لقاء مع طبيب

ما ضرورات رفعها جراحياً؟

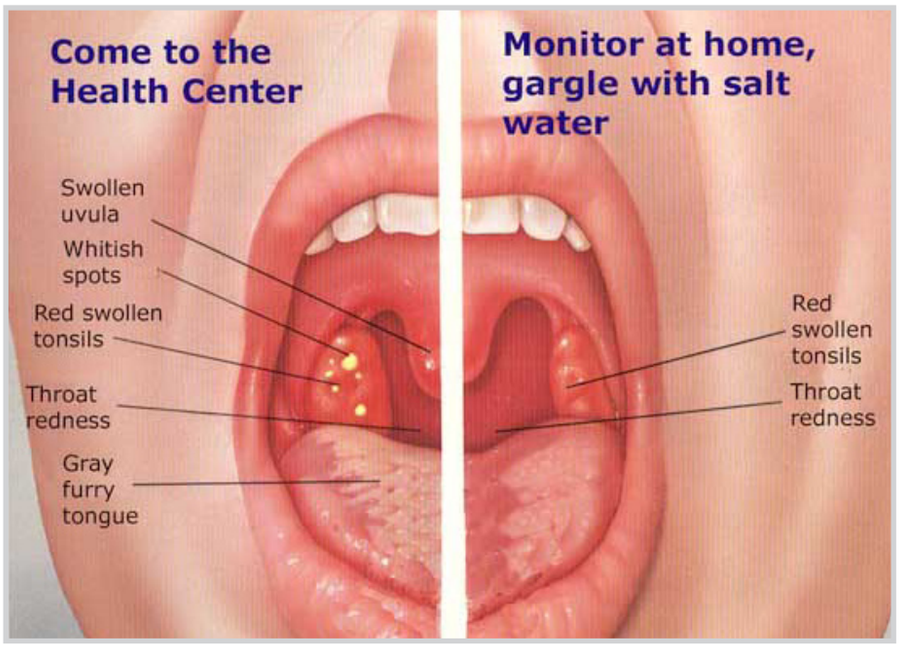
إلـــتهاب الـــلوزتـــين يـــزداد فـــي الشـــتـــاء..

بغداد/ د.محسن منير

الموضوع محير لدى المريض وهو تحت رحمة الطبيب في كل الأحوال، اذن هو موضوع ضمير الطبيب في توفر الأسباب الضرورية لرفع اللوزتين وعدم الانقياد وراء المصالح المادية لإجراء عملية لرفع اللوزتين، اذ تعد هذه العملية وعملية التهاب الزائدة الدودية من اكثر العمليات التي تتداخل بها المصالح المادية والأسباب الضرورية، وفي كل الأحوال هناك أسباب ضرورية لفرع هذين العضوين بعد ان تنتهي كل السبل السريرية العلاجية، وللحديث عن هذا الموضوع وتسليط الضوء على التهاب اللوزتين بشكل اكبر.. كنا في عيادة الدكتور رفعت الصفار اختصاصي الانف والاذن والحنجرة.

× ما الفائدة من وجود اللوزتين اذ ان رفعهما لا يؤثر بشكل ملحوظ في المريض؟

– عندما نطلق كلمة لوزتين، فإنما نعني بهما: العقدتين اللمفاويتين المحيطتين بفتحة الحلق، وهما جزء من منظومة لمفاوية تشكل ما يعرف بحلقة فالدير Waldeyer>s ring ، والتي تتألف من هاتين اللوزتين المذكورتين أعلاه، مع عقدتين لمفاويتين تتمركزان في المنطقة الواصلة ما بين الأنف والبلعوم، وتسمّيان الزوائد Adenoids ، مع النسيج اللمفاوي خلف جدار البلعوم، مضافاً إليها النسيج تحت اللسان lingual tonsils .



