

زوج الحامل تظهر عليه أعراض الحمل!



■ أثبتت الدراسات الكندية الحديثة حدوث تقلبات في مستويات الهرمونات لدى الرجال أثناء فترة حمل زوجاتهم ويطلق عليه الحمل التعاطفي لدى الرجال، وأرجع العلماء ذلك إلى أن هؤلاء الأزواج يشاركون زوجاتهم أعراض الحمل نفسها من زيادة الوزن والغثيان لتعاطفهم معهن. ويؤكد الدكتور مدحت لطفى استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم على هذه النتائج، أن هناك حالات نادرة يصاب بها الرجال أثناء حمل زوجاتهم، حيث يشعرون بنفس الأعراض التي تمر بها الزوجة والتي تبدأ من الشهر الثالث من الحمل وغالباً ما يتعرض لهذه الحالة الأزواج العاطفيون لأنهم الأكثر تعاملاً مع الزوجة الحامل، ويبدأ الشعور بالأعراض من صداع وآلام في

الظهر ورغبة في القي، كما أن بعض الأزواج يعرضون عن الأطعمة نفسها التي ترفضها زوجاتهم في فترة الحمل، فالحالة النفسية للزوج تتغير عما كانت عليه، ويكون هناك تحول فجائي، ومن الأخير أن فترة الوحام الإيجابية التي يعيشها بعض الأزواج تلازمهم طوال شهور الحمل، التسعة ولا تنتهي إلا بعد الولادة، وعلى الرغم من شعور الرجل بالانزعاج تجاه هذه الحالة فإن شعورهم بالسعادة بحمل الزوجة يتغلب عليهم. وأوضح لطفى أن هذه الحالات النادرة تحدث عندما يحب الزوج زوجته أكثر فيظهر تفاعله مع الحمل بنسبة أكبر والطريف أن هذه الحالة لا تقتصر مع أول حمل بحسب، فهي تنكرر مع كل حمل جديد، مبشيراً إلى أن الوحام حالة غير مرضية، فالعامل النفسي يكون أساسياً

فيه وظهور الأعراض على الرجل يكون بالعدوى الإيجابية، كما كشف الدكتور تامر العروسى الاستشاري بالأمانة العامة للصحة النفسية عن أن وحام الرجال يحدث عن طريق العقل الباطن بمجرد سماع خبر حمل الزوجة، فإذا كان هو الحمل الأول في حياة الزوجين وكان التوافق والحب بينهما شديدين يتفاعل الزوج لاشعورياً مع الزوجة فيما تعانیه أثناء الحمل من الوحام والغثيان وهي حالة يخجل منها الرجال ويتحفظون في التصريح بها إلا في نطاق محدود للغاية حتى لا يتعرضوا للسخرية من الآخرين. ويضيف أن الزوج يعيش وحاماً إجبارياً تضامناً مع زوجته، إلا أن الأمر يبقى علامة إيجابية رغم المصاعب التي تصاحبه.

■ أكدت دراسة تشيكية حديثة أن الغيرة ليست سلوكاً مكتسباً، ولكنها أمر وراثي يولد الإنسان به، مشيرة إلى أنها تقف وراء الغيرة المزمنة نقص المشاعر الإيجابية أثناء



فترة الطفولة. وأوضح الدكتور ميروسلاف بالزاك الذي شارك في الدراسة، أن أكثر من ثلث الناس الغيورين يرون هذا المرض من أهاليهم من الأب أو الأم، مؤكدين أن الغيرة يمكن أن تنát من الشعور بالنقص والحرمان في المشاعر التي عاشها الإنسان في طفولته، فحين لا يشعر الطفل أثناء نموه بالقدر الكافي من الحب والتفهم له فإن احتمالات ميله إلى أن يصبح غيورا مزمنًا كبيرة في المستقبل والأمر نفسه يسري على الأطفال الذين ينمون في وسط عائلي تنافسي، حيث يفضل الأهل طفلاً على آخر أو لدى الأطفال الذين كانوا شهوداً على مظاهر الغيرة بين أهاليهم الدراسة التي شملت ٧٠٠٠ شخص في ٢٠ دولة، وقد بينت الدراسة أن ٧٨٥ من المشاركين يرون أن الغيرة هي توابل الحب وشيء طبيعي ومهم، الدراسة قالت أيضاً أن الأتراك والأسبان هم الشعوب الأكثر غيرة.

