

لقاء مع طبيب

تليف الكبد المزمن.. النساء أكثر إصابة به من الرجال

في المجال الطبي عليهم اتخاذ الإجراءات الوقائية عند التعرض للدم. لكن ان حصل المرض ما هي الطرق العلاجية لديكم؟. يختلف العلاج باختلاف الأسباب والمرحلة التي وصل إليها المرض. لأن التليف الكبدي لا يمكن مداواته والعلاج المقدم يكون فقط بغرض عدم زيادة الحالة سوءاً. وبغض النظر عن السبب، يمنع كل المرضى من شرب الكحوليات وأخذ الأدوية التي تتعارض مع أمراض الكبد وتعمل على تدهور الحالة معظم أنواع العلاج التي تقدم تكون موجهاً لتداييع المرض أكثر من علاجه لذا يوصي الطبيب بتناول الأطعمة القليلة في أملاحها أو الأدوية المدرة للبول لمنع احتباس السوائل التي تؤدي إلى الاستسقاء والميلينات أيضاً مهمة لإخراج السموم من الجسم وهناك أدوية أخرى لخفض ضغط الدم.

والمرحلة النهائية هي زرع الكبد الذي أصبح من الجراحات الناجحة بنسبة تتراوح من ٨٠-٩٠٪، حيث تستخدم أدوية تساعد هذا العضو الجديد على التكيف مع الجسم حتى لا يرفضه الجهاز المناعي.

والطحال إلى الكبد وهذه الحالة تسمى ارتفاع ضغط الدم البابي. وتتضخم (تتورم) الأوعية الدموية في المعدة والمريء الأمر الذي يؤدي إلى قيام الجسم بإعادة بناء أوعية جديدة لكي تغذي الكبد وهذه الأوعية المتضخمة تسمى بالدوالي ولها جدار رفيع وإذا انفجر إحدها فيسبب نزفاً ما يؤدي إلى الموت في خلال ساعات.. وإذا تقيأ الشخص دماً عليه بالجوء على الفور إلى المستشفى للعلاج.

«طرق الوقاية من المرض؟ - تجنب تناول الكحول و تجنب العدوى بالتهاب الكبد الوبائي من خلال فيروس (بي) أو (سي) وذلك عن طريق الحقن بالمخدرات أو الممارسة الجنسية غير المشروعة مع أشخاص مختلفين والوشم و ضمان استخدام الأدوات المعقمة والنظيفة عند طبع الوشم على الجلد أو لأي غرض آخر. التطعيم ضد الالتهاب الفيروسي (بي) على ثلاث جرعات والذي يساهم بنسبة ٨٥ ٪ من الوقاية ضد هذا المرض. والعاملون

المرضى المصابون بالتهاب الكبد الفيروسي نوع سي أو بي المزمن من الممكن ان ينتهي بهم المرض الى تليف في الكبد إذا لم يعالجوا بالشكل الصحيح منذ البداية وهناك اسباب نادرة نحن في غنى عن نكرها للقارئ ومنها بعض الادوية التي تؤخذ بصورة خاطئة وجرع عالية وبعض السموم والدهون وغيرها...

«ما الاعراض؟ وما العلامات التحذيرية لهذا المرض؟

في المراحل الأولى لا تظهر أعراض المرض، ولكن عندما تموت خلايا الكبد تفرز البروتينات بكميات قليلة والتي وظيفتها تنظم احتباس السوائل وتجلط الدم، وتفقد قدرتها على التمثيل الغذائي للبيروبيون.. ومن هذه الاعراض الاحساس بالإرهاق وفقدان الشهية والغثان والتقيؤ وألم في البطن في بعض الحالات و ضعف عام مع فقدان في الوزن.. وتراكم السوائل في البطن والارجل وظهور اعراض(ابو صفار) وفقدان التركيز وفشل كلوي في المراحل الأخيرة.

