

# الحليب والبيض لتفادي الحساسية الغذائية

بغداد/ سها الشبخلي

كثير من الناس يظنون أنهم يعانون حساسية غذائية ولكن الحساسية في الواقع لا تصيب أكثر من نحو ١٪ من البالغين و٣٪ فقط من الأطفال. هذا ما أكده الدكتور وليد رشيد اختصاص أمراض جلدية وناسالية مضيفاً:

– ان الفرق بين تقديرات الإصابة بالحساسية الغذائية الثابتة سريريا وتقديرات عامة الناس لهذه المشكلة، يعود جزئياً الى سوء استخدام اصطلاح (الحساسية الغذائية) وغالباً ما يستعمل الناس هذا الاصطلاح خطأً في حين أنهم في الحقيقة يعانون حالة من عدم تحمل بعض الاطعمة.

ويعضهم تظهر على الاعضاء الاخرى او قد تظهر خلال دقائق او بعد ساعات وعلى سبيل المثال فان اولئك المصابين بالحساسية الغذائية قد يحسون في اول الامر لدى تناولهم الطعام المسبب للحساسية قد يحس هو لآحكة في الفم لدى بدءهم بتناول ذلك الطعام، وآخرون لا يبدأ ظهور اعراض الحساسية لديهم الا بعد وصول تلك المادة المحسسة الى المعدة، وقد تشمل هذه الاعراض قيحاً او اسهالا او غصصاً، وردود الفعل الجلدية يمكن ان تؤدي الى اكريما، اما ردود الفعل النفسية فتشمل الربو او صعوبة في التنفس.

ويوضح الدكتور رشيد ان بعض الناس يصابون برد فعل تحسسي عنيف يسمى (التاق) وهذا النوع الفائق العنف من الحساسية يصيب عدة اقسام من الجسم في ان واحد، وفي احوال نادرة يمكن ان يؤدي الى وفاة الشخص خلال دقائق لذلك فان الحاجة توجب معالجة هذه الحالة التحسسية على الفور.

حساسية الكبار والصغار: ويشير الدكتور رشيد ان أكثر الحساسيات الغذائية شيوعاً عند البالغين تشمل الاسماك القشرية وفسنق العبيد والجوز واللوز والكازو واكثر الحساسيات الطفولية تشمل البيض والحليب وفسنق العبيد والصويا



مع تجنب اعطاء الطفل حليب البقر او منتجات الالبان الى ان يبلغ العام الاول من عمره، ولا يطعم الطفل بيضاً لانه شديد الحساسية حتى بلوغه سن ١٨- ٢٤ شهراً واذاً ما لاحظت الام اعراضاً

تكثر بين افرادها هذه الحالات تأجيل اعطاء الاطفال اطعمة صلبة حتى الشهر السادس من العمر اي بعد ان تزداد كالتقيء والاسهال ولكي يجنب الاهل طفلهم الإصابة بحساسية غذائية فانه من المستحسن عند العائلات التي

بالشهر الرابع لا قبله ويكون الاطعام بالرز الجيد الطهو ثم اعطاء الطفل خضرا صفرا مسلوقة وبعدها الفواكه، وعلى الام الانتظار ٤-٥ ايام قبل ان تعود الى اعطائه اطعمة صلبة اخرى

