قد تساعد على التقليل من حالة الامساك المستمرة فهناك بعض الاشخاص يواظب على تناول انواع معينة من الطعام من دون ان يعلم انها قد تكون العامل الاساسي المؤثر لحدوث الامساك وتختلف طريقة العلاج حسب نوع الاصابة وكذلك درجة العلاج ونوعيته ايضا تختلف من شخص الى اخر فليس من المعقول اتباع وصفة طبية دون الذهاب الى الطبيب لانه احيانا قد تحدث اضطرابات تؤدي الى الاصابة بالعبء الكليوي لانه تناول الدواء الخاطئ .

تقول غنية محمد (٦٥) عاما انا اعاني الامساك المستمر وتحدث انتفاخات في بطني مما جعل القلق يسيطر على كل مجريات حياتي ولكن بعد اجراء التحاليل والفحوص السريرية وتشخيص الاشعة التلفزيونية

واجراء التحاليل الخاصة بذلك ولكن يجب الانتباه الى ان مشكلة الامساك قد تكون مرضا موقتا او دائما وهنا يتطلب الامر الرعاية والغذاء الطبي في الوقت نفسه .وقد



### بغداد / الصداق

لا احد بطبيعة الحال يرغب في ان يرى جسمه مترهلا وعضلاته متراخية وتنايب جسمه مشوهة . في هذا التقرير الطبي مجموعة نصائح تبعدك تماما عن المظاهر التي لا ترغب في ان تراها بارزة في جسديك ..

اولا تخلص من الماء الزائد المحيط بعضلاتك لان جسمك يخزن هذه السوائل بصورة طبيعية من اجل حصوله على

## لجسم متناسق - فيتامين C - اولا

المحتوية على الكافئين او اي شيء يقيك ساهرا ليلا وقد تبين من احدى الدراسات ان حرمان الانسان من النوم الكافي المريح واكتفائه بساعات قليلة من النوم ليلا ولعدة ست ليال على التوالي تزداد في دمه مستويات مقارنة الانسولين الذي يخلد الى النوم ليلا ٦-٧ ساعات.

يساعد الجسم على عدم الاحتفاظ بالصوديوم الزائد وهناك مادة اساسية اخرى تساعد على الرشاقة ومنع الانتفاخ والترهل وهي مادة الكولاجين وهي نسج مهم يساعد الجلد والعضلات على ان تبدو مسدودة وشابة . وبما ان فيتامين C مسؤول لانتاج الكولاجين، حاول الزم نفسك ولو، بفضة. من الاطعمة الغنية بهذه الفيتامين كالبيرتقال او الطيخ وابعد عن المكسرات ولا تشرب الاشربة

بالنسبة لعملية ابراز العضلات . استعض عن هذه اطعمة واملاء الثغرات التي يمكن ان تحصل بسبب الانصراف عنها بتناول اللحوم الطازجة المشوية وكذلك الاطعمة الصحية مثل التفاح والبرتقال والموز والبروتينات النباتية مثل الفاصوليا والفضول والبازلاء والحمص ومنتجات الحبوب الصحية كما ان الفواكه والخضراوات تعد خير المصادر الغذائية احتواء على معدن البوتاسيوم وهو معدن

الطاقة اللازمة للبقاء غير ان هذه السوائل يمكنها جعل الجسم يبدو منتفخا بدلا من ان يبدو قويا لذا فانه بدلا من تجويع النفس في سبيل الرشاقة والصحة ينبغي تخفيض استهلاك الانسان للصوديوم . وزيادة استهلاكه للاطعمة المحتوية على البوتاسيوم والاطعمة المصنعة تحتوي على ٧٠ ٪ من الصوديوم للمستهلك ولهذا فان البيترزا وشرائح البطاطا والاطعمة المجمدة والصوضج كل هذه الاطعمة ضارة