القول إن البدانة تسبب الأمراض "خرافة"



■ خلافاً للانطباع السائد بأن البدانة قد تزيد خطر الإصابة بالكثير من الأمراض، بدءاً من الارتفاع في ضغط الدم وانتهاء بأمراض القلب وغيرها، وصف دراسة جديدة هذه الأمور بأنها "خرافة". وقالت الباحثة برانت جارتيت في الدراسة التي نشرت مخلصاً لها صحيفة الدايلي أكسبرس وأوردتها المجلة الدولية للبدانة إنه حتى البدناء لا يعانون من أي مشاكل صحية إلا بعد بلوغهم ٥٠ عاماً. وأضافت الصحفية إن هذه الدراسة ربما تشكل مفاجأة للحكومة البريطانية التي تحاول مواجهة ما أسسته "قنبلة البدانة الزمنية" وضعت خطأً للحد من ظاهرة البدانة المستشرية في المملكة المتحدة. وقالت جارتيت من جامعة أوهايو ستامت، والتي كانت واحدة ممن شاركن في إعداد الدراسة، "هناك خرافة يتم تداولها، وأظهرت النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الشخص الزائد الوزن لا يختلف عن الأشخاص أصحاء الأوزان الصحية". وأضافت: "لا تلقى إذا كنت زائد الوزن"، وتساءلت عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الكثيرون عندما يخضعون لحمية غذائية لإنقاص الوزن، مشيرة إلى أن "أضرار" تلك قد تفوق أحياناً الفوائد المرجوة من ورائها، وركزت الدراسة على العلاقة ما بين مؤشر كتلة الجسم والأمراض التي يصاب بها وتبين لها أن الذين يوصفون بأنهم "بدناء" ومؤشر كتلة أجسامهم ٣٠ وما فوق لا يعانون من مشاكل صحية أكثر ممن لديهم أوزان "صحية" إذا كانوا دون الأربعين من العمر. وقال الدكتور مالوكولم كندريك، وهو طبيب استشاري في أمراض القلب والأوعية الدموية "تؤكد هذه الدراسة الكثير من الأبحاث التي تقول إن الكثير من الناس الذين تعتبر أوزانهم زائدة غير معرضين لزيادة خطر الوفاة.

وأضاف كندريك "هناك تخويف لزائدَي الوزن والبدناء لجعلهم يعتقدون أنهم مرضى ولكنهم ليسوا كذلك"، ولكنه استدرك لاحقاً "لا شك إن البدانة المفرطة تدمر الصحة لكن خطراً كهذا لا يحدث بشكل

الذي يتم تصويره للناس".

استحداث قسم لجراحة القلب المفتوح للكبار والصغار في مستشفى ابن النفيس

□ كتابة وتصوير/

أفراح شوقي

مع تصاعد حمى أجور العمليات الجراحية خصوصاً عمليات القلب في الخارج، استحدثت مستشفى ابن النفيس لأمراض طب وجراحة القلب والصدر لأول مرة في العراق قسمًا متخصصًا لجراحة القلب المفتوح للكبار والصغار، بضمئها معالجة التشوهات الولادية، ويضم أربعة أقسام بأشراف أطباء اختصاصيين ومهرة في ميدان الجراحة، وإجراء العمليات الصعبة والمعقدة التي كانت حكرًا على أطباء الخارج فقط. مندوية (المدى) تحولت بين أقسام المستشفى واطلعت على مهام القسم الجديد ولست إقبال المرضى الحاليين من بغداد والمحافظات ومن خارج البلد أيضاً على إجراء الفحوصات المطلوبة والعمليات الجراحية بنجاح ورعاية متميزين ومن دون أجور عدا أجور الباص الرسمي للمستشفى والبالغ ٥٠٠ دينار فقط. وقال د.جبار جاسم الطائي رئيس قسم جراحة القلب المفتوح أن القسم يحوي شعب الاستشارية لاستقبال المرضى الحاليين من المستشفيات في بغداد والمحافظات وردعات الجراحة العلاجية تسع أكثر من عشرين سريرا من الممكن زيادتها مستقبلا، وكذلك شعبة الإنعاش الجراحي من أطباء ممارسين تم أخراطهم في دورات تطويرية وتدريبية خارج العراق أكثر من مرة. وصالتيين لإجراء العمليات مجهزة بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة في مجال القلب والشرابين وبإمكانات ممتازة.

