

لقاء مع طبيب

نزلات البرد عند الأطفال في منتصف الشتاء

د. محسن منير

نزلات البرد قد تصيب الأطفال كل سنة أكثر من مرة وهذا المعتقد قد يدور في بال الكثير من الآباء وهو بشكل واقعي يتناسب و قابلية الطفل المناعية و كيفية تفهم الخلايا المناعية للفيروسات المختلفة التي تدخل الى الجسم... و كون هذه الفيروسات جديدة بالنسبة للطفل و قد تكون قديمة على البالغ لذا فان اي فيروس يدخل جسم الطفل يصيبه بنزلة البرد... و عن هذا الموضوع التقينا بالدكتور ياسر ابراهيم اختصاصي طب اطفال للحديث عن هذا الموضوع..



هل تختلف نزلات البرد للطفل عنه عند البالغ؟
نزلة البرد لدى الأطفال تختلف عن البالغين لعدة أسباب:
- الأطفال أكثر عرضة للبرد.
- أعراض البرد لدى الأطفال أكثر حدة.
- ويمكن أن تؤدي هذه الأعراض إلى إصابات أخرى مثل التهاب الأذن.
و تعرف نزلة البرد بشكل مبسط عند الأطباء بكونها إصابة الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، ونزلات البرد قد تصل إلى أكثر من ٢٠٠ فيروس مختلف، وأكثرها انتشاراً في بداية كل فصل، وتختلف أعراض البرد باختلاف نوع الفيروس. بالنسبة للأطفال قبل سن المدرسة، يمكن أن تتضمن الأعراض الأساسية التهاب الحلق، ارتفاع درجة الحرارة، عدم الإحساس بالراحة، عطس، سيلان إفرازات من الأنف، سعال، صداع، ألم في العضلات ونقصان في الشهية.

في حالة دخول الأطفال حضانات، يفضل ألا يكون ذلك بصفة مستمرة لتجنب الإصابات.
ما العلاج؟
حتى الآن لا يوجد علاج لنزلة البرد، ولا يوجد عقار لسرعة شفاء الطفل من نزلة البرد.
كما أن المضادات الحيوية لا تعالج فيروسه. الترتيبات التي يخلط فيها مضاد الهستامين مع مزيج الاحتقان في الغالب ليس لها تأثير في تخفيف أعراض البرد لدى



هذه الأعراض تختلف في مدة استمرارها، يمكن أن تستمر السخونة من يوم إلى ثلاثة أيام. ويستمر سيلان الأنف والتهاب الحلق من أسبوع إلى عشرة أيام، أما السعال فيمكن أن يستمر أسبوعين أو ثلاثة. وهذه الأسباب هي التي تجعل الآباء يعتقدون أن أبناءهم دائماً مرضى.
ما الاحتياطات التي يجب أن يلتزم بها الآباء لتقليل نسبة حدوث نزلات البرد عند الأطفال؟
تشجيع الأطفال لغسل أيديهم باستمرار.
- بغاء المطبخ والحمام وتطهير، خاصة إذا كان فرد في الأسرة يعاني نزلة برد.
تعليم الطفل التخلص من ورق المناديل المستعمل في الحال.
أطفال الصغار ويكون لها آثار جانبية، وأكثر ما يمكن فعله هو جعل طفلك يشعر بأكثر راحة ممكنة!!!
لكن هناك بعض الاقتراحات لتجنب المضاعفات:
- دع الجهاز المناعي يقوم بدوره:
لا تبادر باستخدام العقاقير إذا كان هناك ارتفاع طفيف في درجة حرارة الطفل المصاب بنزلة برد.
عند ارتفاع درجة حرارة الجسم درجتين، تقوم مناعة الطفل بخلق مناخ مضاد للفيروس.
لكن لاحظ في نفس الوقت أن درجات الحرارة العالية يمكن أن تؤدي إلى جفاف وأحياناً إمساك، وهذه الحالات تتطلب علاج.
- لا تعط الأسبرين إلى الأطفال الأقل من ١٦ عاماً إذا كان مصاباً بفيروس الأنفلونزا:
الأسبرين يمكن أن يغير "متلازمة ري" عند الأطفال، وأيضاً إمكانية الإصابة بأمراض خطيرة يمكن أن تؤثر في الدم، والكبد والمخ.
وبسبب الخوف من "متلازمة ري" نادراً ما يستخدم الأسبرين في تسكين الحرارة عند الأطفال.
- استخدام قطرة الأنف التي تحتوي على الأملاح لصحة الأنف ولتخفيف الاحتقان:
قطرة محاليل الملح تعد أفضل الطرق لأنها تساعد على التخلص من اليلغم.
يتم وضع قطرات في فتحة أنف واحدة ثم في الحال أشطف هذا السائل وقم بنفس العملية في فتحة الأنف الأخرى.
قطرات محلول الملح آمنة ولا تسبب أي هياج في الأنف بخلاف العقاقير الأخرى التي قد لا تكون صالحة للأطفال.
- استخدام العلاج بالبخار لتجنب نمو الكائنات الدقيقة: البخار يمكن أن يسكن أنف الطفل وحلقه، ولكنه لا يساعد على سرعة الشفاء.
- يجب استدعاء الطبيب إذا استمرت درجة الحرارة المرتفعة أكثر من ١٤ يوماً:
راقب علامات الإصابة في الأذن والرتة.
أخير الطبيب إذا كان طفلك يعاني أي من هذه الأعراض: نقصان الشهية، القيء، ألم في البطن، اضطراب في المزاج، اضطراب في النوم، صداع شديد، بكاء مستمر، عدم القدرة على البلع، التهاب الحلق، صعوبة في التنفس، ألم في الأذن أو ألم في التبول.
عادة يستمر فيروس البرد حتى يستطيع الجسم تكوين أجسام مضادة للفيروس لتقضى عليه، وهذا يعني أن الوقت، الصبر والرعاية هم أقوى حلفاء للعلاج.

