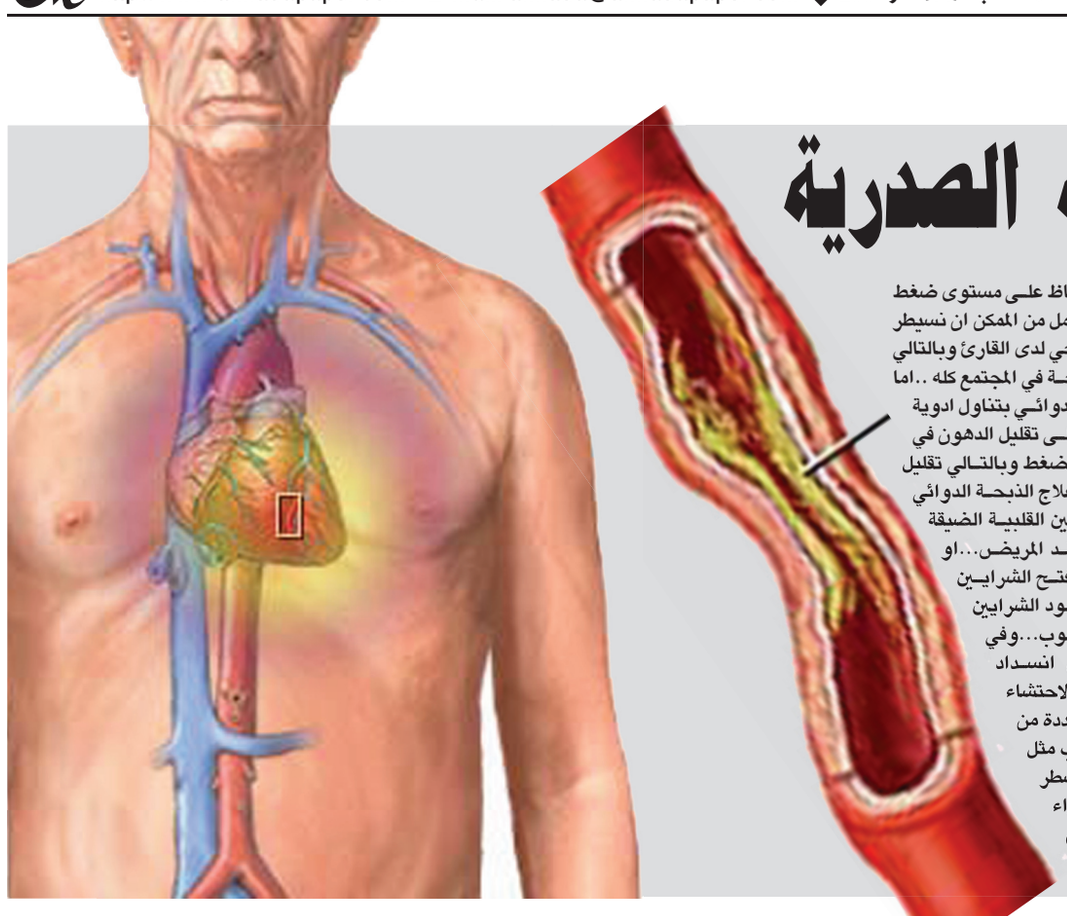
لقاء مع طبيب

المشاكل العصرية.. والذبحة الصدرية



الذبحة الصدرية حالة مرضية يشكو الكثير منها في العالم وهي احدى امراض العصر الحديثة كما يصنفها بعض الاطباء..لكونها ازدادت مع التطور الحديث...و أن زيادة التوتر وتغير طبيعة الغذاء والتلوث البيئي كلها عوامل مساعدة لزيادة امراض القلب..و احد اهم هذه الامراض واكثرها شيوعا هي الذبحة الصدرية(angina) ..وعن هذا الموضوع التقينا الدكتور الجراح غسان علي للحديث عن هذا المرض ..ما هي أعراضه؟ ما أسبابه؟ كيف الوقاية منه؟ وما علاجه؟

دكتور غسان... لنتحدث قليلا عن الذبحة الصدرية ولنبدأ بمعنى الذبحة الصدرية.. ما هي الذبحة الصدرية؟

