

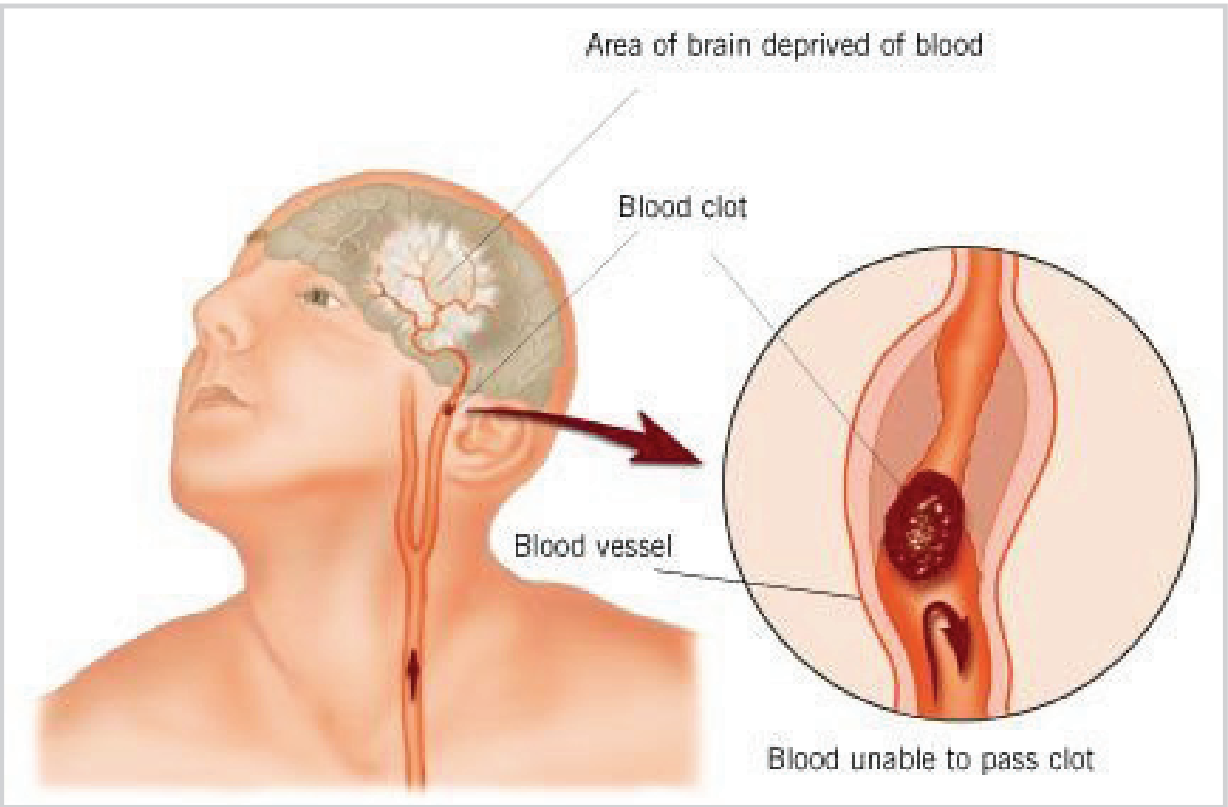
لقاء مع طبيب

الجلطة الدماغية: أسبابها وطرق علاجها

الجلطة الدماغية بنسبة ٣٠٪ وكذلك الحال بالنسبة للعوامل الأخرى مثل مرض السكري، وأمراض القلب المختلفة، وزيادة كثافة الدم وارتفاع الدهون، كما من المهم الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات. كذلك هناك علاج فوري يسمى حل الخثرة الدموية، عن طريقه يتم انحلال أو تجزؤ الخثرة أو السدة التي أدت إلى انسداد في أحد شرايين الدماغ. وهذا النوع يستعمل في الجلطات التي لم يمض على حدوثها أكثر من ثلاث ساعات، حيث ان مرور أكثر من هذا الوقت يجعل العلاج بلا جدوى لان الخلايا الدماغية ستمتوت. وهناك العلاج بالمدرات وتستعمل في حالة تجمع السوائل حول الاحتشاء وتؤدي إلى ضغط على مناطق سليمة من الدماغ مما يؤدي إلى اضطراب وظائفها. ثم العلاجات المانعة لالتصاق الصفائح الدموية سواء عن طريق (ASPIRIN)الذي يعطى بكميات قليلة ٧٥—٣٢٥ ملجم، وقد ثبتت فاعليته لشراريين الدماغ والقلب أيضا. ويمكن أن يؤخذ للوقاية قبل حصول الجلطة الدماغية بجرعة ١٠٠ ملغم. والعلاجات الممبعة للدم أو العقاقير المضادة للتخثر. وتستعمل في الجلطات الدماغية الناتجة عن بعض امراض القلب. وأخيرا العلاج الجراحي، ويهدف لإزالة النزف، ويستعمل عند حدوث نزيف كبير في المخيخ يضغط على جذع الدماغ، مع سوء حالة المريض، كما يستخدم في حال وجود ورم دموي مما يؤدي إلى حدوث نزيف داخل أو بين أغشية الدماغ.

