

## لقاء مع طبيب

بغداد / سها الشخيلي

يخطئ الاهل احياناً في تبرير بعض الاعراض التي تصيب الاطفال كآلام البطن والانتفاخ والميل الى النعاس ، حتى انها قد تصيبهم بالحمية على الرغم من انها لا تكون اكثر من اعراض الإصابة بفيروس الإنفلونزا المعروف ، لذا يجب عرض الاطفال على الاطباء فور ظهور اي اعراض عليهم وعدم المبادرة بدواوتهم بالاعتماد على الجهود الذاتية ..

التقينا الدكتور (ك-ا) اختصاصي طب الاطفال في مستشفى الطفل المركزي وتوجهنا اليه بالسؤال التالي :-  
«الشفاء على الايواب، هل يكون الاطفال وخاصة الرضع منهم اكثر عرضة للاصابة بفيروس الإنفلونزا ؟

اجل وبعاد كبير نسبياً، ففي الفترات التي تنتشر فيها العدوى بشكل وبائي تصيب الإنفلونزا طفلاً واحداً من ثلاثة اطفال على الرغم من انها لا تصيب سوى شخص بالغ واحد من كل عشرة اشخاص ، ويصيب هذا المرض الاطفال من صغار السن مهما بلغت اعمارهم وبالطبع يكون الاطفال الذين يعيشون في تجمعات اكثر عرضة للاصابة وبالنسبة للاطفال الذين تقل اعمارهم عن خمس سنوات فان نسبة حالات الإنفلونزا التي تحتاج الى رعاية طبية عن قرب وتستلزم ادخال الطفل المستشفى تتراوح بين ١٠-٥٠٪ وتتراوح مدة اقامة هؤلاء في المستشفى بين ٤-٥ ايام في المتوسط ..

والإنفلونزا خاصة تفترق بها فهي تضرب الاطفال قبل بقية الفئات العمرية بنحو اسبوعين، وذلك في فترات انتشارها كوباء ، والى جانب الاعراض المزمنة التي تنجم عن الإصابة بها ، ومن ثم المضاعفات التي تنتج عنها ، توجد ايضا مشكلة العدوى، فهي تنتشر على نطاق واسع عن طريق (المصاب الصغير) في

# الإنفلونزا تطرق الأبواب مبكراً!



الاطفال ضد الإنفلونزا على ان يكون ذلك قبل بداية فصل الشتاء على ان لا يعطى الا الى الاطفال الذين تزيد اعمارهم على السنة اشهر، وينصح باعطاء هذا اللقاح بصفة خاصة الى الاطفال المستهدفين الذين تشكل الإنفلونزا خطراً حقيقياً عليهم (على سبيل المثال الذين يعانون امراضاً قلبية او ضعفاً مناعياً او ربواً) واللقاح المقترح بالنسبة الى هذا السن لا يختلف كثيراً عن اللقاح الذي يعطى الى الكبار والبالغين وهو لقاح خامل يعطى عن طريق الحقن لكنه يعطى على جرعات متعددة . فحتى يبلغ الطفل عامه الثالث يتم اعطاؤه نصف الجرعة ، التي تعطى الى البالغين ، ولكن مثلاً على جرعتين يفصل بينهما شهر واحد ، تليهما جرعة تنشيطية سنوية ، في حقنة واحدة على الرغم من تقبل الجسم هذا اللقاح بشكل مثالي ، الا انه لا يفيد سوى ٣٠-٥٠٪ فقط من الاطفال والسبب ان الاطباء مثل الاهل تماماً يترددون كثيراً قبل اعطاء الطفل جرعة سنوية تنشيطية ، وذلك بسبب جداول التطعيمات المزمعة بالتواريخ.

ما حدث انواع العقارات المعالجة ؟  
يوجد علاج يمكن وصفه للاطفال دون سن ١٢ شهراً، ويعطى للاطفال في غضون ٤٨ ساعة التي تغيب ظهور اول الاعراض وله تأثير مباشر ضد فيروس الإنفلونزا، ويتنشر القار بسرعة في القناة التنفسية والجيوب الأنفية والانزبن ويعمل على اعاقه مسار بروتين معين يوجد على سطح الفيروس، والنتيجة توقف عملية تكاثر الفيروس داخل الجسم ، وقد اثبت هذا القار فاعلية كبيرة مهما كان اصل الفيروس الذي اصاب الجسم، ويجب ان يوصف هذا العلاج مدة خمسة ايام متتالية في جرعتين احدهما صباحية والاخرى مسائية وتختلف الجرعة باختلاف وزن الطفل.

الدراسات ان الطفل الذي يصاب اكثر بالإنفلونزا يكون تعرضاً بنسبة ٣٠٪ الى الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي العلوي، على سبيل المثال التهابات الاذن. في حين تقل الاحتمالات في اصابته بالتهابات الرئوية مثلاً ..