– الذبحة الصدرية هي الم في منطقة الصدر يحسه المريض نتيجة لنقص تدفق الدم وبالتالي نقص الاوكسجين الى عضلات القلب..بشكل عام نتيجة لانسداد الشرايين القلبية.. ويحدث الانسداد لاسباب مختلفة اكثرها شيوعاً – تصلب الشرايين– و الغريب في الذبحة الصدرية انها لا تحمل علاقة بين شدة الالم وقلة وصول الاوكسجين الى القلب..اي من الممكن ان يكون الالم شديداً مع نقصان قليل في تدفق الدم الى القلب ، وبالعكس؛ من الممكن ان تكون هناك ذبحة صدرية بدون الم – وهنا على الاكثر تكون لدى مرضى السكري –

أذن هي حالة مرض ينتج عنه الم قد يكون شديداً او ذبحة بدون الم ..طيب ما هي اعراض الذبحة؟

– أغلب المرضى المصابين بالذبحة يشكون من عدم الراحة واختناق في منطقة الصدر اكثر من شعورهم بالم الذبحة..ويصفون هذه الحالة – عدم الارتياح – بضغط ، ثقل ، ضيق ، عصرة ، اختناق...و الالم يكون دائما في وسط الصدر وينتشر الى الذراع الايسر ، الاكتاف ، الرقبة ، الفك ، و حتى الاسنان..و تزداد اعراض الذبحة مع الاجهاد النفسي والبدني ..وتزداد نسبة حدوث النوبة مع اتخام المعدة بالغذاء وفي درجات الحرارة المنخفضة..و الالم قد يصاحبه ضيق في التفس ، تعرق ، و –لعبان نفس كما يصفها المريض – في بعض الحالات...وتستمر النوبة الواحدة من ١ دقيقة الى ١٥ دقيقة وتتلاشى مع الراحة او حبة تحت اللسان الخاصة بتوسيع شرايين القلب المعروفة..

من هم الاكثر عرضة للاصابة بالذبحة الصدرية؟

الاكثر عرضة للاصابة..

– المدخن ، مريض السكري ، مريض ارتفاع ضغط الدم و من لديه نسبة عالية من الكوليسترول في الدم...و طبعا هناك انواع مختلفة من الذبحة منها الذبحة المستقرة والذبحة غير المستقرة ومعنى الاستقرار هنا اي ثبوت النوبة مع الاجهاد اما عدم الاستقرار اي حدوثها فجأة بدون اجهاد. وبصورة عامة تزداد نسبة حدوث الذبحة مع العمر عند النساء في الخمسينيات بعد توقف الحيض ...و عند الرجال منذ الاربعينيات فما فوق حسب تراكم العوامل المساعدة في الشخص الواحد..

للحديث عن الوقاية والعلاج اهمية والوقاية خير من العلاج طبعا ..فما الوقاية وما الطرق الموجودة حالياً في العراق لعلاج الذبحة الصدرية؟

.الوقاية هي بتجنب العوامل المساعدة – ما عدا العمر لانه عامل غير قابل للتجنب – فالتدخين يجب ان يترك..و مريض السكري يجب ان يحافظ على مستوى السكر في الدم بالمستوى الصحي ومريض السمنة يجب ان يخفض وزنه الى الوزن الصحي..و الحفاظ على مستوى ضغط دم صحي...كل هذه عوامل من الممكن ان نسيطر عليها بزيادة الوعي الصحي لدى القارئ وبالتالي تقليل نسبة حدوث الذبحة في المجتمع كله ..اما العلاج فهو انواع: علاج دوائي بتناول ادوية يصفها الطبيب تساعد على تقليل الدهون في الدم و اخرى تخفض الضغط وبالتالي تقليل العوامل المساعدة ...وعلاج الذبحة الدوائي الخاص بتوسيع الشرايين القلبية الضيقة وبالتالي تقليل الالم عند المريض...او اجراء عملية قسطرة لفتح الشرايين الضيقة والمسدودة لتعود الشرايين تزود القلب بالدم المطلوب...وفي الحالات الشديدة من انسداد الشريان التي تعرف بالاحتشاء القلبي تموت خلايا محددة من عضلات القلب ولتجنب مثل هذه الحالة الخطرة قد يضطر الطبيب المعالج لإجراء عملية ترقيع للشريان المتضيق او المسدود.

المضادات الهرمونية وسيلة جديدة لشفاء العقم

بغداد/ سها الشيخلي

تسبب العوامل الهرمونية معظم مشكلات التبويض لدى المراة، ومن اعراض هذه الحالة السمنة وزيادة الشعر على الوجه والجسم وتساقط شعر الراس وظهور حب الشباب. وتتجاهل نساء كثيرات هذه المظاهر المزعجة ، ويحاولن تحقيق الانجاب بفرض التبويض بواسطة المنشطات التي تنجح احيانا وتفشل كثيرا عندما يكون الخلل الهرموني جسيما ..