الدكتور علي حمد، اختصاصي الامراض العصبية، يحدثنا عن اسباب وطرق الوقاية والعلاج من الجلطة الدماغية. سألناه أولا: ما هي الجلطة الدماغية؟ الجلطة الدماغية تأتي نتيجة انسداد كلي أو جزئي في الشرايين المجهرية لأنسجة الدماغ، أو لحدوث نزيف ناتج عن تمزق أو انشقاق أحد هذه الشرايين أو إصابتها بالتهابات، أو نتيجة حدوث احتشاء في منطقة محددة من الدماغ مما يؤدي إلى اضطراب وظائف تلك المنطقة المصابة. ومن أسباب الجلطة الدماغية التدخين، تقدم العمر، السكر، ضغط الدم (السكر والضغط يؤديان إلى تصلب الشرايين)، زيادة دهون الدم، زيادة في لزوجة الدم(التدخين يزيد من لزوجة الدم)،الوزن الزائد، أمراض الدم الوراثية، بعض أمراض القلب. مع الأخذ بنظر الاعتبار العوامل النفسية التي تزيد من حدة التوتر وتقلص الأوعية الدموية وبالتالي تضيق أكثر، ومنع أكثر في وصول الدم للدماغ. وهذا العامل نشاهده في حالات الجلطات الدماغية المفاجئة نتيجة أزمة نفسية حادة يمر بها الشخص.

ما هي أعراض الجلطة الدماغية؟
× إذا أصابت الجلطة الجزء الأيمن من المخ تسبب شلل الجهة اليسرى شللا تاما.
× إذا أصابت الجلطة الجهة اليسرى من المخ قد تسبب شللا في الجهة اليمنى مع اعتلال في النطق والتخاطب.
× إذا أصابت جذع المخ تؤدي إلى عدم التوازن في الأطراف مع الغثيان وشلل في أعصاب الوجه أو العين.
ما هي الطرق العلاجية المتبعة لعلاج مرضى جلطة الدماغية؟
معالجة ارتفاع الضغط الشرياني حيث يقلل من حدوث



حوار/ د. محسن منير
الكل يعلم أن الجلطة الدماغية حالة تصيب المسنين، وهذه المعلومة أتت اثر تراكم العوامل المسببة لتصلب الشرايين المجهرية للدماغ، خلال سني حياة الشخص وتراكم آثار التدخين وأمراض أخرى. لكن هناك حالات، وإن تكن نادرة، تحدث سببها نقص تدفق الدم إلى الدماغ لفشل في الدورة الدموية. ففي حالات الحرق التي تسبب جفافا والتغيرات التي قد تحدث في مكونات الدم للشباب مثلاً، قد تنتهي بجلطة دماغية!