هذه الحلقة اللمفاوية التي تحيط بفتحة الحلق، مهمتها الأساسية هي تشكيل خط دفاعي ضد كل ما يهدد جسم الإنسان من ميكروبات غازية، فإذا ما دخل ميكروب غازي عن طريق فتحتي الفم أو الأنف، فإن هذا الخط الدفاعي يتصدى له، وتدور رحى معركة ضارية، لا تهدأ حتى يتم تحطيم ذلك الميكروب، ومن الطبيعي أن تكبر هذه العقد اللمفاوية، بما فيها اللوزتان، وهو دليل صحة لا مرض، لأنه يعني فعالية تلك العقد ونشاطها في الدفاع عن الجسم، والحفاظ على صحته.

ولكن قد يحدث أن تكون الميكروبات الغازية من القوة والشراسة بحيث تتغلب على هذه الوسائط الدفاعية وتعطبها، فتصبح هذه العقد عبءاً على الجسم، بدلاً من أن تكون عوناً له، وهنا يصير من المناسب رفعها لتخليص الجسم من ضررها.

× متى تصل المعركة الى هذا المستوى بحيث يستوجب رفعها؟

– للإجابة على هذا السؤال المهم يجب أن نعترف بأن هناك مدرستين: مدرسة أطباء الأطفال والباطنية، الذين يضيقون حالات الرفع والاستئصال إلى أضيق الحدود الممكنة ومدرسة أطباء الجراحة و ليس جميعهم، الذين يسرفون أحيانا في عمليات الرفع والاستئصال، ومن وجهة نظر طب الأطفال، يجب رفع اللوذتين في الحالات المرضية الآتية:

– التهاب اللوزتين المزمن والمتكرر Chronic and recurrent tonsillitis: فكل طفل يعاني التهاباً مزمناً ومتكرراً في الحلق واللوزتين، بمعدل سبع مرات أو أكثر للسنة الماضية وحدها، أو خمس مرات أو أكثر لكل سنة من السنتين الماضيتين، أو ثلاث مرات أو أكثر لكل سنة من السنوات الثلاث الماضية، مثل هذا الطفل نرخص له في عملية رفع لوزتيه، لأنهما من المنظور الطبي باتتا تشكلان عبئا يجب التخلص منه.

–ضخامة اللوزتين والزوائد المزمنة والمتسببة في أعراض اختناقية وهذه النقطة على جانب كبير من الأهمية أيضاً، إذ ليس كل ضخامة في اللوزتين تستدعي رفعهما، بل لابد من أن تتوفر شروط، منها: الأزمان، حيث أن أي التهاب حاد في اللوزتين يسبب ضخامة مؤقتة فيهما، لكن لا تلبث أن تزول، ولا يعتبر ذلك استطبابا لرفعهما.

كما أن الضخامة وحدها ليست سببا كافيا لرفع اللوزتين، ما لم تكن مترافقة بأعراض وعلامات مزعجة للطفل، مثل: صعوبة التنفس والاختناق، وخاصة أثناء النوم، وتأخر النمو.. إلخ. ومن الاستطبابات المهمة لرفع اللوزتين، حصول خراج فيهما أو حولهما Peritonsilar abscess: إذ أن العلاج الناجح لمثل هذه الحالة يكون في رفع اللوزتين مع الخراج في الوقت ذاته. وأخيراً من الاستطبابات المطلقة لرفع اللوزتين حصول ورم فيهما، حيث نرفع الورم مع اللوزتين ونرسلهما للتحليل النسيجي تحسبا لأي مرض خبيث. هذا هو القدر المتفق عليه من دواعي رفع اللوزتين، وهي كما نرى حالات نادرة ومحدودة، أما رفعهما لمجرد التهابهما أو تضخمهما، كما ذكرنا أو كوقاية أو حتى علاج لالتهاب الجيوب الأنفية، أو التهاب الأذن الوسطى، أو التهاب الرئة.. إلخ، فهذا كله غير وارد من الوجهة الطبية الحقيقية، وهو من باب تضخيم الأمور، وإعطائها أكثر مما تستحق، على افتراض إحسان الظن، أما إذا كانت الدوافع مادية بحتة فإنني أعتقد بأن الأمر يجب أن يناقش عندها خارج عيادات الأطباء.

