

# الوحام الصباحي في أثناء الحمل .. ما له وما عليه

الدكتورة / سجي اسعد

الوحام هو شعور بالقيء مع دوخة بسيطة، في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يصاحبه تقلب في مزاج المرأة، وهو يعترى نصف الحوامل تقريباً. وتختلف أعراضه شدةً وليتأثر بين أنثى وأخرى فإما أن يكون خفيفاً، فلا تشعر به المرأة، وإما أن يكون شديداً فيصبح القيء آنذاك متعباً ومتكرراً فينبه المرأة ويضعفها، وقد تزداد حالة المرأة سوءاً في بعض الأحيان بحيث تستعصي على جميع العلاجات المسكنة مما يجبر الطبيب لاستخدام المصل أو حقنها بالعقاقير أو إسعافها في المستشفى.

علامات الوحام .

تظهر علامات الوحام عادة في الصباح الباكر ثم تزول بعد ذلك بساعات قليلة، وقد لوحظ بأن المنظر البشع والرائحة الكريهة والشديدة والمعدة الفارغة

جميعها تسبب في تعكير صفو النفس وحدثت الغثيان، وهذا ما دفع الأطباء إلى الجزم بأن أسباب الوحام هي على الغالب أسباب نفسية عصبية تنشأ على أثر اضطراب في التوازن الفيزيولوجي في الجملة العصبية النباتية ومتى علمنا أن نصف الحوامل، أو أكثر، لا يصبين بالوحام وأعراضه، أدركنا ما للعامل النفسي من أثر بالغ في حدوثه.

الوحام والحالة النفسية

إن شعور الحامل بحملها وتحسبها لما قد ينجم عنه من أحداث، وما يترتب عليه من مسؤوليات يرهق نفسها ويؤذي في ارتباكها ويهيج جهازها العصبي إلى درجة تصحب فيه المناظر الكريهة أو الروائح الشديدة قادرة على إثارة القيء بكل سهولة، علي هذا الأساس تبدل اتجاه معالجة هذا المرض للحوامل، فبينما كنا نلجأ إلى غسل الكلي لتخفيف السموم من جسم الحامل، أصبحنا نعالجها بالمدواة النفسية والإقناع الكلامي دون اللجوء

إلى استخدام الأدوية الغليظة والمسكنات البليدة.

كيف يعالج الوحام؟

١. على الحامل أن تشغل نفسها عن التفكير الدائم بالحمل بتسليية ما، كمشاهدة أفلام الفيديو، والسينما أو القراءة أو زيارة الأصدقاء.
٢. عدم التفكير بالقيء أو الغثيان قبل حدوثه.
٣. ملازمة الفراش بعد الاستيقاظ، ولاسيما بعد تناول الفطور، لمدة ربع ساعة حتى لا تشنج عضلات المعدة (Spasm) ويبدأ القيء، ومن المغض تناول فطور الصباح في السرير.
٤. تجنب الزبدة والمواد الدهنية في وجبة الصباح، والاكتفاء بشيء من الطعام الخفيف، مثل العسل واللبن والأرز بحليب والبيض.
٥. إبقاء المعدة مملوءة في معظم أوقات النهار، وذلك بتناول وجبات قليلة من الطعام خلال النهار.

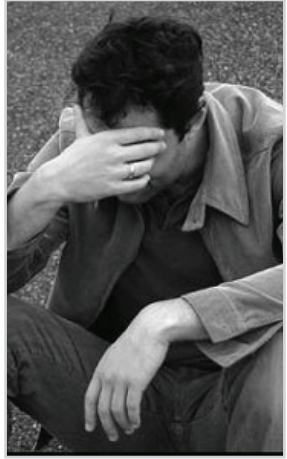
أو بتناول شيء بسيط من البسكويت مع بعض جرعات قليلة من الحليب أو الكاكاو أو الشاي بين الوجبة والوجبة الأخرى أي في الساعة العاشرة قبل الظهر والساعة الرابعة بعد الظهر.

