

# يجب اعطاء فيتامين K لكل مولود جديد

لقاء مع طبيب



جرعة ٢ - ٣ ملغ/٢٤ ساعة للأطفال و ٥ - ١٠ ملغ للمراهقين والبالغين. إن الحالات الخفيفة لعوز البروثرومبين تعالج بإعطاء فيتامين ك فويها جرعة ١ - ٢ ملغ أما إذا كان العوز شديداً وبدأت مظاهر النزف بالظهور فترفع الجرعة إلى ٥ ملغ يوميا وتعطى بالطريق الجهازي وبما أنه قد لوحظ مؤخراً (ترافق ازدياد مخاطر الإصابة بالسرطان عند الأطفال مع حقن فيتامين ك عضليا عند حديثي الولادة) فإنه من المفضل اللجوء للمعالجة الفموية في الحالات الخفيفة، وبالترسيب الوريدي في الحالات الشديدة ما يؤدي إلى تحسن خلل التخثر وتوقف النزف خلال بضع ساعات. أما الحالات الخطيرة وخاصة عند الخدج أو المصابين بمرض كبدي فإن إعطاء فيتامين ك لوحده قد لا يكون كافياً وقد يحتاج لإعطاء الدم الطازج بكل عناصره أو نقل البلازما الطازجة المجمدة.

عوزه تشاهد بنسبة أكثر عند ذوي الإرضاع الوالدي مقارنة مع من يعتمد في تغذيته على الإرضاع الاصطناعي. إن نقصا في العوامل ٢ و٩ و١٠ تحدث بشكل طبيعي عند كل الأطفال حديثي الولادة خلال (٤٨-٧٢) ساعة عقب الولادة، ثم تأخذ بالعودة إلى مستواها الطبيعي تدريجياً خلال (٧-١٠) أيام من العمر. إن حالات شديدة لعوز عوامل التخثر المعتدلة على فيتامين ك تشاهد عند الأطفال المولودين لأمهات معالجات بمضادات الاختلاج أثناء الحمل (فينوباربيتال وفينتوسين) وقد يحدث نزف شديد خلال ال ٢٤ ساعة الأولى من الحياة وهي تصبح بإعطاء فيتامين ك... و إن بعض الحالات قد تكون استجابتها بطيئة أو متأخرة.

## كيفية الوقاية

الوقاية خير من العلاج؛ كيف؟ تتم الوقاية بإعطاء فيتامين ك في الماء عن طريق الفم

فيتامين ك سوء امتصاص الدم الاستعمال المديد للصدادات الحيوية واسعة الطيف، كما يمكن للتليف الكيسي وانسداد الصفراء أن يختلطا باضطرابات معقد البروثرومبين. أما عند المصابين بمرض كبدي متقدم فإن تركيب العوامل المتعلقة بمعقد البروثرومبين قد يتأثر بأذية الخلية الكبدية وهنا فإن المعالجة بفيتامين ك لا تكون مجدية. يمكن للداء النزفي العابر الشديد عند الوليد الناتج عن عوز فيتامين ك أن يتظاهر بنزف هضمي معوي أو أنفي أو حتى نزف داخل القحف أو تحت الفروة أو من الختان. ينجم العوز العبري لفيتامين ك عند حديثي الولادة عن فقدان فيتامين ك الحر عند الأم وإلى غياب بكتيريا الفلورا المعوية المسؤولة بشكل طبيعي عن تركيب فيتامين ك، وهو أكثر شيوعا عند الخدج بعمر (٢ - ٥) أيام مسببا نزفاً تلقائياً متطاوياً. ونظراً لكون حليب الأم فقيراً بفيتامين ك فإن الإختلالات النزفية الناتجة عن

**د.محسن منير**  
حالات جديدة تظهر في المواليد الجدد من نزف من الإنف أو مع القيء في أيامهم الأولى.. ونجد بعض المستشفيات تعطي فيتامين K للوقاية لكل مولود جديد اما المستشفيات في بعض الأحيان فلا يعطون هذا الفيتامين و إن حصل نزف في حالته النادرة يضطرون إلى اعطاء المولود علاجاً وليس وقاية... للوقوف على اشكاليات هذه القصة التقينا الدكتور ياسر ابراهيم اختصاصي طب اطفال.