الهيستيريا بين الأعراض والعلاج

العيادة النفسية

الهيستيريا. اضطراب الإدراك والمعرفه: يُظهر الهيستيريا اضطراباً في إدراكه لما يحيط به فقد يهذي مدعياً سماع أصوات تحادثه وتناديه وقد يتوهم من أن أحداً يلاحقه ويتبعه. ازدواج الشخصية: وهو وجود شخصيتين أو أكثر للشخص الواحد يتوالى وجودهما فيه. و كل شخصية هي نمط يختلف عن الآخر، يظهر عليه الشخص ويكون ظهور النمطين أو الثلاثة بشكل غير منتظم زماناً ومكاناً. إن هذا الازدواج هو هروب الشخص من ذاته لذات أخرى ينزع إليها من غير أن يعترف بذلك مع نسيانه ما كان عليه في الشخصيات الأخرى. يغلب على من يقع في الازدواج بالشخصية أن تظهر لديه في وقت مبكر من شبابه حالات الإغماء وأشكال من النوبات وبعض المظاهر الأولية للهيستيريا.
معالجة الهيستيريا
يفيد استخدام التثويم المنطاطسي (الإيحائي) وطريقة التداوي الحر. كما تفيد الأساليب الإيحائية العامة في إزالة الأعراض المرضية. ومن الضروري تطبيق أساليب المعالجة الفيزيائية في حالات الشلل أو الضعف العضلي الهيستيرائي. وأيضاً البدء بإعادة التأهيل الاجتماعي وتنمية مهارات الشخصية التكيفية وتعديل ظروف البيئة وأساليب الأهل باتجاه زيادة مسؤولية المريض والتخفيف من اعتماديته على الآخرين وعلى الأعراض المرضية. كما يمكن استعمال بعض العقاقير الخاصة والأدوية النفسية في بعض الحالات.