هل ننصحون باعطاء الاطفال صغار السن والرضع لقاحاً مضاداً للإنفلونزا؟

من اكثر اساليب الوقاية فاعلية تطعيم

هذه المرحلة العمرية شبيهة الى حد كبير بالاعراض التي تظهر على الكبار ومنها الحرارة المرتفعة التي تصل في نصف عدد الحالات الى ٣٩ و ٥ درجة مئوية اضافة الى سيلان الانف والسعال واحياناً العشة والاياء والام الرأس.

اما في ما يتعلق بالاشار الجانبية او المضاعفات التي تشكل خطراً على الاطفال خاصة اذا كانوا من صغار السن فقد اثبتت

اعوام فان الاعراض ايضا تكون مختلفة ، واحياناً يصعب تشخيصها وتتمثل غالباً في الميل الى النعاس واضطرابات معدية ومعوية في ٤٠٪ من الحالات ، ما وفي ما يتعلق بتشخيص الإصابة بهذا الفيروس يكون التشخيص اسهل كثيراً بالنسبة الى الاطفال الذين تزيد اعمارهم على السنوات الخمس، ان تكون الاعراض في

خطراً على لصحة الصغار؟  
تختلف مؤشرات الإصابة تبعاً لاختلاف سن الطفل المصاب فالرضع يصابون عادة بالإنفلونزا دون ان تظهر عليهم اعراض تذكر فدرجة الحرارة تكون طبيعية او ترتفع ارتفاعاً طفيفاً وتندرج ما يعانى الطفل الرضيع السعال، اذا اصيب ، وبالنسبة الى الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين عام واحد واربعة

مكاني وجوده اولهما : نطاق العائلة او الاسرة الصغيرة ، وثانيهما في الحضارة او المدرسة ، ومصدر العدوى، او مركز انتشارها هو (الصغير) الذي يتحرك بكل براءة هنا وهناك، ويسهل تلقائياً في وجه هذا وذاك، وترتفع نسب العدوى كلما زادت اماكن التجمعات التي يتردد عليها الطفل وهو مريض ..

ما الاعراض والآثار الجانبية التي تشكل

## طب نفسي

# الاجهاد الجسدي والسلوك الفعال

يمكن الحرية لاختيار استجاباتهم لهذه الحالات. المبدأ الثالث الذي يجب ان يُمارس هو دفع المغاليل على التأمّل التفكير (الانعكاسي) لدى تعرضه للسؤال. ان هذا المبدأ اساسي في تفعيل عملية التعلم وتقوية الذاكرة كما انه يدفع بالانسان الى التقييم الذاتي وهو العنصر الحاسم في تغيير السلوك ويمكن اساسي لسعادة الفرد.

معظم الباحثين في مجال التربية يدعون الى الاخذ بفكرة التقييم الذاتي Self Evaluation وربما الكاتب Stephen Covey صاغ رأيه بشكل مختصر وبسيط عندما قال: لم ار ابيدا في كل تجاربي حلاً لا دائمة للمشاكل ونجاحات وسعادة دائمة كانت مصدرها من خارج الانسان.

التربوي هايك ساموئيل آرثوني

ان اعطاء حق (الاختيار) هو المبدأ الاساسي لمنح المغاليل القوة والسيطرة. ان الصغار يتعلمون انه مهما كانت المواقف والمحفزات الخارجية او الدافع الداخلي والتزوات فانهم ما زالوا



التغيير فيهم. المبدأ الثاني الذي يجب ان نمارسه هو استخدام الاختيار. ان الاختيار يمنح المغاليل القوة. عدد من المربين الذين بحثوا في موضوعه السلوك أكدوا



بالمسؤولية. ان التخابط والتواصل الايجابي يقلل الاجهاد والضغط ويحسن العلاقات الطيبة كما انه اكثر فعالية من الاسلوب السلبي بالتأثير في الاخرين لاحداث التغيير فيهم. المبدأ الثاني الذي يجب ان نمارسه هو استخدام الاختيار. ان الاختيار يمنح المغاليل القوة. عدد من المربين الذين بحثوا في موضوعه السلوك أكدوا

الحياة في محادثة. وما يثير الاهتمام ان الانسان اكثر تأثراً والذي تكلمه طوال اليوم هو انفسنا وما نقوله لانفسنا له تأثير مباشر على سلوكنا، اداؤنا وتأثيرنا في الاخرين ونستطيع ان نقول ان حديثنا مع انفسنا يكشف عن حقيقتنا. عدد من علماء النفس ناقشوا هذه المسألة وتوصلوا الى: ان التفكير السلبي يسبب لنا اجهاذاً ذهنياً وجسدياً. ان الاجهاذ مرتبط بظنرتنا الى الامور. هل يمكننا حل هذا الامر او لايمكن حلّه؟ ومع الممارسات للمبادئ الثلاثة في انداء نتمكن من تقليل الضغوط والاجهاذ لان هذه المبادئ تعزز قابليتنا في ادارة شؤوننا وان ممارسة هذه المبادئ ستحسن العلاقات الطيبة وتزيد من فعالية تأثيرنا في الاخرين لغيرنا من سلوكهم. الايجابية ، الاختيار والتأمّل (التفكير الانعكاسي).