**اهمية الفيتامين K**  
ما هو دور فيتامين K  
معرفة الفائدة يجب ان نذكر ان نهاية عوز فيتامين K هو نقص بروترومبين الدم ونقص في تركيب البروكفيرتين في الكبد مما يهيئ لحدوث الداء النزفي عند الوليد إذ إن كلا المركبين السابقين مهم للمرحلة الثانية من عملية التخثر. وبالتالي فإن عوز فيتامين ك عند المواليد الجدد قد يتظاهر بنزف هضمي أو أنفي أو حتى نزف داخل القحف أو تحت الفروة أو من الختان. ويمتاز هذا النوع من النزوف باستجابته للمعالجة بفيتامين ك، وقد ثبت أن إعطاء فيتامين ك لحديثي الوليد يزيد من تركيز البروثرومبين والبروكفيرتين وبالتالي فهو يقي المولود من التعرض للادواء النزفية الناتجة عن عوزه.

**مسببات النقص**  
لماذا هناك عوز في فيتامين K عقب الولادة؟  
يشاهد عوز فيتامين ك في الفترة عقب الولادة عادة وهو نادراً ما يحدث في الفترة ما بعد مرحلة الوليد من العوامل المسببة لعوز



**الهواء من القصبية الهوائية الذي يمر بصعوبة**  
بالغته ويؤدي ذلك إلى اهتزاز الهواة وأغشية البلعوم، وينتج عن ذلك صوت الشخير المعروف. ومن أسباب الشخير المعروفة والسهل علاجها الاحتقان الأنفي المزمن، انحراف حاجز الأنف الذي يؤدي إلى انسداد الأنف أثناء النوم ويصعب التنفس من خلال الفم، والتهاب اللوزتين وتضخمها ما يسد مجرى الهواء، كما يلعب التدخين دوراً لا يسببه من التهابات مزمنة للأغشية المخاطية المبطنة للأنف والحنجرة، كما أن تناول بعض الأدوية كالمهدئات والنوم وتؤدي إلى الشخير. ومن أهم أسباب الشخير، زيادة الوزن وفقرت السمنة، بالأخص السمنة المصحوبة بما يعرف بالقطع التنفسي أثناء النوم وهو مرض يصيب ٥٪ من البشر، ويعانون فيه بجانب

## استشارات طبية

هل صحيح أن تناول الكالسيوم منذ الصغر، يمنع الإصابة بأمراض العظام في الكبر، وما هي الكميات اللازمة للأطفال في هذه الحالة؟  
- نعم، تؤكد كل صحة العلومة، وهي أن الحصول على كميات كافية، وبصفة يومية منذ الصغر، يحمي كثيراً من مشاكل ضعف بنية العظم في الكبر. والنصائح من هياات الغذاء في الولايات المتحدة وكندا، اليوم، أكاديمية طب الأطفال الأمريكية وغيرها، تقول إن:  
- الأطفال ما بين سن ستة وثلاث سنوات يحتاجون حوالي ٥٠٠ ملليغرام يومياً منه، أي حوالي ٣ أكواب حليب.  
- الأطفال ما بين الرابعة والثامنة من العمر يحتاجون ٨٠٠ ملليغرام منه يومياً، أي حوالي ٣ أكواب حليب.  
- الفتية والمراهقون ما بين سن التاسعة والثامنة عشرة، كذلك البالغون من الرجال، يحتاجون ١٣٠٠ ملليغرام منه يومياً، أي حوالي أربعة أكواب حليب.  
- النساء الحوامل المرضعات يحتجن حوالي ١٥٠٠ ملليغرام منه يومياً. ولأن الحليب يحتوي على كميات جيدة من الكالسيوم، فإن من يتناوله من الأطفال والمراهقين، يحقق بسهولة

## الكالسيوم والعظام

تناول الكمية اليومية المطلوبة منه، ويجب ألا تكون هناك مشكلة، لكن المشكلة هي لدى الأطفال ممن هم حساسون للحليب أو أنهم لا يحبونه، فهناك مصادر أخرى له. فكمية الكالسيوم في كوب من الحليب ٣٠٠ ملليغرام، وكذلك فإن الخضار الورقية الخضراء، والعدس، والشمش، والأسماك وغيرها، فإنها كلها مصادر غنية للكالسيوم لا يتناول الحليب، أو يصعب عليه ذلك. لذا فإن تناول الكالسيوم من الغذاء هو ما تتحقق به الفائدة للجسم. ومصادره الغذائية هي من ضمن الأغذية الشائعة والمتوفرة، لذا من الصعب فهم لماذا يحدث نقص الكالسيوم في الجسم نتيجة قلة تناوله، والأمراً حينها يعكس اضطراباً واضحاً وواسعاً في النظام الغذائي اليومي لدى من يعاني منه.