إن كلمة هيستيريا يونانية الأصل وقد استعملت في طب أبقراط وكانت تعني مرضاً يظهر بقوة سببه انتقال الرحم وتجوله داخل العضوية لذلك فهذا المرض كان محصوراً بين النساء وطباً فإن هذا خطأ عظيم.
إن كلمة هيستيريا بمعناها الحالي والصحيح تعني اضطراباً حركياً أو حسياً (اضطراب تحويلي) أو اضطراباً في الذاكرة (اضطراب تفككي) لا أساس فيزيولوجي له وإنما أساسه وجود صراع يسبب قلقاً لا يصل إلى مرحلة الحل ولذلك فهو يكبت ويدفع بعيداً عن ساحة الشعور.
وهكذا فالشخص الهيستيريا يدافع عن نفسه بإظهار عطل أو عجز حركي أو حسسي أو خلل بالذاكرة و هنا عمل اللاشعور الذي يُظهر العجز لتفادي مواجهة القلق الناتج عن الصراع. والحال هذه يكون المريض راضياً بحالته التي هو عليها حيث أنها خلصته من أخطار الصراع الداخلي. ولذلك فلا يهتم كثيراً أن يخلص من مرضه ولا يسعى وراء العلاج لأن اتصاله بالواقع لم يتأذى ولم يصبه عطل مهم أما العطل الحاصل لديه فيجبته ما يريد لا شعوره تجنبيه. أعراض الهيستيريا: نستطيع أن نقسمها إلى ثلاثة: تحويلية، وتنشجية، وتخلخلية (تفككية). الأعراض التحويلية: أعراض حركية كالغماء من الشلل في أي جزء من الأجزاء الواقعة تحت الضغط الحركي. أو فقدان القدرة على استعمال الحبال العضلية، سعال، تقيؤ، أو تشنج عضلية المانة. أعراض حسية: مثل شكوى المريض من فقدان الحس باليدين أو فقد

الشد العضلي

الرياضة والطب

يسبب حدوث ألم وشد عصبي في الأرجل. يزداد الألم مع استمرار المشي.
• نقص البوتاسيوم: بعض أنواع العقاقير المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم قد يسبب نقصاً في كمية البوتاسيوم. يعتبر البوتاسيوم عنصر مهم في انقباض العضلات.
العلاج
بالنسبة لأنواع الشد العضلي التي تحدث في أثناء الليل يمكن أن يصف لك الطبيب diazepam وهناك أنواع عقاقير مختلفة لهذه الترتيبات، فهي تساعد على ارتخاء العضلات وتخفيف التيبس في العضلات.
يمكن أيضاً القيام ببعض أنواع التمارين التي تقلل من فرص الإصابة بالشد العضلي.
يجب تناول كمية كبيرة من السوائل يومياً.

أما بالنسبة للأعمال المنزلية فقد يحدث نوع من الشد العضلي في حالة استخدام عضلات معينة لفترة طويلة دون راحة. مثل حمل آلات ثقيلة في قبضة اليد لفترة طويلة، ويمكن أن يحدث الشد العضلي أيضاً نتيجة بعض المشاكل المرتبطة بالأعصاب.
هناك أنواع أخرى من الشد العضلي يحدث في حالة الراحة، وهو منتشر دائماً في أثناء النوم ويكون في الساق.
الأعراض
• ألم شديد ومفاجئ في العضلة، غالباً ما تكون عضلة الأرجل. ظهور أنسجة العضلات بشكل واضح تحت الجلد.

في حالة يحدث فيها تشنج لعضلة أو أكثر من عضلات الجسم، مما يؤدي إلى ألم شديد أو عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة. بالنسبة للرياضيين، الأسباب العامة لحدوث الشد العضلي هي الإفراط في استخدام عضلة معينة أو الضغط عليها أو الجفاف نتيجة ممارسة الرياضة في جو حار. إساءة استخدام عضلات الجسم أو إجهادها بشكل زائد وإصابتها من الأسباب أيضاً التي تؤدي إلى حدوث شد عضلي. هناك نوع آخر من الشد العضلي الذي يحدث لبعض الكتاب ويكون نتيجة استخدام إصبع الإبهام مع الأصابع الأخرى في الكتابة لفترات طويلة.