تشبه بها فعلها مراجعة طبيب الاطفال واذما ما اصيب احد الاطفال بحساسية غذائية فان بقية اطفال الاسرة يكونون مؤهلين للاصابة بها ايضاً، واذما كان الزوج او الزوجة او كلاهما مصاباً بأي نوع من انواع الحساسية ولو كانت حساسية غذائية او حساسية الغبار المنزلي او حتى كانا يعانين الربو فان ذلك يزيد من تاهب الاطفال للاصابة بحساسية غذائية.. وهناك خطوات فعالة لمنع انتقال الحساسية الغذائية من الام الحامل الى وليدها المقبل عليها ان تتجنب الاطعمة المحسسة مثل فسنق العبيد في اثناء الحمل اذ ان هناك معلومات تفيد ان الاجنة في ارحام امهاتهم يمكن ان يتحسسا بانواع معينة من الاطعمة وهو امر ضروري ايضاً، وتتصح المراضع بعدم اكل الفسفق العبيد والجوز والسلك القشري ولكن يجب عليهن الا يتجنبن تناول الحليب والبيض لانها تحتوي على مغذيات ضرورية ولا حاجة لان تمتنع المرضع عن ارضاع طفلها ولو كانت تخاف الحساسية الغذائية لان لحليب الثدي تأثيراً قوياً وقائماً يساعد الجملة المناعية عند رضيعها ولكن اذا ظهر على الطفل طفح جلدي او كان يصاب بمغص او تقيؤ عند الرضاعة فلتراجع طبيب الاطفال.

## للوفاية من مرض الزحار.. النظافة أولاً

اعداد/ المدى

الزحار: هو مرض طفلي مجهري يصيب الانسان والحيوان سببه الاصابة بطفيلي وحيد الخلية والطريقة المألوفة لانتشاره تتم عن طريق الماء والغذاء الملوث بأكياس المرض التي تحجز البيض والبرقات بداخلها.

يقول الدكتور غالب الانصاري:

– داء الزحار الاميبي يصيب الامعاء، وقد تكون له اعراض مرضية او لا تكون والاعراض المرضية بصورة عامة تسببها الاصابة الشديدة بالزحار الاميبي وخاصة البرقات النشيطة الحركة، وجغرافيا ينتشر المرض في جميع انحاء العالم وخاصة في البلدان ذات المناخ المعتدل والاستوائي خلافا للمناطق الباردة وينقسم المرض الى قسمين قسم شديد الوطأة واخر ليس شديداً واكثر المصابين به وينسبة ٩٠٪ بلا اعراض، ولكن يبقى المرض له القدرة على ان يترك المصابين به في حالة خطرة، ومنظمة الصحة الدولية (WHO) تدرى ان نحو (٧٠٠٠٠) الف انسان يموتون سنويا في العالم جراء هذا المرض.

أعراض المرض: الإصابة بالمرض قد تبقى في بعض الأحيان لسنين، ولكن اعراض المرض تختالج الى ايام واسابيع قليلة لكي تظهر وعادة تكتمل خلال اسبوعين الى اربعة اسابيع وهذه الاعراض اما ان تكون على شكل بسيط او زحار شديد مصحوبا بالدم والمواد المخاطية بسبب مهاجمة طفيلي الاميبا لبطانة الامعاء، وفي نحو ١٠٪ من الاصابات الشديدة يتمكن الطفيلي من الدخول الى مجرى الدم وينتقل بذلك الى اعضاء اخرى في الجسم وخاصة الكبد لان الدم يصل

مباشرة، وبعد ذلك يصل الى اعضاء اخرى في الجسم، وفي اكثر الحالات المرضية يبقى الطفيلي في القناة الهضمية والتقرح الشديد فيها يحدث في اقل من ١٦٪ من المصابين، وفي حالات قليلة يغزو الطفيلي الانسجة الرخوة كالكبد ونادرا ما تتكون كتل او اورام نسيجية اميبية تؤدي الى انسداد الامعاء، وعندما يزداد حجم هذه الاصابة تؤدي الى حصول خراج اميبي في الكبد وهذه الخراجات ان تكونت بسرعة تكون بلا غلاف بينما في الحالات المزمنة يكون لها غلاف ليفي، وقد تحصل هذه الخراجات في الرئة والدماغ وامكان اخرى ونادرا ما تحدث تحت الجلد.