وهذه الاعراض ليس من الضروري ان تظهر جميعها للتشخيص ان من الممكن ان يظهر بعض منها وهناك تليف كبدي. وقد يحدث بعض الاحيان في الحالات الخطرة جدا غياب للوعي لاسباب فسلجية معقدة. والندبات التي توجد في الكبد تعوق تدفق الدم وترفع الضغط في الوريد البابي الذي يحمل الدم من أعضاء الجهاز الهضمي

بغداد: د. محسن منير

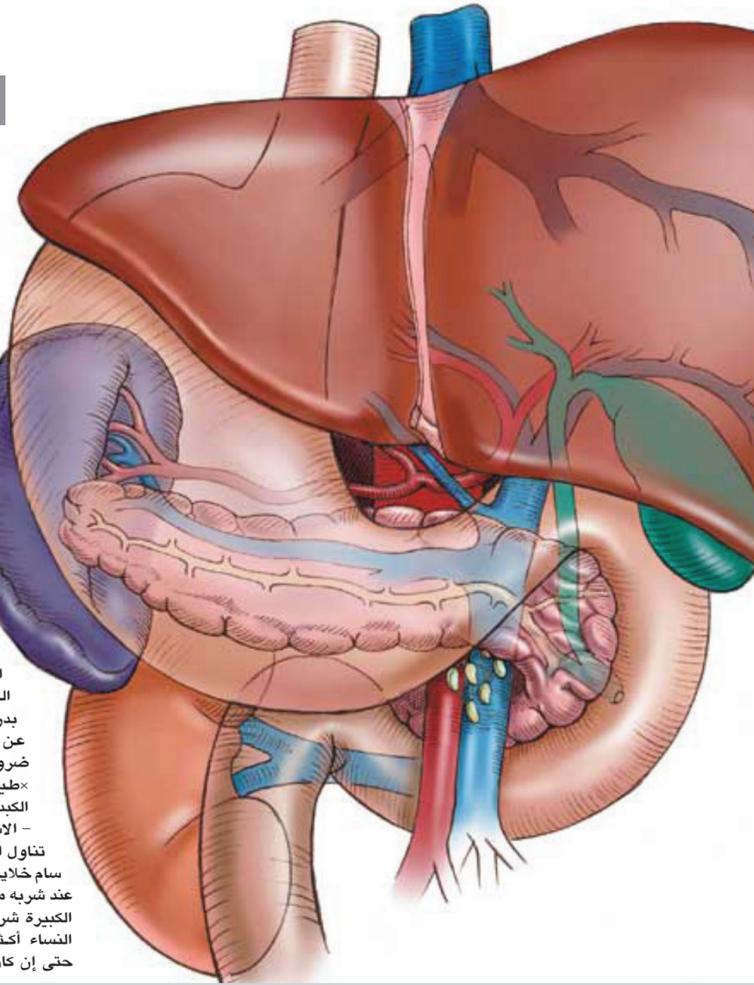
في عيادة الدكتور محمد الياسري اختصاصي امراض الكبد و الجهاز الهضمي تحدثنا معاً عن مرض تليف الكبد المزمن وعن اسبابه وما طرق الوقاية من هذا المرض و ما الحلول العلاجية المتوفرة في العراق للعلاج من هذا المرض.

«ما التليف الكبدي؟

التليف الكبدي هو مرض يصيب خلايا الكبد الطبيعية والتي تتحول إلى أنسجة ليفية بالندبات تحول دون قيام الكبد بوظائفه المتعددة، وفي الحالات المتقدمة يكون التليف بدرجة بالغة يتوقف فيها الكبد كلياً عن أداء وظائفه ما يجعل زراعته ضرورة حتمية..

«طبيب ما أسباب الإصابة بتليف الكبد؟

- الأسباب كثيرة وأهمها الإفراط في تناول الكحوليات، لأن الكحول له تأثير سام خلايا الكبد وقد يختلف تأثير الكحول عند شربه من شخص لآخر فلا تكون الكمية الكبيرة شرطاً فقط للإصابة به ... كما أن النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال حتى إن كان تناول كميات قليلة، وكذلك



العيادة التخصصية

الإدمان على التدخين و العلاج بالتنويم

وأهمها حالياً عقار، بيبوبون» الذي يستعمل في العادة كعضاد لمرض الاكتئاب. وهو في هذه الحالة يستعمل لكيح الرغبة للتدخين. كثير من المدخنين يتوقفون لفترات متفاوتة مع استعمال هذا العقار ولكن نسبة لا يستهان بها تعود للتدخين مرة أخرى.