غير دقيقة والتي تسبب نشوء البلاك والجبر اللذين يسببان التهابات مؤلمة ويهددء وعناية واتقان. (البقع السود) س/ اذا تظهر بقع سود فوق الاسنان ؟ ج/ ظهور البقع السود فوق الاسنان البيض يكون نتيجة تناول الشاي والقهوة بكثرة اضافة الى التدخين المستمر لذلك ينصح باستخدام قرص من الفحم الطبي الموجود في الصيدليات ويطحن بين الاسنان لانه يتيح ذلك ومن خلال الامتناس التخلص من البقع (تنظيف الاسنان) س / ما سبب استمرار التهاب اللثة بالرغم من تنظيف الاسنان يومياً؟ ج/ ان تنظيف الاسنان يجب ان يصاحبه تنظيف اللثة بصورة اكثر حرصاً ودقة وان تكون فرشاة الاسنان ناعمة وليست خشنة لان في حالة استخدام فرشاة اسنان خشنة سوف تؤدي الى التهاب اللثة ومن ثم خروج الدم مع كل عملية تنظيف للاسنان.

## استشارات طبي

يجيب عن اسئلة هذا العدد الدكتور سامر... (اختصاص تقويم الاسنان) س/ تسأل المواطنة مديحة محمد ان ابنتها البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً يشكو من التهاب اللثة بصورة دائمة علماً ان ابنتها قد ربط تقويم اسنان معني

ج/ يجيب عن الاسئلة الدكتور سامر طبيب اسنان واختصاصي تقويم في حالة ربط جهاز التقويم فان الامر يحتاج الى الكثير من الجهد لحماية الاسنان من التسوس فتتطلب الاسنان بوجود جهاز التقويم يصبح عملية صعبة لذا يجب الالتزام بتعليمات الطبيب، واتباع تقنية خاصة لانجاح عملية ربط التقويم لذلك عندما يشكو المريض من التهاب اللثة فان ذلك يعود الى عملية التنظيف

# معادلة كيميائية تحقق لك الصحة واللياقة البدنية

الاصح تقديم البطاطا مع البيض لاحتواء البيض على البروتين لكنه فقير بالنشأ لذا فان البطاطا تتم وجبة البيض ويفضل معها تقديم حلقات الطماطة .. اما الكريب ففواكه ان يؤخذ بعد وجبة غذائية لانه يخفف امتصاص السعرات الحرارية.

والكاليسيوم والدهون والفيتامينات لكنه فقير بالسكريات والالياف المتوفرة بالتمر. والتمر غني بالفسفور الذي اذا اجتمع مع الكاليسيوم اللين يزيد من قابلية الجسم على امتصاصها والاستفادة منها.

اجل زيادة امتصاص الجسم للحديد يتم تناول الاغذية الغنية بفيتامين (سي) مثل شرائح الطماطة والبصل الاخضر وعصير البرتقال او عصير الليمون. فالفين غني بالبروتينات ومعالجة كيميائية اخرى توازنه صحياً وهي اللبن والتمر، فاللين غني بالبروتينات

بغداد / المدي من اسس الصحة واللياقة البدنية ان تكون هناك معادلة كيميائية لما يحتاجه الجسم من اغذية متوازنة بين البروتينات والفيتامينات والاملاح حيث ان الخضراوات الورقية تحتوي على نسبة الياف عالية تخفف امتصاص الجسم للشحويات في اثناء عملية الهضم والامتصاص والتنمخل الغذائي ، فمثلاً اعداد طبق سلطة الخضراوات والخس مع الرز معادلة كيميائية متعادلة صحياً تقوم الخضراوات بموجهاها بامتصاص الدهون اثناء عملية الهضم وبالتالي تقلل من المرود الحراري مما يكفل معادلة كيميائية طبيعية تتم اثناء تناول بروتين اللحم مع الخضراوات فتقدم مع اللحوم شرائح الطماطة والخضراوات كالريحان والبصل الاخضر والكراث، اما البصل الابيض فيقوم بامتصاص الدهون في الحد الا دني لاحتوائه على مادة متطايرة فعالة تحدد من امتصاص الدهون المشبعة فالبصل الابيض اذا مهم جدا مع اللحوم الحمر.