٦. تناول الأطعمة الخفيفة عند الظهر، مثل شوربة الخضار والسلطة والخبز الأسمر، أما العشاء فيكون من اللحم الأحمر الطازج أو المشوي على نار خفيفة، مع قليل من الخضار، أو البطاطا المسلوقة أو المشوية، أو سلطة البندورة مع الخس وقليل من المرعى، وقليل النوم، بإمكان الحامل أخذ قطعة من الخبز أو البسكويت العادي مع كوب من الحليب الفاتر، أو اليرار، أو الكاكاو، وعليها أن تعرف أن هذا البرنامج الغذائي هو مؤقت ويستعمل حتى يزول الغثيان والوحام، وبعد ذلك يجب العودة إلى الطعام العادي.

٧. وأخيراً، أنصح عزيزتي الحامل بممارسة الرياضة البدنية والحركات الرياضية الخفيفة والقيام بنزهات ترفيهية ومسائية في الحدائق



## المكتب يري العالم .. رمادياً



### العرب وتلاين

يرى المكتب العالم رمادياً على عكس المنهج الذي يراه بالوان متنوعة جميلة، وتكر موقع ليف ساينس أن الباحثين في جامعة فريبيرغ في ألمانيا أكدوا من خلال دراسة سابقة أن الشخص المكتئب يجد صعوبة في التفريق بين اللونين الأبيض والأسود، وأجرى الباحثون دراسة شملت ٤٠ مريضاً يعانون من حالة اكتئاب شديدة و ٤٠ آخرين يتمتعون بصحة جيدة، ثم طُلبوا منهم تأمل لوحات والكشف عن التناقضات المختلفة بينها.

ثم قام الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية التحليل النفسي البيولوجي، بإحضار الجميع لفحص شبيه بخطط القلب "إي سي جي" ولكن لشبكة العينين، وفوجئ الباحثون أن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب كانت استجاباتهم للألوان أكثر تنوعاً، وقال الدكتور جون كريستال الذي شارك في الدراسة إن المعلومات التي توصلت إليها الدراسة تشير إلى أن الكتابة تؤثر على الطريقة التي ينظر فيها المرء إلى الأشياء ومن ضمن ذلك الألوان، وكان الشاعر وليام كوبر قد قال إنه عندما يكون المرء مكتئباً تقل قدرته على رؤية التناقضات في العالم الملئ بالصور، ورأى "أن ذلك يجعل العالم أقل متعة".

## الأسماك تقي العيون من أمراض الشيخوخة

أكثر من الأسماك أسبوعياً أقل عرضة للإصابة بمرحلة متقدمة من الضمور البقعي المرتبط بالسن بنسبة ٦٠ بالمائة عن هؤلاء الذين يتناولون الأسماك أقل من مرة أسبوعياً.

وعوماً كشف الباحثون أنه لا توجد علاقة واضحة بين تناول الأشخاص محل الدراسة والأسماك وخطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالسن لكن كان هناك علاقة بين تناول الأسماك الغنية بالوميغا ٣ بكميات كبيرة واحتمال الإصابة بمرحلة متقدمة من الضمور البقعي المرتبط بالسن، وينتج مرض الضمور البقعي عن طريق نمو أو عية ندوية غير طبيعية خلف شبكية العين أو انهيار خلايا حساسة للضوء يعانين الضمور البقعي المرتبط بالسن في مرحلة مبكرة أو متوسطة بينما عاني أقل من ثلاثة بالمائة فقط مرحلة متقدمة من المرض، وكان الأشخاص محل الدراسة الذين يتناولون وجبة أو

بوفرة في الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل وتونة البكورة- قد تؤثر على الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالسن أو تفاقمها.

وقالت سونيور لرويتزر "في حين أن البحث الحالي يشير إلى أن نظاماً غذائياً غنياً بأحماض أوميغا ٣ الدهنية يمكن أن يقلل خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالسن في بعض المرضى، إلا أن إجراء المزيد من البحث ضرورياً، وعكفت سونيور وزملاؤها على تحليل بيانات من ٢٥٢٠ شخصاً تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و ٨٤ عاماً وخضعوا لفحوص في العين واستكملوا استبيانات غذائية مفصلة. وكشفت الدراسة أن ١٥ بالمائة كانوا يعانون الضمور البقعي المرتبط بالسن في مرحلة مبكرة أو متوسطة بينما عاني أقل من ثلاثة بالمائة فقط مرحلة متقدمة من المرض، وكان الأشخاص محل الدراسة الذين يتناولون وجبة أو