نسبة نجاح تقدر بـ٩٠%

وأضاف الدكتور جبار والعائد من سفرته التدريبية في فرنسا على جراحة القلب للأطفال أن العمليات التي تجرى الآن تشمل عمليات غلق فتحة بين الأذنين وأخرى بين البطينين وتصليق رباعية فالوت وتصليق صمامات القلب وتخصير الشريان الرئوي وعمليات أخرى كثيرة كانت تجرى بالأمس خارج العراق لقلة الإمكانيات الطبية وعدم وجود الجراحين المهرة لممارسة اختصاصهم،



في إشارة الى عودة بعض الكفاءات الطبية التي اضطرت الى مغادرة العراق أيام العنف الطائفي الذي استهدف الأطباء والعلماء وأصحاب الكفاءات. وعن أهم العمليات الصعبة والمعقدة التي قام بها قسم القلب المفتوح وكانت بمثابة تحديا لإمكانات الجراحة في العراق واستغرقت وقتا طويلا لإتمامها بنجاح كبير بلغت نسبة ٩٠٪ في عمليات زرع شرايين تاجية وتبديل الصمام الأكليلي والأبهر وعلق ناسور ودلاي للأطفال بين الشريان الرئوي والأبهر وكذلك علاج التضخير الأبهر. وحول إمكانية المستشفى لاستيعاب واستقبال جميع المرضى من حيث توفر الإمكانيات قال: نحن المستشفى الوحيد لمعالجة أمراض القلب، قبله تعداده أكثر من ٢٥ مليون نسمة يحتاج على أقل تقدير ١٥ مركزا عاجليا، في حين أنه لا يتوفر إلا مركزان فقط الأول هنا والثاني بشكل محدود في مستشفى ابن البيطار خاص بالأطفال فقط، ونحن نسعى لتوسيع إمكاناتنا لاستقبال أعداد أكثر مستقبلا مادامنا نمتلك الخبرات الممتازة من الكفاءات العراقية، ونحن نواصل حالات متأخرة من مشاكل القلب بسبب عدم علم الكثيرين بالخدمات العلاجية المتوفرة

ومن العمليات النادرة التي أجريت لأحدى الرياضات بنجاح كبير واستغرقت أكثر من أربع ساعات كانت لرياضة تبلغ من العمر ٢٤ عاما وتم تبديل صمامي لها وتوسعة فوهة الأبهر، وحالة أخرى لطفل اسمه كرام غانم من سكنة بغداد في السابعة من عمره يشكو من اضطمحال الصمام الرئوي وتم علاجه وهو الآن بصحة جيدة، وهناك حالة أخرى لرياض من الموصل يشكو من غلق قناة أذنية بطبيعية وتم علاجها هي الأخرى بنجاح كبير.

وخلاص تجوالنا في قسم القلبية الجديد

كمبيوتر لوحي في متناولك ب ٧٥ دولاراً فقط!

"أو إل بي سي" بعد أن وعدت الليلة الماضية بطرح جهاز لوحي بقيمة ٧٥ دولار العام المقبل، سوف يعتمد الجهاز اللوحي "إكس أو ٣" على معالج من إنتاج شركة "مارفيل" في منطقة "سيليكون فالي" وهو جهاز لا يستهلك إلا اواط واحد من الطاقة بينما لا يزال يدعم كل ملفات الفيديو عالية الوضوح على شاشته التي تبلغ مساحتها ٢٣ سنتيمترا ذات الاستخدامات المتعددة، الجهاز سوف يعمل في البداية بنظام تشغيل "أندرويد" مفتوح المصدر الذي تنتجه شركة "غوغل" كما سيتميز بوجود اتصالات لاسلكية للإنترنت والبلوتوث وجي بي إس وكذلك كاميرا فيديو مئية به. وقالت "أو إل بي سي" إن الغرض من جهاز "إكس أو ٣" وهو "تمكين المتعلمين والطلبة والأسر في أنحاء العالم إنشاء محتوياتهم الخاصة بهم وتعلم القراءة والكتابة وإنشاء برامجهم التعليمية الخاصة بهم وتقاسم كل تلك الخبرات عبر نظام شبكة متجانسة".

■ هل تحب الكمبيوتر اللوحي "آي باد" لكن لا تقدر على قيمته البالغة ٥٠٠ دولار.. الحل تأتي به شركة "وان لايتوب بير تشاينلد" الأمريكية واختصارها



وقال نيكولاس نيجروبونتي في بيان إنه "في الوقت الذي تكون فيه أجهزة مثل أجهزة الفرائز الإلكترونية وأجهزة الكمبيوتر اللوحي منصات ملائمة جدا للنصوص والإعلام والترفيه، إلا أنها لا تقي باحتياجات النموذج التعليمي المعتمد على إنتاج أشياء أكثر من استهلاكها". وقال إن "بيئات التعليم اليوم تتطلب منصات قوية لإجراء عمليات حسابية وإنشاء محتوى وممارسات تدريبية وتكون كلها بتكلفة منخفضة جدا"، وتنطوي مهمة شركة "أو إل بي سي" التي تأسست في عام ٢٠٠٥ على تعزيز التعليم في دول العالم الثالث من خلال توفيرها للأطفال أجهزة كمبيوتر محمولة ذات كفاءة بسرر خفيض ومقاومة للصدمات، لكنها لم تحقق أبدا هدفها بتقديم هذا الجهاز بسعر مئة دولار إذ أن أسعاره تدور بشأن مستوى ٢٠٠ دولار.