العلاج بالطاقة

العلاج بالطاقة كما سنعلم لاحقاً، مشتق عن العلاج بالابر الصينية استحدث في الغرب. وهو يهدف للسيطرة على الرغبة والأعراض الإنسحابية. كثير من المعالجين النفسيين يستغلون الحالة التنويمية في العلاج بالتنويم لدعم تقنيات العلاج بالطاقة للحصول على نتائج سريعة وطويلة.

العلاج تحت التنويم

سيأتي نذكره فيما بعد، وهو الأسلوب الأمثل للعلاج في حالة فشل الطرق الأخرى لأنه يتعامل مع كل العوامل المتعلقة بالإدمان الحقيقية لإيمان التدخين.

إدمان مادة النيكوتين.

وهو الإدمان الفسيولوجي، ويؤدي إلى الأعراض الإنسحابية عند انخفاض نسبة النيكوتين بالدم. وهذه الأعراض جسدية ونفسية مؤلمة قد تستمر لأسابيع غالباً ما تدفع المدخن للعودة للتدخين للتخلص منها.

إدمان عادة التدخين.

التدخين في المقام الأول عادة تتكون عن طريق التكرار

أعداد متزايدة من الشباب تدخن بانتظام، ونسبة كبيرة منهم أنمت هذه العادة للدرجة التي يجدون فيها صعوبة كبيرة في التخلص منها. بالرغم من محاولاتهم الجادة في هذا الشأن. جميع المدخنين ومن دون استثناء، يعلمون جيداً مضار التدخين الصحية والاقتصادية والنفسية والاجتماعية. ولكن لا حيلة لهم بالرغم من محاولة بعض الأساليب للإقلاع ومنها:

١) الانقطاع الفوري

بمعنى أن يتوقف المدخن فجأة عن التدخين مستغلاً قوة إرادته. فيتحمل كل الأعراض الإنسحابية لمادة النيكوتين ومقاومة الرغبة العارمة لإشعال سيجارة وما يصاحبها من توتر وقلق. ولسوء الحظ يجد نفسه بعد أسابيع من التوقف وقد غلب على أمره وعاد للتدخين مرة أخرى.

٢) الانقطاع التدريجي

بمعنى أن يقلل المدخن تدريجياً من عدد السجارات المدخنة يوميا، حيث يتوقف نهائياً في خلال أسبوعين أو ثلاثة. وبذلك يقلل من المعاناة من الأعراض الإنسحابية لمادة النيكوتين. وبعد توقف أيام أو أسابيع قد يعود الشخص مرة أخرى للتدخين تحت وطأة الرغبة العارمة.

٣) لصقات، وعلكة النيكوتين

القصود هنا منح الجسم كميات متناقصة من النيكوتين في شكل لصقة أو علكة، وذلك للتقليل من حدة الأعراض الإنسحابية.

٤) استعمال العقاقير الطبية

العلاج تحت التنويم

لا أعني هنا أن بمجرد تنويمك وإفانك سوف تقلع عن التدخين. القصد استغلال الحالة التنويمية لمعالجات نفسية سلوكية مع تدريبات على استراتيجيات محددة على التعامل مع العادة للتخلص منها وللسيطرة على الرغبة القوية لإشعال سيجارة وعلى الأعراض الإنسحابية لمادة النيكوتين.

العلاج تحت التنويم يتعامل مع الأسباب الثلاثة الرئيسية لإدمان التدخين فيما تتعامل الطرق الأخرى مع ناحية واحدة في الأكثر.