العرب اولايين

قالت دراسة أمريكية إن كبار السن الذين يتناولون الأسماك الدهنية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل قد يقل لديهم خطر فقدان الرؤية نتيجة الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالسن، ولم تثبت الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور أن تناول الأسماك يقلل خطر الإصابة بمرحل متقدمة من الضمور البقعي المرتبط بالسن، لكن الباحثة بونيلين كيه سونيور قالت إن هذه النتائج تضيف إلى أدلة من دراسات سابقة تظهر أن الذين يتناولون الأسماك يميلون لإظهار معدلات إصابة بالضمور البقعي المرتبط بالسن أقل من الأشخاص الذين يتناولون الأسماك بشكل غير منتظم.

وتؤيد الدراسة التي نشرت في دورية طب العيون نظرية أن الأحماض الدهنية "أوميغا ٣" -التي توجد



## لوحات إعلانية تعرض محتوى مناسباً للمشاهد من خلال معرفة عمره وجنسه آلياً

سير يانيزور

أطلقت مجموعة مؤلفة من ١١ شركة عاملة في مجال السكك الحديدية في اليابان مشروعاً تجريبياً لمدة عام سمي بـ "تقرير الألبات" في محطات السفر ضمن الولايات اليابانية.

ويعد المشروع على لوحات الإعلانات "النكية" التي يمكنها التعرف على جنس الناظر إليها وتقدير عمره بشكل تقريبي، من خلال "لمسة" من الخيال العلمي بواسطة كاميرات حساسة جداً. وفي تصريح من وكيل المشروع لفرانس برس أوضح أن "يمكن للكاميرا أن تميز جنس الشخص وحتى عمره، بمجرد مروره من أمام اللوحة أو النظر إليها لمدة ثانية على الأكثر". ويهدف المشروع إلى جمع البيانات حول الناس المهتمين بالإعلانات عبر اللوحات، وتصنيفهم وفق أعمارهم وأجناسهم، لمعرفة أنواع الإعلانات التي تهمهم بها كل فئة عمرية وجنسية، ما يسهل عمل المسوقين في وضع الاستراتيجيات المناسبة لتعلمهم وتحديد الفئات المستهدفة. وفي حين يؤكد القائمون على المشروع أن الصور الملتقطة عبر اللوحات لا تخزن، وإنما الغاية منها توجيه الدعاية للشخص المهتم مباشرة لتكون أكثر فائدة واقتصاداً للوقت، تستمر مؤسسات الحفاظ على الخصوصية في بيان مخاوفها من انتهاك خصوصيات الأفراد من خلال "المشروع الغامض".

## وباء أنفلونزا الخنازير يلفظ أنفاسه الأخيرة

العرب وتلاين

قالت محطة تلفزيون بلومبرج إن لجنة الطوارئ بمنظمة الصحة العالمية تعزم عقد جلسة مراجعة البيانات وإعلان نهاية لوباء فيروس الأنفلونزا "إتش إن ١" المعروف بأنفلونزا الخنازير، ويعتق أن تقرر الأمانة العامة للمنظمة مارجريت تشان هل ما زال الفيروس يستدعي فترة إضافية من المراقبة في غياب أي مؤشر إلى أنه أصبح أكثر فتكاً أو أنه طور مقاومة للعقاقير التي تكافحه.

وأبلغ جيري جارتل المتحدث باسم المنظمة تلفزيون بلومبرج إن القرار سيغد على نمط الفيروس وأنه لم يتحدد بعد على إصدار إعلان ولم ينسج لرويتزر على الفور الاتصال بهارتل للحصول على تعقيب، وغار تاميغول الذي يؤخذ في صورة أقراص هو العلاج الأكثر شيوعاً.

وظهرت أنفلونزا الخنازير أو ائل ٢٠٠٩ في الولايات المتحدة والمكسيك وانتشرت حول العالم في ستة أسابيع ما أودى بحياة آلاف الأشخاص، وكانت الإصابة به شديدة بشكل خاص بين الأطفال والشبان.