استشارات طبية

الأم منطقة السرة
الواطنة سهى علاوي ٣٠ سنة، تسأل عن سبب الآلام الموجودة في منطقة السرة، و هي حامل في شهرها الخامس.
قد تشعر الحامل إضافة إلى الأوجاع والآلام المرافقة لتمدد الرحم بشيء من الألم، في منطقة السرة، وقد يكون ذلك الألم

المواطنة سمية تسأل عن طرق التخلص أو التقليل من الوحام في الحمل؟

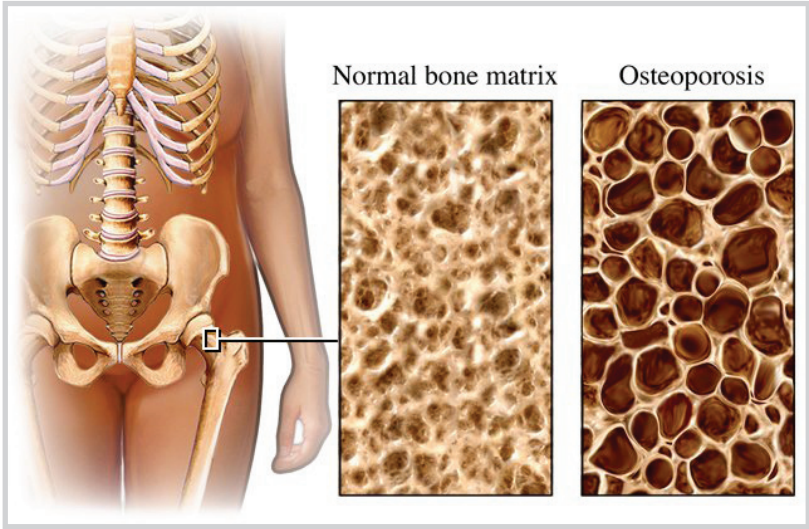
هذه بعض النصائح قد تفيدك في التقليل من أعراض الوحام:
- لا تحاولي النهوض بسرعة من فراشك في الصباح الباكر، بل انتظري ١٠-١٥ دقيقة على الفراش، وتناولي بعض البسكويت، و قليلاً من الشاي إن أمكن ذلك، ثم انزلي من فوق السرير برفق وتجنبي الحركة السريعة، وذلك لأن المعدة تكون فارغة في الصباح الباكر، والنهوض بحركة سريعة من الفراش أثناء فراغ المعدة يسبب الإحساس بالغثيان.
- تناولي وجبات خفيفة طوال اليوم، بحيث لا تكون المعدة فارغة، وتجنبي الوجبات الدسمة، وحذار أن يتغالي في ملء المعدة.
- حاولي الامتناع أو التقليل من تناول المواد الدهنية في أشهر الحمل الأولى، إذ أنها تساعد على الإحساس بالغثيان. - إذا تناولت السكريات و لاحظت أنها تسبب لك الغثيان فحاولي الامتناع عنها، والأفضل من ذلك هو التقليل من السكريات.
- لاحظي الأطعمة التي تسبب لك الغثيان وامتنعي عنها، وأكثرني من تناول الخيار مثلاً، فهو يساعد على التخلص من هذا الشعور.
- يمكنك أيضاً تناول الثلج المجروش الخفيف عند الإحساس بالغثيان، مع مراعاة عدم الإكثار منه.
- ضعي قطعة من اللبان (العلكة) في فمك طوال اليوم، وخاصة في الأوقات التي يزداد فيها الغثيان، حيث تعمل هذه العلكة على إرسال إشارات معينة تعمل على غلق باب المعدة الذي يؤدي ارتخاؤه إلى تسرب بعض العصارات المعوية إلى طرف البلعوم وبالتالي إلى الغثيان.

وضوحاً بعد انقضاء الأسبوع العشرين من الحمل، ثم ما يليث أن يخف مع ازدياد البطن بالحجم. وقد يكون الانزعاج أكثر ما يكون عند الجلوس بوضعية مستقيمة، كما إن التمدد و الانفصال الحاصلين في الشريطين العضليين اللذين يقطعان البطن قد يسببان بعض الألم حول السرة. من الممكن تخفيف حدة الألم حيث يمكن استعمال باطن الإصبع لتدليك البطن بطريقة دائرية، أو الطلـب من الزوج القيام بذلك. كما يمكن استعمال الكمادات الباردة أو الساخنة على منطقة السرة .
أما إذا كان الألم حول السرة مترافقا مع فقدان شديد في الشهية، فهذا قد يوحي بمشكلة خطيرة ويجب زيارة الطبيب إذا اختصص فوراً.