فاعلية العلاج تحت التنويم بالنسبة للتدخين ترجع لاتصال العلاج مباشرة بالعقل الباطني للمدخن والذي يتحكم في هذه العادة. فالعقل الباطني يسعى دائما للتثبت بالعادة لما تحققة للفرد، و بما يعتقد العقل الباطني من أمن أو إشباع حسي. فلذلك يقاوم أي محاولة للتخلص منها. فعليه دائما تقبل قوة الإرادة لاحتياها في التخلص من العادة خاصة إذا ما كانت متأصلة. فمتى كان هناك صراع بين العقل الباطني والإرادة، أي العقل الواعي، ينتصر الأول دائماً. إذن فالوصول إلى العقل الباطني مع تغيير مفهومه الخاطئ عن التدخين وتخليه عن ذلك المفهوم يسهل عملية التخلص من العادة.

٣) الإدمان النفسي للتدخين.

حالات التوتر والقلق والكآبة والعصبية الزائدة والمتكررة قد تدفع الشخص للتدخين في محاولة للتعامل مع الحالة النفسية للتخفيف أو الهروب منها. وقد يعطيه التدخين شعوراً وقيماً بالراحة والاسترخاء. فبذلك يكون هناك ارتباط قوي بين التدخين وهذه الحالات. فعندما يحاول المدخن التوقف، تعاوده الكآبة أو التوتر أو القلق بصورة قوية يضطر معها للرجوع للتدخين مرة أخرى.

إعلان مناقصة رقم (١٦)

تعلن الشركة العامة لتصنيع الحبوب عن اجراء مناقصة وللمرة الاولى لنقل وتفريغ الطحين في محافظة بغداد (الطارمية ، ابو غريب ، الفداء، الشهيد، هور الباشا) فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة القسم القانوني في مقر الشركة الكائن في ساحة عدن/ مدخل مدينة الحرية لشراء شروط المناقصة لقاء مبلغ قدره (٢٥٠٠٠٠) مئتان وخمسون الف دينار غير قابل للرد ويقدم العطاء في ظرف مغلق ومختوم ومثبت عليه اسم المناقصة ويتم وضعه في صندوق العطاءات في موعد اقصاه نهاية الدوام الرسمي ليوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٩/٢/٢٤ وان الاسعار المقدمة في العطاءات هي اسعار نهائية غير قابلة للتفاوض وسوف يستبعد أي عطاء غير مستوف للشروط اعلاه وان الشركة غير ملزمة بقبول اوطاً العطاءات ويتحمل من ترسو عليه المناقصة اجور نشر الاعلان واية مصاريف اخرى ويقع على مقدم العطاء تحمل كافة المسؤولية القانونية المترتبة عن تقديم أي مستمسكات يثبت انها مزورة وسيتم اتخاذ الاجراءات القانونية بحقه.

(تسري كافة النصوص الواردة في تعليمات تنفيذ التعاقدات الحكومية رقم ١ لسنة ٢٠٠٨ في كل ما لم يرد به نص في هذا الاعلان).

المستمسكات المطلوبة:

١.صك مصدق بمبلغ (١٠٠٠٠٠٠٠) عشرة ملايين دينار من احد المصارف الحكومية ومحرر لأمر الشركة من قبل المناقص حصراً او من يخوله قانوناً.

٢.كتاب براءة الذمة من الهيئة العامة للضرائب لعام ٢٠٠٩ ومعنون الى الشركة العامة لتصنيع الحبوب حصراً.

٣.وصل شراء المناقصة.

٤.تقديم اعمال مماثلة ان وجدت.

٥.المستمسكات الشخصية (بطاقة السكن، البطاقة التويمية، هوية الاحوال المدنية) نسخ مصورة.

٦.سنوات سيارات حمل عدد (٢) باسم المشترك لا تقل حمولة كل منهما عن ١٦ طناً.

graiPROC@yahoo.co.nz

المدير العام ورئيس مجلس الادارة

٢٠٠٩ / ٢ / ٥

الرياضة والطب

أنواع الإصابات الرياضية

الشرخ (الشعر) العظمي الطفيف الى الكسر المركب الذي تصحب فيها الاطراف العظمية مدنية وحادة بحيث تخترق الجلد الى خارج الجسم .