تشخيص المرض:

يعتمد التشخيص في الاساس على وجود الاكياس



والبرقات المتحركة في الغائط، فالحالات المرضية غير المحسوبة باعراض عادية ما تشخص بالمحسور على الاكياس في الغائط وهناك طرق عديدة لرؤية هذه الاكياس تحت المجهر بعد عزلها، اما الحالات المحسوبة باعراض مرضية كالاسهال والزحار فالبرقات المتحركة غالبا ما تدرى في الخروج الجديد، وكون الاكياس لا تطرح في الخروج باستمرار فالعثور عليها يحتاج الى فحص ثلاث عينات من الخروج على الاقل.

العلاج: يحدث المرض في انسجة الامعاء والكبد او في كليهما معاً، لذا فالمرض يحتاج الى نوعين مختلفين من الادوية للتخلص من كل مراحل الإصابة.

هناك عقارات تستعمل للقضاء على الاميبا

التي تصيب الامعاء وانسجتها مثل (Metronidazole، Tinidazole) علماً ان هذه العلاج سريع الامتصاص من قبل الدم في الامعاء والانتقال السريع الى مكان الإصابة ولكون الاميبا تبقى في الامعاء بعد هذا العلاج لذا يستوجب للجوء الى ادوية اخرى مساندة للعلاج الاول للتخلص من المرض ومسبباته بصورة سريعة، وجرى انتاج عقارات اخرى لهذا المرض واكثر فاعلية منها (Paromomycin) ويسمى ايضا (Humatin) وعقار اخر يسمى (Diloxanide، Furoate) وكلاهما يستعملان في علاج المرض مع البدء او بالاعلاجات الاولى لذا فعلاج الزحار يتطلب عقارات مختلفة كما هو واضح.

طرق الوقاية:

للسيطرة على المرض ومنع انتشاره يتطلب الالتزام بالتعليمات التالية:

- ١- توفير اجراءات صحية جيدة وتحسين الصرف الصحي، وتجنب تلوث المواد الغذائية بالفضلات والعمل على رفع المستوى الصحي لأفراد المجتمع.
- ٢- غسل الايدي بالكامل بالماء والصابون بعد استعمال التواليت وتغيير حفاظات الأطفال وكذلك قبل مسك الأغذية.
- ٣- تنظيف الحمامات والتواليت بشكل مستمر مع الاهتمام الخاص بمقاعد التواليت والحنفيات.
- ٤- تجنب المشاركة في استعمال المناشف والخوالياات لتنشيف الجسم والوجه.
- ٥- اجتناب الخضراوات غير المطبوخة والمناطق الموبوءة بالزحار الاميبي حيث جرت العادة على استعمال الفضلات في تسميدها.
- ٦- غلي الماء او معالجته بحبوب اليود قبل استعماله.

## الباراسيتامول قد يزيد مخاطر اصابة الاطفال بالربو

هونغ كونج/ رويترز

أظهرت دراسة موسعة شملت اطفالاً من ٣١ دولة ان الاطفال الذين اعتادوا تعاطي مسكن الالم الشائع باراسيتامول قد يكونون اكثر عرضة للإصابة بالربو والاكزيما بمرور الوقت حين يبلغون سن السادسة أو السابعة. نشرت الدراسة في دورية لانست الطبية

Lancet مع دراستين اخريين اثبتت جميعها ان الالف كثير الارتشاح والالان التي يصدر عنها صفير قد يكونان مؤشرين قويين على الإصابة بالربو. وفي الدراسة الاولى عكف الباحثون على مراجعة بيانات عشر الماضية من مخاطر الإصابة بالربو بنسبة ٦١ في المئة بينما زادت الارتفاعات الكبيرة منه مرة في الشهر او اكثر في العام الماضي من مخاطر الإصابة بالربو اكثر من ثلاث مرات. ووصف الاستخدام المتوسط للدواء على انه مرة في العام او اكثر واقل من مرة في الشهر، ولم يعتادوا على اخذ هذا الدواء، ويستخدم الباراسيتامول في الغالب لتخفيف درجة الحرارة وتخفيف الالام البسيطة. وزاد الاستخدام للباراسيتامول في الاشهر الاثنى عشر الماضية من مخاطر الإصابة بالربو بنسبة ٦١ في المئة بينما زادت الارتفاعات الكبيرة منه مرة في الشهر او اكثر في العام الماضي من مخاطر الإصابة بالربو اكثر من ثلاث مرات. ويعتقد العلماء ان مضادات الاكسدة تقلل من مخاطر اصابة الجسم بالسرطان وامراض القلب وغيرها.