أكثر

الوحام خلال الحمل

(الصح الصامت) يهاجم النساء بعد سن الخمسين



كيف نحمي المريضة من كسور إضافية؟
- ان التمارين الرياضية البسيطة مهمة للحفاظ على قوة النسيج العظمي وتقوية العظام. كما انها لن تكون آمنة في بقائها في السرير. فقلة الحركة سوف تؤدي الى المزيد من فقدان مكونات العظم بمعدل اسرع، كما عليها ان تنظم محيط عملها وحركتها بحيث يسهل عليها ان تحصل على الأغراض التي تستعملها يوميا. وإذا كانت مدخنة عليها الاقلاع عن التدخين. وان تكون حذرة في حالتي الوقوف والجلوس أو حتى الاستلقاء. وان تتبع الارشادات الاتية:
١- تجنب الحركات التي تتطلب الكثير من الرقع أو الدوران أو الانحناء.
٢- كن واقعيًا في تقديرك لما تستطيع ان تفعله .
٣- تجنب الحركات التي تتطلب الكثير من الرقع أو الدوران أو الانحناء.
٤- انتبه في الزحام . استعمل عصا تتوكأ عليها للحفاظ على التوازن.
مشكلة هشاشة العظام عالمية ، ومن الصعب تقدير سرعة زوال العظام. واستعمالها قد يفيد في تقليل فقدان النسيج العظمي. ويحرص الفلورايد الخاذا التي تعيد بناء العظم ويمكن من زيادة كتلة العظم عندما يؤخذ مع الكالسيوم.

الخيارات العلاجية
ويشير الدكتور قاسم الى ان نقص كمية هرمون الإستروجين لدى النساء، الذي ينتجه الجسم، والذي تراجيع بعد سن اليأس يؤدي، الى سرعة فقدان نسيج العظام، وبالتالي تصبح المعالجة الهرمونية هي البديلة لتحل محل الإستروجين الذي انخفضت كميته. وهرمون اخر اسمه الكالسيوم ينظم نمو العظم وينتج الجسم ويعمل مباشرة على تقوية نسيج العظام لتتخفف كمية هذا الهرمون عند التقدم في السن. ويمكن استخدام الكالسيوم ليحل محل النسيج الطبيعي الذي انخفضت كميته ليخفف من سرعة هشاشة العظام . وقد ثبت حديثا ان الكالسيوم يقلل من احتمال الإصابة بالكسور مستقبلا. وهناك الكالسيوم وهو العنصر المعدني الضروري لتقوية العظام، ويرغم ذلك يعد طفيفة التعويض عن المفقود اذا استعمل بمفرده، ولكنه يمثل إضافة مفيدة اذا استعمل مع اودية أخرى. فيتامين (د) ضروري للجسم ليمكنه من الاستفادة من الكالسيوم بشكل مناسب، كذلك مركبات الفوسفات الثنائية، وهذه المركبات توقف الخاذا المسؤولة عن الاضرار بالعظام وتخفض بالنالي سرعة زوال العظام. واستعمالها قد يفيد في تقليل فقدان النسيج العظمي. ويحرص الفلورايد الخاذا التي تعيد بناء العظم ويمكن من زيادة كتلة العظم عندما يؤخذ مع الكالسيوم.