## صبغ الشعر بين المزار الصحية واللون

تهتم المرأة بجمال شعرها فمجالات العناية بالشعر تتعد من تسريحة جذابة... إلى منتجات من الكريمات تعمل على تغذيته وترطيبه... وتمتد أيضاً لتغيير لون الشعر بالصبغات التي تلتن عننا الشركات المتخصصة في مستحضرات التجميل. ولكن هل تكون هذه الصبغات آمنة، أي لا تضر بالشعر كما نسمع ويتردد دائماً؟  
إن القرار الذي تأخذه الفتاة أو السيدة بتغيير لون شعرها أصبح قراراً صعباً للغاية ليس فقط للحيرة من اختيار الدرجة التي تلائم هويتها أو لون بشرتها، وإنما الحيرة أيضاً تأتي مما إذا كانت هذه الصبغة تسبب مشاكل خطيرة تهدد الصحة، وهي الإصابة بالأمراض الخطيرة حيث أوضحت بعض نتائج الدراسات ما تسببه صبغة الشعر من ازدياد مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانية. فإذا كانت الصبغات تخضع لاختبارات عديدة فيوجد البعض الآخر الذي لا يخضع والذي يحدث به غش مطها في ذلك مثل الطعنة والعقاقير. نجد أن المكون الأساسي في صبغة الشعر هو الفحم الناعم ويسبب هذا المكون أعراض حساسية لبعض الأفراد من طفح جلدي وهرش، ولتفادي مثل هذه الأعراض أصبحت العناصر البترولية يستعان بها في تصنيع الصبغات إلا أنها تعتبر صبغات فحم - قار حيث ثبت بعد اختبارها احتواؤها على نفس المركبات والمكونات التي توجد في الصبغات القديمة. وهناك مواد كيميائية مختلفة موجودة في الصبغات. وتم إجراء اختبار على الفوارض من الفئران بإطعامها هذه المواد الكيميائية ما جعلها أكثر عرضة للإصابة بمرض السرطان، ولم يتم وضعها على جلد الحيوان وإنما في الطعام. وأظهرت الدراسات الأخرى أن صبغات الشعر تمتص من فروة الرأس لتصل إلى مجرى الدم ومنها إلى باقي الأعضاء والأنسجة.

## العيادة النفسية

### نوعية الغذاء وكميته في مواجهة القلق والإحباط

يمكن أن تؤدي إلى مخاطر عديدة طبية، يكون السلوك الطعامي اندفاعياً ويعقبه ندم وشعور بالذنب وعادة ما تؤدي إلى السمنة. وهناك حالات طبية مثل نقص إفران الغدة الدرقية التي تؤدي إلى البدانة وغيرها.. كما أن نمط الحياة المعاصرة من حيث الراحة الجسدية وعدم استعمال العضلات والحركة الجسمية.. كل ذلك يؤدي إلى انخفاض استهلاك السعرات الحرارية ( الحريرات) ما يؤدي إلى تراكم الشحوم في الجسم وبالتالي البدانة. وأخيراً لابد من التأكيد على ضرورة الاهتمام بالصحة العامة وأسلوب الحياة الصحية من حيث نوعية الغذاء وكميته ومن حيث الرياضة والاهتمام بالجسد والابتعاد عن كل ضار من مأكول أو مشروب. ولا بد من مواجهة القلق والإحباط بأساليب مفيدة وفعالة، وأيضاً التدريب على التحمل والاحتمال والصبر وتربية النفس وتطويع رغباتها بدلاً من الانجراف وراء رغباتها دون حدود أو ضوابط. والمشاعر السلبية تحتاج لطرق أخرى للتعامل معها.. ومنها الحوار والتفكير الإيجابي وغير ذلك..

العادات الغذائية في الطفولة تلعب دوراً مهماً في البدانة.. وكثير من الأطفال يتناولون الحلويات من دون حساب ما يؤدي إلى البدانة المبكرة.. وكثير من الأمهات لا يتقنن من مبادئ التربية والرعاية سوى إطعام الأطفال أكثر من حاجاتهم وتسميتهم. وفي مرحلة المراهقة والشباب وما يليها من مراحل يتعلم الإنسان أن يخفف ألمه النفسي وإحباطاته المتنوعة بتناول الطعام الذي يجلب له لذة فورية.. وكلما زادت الإحباطات زاد الإقبال على الطعام ومن ثم البدانة. وعموماً فإن القلق وعدم الاطمئنان والإحباط يمكن أن يؤدي إلى الشره الطعامي واعتماد الطعام وسيلة للتخفيف من هذه المشاعر السلبية. وفي حالات الحرمان المختلفة في الطفولة أو بعدها مثل الإهمال الوالدي أو التفكك الأسري وغيره يمكن أن يكون الطعام والشراب بمختلف أنواعها وسائل تعويضية عن الحرمان.. ما يؤدي إلى الإفراط والبدانة. وفي بعض الحالات الاكتئابية المرضية يمكن للإفراط في الطعام وزيادة الوزن أن تكون أحد أعراضها، بينما عند أشخاص آخرين يظهر الاكتئاب بأعراض نقص في الشهية وانخفاض في الوزن.