وتقول الدكتورة رويدة خليل المتخصصة بالغدد الصماء : ان كثيرات من النساء لا يعلمن ان تاخر التبويض او الاجهاض المبكر في الشهور الاولى من الحمل يكون عادة سببه هرمونيا . وان اسباب ذلك تعود الى مشكلات وخلل في وظائف الغدة النخامية او الدرقية او المبايض ذاتها .. وهو ما يدعى ب (التكلسات المبيضية). وان هذا الاسم يعطي انطباعا بوجود اكياس على المبايض ويجب استئصالها، بينما حقيقة المرض هي ان المبيض يفرز بويضات كثيرة حيث ينمو مع كل بويضة كيس وتتعدد التكيسات بتعدد البويضات، ويبدو المبيض محاطا بعدد من الاكياس الصغيرة .

وتشير الدكتورة رويدة الى ان المشكلة الاساسية في هذه الحالة المرضية هي افراز هرمونات انثوية وذكورية كثيرة تضعف نمو البويضة وتؤثر في نمو بطانة الرحم فتؤخر الانجاب. ويحدث كثيرا الا تستجيب هذه البويضات للمنشطات المعتادة فلا تنمو كما ينبغي او ينمو العديد منها فجاة مسببا خطرا على الحياة احيانا. ومن هنا ضرورة اخضاع المراة التي كانت قد خضعت لبرنامج تنشيط لتبويض مكثف لمراقبة دقيقة بهدف ملاحظة اي تغيرات مبكرة. تكيسات المبايض تصيب من ٣٠-٦٠٪ من النساء، بدرجات متفاوتة. وان نسبة كبيرة منهن تعاني مشكلات السمنة المفرطة وصعوبة انقاص الوزن وظهور سواد في اسفل الرقبة وتحت الابطين وهي دلائل على وجود الخلل الهرموني .

هرمون الانسولين

وتؤكد الدكتورة رويدة ان الابحاث الطبية وجدت اخيرا ان لهرمون الانسولين دورا في تكوين التكلسات المبيضية ، وان الابحاث بينت ان لهرمون اللتين علاقة بالسمنة حيث يفرز من الخلايا الدهنية ذات العلاقة الوطيدة بمشكلات الهرمونات الذكورية في المراة حيث يذهب الى الغدة المهدية في الدماغ، ويامرها بالتوقف عن الاكل. كما يزيد من سرعة معدلات احتراقه في الجسم. وكان اكتشاف هذا الهرمون باعثا لامال كثيرة اذ اننا بتصنيفه قد نستطيع ان نقضي على البدانة. ولكن قد تبين للاسف ان هرمون اللتين في حالات البدانة وتكيسات المبايض المرتفع جدا يسبب مقاومة له وهذا هو التفسير الجديد للاسباب الهرمونية للسمنة في المراة .

× ما هي علامات الاختلالات الهرمونية التي تؤثر في الانجاب ؟

.يبدأ الامر بعد البلوغ فتكون الدورة منتظمة، ثم يختل نظامها بالتدريج ويصحب ذلك ظهور شعر على الوجه والشفتين ثم يمتد الى الصدر والظهر والساقين والذراعين وقد تصحبه زيادة في دهون الشعر والقشرة . ويتساقط شعر الراس وهناك نهم في الاكل يزيد السمنة التي تزيد بدورها الخلل الهرموني. وتحار المراة في الامر فهي تواجه شعرا ينبت على الوجه والجسم كل يومين او ثلاثة ، ما ان تزيله حتى يعود، وبشرة دهنية ويربكها ظهور حب الشباب وهي قد تجاوزت العشرين. وتحاول علاج هذه الامور بازالة الشعر والعلاجات الموضعية للجلد والشامبو والمستحضرات المختلفة التي تواجه تساقط شعرها، وتتناول الاعشاب لتخفيف وزنها وتستخدم حميات مختلفة لكن حالتها النفسية تزداد سوءا، فلا الوزن يتخفض ولا الشعر يتوقف وتحزن لتاخر الانجاب وتصبح الحياة سوداء في نظرها.