× هل هناك آباء يصرون عليكم كأطباء اختصاص لرفع اللوزتين؟

– إلحاح بعض الآباء والأمهات على الأطباء لرفع اللوزتين عند أبنائهم، ظناً منهم بأن هذا هو التصرف الصحيح، الذي يمكن أن يقلل الالتهابات عند أولئك الأبناء، أو يزيد من شهيتهم للأكل، وبالتالي يزيد من وزنهم وعافيتهم.

وهنا يأتي دور الطبيب الحاذق والمخلص، الذي يبذل كل ما يستطيع لإقناع أولئك الآباء، بأن مجرد ضخامة اللوزتين في الأطفال الصغار هو أمر طبيعي وفيزيولوجي، لا يلبث أن يزول وتضمر اللوزتين في عمر أقصاه ثماني سنوات، ولذلك يجب أن لا يشكل ذلك مصدر قلق، ما لم يكن مترافقاً مع أعراض مزعجة يقدرها الطبيب نفسه، كما يجب على أولئك الآباء أن يعرفوا بأن عملية رفع اللوزتين في الأطفال ليست خالية من المخاطر والمضاعفات، التي أقلها: النزف، والتهاب الحلق والبلعوم، مع مضاعفات التخدير، وأكثرها قد يصل إلى حد تهديد الحياة.

العيادة النفسية

التأتأة عند الاطفال قد تكون نتيجة لضغوط نفسية

كيف تتكون اللغة عند الطفل؟ كيف يتعلم اللفظ؟.. الطفل الصغير يمر بفترة من التعلم والتنشئة الاجتماعية قبل أن يتلفظ بكلمته الأولى بشكل غير واضح .ثم يستمر بالتعلم ليلفظها بطريقة واضحة ومن ثم تتوالى الكلمات وتبدأ بالزيادة لتتكون عنده اللغة.لكن ثمة أطفال تبدو عندهم بعض الصعوبات أو العيوب في الكلام مثل التأتأة وهنا سنستبعد الكلام في العيوب الحاصلة بسبب العوامل العضوية والتي تعود لاصابة الدماغ أو لانخفاض شديد في الذكاء و سنستعرض العيوب الحاصلة بسبب اضطرابات وظيفية يكون العامل الأساسي فيها نفسياً، وعليه فالعلاج النفسي هو الأصل في مواجهته.

التأتأة هي اضطراب في الكلام أو انحباس للحظات أو إطالة للأصوات أو الكلمات أو الجمل واضطراب كهذا يظهر عند الطفل في سن الثالثة أو الرابعة من عمره ويمكن أن يمتد إلى ما بعد سن المراهقة.

هذا الاضطراب يكون مصحوبا بأعراض جسمية مثل رفرفة الجفون وحركات في اللسان والشفتين والوجه واليدين وكذلك بهز الأرجل .

ان الاسباب عديدة و منها مع كون الطفل قادراً على استعمال الكلام و لديه زاد مناسب منه و لكن جملة من العوامل تتدخل فتجعل في ممارسة هذه القدرة نوعاً من العيب أو الاضطراب الذي يؤدي بصاحبه إلى الانزعاج و الضيق ومنه إلى التأتأة.

إن أشكال المعاملة داخل الأسرة هي من العوامل المسببة.. فالضغط الشديد والعقوبات المتكررة سواء الجسمية منها أو المتمثلة بالتوبيخ والإهانة مضافاً إليها النظام الصارم، كلها عوامل تجبر الطفل على اتخاذ رد فعل متمثلاً باللعثمة كسلوك عدواني تجاه الأهل و من ثم تجاه المجتمع.