بغداد/ سها الشيلخي
غالباً ما تتعرض النساء الى مرض هشاشة العظام بعد توقف انتاج هرمون الإستروجين، ويحدث ذلك بعد تجاوزهن سن ال ٥٥ عاما، وبعد هذا المرض من الأمراض الخطيرة التي تقود الى الوفاة. سمي مرض (هشاشة العظام) بمرض للصح الصامت، لكونه بدون أعراض حقيقية، ما لم يحدث كسر ما. ويحدث مرض هشاشة أو تخلخل العظام، نتيجة لفقد وضياح نسيج العظم، فتغدو العظام هشة ليئة تسهل اصابتها بالكسور. وبرغم انه لا يمكن اعادة بناء ما فقد من بنية العظم، فإنه حالما يتم تشخيص تخلخل العظام يمكن اللجوء الى الاربوية المناسبة، مع برنامج المساعدة الذاتية الذي تتلخص في العمل على تقوية ما بقي من العظم، وان يتم تخفيض سرعة ضياح المزيد منه. ان هذا الاجراء من شأنه ان يقلل احتمال الاصابة بكسور أخرى. وبالحصول على العناية الطبية المناسبة، والتعديل الطفيف في اسلوب الحياة، يمكن ان نقلل من الاصابة بهشاشة العظام لدى معظم النساء.

العيادة النفسية

الطبيب والاختلال

الحساسية من الأطعمة مرض يعاني منه الملايين

الفجيرة بين الأبناء لها أسبابها أيضا

مرعاة الفروق الفردية الدائمة بين الأخوة مهما تكن، وعدم استشارة المقارنات الفردية المؤدية إلى الفجيرة، ولا يمنع ذلك بالطبع من إظهار النواحي الطبية ونقاط القوة في كل منهم، ومحاولة تمييزها والعناية بها. ويبقى حزن الأم الدافئ الحنون الذي لا يخلد الطفل مهما كبر، هو مولده الأول والأخير، الذي يتعامل مع مشكلاته النفسية والاجتماعية التي تواجهه، ويدعاه للتغلب على كل أشكال القلق والخوف وضعف الثقة بالنفس عنده، بما يزيد من فرص النجاح ويقلل من خبرات الفشل، وينمي القدرة على التعاون الاجتماعي بينه وبين أقرانه ومحبيه.

الأول ومحبه وتلبية حاجاته الضرورية. -عدم إشعار الكبير بأن الوقت والاهتمام المعطى لأخيه الصغير يشكل عائقاً أمام تحقيق رغباته. -تكليف الطفل الأول بمجموعة من المهام التي يقوم بها تجاه أخيه الصغير، وحمايته وإعطائه بعض الهدايا. - عدم المقارنة بين الأبناء على مختلف قدراتهم واهتمامهم وأعمارهم، ومراعاة حاجات كل منهم بما يتناسب وطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها، وخاصة القول أنه يجب

للتقليل من ظاهرة، الفجيرة على الوالدين اتباع ما يأتي: - التمهيد لاستقبال المولود الجديد، وخلق علاقة من الحب بين الأخوة، حتى إذا جاء المولود شعر أخوه أنه محبوب إلى نفسه وليس منافسا له. - الاقتصاد في إظهار الحب والعطف للمولود الجديد خاصة بحضور إخوته. - التقليل من منح بعض الأبناء أمام إخوانهم، ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة، لها ميزاها واستعداداتها الخاصة. - المساواة في التعامل بين الذكور والإناث، لأن التفرة تثير الفجيرة وتؤدي إلى الشعور بكرهية البنات للجنس الآخر في المستقبل. - عدم المبالغة في إعداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض فتجعله يمارض أكثر ويثير الفجيرة في إخوته نحوه. - الاستقرار في رعاية الطفل

تعد حالات الفجيرة إحدى المشاعر الإنسانية الطبيعية عند الطفل. فالليل منها تشكل له دافعا نحو التطور والمناقشة، لكن الكثير منها يفسد الحدا. ويعتبر السلوك العدواني والأناثية أثر من الآثار الناجمة عن الفجيرة عند الأطفال. وقد تصبح عادة تظهر بصورة مستمرة، وهنا تصبح مشكلة لا بد من الوقوف عند أسبابها وعلاجها.

أسباب الفجيرة عند الأطفال
أ- ضعف الثقة بالنفس إن ضعف الثقة بين الطفل ومن حوله يعد عاملا مساعدا على ظهور الفجيرة. كذلك ضعف ثقة الطفل بذاته وقدراته يؤدي للشعور الشديد بالفجيرة، لكونه ينظر إلى الآخرين على ما أنهم أفضل منه. ولا يستطيع إدراك قدراته الشخصية التي يتميز بها عنهم. خاصة عندما يكون هذا الطفل معوقا أو مريضا وشاعرا بالاختلاف الكائن بينه وبين الأطفال الآخرين.