بالإضافة إلى الأسباب التي قد تسبب حدوث شد عضلي والتي ذكرناها من قبل، قد يحدث الشد العضلي نتيجة أسباب أخرى هي:
• ضعف كمية الدم: ضيق بعض الشرايين التي تنقل الدم إلى الأرجل قد تسبب في حدوث شد عضلي بالأرجل والقدم أثناء ممارسة الرياضة. يخفق الشد العصبي بعد دقائق من التوقف عن التمرين.
• الضغط على الأعصاب: الضغط على عضلات العمود الفقري قد

هناك خطوات يمكن اتباعها للوقاية من الشد العضلي.
• تجنب الجفاف: يجب شرب ١٠ أكواب من السوائل بشكل عام. تساعد السوائل على انقباض وارتخاء العضلات بسهولة وبقاء خلايا العضلات رطبة.
يمكن شرب كوبين من السوائل قبل بداية أي نشاط رياضي بساعتين.
يجب شرب من ٢/١ إلى ٢/١ كوب من السوائل - الباردة والتي لا تحتوي على صودا، كل ١٥ - ٢٠ دقيقة في أثناء الرياضة. يجب شرب كوبين من السوائل على كل ٢/١ كيلو تقفده من وزن الجسم في أثناء التمارين الرياضية.
• تسخين العضلات: يجب تسخين العضلات (عن طريق تمارين الشد) قبل وبدء بداية التمرين.
إذا كنت تعاني حدوث شد عضلي في أثناء الليل، يمكنك القيام بعمل تمارين الشد قبل النوم.
مثال: قف على بعد ٩٦ سم من الحائط، وضع يدك على الحائط وابق كعب الرجل على الأرض ثم انحن في اتجاه الحائط بركبة واحدة وابق ٣٠ ثانية لشد الرجل وتقويتها. ثم قم بنفس الخطوات مع الرجل الأخرى لمدة ثلاث مرات.
• الرعاية الشخصية: إذا كنت مصاباً بشد عضلي بالفعل، فيمكنك اتباع بعض الخطوات للشعور بالراحة.
• التداكيل وتمارين الشد: يمكنك شد العضلة إلى الأمام والقيام بتدليكها بلطف للعمل على ارتخاء العضلات.
بالنسبة لعضلة الساق يمكنك تحميل وزن الجسم على الرجل التي بها الشد العضلي ونثي الركب ببطء إذا كنت لا تستطيع الوقوف يمكنك شد القدم إلى الوراء في اتجاه الجسم مع شد الرجل في وضع مستقيم.
بالنسبة للشد العضلي في منطقة الفخذ، يمكنك الجلوس على كرسي للاسترخاء وشد القدم الموجودة في اتجاه الفخذ المصاب ثم جذبها إلى الأرداف.
• استخدام الماء البارد أو الدافئ: يمكن استخدام الماء البارد لتهدئة العضلات وارتخائها. ثم الماء الدافئ بعد ذلك إذا كنت تشعر بالألم.

تغذية الأطفال الرضع

الصحة والتغذية

دائماً أن بعض أنواع الخضراوات بها نسب من المياه عالية ولا تكون في حاجة لإضافة الماء لها، ومن أفضل الخضراوات لطفلك هي البطاطس البيورية (المهروسة) لكن لا تضيفي إليها الملح أو الزبد.
بالنسبة للفاكهة
الأمر لا يختلف في حالة الفاكهة فلابد من طهيها أو لا قبل حفظها وللوصول على القوام اللين لها، وأفضل الأنواع التي يمكن البدء بها هي: التفاح - الخوخ - الكمثرى - الموز ويمكن الاستغناء عن طيها وتركها حتى ينضجوا بدرجة زائدة (حتى يتغير لونهم إلى اللون البني) ولا يلاحظ طفلك ما حدث لها من تغير في اللون لأن الطعم هو المهم، كما يمكن الاحتفاظ بها مجمدة في الفريزر.