وعليه فان ما يلحق بذلك من مشاعر انعدام الأمن والطمأنينة والحاجة إلى العطف يخلق رواسب نفسية سلبية تعمل على زعزعة الثقة بالنفس فيلجأ الطفل للتأتأة وكأنها نزوع دفاعي يحتمي به لاستدرار العطف أو لخوفه من إعطاء جواب على أمر يخاف من نتائج الكلام عنه، كما أنه في بعض الأحيان تكون قدرة الطفل الذهنية على التفكير بالكلام أسرع من تمكن اللسان على إخراجها، أما الوراثة فهي تشكل مع ما سبق ذكره من أسباب تربة صالحة لظهور عارض التأتأة .

ويطرح البعض نظرية عدم التناسق العضلي الحركي المرتبطة بعضلات النطق والتي لاتزال أسبابها غير محددة بدقة كتفسير لحالة التأتأة.

أما نسبة تواجدها فهو واحد بالمئة في الصفوف الابتدائية إلى إثنان و نصف بالمائة في الحضانات و دور رياض الأطفال. و يمكن لها أن تحدث في عمر الشباب نتيجة صدمة أو اصابة عصبية . أما انتشارها بين الذكور فهو أكبر منه عند الإناث، كما أنه يحدث في جميع المجتمعات.

ينقسم علاج التأتأة الى:

ذاتي.. يعتمد المتأتئ على الملاحظة الذاتية للحظات التأتأة و لحظات الشد العضلي الزائد ليخفف منها عن طريق إبطائه في سرعة الكلام أي أن يأخذ وقته بالكلام.

إرشادي.. يكون بتغلب المتأتئ على الخوف و الخجل و تنمية الشخصية و إيجاد الجو المناسب المشبع بالود والتفاهم والتقدير والثقة المتبادلة .

كلامي.. وهو ضروري جداً و يتلخص بتدريب المريض على طريقة الاسترخاء والكلام وتمرينات النطق الايقاعية لتعليم الكلام من جديد باستخدام المسجل الصوتي وكذلك تنظيم عمليتي الشهيق والزفير بشكل جلسات يجريها مع اختصاصي علاج النطق ومن ثم يطبقها بنفسه .

طبيب المدى

للحفاظ على عينيك من شاشة الحاسوب

يقضي العديد منا ساعات طويلة أمام شاشة الحاسوب بسبب أعمالهم، وهذا قد ينتج عنه أضرار كثيرة يمكن ان تصيب جسم الإنسان خاصة العين، لذا فمن الضرورى أن نحمي عيوننا من الضرر المحتمل، حيث أقدم هنا بعض التوصيات التي يمكن أن توفر الحماية للعيون:

– أخذ خمس دقائق راحة كل ساعة والنظر بعيدا عن شاشة الحاسوب.

– القيام بإغلاق العيون لبضع دقائق عندما يتطلّب العمل إدخال بيانات مطولة إلى الحاسوب.

وهناك إجراءات سلامة أخرى يجب القيام بها:

– ضرورة أن تكون المسافة بين الجسم وبين الشاشة ما بين ١٦–٣٠ بوصة، فيما أن أكثر الناس يجدون مسافة من ٢٠–٢٦ بوصة مريحة.

– التأكد من أن مستوى الشاشة يوازي مستوى البصر.

– القيام بإرجاع الشاشة إلى الخلف بزاوية ١٠– ٢٠ درجة.

– إبقاء الشاشة خالية من الغبار وبصمات الأصابع.

– استعمال كرسي قابل للتعديل بحيث يمكن الجلوس في زاوية مريحة بعيدا عن شاشة الحاسوب.

– استعمال حاملة الوثائق الجانبية لحمل الأوراق بدلا من النظر إلى الأوراق إلى الأسفل.

– استعمال مكتبة أو سطح مرتفع بنسبة ٦٠ سم عن الأرض.

– يجب أن تكون المسافة بين مقدمة الكرسي والفراغ ما بين الركبتين ما بين ٥–١٠ سم.