## مما لا شك فيه أن البدانة مشكلة صحية متعددة الأسباب والأشكال.. ولها جوانب وراثية وعضوية وكيميائية، وأيضاً جوانب اجتماعية ونفسية وسلوكية. ومن المعروف أن المتع والذات الكبيرة.. وسلبية ومنفرة يهرب منها الإنسان دائماً..

في هذه الأعراض المرضية للاكتئاب تكون نتيجة للخلل والاضطراب العصبي الكيميائي داخلي المنشأ.. كما يمكن أن تكون نتيجة المعاني الرمزية للطعام من حيث المتعة واللذة والإشباع والبحث عنها للتخفيف من الاكتئاب، أو نقصها كعلامة على هبوط المزاج العام والاكتئاب في حالات نقص الشهية والوزن. وفي حالات أخرى تعرف باسم الشره الطعامي الذي يأتي بشكل نوبات من فرط الأكل ويتلوها التقيؤ وهي حالات



في الوزن. وهذه الأعراض المرضية للاكتئاب تكون نتيجة للخلل والاضطراب العصبي الكيميائي داخلي المنشأ.. كما يمكن أن تكون نتيجة المعاني الرمزية للطعام من حيث المتعة واللذة والإشباع والبحث عنها للتخفيف من الاكتئاب، أو نقصها كعلامة على هبوط المزاج العام والاكتئاب في حالات نقص الشهية والوزن. وفي حالات أخرى تعرف باسم الشره الطعامي الذي يأتي بشكل نوبات من فرط الأكل ويتلوها التقيؤ وهي حالات



## مما لا شك فيه أن البدانة مشكلة صحية متعددة الأسباب والأشكال.. ولها جوانب وراثية وعضوية وكيميائية، وأيضاً جوانب اجتماعية ونفسية وسلوكية. ومن المعروف أن المتع والذات الكبيرة.. وسلبية ومنفرة يهرب منها الإنسان دائماً..

في هذه الأعراض المرضية للاكتئاب تكون نتيجة للخلل والاضطراب العصبي الكيميائي داخلي المنشأ.. كما يمكن أن تكون نتيجة المعاني الرمزية للطعام من حيث المتعة واللذة والإشباع والبحث عنها للتخفيف من الاكتئاب، أو نقصها كعلامة على هبوط المزاج العام والاكتئاب في حالات نقص الشهية والوزن. وفي حالات أخرى تعرف باسم الشره الطعامي الذي يأتي بشكل نوبات من فرط الأكل ويتلوها التقيؤ وهي حالات

## مما لا شك فيه أن البدانة مشكلة صحية متعددة الأسباب والأشكال.. ولها جوانب وراثية وعضوية وكيميائية، وأيضاً جوانب اجتماعية ونفسية وسلوكية. ومن المعروف أن المتع والذات الكبيرة.. وسلبية ومنفرة يهرب منها الإنسان دائماً..

في هذه الأعراض المرضية للاكتئاب تكون نتيجة للخلل والاضطراب العصبي الكيميائي داخلي المنشأ.. كما يمكن أن تكون نتيجة المعاني الرمزية للطعام من حيث المتعة واللذة والإشباع والبحث عنها للتخفيف من الاكتئاب، أو نقصها كعلامة على هبوط المزاج العام والاكتئاب في حالات نقص الشهية والوزن. وفي حالات أخرى تعرف باسم الشره الطعامي الذي يأتي بشكل نوبات من فرط الأكل ويتلوها التقيؤ وهي حالات

في هذه الأعراض المرضية للاكتئاب تكون نتيجة للخلل والاضطراب العصبي الكيميائي داخلي المنشأ.. كما يمكن أن تكون نتيجة المعاني الرمزية للطعام من حيث المتعة واللذة والإشباع والبحث عنها للتخفيف من الاكتئاب، أو نقصها كعلامة على هبوط المزاج العام والاكتئاب في حالات نقص الشهية والوزن. وفي حالات أخرى تعرف باسم الشره الطعامي الذي يأتي بشكل نوبات من فرط الأكل ويتلوها التقيؤ وهي حالات