بعض الياهات يسألن عن نوع الأغذية التي يقدمها لطفلهن الرضع.. بالطبع يمكنك تقديم بعض الوجبات الخفيفة السهلة البلع لطفلك الرضيع بجانب لبن الثدي بعد مرور ستة أشهر من ولادته وحسب تقبل الطفل لهذه الأطعمة. فبوسع كل أم إعداد بعض الأطعمة البسيطة والاحتفاظ بها مجمدة أيضاً في الفريزر لحين الاحتياج إليها من وقت لآخر، وكل ما تحتاجه هو خلط كهرابلي لأنه المفتاح السحري في إعداد وجبات الطفل الرضيع.
تبدأ معظم الأمهات بالحبوب كخطوة أولى في برنامج التغذية، والبيض والخيار يبدأ بالفاكهة والخضراوات، فلا يهتم بمبدأ تبدأ أولاً المهم هو أن يقع اختيارك على كل ما يفيد الطفل لأن الحبوب والخضراوات والفاكهة لهم أهمية كبيرة في تغذية الطفل. ولكن ليس لفترة طويلة جداً حتى لا تفقد الخضراوات سدة أطول فوق النار حتى تصبح لينه ويسهل مضغها على الطفل، ولكن ليس لفترة طويلة جداً حتى لا تفقد الفيتامينات التي تحتوي عليها وبالتالي لا يستفيد منها الطفل، تركيها لتسرد قليلاً بعد رفعها من على النار مع عدم إضافة أية توابل لها لأن الطفل لا يحتاج إلى مثل هذه التوابل أو قد لا يستسيغ طعمها. ثم تخفق الخضراوات في قليل من الماء (لبن الثدي) في الخلاط الكهربائي حتى تصبح متنمجة، تتفري

نوع آخر من الأطعمة لكن طريقة المعالجة لا تختلف عن الأنواع الأخرى، يمكنك تقطيع بعض الشرائح من صدور الدجاج أو اللحم البقري بقليل من الماء أو الحساء في الخلاط الكهربائي حتى تصبح لينه ويمكن الاحتفاظ بها مجمدة، وتستخرج من الفريزر قبل إعدادها بفترة كافية ليتم تدفئتها مرة أخرى مع التقليب الجيد لها وتنوqها لتكون درجة حرارتها ملائمة للطفل. وعندما يتقدم العلف في العمر يمكنك إضافة المحرونة لطعامه بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة، كما يمكن إعطاؤه الحين. وسوف تجدين أن هناك مزاً ليا عديدة عند إعدادك لطعام طفلك بنفسك والأوهي ضمان نظافتها لأن الأطفال عرضة في هذه السن للإصابة بالنزلات المعوية، بالإضافة إلى أن مذاقها سيكون بالطبع أفضل، ولن يصبح طفلك جائعاً بعد الآن.



علاج كيميائي

سرطان المبيض

استشارات طبيمة

علاج كيميائي

المواطن على يعقوب يسأل عن طرق علاج اللوكيميا؟
مرض اللوكيميا ذو أنواع مختلفة منه الحاد والمزمن وهما على نوعين أيضاً.. و باختلاف الأنواع فإن العلاج متقارب إلى حد ما من ناحية الأساس وهو القضاء على الخلايا السرطانية بغض



النظر عن منشئها.. هناك العلاج الكيميائي والستيرويدي لقتل الخلايا إلى معدل يقارب ال ٩٨% و بعدها الاستمرار على أدوية أخرى ضمن فترة النفاهة لاشهر عديدة. و في بعض الحالات يستعمل علاج اشعاعي لبعض الأنواع من اللوكيميا... اما زرع النخاع فيعتبر من اهم الطرق المتبعة في العلاج النهائي لهذا النوع من السرطان و تزداد فيه نسبة الشفاء التام لنسب عالية جداً.. لكن عمليات الزراعة غير موجودة حالياً في العراق و تكلفتها في الخارج باهضة الثمن.
هنا الأمور المهم ملاحظتها في العلاج هي عودة المرض.. و هذا مؤشر خطير جداً.. ان ان عودة المرض خلال فترة العلاج يعني ان المرض استفحل بصورة اكبر من السابق لذلك فإن العلاج الكيميائي لا يضمن نسبة شفاء تام الالفئات معينة و خصوصة الأطفال بين الستة والتسع سنوات فهم أكثر قابلية على الشفاء من غيرهم في بعض الأنواع اللوكيميا (الحادة منها) و العلاج الكيميائي هو الخط العلاجي الاول لهم.
يذكر أن بعض الأنواع اللوكيميا من الممكن أن تصل إلى الدماغ والحصية عند الرجال وهذه أيضاً من العلامات الخطيرة لهذا النوع من اللوكيميا.. و يستدعي أي طرق علاجية مختلفة تصل إلى الدماغ بسهولة.