– استعمال خط كتابة واضح، وذلك لأن معظم الخطوط الصغيرة تسبب مشاكل بصرية لاحقاً.

استشارات طبية

عرق النسا

المواطنة إلهام سلام ٤٠ سنة تسأل عن علاج لعرق النسا؟

بشكل عام و في نوبة الالم ينصح بالراحة التامة في الفراش مدة تصل إلى ٤٨ ساعة وتناول المسكنات العادية لتسكين الألم، وعندما تشعر بأنك تستطيع المشي حاول ذلك ولكن ببطء وحذر شديد، وهناك بعض الحالات تشعر براحة مع استخدام الماء الدافئ أو البارد: من المفيد جداً استخدام أكياس المياه الباردة مدة (٥) أو (١٠) دقائق في خلال الـ٤٨ ساعة من بداية الإصابة.

بعد هذه الفترة سوف تجد أن الماء الدافئ يكون مريحاً أكثر بالنسبة لك.. العلاج الجسماني أو التدليك يكون مفيداً في بعض الحالات.

عندما تكون الأعراض مؤلمة في البداية، أو في حالة عدم حدوث أي تقدم إيجابي في الحالة، (عدم الشعور بالراحة إطلاقاً) في خلال أسبوع من بداية الشعور بالألم، يجب استشارة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة لتحديد العلاج المناسب للحالة، يمكن أيضاً أن يكتب لك الطبيب بعض العقاقير ذات التأثير الأقوى لتخفيف الألم..إذا كانت آلام عرق النسا مشكلة مزمنة، فيجب استشارة طبيبك لحل هذه المشكلة بشكل طويل الأمد.. لا يلجأ الطبيب في هذه الأيام إلي إجراء أية عمليات جراحية إلا إذا احتاجت الحالة ذلك، وهناك أيضاً بعض الإجراءات الوقائية التي يمكن أن تقوم بها لتجنب حدوث آلام الظهر، مثل القيام ببعض التمارين الخفيفة وتمارين اللياقة، توفير ظروف الجلوس الملائمة في عملك وتعلم الطرق السليمة في رفع الأشياء الثقيلة.

شاي الأعشاب

المواطنة سهام علاوي تسأل: هل من الممكن للحامل شرب شاي الأعشاب؟

تشير الأبحاث إلى أن تأخذ المرأة الحامل حذرها مع شاي الأعشاب، ويوصي الأطباء دائماً بتجنب الكافيين والكحوليات والنيكوتين وأية عقاقير أو أدوية، وتعرف المرأة الحامل من تلقاء نفسها ذلك لكنها لا تفكر كذلك بالنسبة لشاي الأعشاب التى تتوالى على شرب كوب بعد الآخر منه طوال اليوم لأن شاي الأعشاب طبيعيٌ.. إلا أنه يجب الاحتراس لوجود احتمالية ضرره للمرأة الحامل وخاصة إذا تم شرب كميات كبيرة منه، فالكميات الكبيرة من شاي الأعشاب تسبب الإسهال والقيء وزيادة ضربات القلب.

فالأعشاب تستخدم في الأغراض العلاجية، بل وتدخل في تركيب العقاقير والأدوية الطبية فهي قوية ولها تأثير فعال، وقد تلجأ المرأة الحامل إلى أخذ كميات كبيرة لإنهاء الحمل والوصول للإجهاض، فتناول شاي الأعشاب أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية توجد احتمالية وقوع الضرر منه، فلا يهم أنه طبيعي وإنما الأهم استشارة الطبيب أولاً.