الامال في معالجة المشكلة

وتؤكد الدكتورة رويدة ان هناك امالا عريضة الان في معالجة مشكلات الانجاب حيث تم تصنيع منشطات نقية جدا، يمكنها التغلب على مقاومة المبيض للمنشطات التقليدية، بخاصة اذا اعطيت هذه الحقن مع جيل جديد من الادوية التي تعاكس الاختلالات الهرمونية. وينتج عن ذلك تبويض وبطانة رحم مناسبة، ونسب حمل ملحوظة . وهذه العلاجات واعدة جدا لكنها تحتاج الى خبرات معينة ومتابعات دقيقة. والحقيقة ان السمنة تؤخر نتائج العلاج والفحوص الهرمونية باهظة الثمن والمتابعات مكلفة لذلك اصبحت المراكز المتخصصة في مشكلات الانجاب تتجه الى توفير رعاية كاملة لمشكلة الانجاب بحيث تكون ميسرة للجميع .

المضادات الهرمونية الحديثة امل جديد لحالات العقم المستعصية . وتعاني اولئك النساء اختلالات هرمونية مستقرة عادة لا تظهرها فحوص العقم المعتادة . وقد بين العلم اخيرا ان كثيرا منهن يعانين فرط افراز الهرمونات الحاثة للمبايض في اوقات غير مناسبة من الدورة الشهرية. ويؤدي هذا الخلل الهرموني الى عدم نمو البيضة او عدم قدرتها على الاخصاب، او عدم قدرة الرحم على زراعة الجنين فيه ، وهو ما يؤدي الى عدم الحمل او الاجهاض المبكر . وهذه العلاجات الجديدة في الهرمونات توقف النبضات الهرمونية غير المتزنة، فتسمح للبويضات بان تنمو بصورة طبيعية وتكون قادرة على الاخصاب وتتجاوز فرص نجاح هذه العلاجات ٨٥٪ لأنها تواجه السبب الحقيقي لعدم الانجاب ولا تكتفي بمجرد تنشيط التبويض .

نقص فيتامين (د) والاصابة بالكساح

بغداد/ ايناس طارق

يعدفيتامين (د) من الفيتامينات المهمة الضرورية لبناء جسم الانسان، خاصة عندالاطفال حديثي الولادة، ونقص الفيتامين يؤد الى الاصابة بالكساح المبكر، (لين العظام) وحول هذا الموضوع تحدث الدكتور جواد الشكرجي أخصائي الاطفال في المركز الصحي في منطقة الرحمانية. فيتامين دي يعتبر من الفيتامينات المنحلة بالدسم وله أهمية كبيرة في تمعدن العظام. يحصل الجسم على الفيتامين د من خلال الطعام، اما الجزء الأهم منه فيتم الحصول عليه من خلال تعرض الجسم لأشعة الشمس حيث يقوم الجلد بتركيب الفيتامين د من طلائعه الموجودة في جسم الإنسان و تبلغ الحاجة اليومية من الفيتامين د حوالي أربعمائة وحدة دولية يوميا. و يتواجد الفيتامين د في البيض و اللحم والحليب و يساعد على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء و كذلك الفوسفور.

و يكون الأطفال الخدج و ناقصو وزن الولادة أكثر عرضة للكساح من غيرهم من الأطفال، خاصة اذا كانت الأم لا تتعرض لأشعة الشمس أيضا. كذلك يحدث الكساح عند الأطفال عندما يكون الوارد الطعامي من هذا الفيتامين قليلا، و عندما لا يتعرض الطفل لأشعة الشمس كما في وقت الصباح. و من المهم معرفة انه حتى زجاج النافذة المنزلية يمنع جسم الطفل من الاستفادة من الشمس لذلك يجب تعريض جسم الطفل مباشرة لأشعة الشمس.

المسببات

واكد الشكرجي ان مرض الكساح يحدث بسبب ندرة او فقد فيتامين د في الطعام ، الذي يؤثر بدوره على الكالسيوم و الفسفور. وبما ان يتعرض الجلد لأشعة الشمس حتى ينتج فيتامين د من الجسم . عدم التعرض للشمس يكون من الأسباب المساعدة على الإصابة بالمرض وكان الأطفال ومازالوا الذين يعيشون في مناطق مظلمة ومكتظة ، أو في مناطق صناعية يحجب دخان مصانعها أو ضباب مناخها أشعة الشمس عنهم فضلا عن سوء التغذية. وكذلك فإن البالغين يعانون من نقص في فيتامين د نتيجة قصور أيضي او لأسباب أخرى يظهر عليهم أعراض مرض من نوع مشابه يسمى (تلين العظام).