### استشارات طبية

بغداد/ سها الشبخلي

يجيب عليها الدكتور فوزي كريم اختصاصي الامراض الباطنية والقلبية

#### الذبحة الصدرية:

المواطنه وفاء تسأل:

× ما اسباب الذبحة الصدرية؟ وما اعراضها؟ وكيف تتم معالجتها او تجنبها؟

– اسباب الذبحة الصدرية بصورة عامة تعزى الى الاستعداد الوراثي والجسمي اولا ثم العادات المكتسبة من البيئة ثانياً، فالاستعداد الوراثي واضح من وجود مصاب بامراض الشرايين التاجية في الاسرة، كما ان الزواج من الاقارب الذين لديهم الاستعداد الوراثي يزيد من احتمالات الإصابة.

#### التوتر الشرياني:

المواطن ابو علي من البزموك يسأل:

× ما ارتفاع التوتر الشرياني (الضغط)؟

– ننصحك بعرض نفسك على طبيب اختصاصي بالامراض الداخلية للتأكد من خلوك من اسباب ارتفاع الضغط العضوية مثل (ضيق برزخ الابهر او انسداد الشرايين الكليلية او الاضطرابات الهرمونية)، فاذا كان ضغطك المرتفع من النوع المجهول السبب (الاساسي) وهي الحال في ٩٠-٩٥٪ من المصابين بارتفاع التوتر الشرياني فقد تكفي بعض التعديلات البسيطة على نظام الحياة لعلاج الحالات الخفيفة مثل انقاص الوزن والحمية المثالية الناقصة الشحوم والاملاح والرياضة المنتظمة.

#### انتفاخ البطن:

المواطن هادي محمد علي يسأل عن:

× اسباب انتفاخ البطن بشكل غير عادي؟

– قد يكون الانتفاخ ناجماً عن ابتلاع الهواء في حالات التوتر النفسي الشديد وقد يكون ناجماً عن تأخر مرور الفضلات وتخمرها في الامعاء كما يحصل في تشنج القولون وقد يكون بسبب تناول الاطعمة المولدة للغازات مثل المشروبات الغازية والبقوليات والحليب والفجل.

#### سيلان الانف:

المواطن ابو بشري يسأل:

× اسباب سيلان الانف الغزير خاصة من الفتحة اليمنى للانف لم يذكر السائل ماهية السيلان، هل هو مائي او مصلي او قيحي، فاذا كان السائل مائياً ومن فتحة واحدة فقد يكون اسهالا دماغياً شوكياً ويحب تحري الكوكوز في هذا السائل واذما كان مخاطياً فقد يكون بسبب الحساسية ويمكن استعمال مضادات التحسس، اما القحبي فهو حالة تقتضي معالجتها.

#### الهاتف النقال:

المواطن عبد الرزاق كامل يسأل:

× عن اضرار الهاتف النقال هناك دراسات متضاربة حول حدوث اورام الدماغ لمن يستعمل الهاتف النقال بكثرة ولكن لا يوجد اقباط في الوقت الحاضر عن الموضوع، ولكن الثابت زيادة حوادث السيارات لمن يستعمل الهاتف النقال في اثناء قيادة السيارة واضراره بالآخرين.