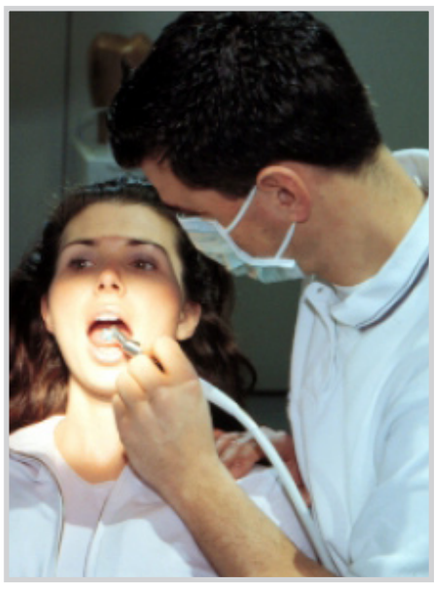
نفس تحذيرات الأمان تتبع حتى مع أنواع الشاي المخصصة للمرأة الحامل، على الرغم من أن مصنعيها تؤكدون على أمانها وفائدتها للمرأة الحامل إلا أن الدراسات الطبية والمعملية لم تؤيد ذلك. على المرأة الحامل التأكد من مكونات شاي الأعشاب ومناقشة ذلك مع الطبيب المتخصص فهناك العديد من الأعشاب التي تحتوي على المكونات الطبيعية مثل أوراق الفراولة والليمون والشمر.

داء ودواء

لماذا يؤلمك سنك فجأة؟

كثير من الناس تبقى أسنانه سليمة مع كونه قليل العناية بها، وهناك من يعتني بها بشكل يومي ويعاني تسوساً منذ عمر مبكر.. لذا فتجد من يقول ان تنظيف الاسنان غير ضروري، وهذا معتقد خاطئ بالطبع.

يختلف تعريف كلمة ألم من شخص إلى آخر، لكن بشكل عام كلما ازداد اهتمام الشخص بأسنانه قل احتمال حدوث الألم.. ويبقى السبب الرئيسي وراء ألم الأسنان الحاد هو التسوس العميق أو أمراض اللثة، وعندما تعتني بأسنانك بالشكل الصحيح تجنبك التسوس والتهابات اللثة وبالتالي تجنبك الألم، وهناك العديد من الأسباب المؤدية إلى ألم الأسنان، كلها مزعجة، وأفضل وسيلة للتعرف على سبب الألم هو معرفة نوع ألم الأسنان وحدته.



هناك عدة أسباب لألم الأسنان الحاد، أهمها:

– ألم عند تناول مأكولات أو مشروبات باردة أو ساخنة أو سكرية: ينتج هذا الألم نتيجة وجود فجوات في السن بسبب التسوس. تدخل المأكولات أو المشروبات إلى داخل السن و تقوم بإثارة العصب مسببة الألم.

في أيامه الأولى يستمر الألم بضع ثوان إلى دقيقة..علاج هذه الحالة هو تنظيف السن من التسوس ووضع حشوة لإغلاق الثقب.

– ألم حاد دون أي مسبب أو ألم حاد أثناء النوم: ينتج هذا الألم بسبب وصول التسوس إلى العصب، ويمكن التخلص من هذا الألم بأحد العلاجين الآتيين: علاج العصب أو خلع السن، ويعتمد العلاج على مدى تسوس السن، إذا كان التسوس منتشرا وقام بهدم نسبة كبيرة من بنية السن فالحل هو خلع السن، أما إذا كان السن يتحمل الترميم فالعلاج الأمثل هو علاج العصب ومن ثم ترميم السن.

– ألم حاد عند المضغ (عند انطباق الأسنان على بعضها): هناك عدة أسباب قد تؤدي لهذا الألم أهمها: وجود كسر في السن أو جذر السن.. التهاب حاد عند جذر السن ويمكن التخلص من هذا الألم بأحد العلاجين الآتيين: علاج العصب أو خلع السن.

– ألم حاد عند تفريش الأسنان: مع تدهور حالة اللثة الصحية بسبب الإهمال أو تقدم العمر تنحسر اللثة وتنكشف بذلك جذور الأسنان الحساسة.. ملامسة فرشة الأسنان هذه الجذور أو ملامسة الفرشاة اللثة الملتهبة يسبب هذا الألم.