## الاستخدام المتواصل للهواتف الجواله يسبب طنيناً في الأذن ومشكلات في النوم

يتضاعف عند استخدام الهاتف باستمرار على أذن معينة دون الأخرى.

من جهتهم، أوضح الباحثون في جامعة فيينا أنه رغم وجود احتمال بأن من شملتهم الدراسة بالغوا في استخدام الهاتف أو أنهم يطيلون في المكالمات إلا أن تزايد خطر الطنين أو الإصابة بسماع أصوات ضجيج في الأذن يبقى سبباً قائماً لاستخدام الهاتف لفترات طويلة. وبين الباحثون أهمية التوعية في هذا الجانب نظراً لارتفاع معدلات الإصابة بالسمع مع الاستخدام الواسع النطاق للهواتف النقالة، إضافة إلى احتمال امتصاص الأذن لأقدر كبير من الطاقة المنبعثة من الهاتف.

وكانت منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للسرطان ومعاهد وطنية للصحة

توصلت كلها إلى أنه لا يوجد دليل علمي حتى اليوم على وجود عواقب صحية وخيمة لها علاقة باستخدام التليفون المحمول، إلا أن دراسة سويدية من جامعة اروبورو قد ربطت مؤخراً بين استخدام الهاتف النقال ومخاطر أورام الدماغ الخبيثة، ذلك بعد تحليل حالات وفاة ومسببات أورام لمجموعة أشخاص توفوا نتيجة هذا المرض.

يشار إلى أن مجموعة من الباحثون في خمس دول أوروبية بدؤوا في شهر نيسان الماضي دراسة جديدة لبحث العلاقة بين استخدام التليفون المحمول والإصابة بمشاكل صحية على المدى البعيد، حيث من المتوقع أن يشارك فيها أكثر من ٢٥٠ ألف شخص تراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٩ عاماً. ومن المقرر أن ينشر القائمون على البرنامج نتائج أبحاثهم الأولية في غضون السنوات الخمس المقبلة.

وكالة الأنباء الكويتية

كشفت دراسة أن استخدام الهاتف الجوال بشكل متواصل يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسماع طنين دائم أو مزمن في الأذن إلى جانب اضطرابات في النوم.

ونقلت أن الدراسة التي نشرت مجلة "الطب المهني والبيئي" الأميركية أشارت إلى أن حوالي ١٠ إلى ١٥ بالمائة من البالغين المستخدمين للجوال بشكل منتظم يعانون من طنين أذن مزمن، فيما يعاني ٣ بالمائة من المستخدمين من مشاكل في النوم.

وبينت الدراسة التي شملت مائة شخص يعانون من طنين الأذن وسماع أصوات في إحدى الأذنين أو كليتهما، وجود صلة بين الطنين واستخدام الهاتف النقال، لافتة إلى أن احتمال الإصابة بهذا الطنين



## سيارة هجينة تقطع مسافة ٦٠ كم ب ١ لتر من الوقود

رويتزر

تسعى شركة "هوندا" اليابانية لصناعة السيارات، لإنتاج سيارة هجينة قابلة للشحن في المنزل أو أي مكان آخر في غضون ٣ سنوات "نقلنا عن صحيفة "نيكي الاقتصادية".

وذكرت الصحيفة أن الشركة تخطط لإنتاج هذا النوع من السيارات في الولايات المتحدة الأمريكية، التي تعتبر سوقاً خصياً لها، وتعتمد السيارات الهجينة التقليدية، التي يمكن أن تعيد شحن بطارياتها الخاصة على تدوير المحرك لتكون عاملاً رديفاً ومساعداً لها، بل تؤمن النسبة الأكبر من الطاقة اللازمة لعملها، في حين يعتمد البرنامج الجديد على جعل المحرك يعمل مفرداً بالنسبة للمسافات قصيرة المدى وتتوق هوندا أن تصف سياراتها الهجينة قادرة على قطع مسافة ٦٠ كم ب لتر واحد من الوقود، ما اعتبرته الصحيفة أكثر كفاءة من مثيلاتها المصنعة من قبل شركة "تويوتا" اليابانية. وستطرح هوندا سياراتها الهجينة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية أولاً.



## مخدر "الإكستاسي" يعالج اضطرابات ما بعد الصدمة

العمل، إلى وفائهم.