واكد الشكرجي على اهمية اكتشاف الاصابة بالكساح في مراحله الاولى والذي يمكن ملاحظته من خلال تأخر ظهور الأسنان عند الطفل، و تأخر مشيه، حيث يصبح نموه بطيئا و تصبح جبهة الطفل عريضة واليافوخ الأمامي واسعا. و تصبح ساقاه مقوستين و اذا لم يعالج قد يؤدي لتشوه العظام. وبفحص الطفل تلاحظ السبحة الضلعية وهي عبارة عن عقيدات على الوجه الأمامي للقفص الصدري و تصبح مشاشات العظام عريضة و عند الرضيع تكون عظام الجمجمة طرية و ملمسها مثل كرة البينغ بونغ و قد يزداد تعرضه للانتانات التنفسية.

كيفية الوقاية والمعالجة

لقد أصبح الكساح من الأمراض النادرة اليوم خاصة في البلدان المتقدمة لكثرة استعمال الحليب المطعم بفيتامين د ، والإشراف الطبي شبه المتواصل على الأطفال، خاصة عند ظهور أي عارض من أعراض هذا المرض . وقد استبدل اليوم زيت كبد الحوت–الذي كان في الأيام السابقة الدواء المفضل لمعالجة ا لكسا ح – بفيتا مين د بأشكال وعبوات مركزة. اما ان فشل هذا العلاج او فعاليته، وتحددت نتيجة وراثية عبرخلل في أيض الكالسيوم والفوسفور ، فيعطى الطفل جرعات كبيه من فيتامين د مع غذاء إضافي غني بالكالسيوم. وتمت اليوم السيطرة على مرض الكساح بإدخال الحليب المطعم بفيتامين أشعة الشمس ((فيتامين د)) في التغذية الأطفال ، بل حتى في التغذية العامة لكل الأعمار . ويوجد عادة فيتامين د وبكميات محدودة في السمك ، وفي البيض . كما أن التعرض لأشعة الشمس هو مصدر آخر لهذا الفيتامين.

التغذية والطب

التحسس من الطعام عند الاطفال

على الرغم من أن حساسية الطعام تصيب عددا قليلا من الأطفال، فان هناك محاولات عديدة لمنع حدوثها من قبل الباحثين.

وتبعا لدراسة اجريت في مجلة الحساسية والمناعة، وجد ان الأطفال المعرضين لخطر الاصابة بالحساسية لم يتم اطعامهم حليب الأبقار و البيض و الفول السوداني اثناء مرحلة الرضاعة، كما ان امهاتهم لم يتناولن هذه الأطعمة طوال اشهر الحمل قد ادى الى الى انخفاض نسبة حدوث الحساسية للطعام في اول سنتين من عمر الطفل.

يقول احد الباحثين في هذا المجال «ان نسبة كبيرة من الأطفال المصابين بحساسية البيض و الحليب تختفي لديهم اعراض الحساسية خلال ٣-٥ سنوات من عمر الطفل» ، «اما الأطفال المصابون بحساسية من الفول السوداني والسمك فقد تستمر الحساسية لديهم حتى السنة السابعة من عمر الطفل وقد تستمر هذه الاعراض مدى الحياة عند بعض الأطفال»، وكانت هذه النتائج بناء على دراسات عديدة في هذا المجال.

ويضيف هذا الباحث « التجنب المبكر للأطعمة المسببة للحساسية هي الخطوة الرئيسة لتجنب اعراض الحساسية لدى الأطفال المعرضين للأصابة بها».

ومن علامات حساسية الطعام التي تصيب الأطفال: الأكزيما، الطفح الجلدي، عسر التنفس والاستفراغ من الحليب الصناعي، ولحسن الحظ فان هذه الأعراض الأولية تساعد في معالجة المرض في بدايته ومنع استفحاله في الجسم.

وبما ان الأطفال المصابين بحساسية الطعام معرضون أكثر من غيرهم للاصابة بأمراض الجهاز التنفسي عند الكبر، فانه من الأفضل أن نكتشف الطعام الذي يسبب الحساسية في وقت مبكر لنتمكن من التدخل بمنع أعراض الحساسية الأولية من التطور الى أعراض متقدمة مثل الأزمة الصدرية والتهاب الأنف.