وإذا كانت الوجبة الغذائية من البقالة، وهي تحوي بروتينا نباتيا تنقصه بعض الاحماض الامينية المهمة للجسم وبما ان البقالة تحتوي على الحديد ولكي تقدم وجبة البقالة كمتعادلة كيميائية طبيعية يكون من الضروري تقديم قطعة من الجين معها وذلك لاتمام الاحماض الامينية وكذلك قليل من الزيت النباتي ، ومن

# كيف يمكن للمرأة الحامل اكتشاف الحمل العنقودي ؟

بغداد / ايناس طارق

اختلفت مسميات الحمل العنقودي او ما يسمى احياناً الحمل الكاذب ولكن يعتبر الحمل العنقودي من اخطر انواع الحمل ويجب علاجه بصورة مبكرة جدا والا شكل ذلك خطراً كبيراً على الام الحامل وقد تكون حياتها في ثمن الامهال وعدم المتابعة الصحية ويحدث الحمل عندما تتحول الخلايا التي يفترض ان تشكل بويضة الجنين الى حويصلات منتفخة بالسوائل شبيهة بعنقود العنب ..

تقول الدكتور نورا عبد الحسين طبيبة نسائية: يمكن التعرف على اعراض الحمل العنقودي من خلال اختبار هرمون الحمل فاذا كان الهرمون عالياً جداً واكثر من المعدل الطبيعي للحمل العادي كما يمكن ملاحظة الحمل الحامل ان الرحم يكبر بسرعة وهنا يبرز دور الطبيب في تشخيص الحالة خصوصاً بعد الطلب من الحامل اجراء الفحص للتفريوني (السونار) الذي يبين ان شكل البويضة ليس طبيعياً وفي احيان كثيرة يمكن ان يخترق الحمل فيها جدار الرحم فتعاني المرأة افرازات دموية تليها اوجاع في البطن وفقدان الكثير من الوزن وفي حالة انجاب الطفل فان الجنين لن يكون طبيعياً ولا يعيش الى مابعد الاشهر الاولى من الحمل. ويكثر الحمل العنقودي عند الحمل في سن مبكرة (اقل من ستة عشر عاماً) او في عمر متقدم اكثر من (٤٥) عاماً ويجب الحيطه والحذر من هذا الحمل وتكراره مستقبلاً وذلك عن طريق الجوء للعلاج الكيميائي الذي يعطى بجرعات متكررة الى ان تخففي خلايا الحمل العنقودي، اما في حال اختراق الحمل جدار الرحم وانتشاره الى اعضاء اخرى في الجسم فتقتضي الضرورة استئصال الرحم بكامله حتى تكون عملية الشفاء مضمونة.



# الإفراط في الأكل يبعث رسائل تشوش المخ

ترتبط بالبدانة من بينها أمراض القلب والبول السكري، وهو يمكن في مركب معروف باسم «اي كيه كيه بيتا»، وأن كيه بي، فضلاً عن الخلايا المناعية مثل الخلايا البلعمية الجبيرة المعروفة باسم «ماكروفاغيس»، الذي تستخدمه خلايا الدم البيضاء.

التي يروج لها على أنها تكافح البدانة، وربما لا تزال محدودة الأثر وعادة لها آثار جانبية قاسية. ويجري فريق كاي كيه بي، في هذا الصدد على الفئران سعياً لتفسير الدراسات التي أظهرت أن البدانة تسبب التهاباً مزمناً عبر أنحاء الجسم المختلفة، وهذا الالتهاب وجد في سلسلة من الأمراض التي

المختلفة التي تسببها البدانة، وربما تقدم أيضاً طريقة لمنع السممة نفسها. وقال كاي إن المسار المشار إليه عادة موجود لكنه خامل في المخ. يذكر أن البدانة تعتبر مشكلة عالمية متزايدة حيث يبلغ الأشخاص الذين يصنفون على أنهم بدناء ١,٨ مليار شخص. ويذكر أيضاً أن العقاقير

إن الإفراط في تناول الطعام ينشط فيما يبدو مسار مناعي ساكن في المخ ما يدفع إلى إرسال خلايا مناعية مهاجمة وتدمير غزاة ليسوا موجودين هناك. وهذه النتائج التي نشرت في دورية «الخلية»، يمكن أن تساعد في تفسير السبب الكامن وراء الأمراض الكثيرة

واشنطن / وكالات أكد باحثون أن الإفراط في تناول الطعام يجعل المخ مشوشاً بما يؤدي إلى أضرار ربما تتسبب في الإصابة بالبول السكري وأمراض القلب وغيرها من العلل. وقال الباحث دوتنج شينج كاي من جامعة ويسكونسن ماديسون وزملاء له