الخلع: الخلع هو انفصال عظمين عن المفصل الذي يربطهما ببعضهما ويكون ذلك ناجما عن اصابة الربطة المثبتة للمفصل ، ويحدث الخلع عادة في منطقة الكتف .

العوامل المسببة الاستخدام المفرط

الاستخدام المفرط للعضلات والوتار والاربطة والمفاصل يؤدي الى حدوث الإصابات الرياضية ، لذا ينصح بان تكون الفترة الزمنية الفاصلة بين التمرين او النشاط الرياضي الشاق والذي يليه (٤٨) ساعة تقريبا وذلك حتى يتسنى للانسجة العظمية ان تترأ من الاجهاد والتفرق الذي تكون قد تعرضت له من جراء التمرين او النشاط الرياضي حتى يتم تعويض مادة الجلايكوجين التي يفقدها الجسم اثناء التمرين .

وهناك بعض أنظمة التمرين الرياضي التي تتعب الاسلوب الصعب / السهل الذي يسمح للجسم باستعادة ما فقده من جراء التمرين مع الإبقاء على اللياقة البدنية.

الضعف تؤمن العضلات والوتار والاربطة الحماية اللازمة للجسم ، الا ان هذه العضلات والوتار والاربطة قد تصيب عرضة للاصابة اذا كانت لا تقوى على تحمل التمارين الرياضية ، كما ان العضلات والاربطة اذا كانت ضعيفة فانها تعرض المفاصل المرتبطة بها للكسر .

التشوّهات الخلقية وتعمل التشوهات الخلقية على تعريض اجزاء من الجسم لاجهاد أكثر من غيرها الأمر الذي يؤدي الى زيادة مخاطر حدوث الألم والإصابة .

أعراض الإصابات الرياضية

اذا لم تتم معالجة الإصابات الرياضية فانها ستزداد سوءا وبالتالي كان من الضروري معرفة العلامات والأعراض الخاصة بهذه الإصابات وذلك للحيلولة دون حدوث مضاعفات ، ومن اهم العلامات والأعراض ما يأتي:

- الألم
- التورم
- قدرة محدودة في تحريك جزء من الجسم.
- عدم القدرة على احتمال النقل على مفصل من مفاصل الجسم.
- الشعور بالضعف أو الإنهاك .
- الاحساس بالتشنج في جزء من الجسم.
- (يجب ملاحظة ان التشنج المرتبط بوجود ضغط على بعض الاعصاب وقد يكون ذلك مؤشرا على حدوث اصابة خطيرة).

لكي تكون حذرا في انجاز تمارينك الرياضية.و لكي ندرك مدى خطورة الإصابة وكيفية تقاومها يجب ان تعرف انواع الإصابات والعوامل المسببة لها.. اليك بعض اهم الإصابات الرياضية

التمزق العضلي : وهو عبارة عن تمزق في الاربطة العضلية يصيب عادة مناطق الكاحل والركبة ومعصم اليد .

الاجهاد الموضعي : وهو اصابة عضلة او وتر بسبب الاجهاد او الاستخدام المفرط للعضلات والوتار .

التهاب الوتار : الوتار عبارة عن اشرطة مكونة من ألياف قوية تربط العضلات بالعظام . وقد تتعرض هذه الوتار للالتهاب بسبب الاستخدام المفرط او بسبب التقدم في العمر ، ويحدث التهاب الوتار عادة في مناطق الكوع والكتف والركبة والكاحل.

الكسور: تتعرض العظام للكسور بسبب الصدمات الشديدة او بسبب سقوط الانسان من الارتفاع كما يمكن ان تنجم الكسور عن الاجهاد المتكرر للعظام أو عن الإصابة ببعض الامراض مثل مرض هشاشة العظام و سرطان العظم الذي يعمل على اضعاف العظام لدرجة يصعب كسر العظم فيها سهلا . وتتراوح

الكسور بين