## ماذا تأكل اذا كنت مصاباً بالسكري؟

اعداد/ المدى

مرض السكري هو مرض يتميز بارتفاع نسبة السكر في الدم ان كان

خلال صوم او بعد الأكل عن المستوى الطبيعي. ينتج ذلك نتيجة اضطراب في إنتاج/ امتصاص الأنسولين، والأنسولين هو

هرمون ينتجه البنكرياس وبمساعده يقوم الجسم بامتصاص السكر من الدم الى خلايا الجسم، يؤدي انعدام توازن مستوى السكر في الدم الى مضاعفات عديدة مثل مشاكل النظر، الكلى، كف القدم، انسداد الأوعية الدموية، وغيرها، لهذا السبب هنالك أهمية كبرى للالتزام بتعليمات التغذية وقائمة الطعام التي تمت ملاءمتها بشكل شخصي، ولكي يتجنب المريض مضاعفات هذا

المرض الخطيرة فهناك بعض الإرشادات التي يجب ان يتبناها المريض وهي:

– الحفاظ على وزن سليم واجتناب السمنة.

– تناول وجبات صغيرة متعاقبة (فطور، غداء، عشاء وثلاث وجبات ما بينها).

– الامتناع عن تناول السكر البسيط (مثل المنتجات الغذائية التي تحتوي على السكر، السكر البني، المربي، العسل، الكعك والبسكويت، والكحول، المشروبات الحلوة وما شابهها) لتحلية الطعام بالإمكان استخدام المحليات الصناعية: سكرين، اسبرتين، سوكروز، المحليات الصناعية لا تلام جميع مرضى السكري لذا ينصح باستشارة أخصاصي التغذية حول الموضوع.

– توزيع استهلاك الكربوهيدرات (النشويات) (مثل: الأرز، البطاطا، المعكرونة، الحنطة السوداء، الحنطة، القمح، الذرة وغيرها) بشكل متساوي طوال اليوم.

– تحديد كمية الخضار ذات اللون البرتقالي (مثل: القرع، الجزر، الشمندر، البصل وما

شابه) بكمية لا تتجاوز ١٠٠ غم (نصف كأس) في الوجبات التي لا تشمل على الفاكهة، بالإمكان تناول الخضار الخضراء دون تحديد.

– تخفيف حصة الدهون اليومية وخصوصا الدهون ذات المصادر الحيوانية: استهلاك

منتجات الحليب قليلة الدسم، تفضيل الدجاج، السمك قليل الدهون، والحش على اللحوم، الحمر، الامتناع عن تناول الأعضاء الداخلية، الأطعمة المقلية، الزيوت، المرجرين، المعجنات والمسلبات الغنية بالدهون، حيث يفضل ان تكون الدهون تشكل نسبة ٣٠٪ من كمية



الغذاء في اليوم الواحد هذا اذا كان الجسم سليماً.. اما اذا كانت هناك مضاعفات مرضية وتصيب شرايين او ارتفاع في الكوليسترول في الدم و ما سواه فيفضل تقليل الدهون بنسب اقل و حسب الحالة المرضية.

– زيادة كمية الألياف في قائمة الغذاء اليومية، مثل الحبوب: الحنطة الكاملة، الأرز الكامل، الشوفان، الحنطة السوداء.. البقوليات: الفاصوليا، فول الصويا، حبوب الحمص، خضار وفاكهة غير مقشرة.

– تحديد استهلاك منتجات الحليب السائلة مثل الحليب أو اللبن كلما كانت منتجات الحليب أكثر صلابة كانت الكمية التي تحتوي عليها من النشويات أقل)، دمج أكثر من نوع واحد من الغذاء في الوجبة الواحدة مثال: الخبز المصنوع من الحنطة الكاملة مع الجبن وعدد من حبات الزيتون.

– القيام بالنشاطات الجسمانية بشكل منتظم ثلاث مرات في الأسبوع بمدة ٣٠ دقيقة في الأقل في كل مرة.