أما الفريق الآخر، فقد بدت مظاهر التحسن على اثنين فقط من بين الثمانية الذين تناولوا الأقرص الهمية، ويعتقد أن الإكستاسي يرفع مستويات مادة السيروتونين الكيميائية في الدماغ ووما يسمى بهرمون الترابط - أوكسيتوسين - مما يصيب بالهولوسه وينمّج مستخدمه الشعور بالانشاط والخفة والسكينة.

وقال د.مايكل ميوفيفر، الذي قاد البحث: "إن الإحساس بالانشاط والخفة والدف العاطفي ربما يساعد المرضى في الارتباط بمعالجهم النفسيين. الناس عادة يسترجعون ذكرى الصدمة بالكثير من الألم والصعوبة، لكن يبدو أن إكستاسي يساعد في اجتياز ذلك".

وحذر الباحثون من اللجوء لاستخدام العقار كعلاج منزلي دون مشورة طبية، لافتين إلى أنه قد يسبب الاكتئاب والقلق الشديد، وربما صعوبة في الإدراك، ويشار إلى أن إجراء الدراسة الطبية على عقار غير قانوني، أمر معقد للغاية تتطلب تراخيص من عدة جهات مختصة، وهي أول تجربة سريرية للمخدر منذ حظره عام ١٩٨٥، وقد تمت دراسة استخدام العقار في العلاج النفسي على مدى عقود، إلا أن كافة الأبحاث العملية في الولايات المتحدة توقفت منذ أن أصبح تناول المخدر مخالفة للقانون.

العرب وتلاين

قد يكون عقار MDMA، أو كما يعرف بالعامة "إكستاسي" Ecstasy، أو "حبوب النشوة" من المنشطات المحظورة، إلا أن دراسة أثبتت أن له نتائج طبية واعدة في علاج الاضطرابات النفسية التي تعقب الإصابة بصدمة.

وشملت الدراسة ٢٠ شخصاً يعانون من اضطرابات نفسية ناجمة عن صدمات مثل الاعتداء الجنسي أو الإجهاد النفسي جراء الحروب، تناول ١٢ منهم جرعات من الإكستاسي، وتناول الثمانية الباقون جرعات وهمية، وشاركوا في جلسات حوار استغرقت ساعات مع معالين مدربين، وكذلك أخضعت كل المجموعة لجلسات تأهيلية إضافية لكن دون استخدام العقار، وبعد شهرين من التجربة، تحسنت الاضطرابات النفسية بين عشرة من المشاركين، من ضمن ١٢ الذين تناولوا الإكستاسي، إلى درجة لم تعد فيها حالاتهم النفسية تلبى معايير التشخيص باضطراب ما بعد الصدمة، وعاد ثلاثة من المشاركين، الذين اضطرت حالتهم النفسية لتوقف عن

العزف على آلة موسيقية يحفز الدماغ

ودعا الباحثون إلى إعادة تقييم الدور الذي تلعبه الموسيقى في تطور ونمو الناس، ودعوا المدارس للتركيز على تدريس الموسيقى بسبب الدور الهام الذي تلعبه في هذا المجال.

وبينت دراسات سابقة أن التدريب على العزف على آلة موسيقية له نتائج إيجابية على النظام السمعي، مشيرة إلى أن الذي يعزف على البيانو مثلاً ينشط الجزء المسؤول في دماغه عن الأصوات أكثر من غيره، وأن باستطاعة الموسيقي اكتناه الأصوات في بيئة تكثر فيها الضوضاء.



## العزف على آلة موسيقية يحفز الدماغ

العرب وتلاين

يساعد تعلم العزف على آلة موسيقية على تحفيز الدماغ ويحسن القدرة على فهم اللغات بشكل فعال.

وتذكر موقع لايف ساينس أن التوصيلات بين الخلايا الدماغية خلال التدريب على عزف مقطوعة موسيقية مثلاً قد تساعد على التواصل مع الآخرين بشكل أفضل عبر التحدث والقراءة وفهم اللغات الأجنبية.

وقال الباحثون إن التدريب على العزف على آلة موسيقية بالنسبة للدماغ يمثل التدريب البدني أو الجسدي من حيث الفائدة.