ب- ولادة طفل جديد يلاحظ أن الطفل في أول حياته يسترعي في العادة انتباه الجميع، ويشعر بأن كل شيء له، وكل انتباه موجه نحوه. لكن هذه العناية الكبيرة قد تنوق عنه فجأة أو بالتدريج كلما كبر وقد تنتقل إلى المولود الجديد أو إلى شخص آخر في الأسرة.

ج- التغيير قد يترتب عليه الميل إلى الانسحاب، أو الشروع في تصرفات تهدف الى جذب العناية والانتباه إليه مرة أخرى: كالبيكاء أو التبول اللاإرادي أو التمارض ... الخ.

د- تعيين معاملة بعض الأبناء عن بعضهم الآخر مما يخلق الغرور عند بعض الأبناء، ويثير حفيظة وغيره بعضهم الآخر. وقد تظهر أعراضه في صور أخرى في المستقبل. ومن أشكال التمييز أيضا إعطاء امتيازات كثيرة للطفل عندما يكون مريضا أو معوقا، مما يثير الفجيرة في الأخ الصحيح وتمنيه المرض أحيانا وكراهيته للطفل المريض.

جهاز المناعة. معدل الأجسام المضادة وأنواعها يساعدان الطبيب في تحديد أنواع الأطعمة التي تسبب الحساسية. يمكنك ملاحظة أنواع الطعام التي تتناولها بشكل يومي، وقد يساعد ذلك طبيبك على تحديد أنواع الأطعمة التي تثير الحساسية. يمكنك الامتناع عن تناول بعض الأطعمة التي قد تثير الحساسية ثم معاودة تناولها مرة أخرى لإمكانية ملاحظة حدوث أي تغيير أو ظهور أعراض الحساسية.

علاج حساسية الطعام
العلاج الأمثل لحساسية الطعام، هو تجنب أنواع الطعام التي تثير الحساسية بشكل نهائي.

تختفي الآثار البسيطة للحساسية بشكل سريع وبدون علاج. بالنسبة للهرش أو الطحج الجلدي، يمكن علاجه بالكريمات التي تطفئ الجلد. وتساعد مضادات الهيستامين أيضا في تخفيف الحك الجلدي والأعراض الأخرى. أما بالنسبة للأعراض الأشد تأثيرا فيمكن استخدام مشتقات Corticosteroids (الكورتيكوستيرويد) فهي تساعد في تخفيف التورم). وإذا حدثت أعراض شديدة قد تؤثر على الحياة فيمكن استخدام الستيروئيد عن طريق الحقن فهي تساعد على تخفيف الأعراض. عندما تستطيع تحديد أنواع الأطعمة التي تثير الحساسية لديك، يمكنك بعد ذلك وضع نظام غذائي محدد ومناسب لك حتى تتجنب حدوث أعراض الحساسية من الطعام.

بغداد/ المدي
تحدث الحساسية من الطعام عندما يستجيب جهاز المناعة لبعض أنواع البروتينات في الطعام، التي لا تضر الجسم. فبدلاً جهاز المناعة في محاربة هذا البروتين وتحدث الحساسية. عندما تأكل هذا النوع من الطعام أول مرة، يقوم جهاز المناعة بتكوين أجسام مضادة لهذا البروتين تسمى (IGE)، وعندما تأكله المرة الثانية، تبدأ هذه الأجسام المضادة في إفراز كميات كبيرة من الهيستامين، وذلك في محاولات لطرد هذا البروتين الذي يتعامل معه كأنه فيروس جسم غاري وغريب عن جسم الإنسان. والهيستامين هو مادة كيميائية قوية تؤثر في جهاز التنفس، الجلد أو أجهزة القلب.

أعراض حساسية الطعام
تظهر أعراض الحساسية بشكل