زيوت مفيدة للجسم

د. حيدر حميد

نسمع كثيرا عن المضار المصاحبة للدهون والزيوت والامراض المتعلقة بها لكن يبقى السؤال هل كل الدهون ضارة للانسان وصحته .من المهم ان نعرف ان الدهون مجموعة واسعة من المركبات التي لها بعض الخواص الكيميائية المشتركة لكنها تختلف في الوظيفة الفسلجية.

من اهم هذه الزيوت زيت السك وزيوت بعض النباتات والثمار مثل حبوب الصويا وزيت الزيتون.

يعد زيت السمك والذي هو المصدر الأساسي للعديد من المركبات مثل اوميكا ثلاثي الحامض الدهني و حامض اللنولك إضافة إلى حوامض دهنية أخرى التي اثبت كفاءتها كعلاج او تأخير ظهور للعديد من الإمراض المزمنة والمستعصية. فلوحظ انخفاض الشحوم الثلاثية في الدم و ايقاف تكون الخثرات وتصلب الشرايين تقليل اعتلالات القلب والجلطات والذبحات القلبية.

كما لوحظ ان الاشخاص الذين يتناولون اوميكا ثلاثي الحامض الدهني يكونون اقل عرضة لارتفاع ضغط الدم وحصول النزف وافضل صحة من الاشخاص الذين لايعتمدون على مثل هذه المركبات في غذائهم

اظهرت بعض الدراسات في مجال طب القلب والأوعية الدموية أن زيت السمك يجب أن يعد كجزء من العلاج للأشخاص الذين تكرر لديهم النوبات القلبية الحادة وأنها تنخفض بعد استخدام زيت السمك. كما لوحظ ان زيت السمك له تأثير مضاد للالتهاب خصوصا الالتهاب الخاص بأنسجة القلب والاوعية الدموية. ان تناول زيت السمك لمدة اثنان وعشرون سبوعا ولحين الولادة الاثر الايجابي للام الحامل ويكون الأطفال بماهرات أعلى من الأطفال الذين لاتتناول أمهاتهم زيت السمك. كما انه يساعد على تكوين أنسجة العين بشكل متكامل. وتطوير الجهاز المناعي بشكل اسرع.

اثبتت الدرسات الطبية الحديثة ان اوميكا ثلاثي الحامض الدهني يخفض وبحمي من الاصابة بسرطانات الثدي والبروستات والكولون.

ينصح العديد من اختصاصي التغذية بضرورة تناول السمك مرتين أسبوعيا علما ان من أفضل المصادر لهذه الزيوت هو السردين والسلمون والتونة إضافة إلى المصادر أعلاه .

التغذية والطب

استشارات طبية

دوالي المريء

المواطنة مها علي من بغداد تسأل عن طرق علاج دوالي المريء؟

دوالي المريء من أحد أهم أسباب القيء الدموي وينتج عن زيادة ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي نتيجة لانسداد مجرى الوريد مهما كانت الأسباب مما ينتج عنه سريان الدم في قنوات جانبيه لتخطي تلك السدة وهنا يتم تحويل مجرى الدم من الوريد البابي الكبدي إلى الدورة الدموية العامة .و للعلاج يجب علاج العامل المسبب و العوامل كثيرة ...و بغض النظر عن السبب فمن الممكن ان يكون هناك علاج جراحي و خصوصا التداخل بالناظور لسد اماكن النزيف الحادة مؤقتاً الى ان يتم العلاج النهائي..لكنه بشكل عام يعد حالة طارئة تستوجب التدخل الجراحي السريع.

امراض اللثة

المواطنة هبة جاسم من نينوى تسأل عن امراض اللثة و سبب تكرارها؟

الجواب : التهابات اللثة هي المرحلة الأولى لأمراض اللثة. ولا يمكن علاج إلتهابات اللثة بصورة مثالية إلا في مراحلها الأولية. و السبب المباشر لالتهابات اللثة هو البلاك . إذا لم تتم إزالة البلاك من الأسنان بشكل يومي باستخدام فرشة وخيط الأسنان فإن البكتيريا الموجودة في البلاك ستقوم بإفراز سمومها القادرة على التسبب بالتهابات و من ثم أمراض اللثة. تتكون اللثة من جزأين: عظم قوي يربط الأسنان بالفك و من غطاء لحمي طري يغطي و يحمي العظم. تصيب التهابات اللثة الغطاء اللحمي الطري أولا.لذا فمن الضروري زيارة طبيب الاسنان مرتين على الاقل في السنة لازالة البلاك من الاسنان و منع بداية التهاب اللثة من الحدوث.