إذا كان الألم نتيجة أمراض اللثة فالعلاج يبدأ بتنظيفها عند طبيب الأسنان واتباع تعليماته، أما إذا كان الألم نتيجة ملامسة الفرشاة لجذور السن الحساسة فإن استخدام معجون أسنان خاص بالأسنان الحساسة مدة أسبوع في الأقل كفيل بحل المشكلة.

غرفة طوارئ

ماذا تفعل لمريض السكري عندما يختل توازن السكر في دمه؟

من الممكن ان يتعرض مريض السكري الى حالة هبوط او ارتفاع في مستوى السكر في الدم و ذلك حسب اسباب كثيرة فعلى سبيل المثال، اذا كان الشخص قد نسي اخذ جرعة الأنسولين و تناول الغذاء بشكل طبيعي قد يمر بنوبة ارتفاع في سكر الدم، او على العكس قد كان ملتزما بالجرعة و لم يتناول الغذاء بالكمية المعتادة او قام بإجهاد جسدي و فكري او صدمة نفسية قد تؤدي الى هبوط السكر في دمه.

وهنا يجب على القارئ ان يعلم ان حالة الهبوط قد تكون اخطر من حالة الارتفاع.. لذا في حالة عدم المعرفة فهناك هبوط او ارتفاع يعالج على اساس ان المريض لديه هبوط و يعطى سكر وماء بكمية بسيطة والانتظار ١٥ دقيقة، ان ظهرت ملامح تحسن للمريض فهناك هبوط في السكر.. وان لم يفق فعلى الاكثر هناك ارتفاع وكمية السكر والماء لم تضره بقدر ما قد تكون مفيدة لخلاصه من خطر الهبوط في السكر.

حالات الارتفاع والهبوط

يعاني الشخص عند ارتفاع نسبة السكر في الدم من الأعراض الآتية:

– العطش المتزايد – تكرار التبول مما يؤدي الي حدوث الجفاف ويصبح الفم جافا.. تغير في مستوى الوعي ومن ثم يؤدي إلى الصدمة ويكسب النفس رائحة الفاكهة.

– أما نقص السكر فيؤدي الى غياب الوعي لبضع دقائق وخاصة عند مرضى السكري المعتمدين – على الأنسولين – وتبدأ أعراض فقد الوعي بـ: الجوع، ثم الارتجاف وإفراز العرق، وفي النهاية الإحساس بالاضطراب والغياب عن الوعي في خلال دقائق.

– على مريض السكري أخذ الحذر عند تناول الوجبات الغذائية أو ممارسة نشاط رياضي. وينبغي على المرضى الذين يعتمدون على الأنسولين تنظيم جرعاته وأخذها بانتظام.

– عند صعوبة التفريق بين نقص السكري أو ارتفاعه يتم العلاج على أنه نقص في السكر.

أسعف مريضك

إذا كان المريض واعيا:

يمكن قياس مستوى السكر عن طريق جهاز متوفر في المراكز الصحية الحكومية وفي الصيدليات لمعرفة ان كان هبوط او ارتفاع.

ان لم يكن الجهاز متوفراً.. يعطى المريض سكريات مثل – عصير فاكهة – أو سكر..لا تعطيه نستلة –ان امكن – لان الدهون الموجودة في النستلة تبطئ من معدل امتصاص السكر في الأمعاء.

وعندما تبدأ الأعراض في الاختفاء لابد من تناول وجبة غذائية كاملة وإلا ستعود الأعراض مرة أخرى، وإذا لم يحس المريض بتحسن خلال ١٥ دقيقة بعد تناوله السكريات لابد من الاستعانة بالطبيب على الفور.

إذا كان المريض فاقداً للوعي كلياً:

لا يعطى له أي شيء عن طريق الفم، مع الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية..و نقله الى اقرب مستشفى.