والزبد) واستبدالها بزيت الزيتون. قللي من استهلاك اللحوم الحمر واستبدليها بالأسماك لاحتوائها على "أوميغا ٣".

أحرصى على عدم شي اللحوم على درجة حرارة عالية لأنها تظهر بها مواد ضارة تمتصها الأمعاء، ويتم توزيعها على خلايا الجسم وينتج عنها أورام سرطانية، ويجب عدم تناول اللحوم المشوية كل يوم وأن يكون بجانبها بعض الخضراوات والفواكه للوقاية من الأمراض والأورام.

بممارسة الرياضة بانتظام وجعلها أسلوب حياة وليس فقط عند الالتزام بنظام غذائي للتخسيس، فقد ثبت أن السيدات اللاتي يمارسن الرياضة ٤ ساعات أسبوعيا انخفضت لديهن معدلات الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٢٧٪، لأن ممارسة الرياضة تظل إفراز الهرمونات وخاصة هرمون "الاستروجين"، وللعادات الغذائية السليمة دور في مقاومة مرض سرطان الثدي، ولهذا ننصح د.

منى أنور بما يلي: أحرصى على تناول كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات، لأنها تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، لاحتوائها على مواد غذائية دفاعية تعمل كمضاد للأكسدة. تناولي المزيد من البقوليات وبالذات الحبوب غير المقشورة (كالبيلة) لأن بها نسبة عالية من الألياف تمنع حدوث الإمساك.

- امتنعي عن تناول الدهون المشبعة (كالسمن

الأورام أثناء العمليات الجراحية، فضلا عن أنها تؤثر التشخيص السليم لتشعب الدهون وزيادة

كميتها. وأوضح أنور أن فقدان كيلوجرام واحد من الدهون المتراكمة يستلزم حرق ٧٧٠٠ سعرة حرارية، وهذا يتطلب تغيير العادات الغذائية وممارسة الرياضة، وتنصح بإتباع نظام غذائي سليم قليل السعرات الحرارية مع تصميمه بصورة تتناسب مع وزن المرأة وطولها وسنها وحالتها الصحية ودرجة نشاطها ثم ندرجها على السلوكيات السليمة في تناول الطعام ومعرفة نقاط ضعفها والأوقات التي تفرط فيها في الطعام وتدريبها على طرق التحكم في هذه العادات الغذائية الضارة، مثل تناول الطعام في أوقات متأخرة ليلاً أو الإفراط في الطعام بعد العودة من العمل، وغير ذلك من المشاكل الغذائية التي قد تعيد للمرأة الوزن الذي فقدته، كما توصي أنور

■ سرطان الثدي من الأمراض التي تهدد أنوثة النساء بوجه عام، الأمر الذي يتطلب التوصل إلى طرق مبتكرة سواء في الكشف عن المرض أو طرق علاجه من دون المساس بما يشوم جسد المرأة ويدير نفسياتها، ولأن الوقاية خيراً من العلاج أكدت العديد من الدراسات أنه يوجد علاقة قوية بين الغذاء والإصابة بسرطان الثدي، ما يتطلب خفض استهلاك الدهنيات في الطعام بحيث تصل نسبيتها إلى ٣٠٪ فقط من حاجة الإنسان من الطاقة الغذائية، وقد توصلت الدكتورة منى أنور الأستاذة بطب القاهرة وعضو الجمعية المصرية الأمريكية لعلاج السمنة، إلى أن الخلايا الدهنية المتراكمة في الجسم عند اللاتي يعانين السمنة تقوم بتخزين هرمون "الاستروجين" والمواد الكيميائية الضارة التي تؤذي الجسم وتسرع من نمو الأورام السرطانية خاصة في أنسجة الثدي، والأخطر أن السمنة تزيد من صعوبة استئصال

ابتكار تقنية

تعد من مشاكل

زراعة العظم

في الفك

■ ابتكر استشاري سعودي في طب

وجراحة الأسنان تقنية جراحية جديدة للحد من مشاكل زراعة العظم في الفك أطلق عليها "طريقة النفق

الحديثة لزراعة اللثة". وقال استشاري طب وجراحة وزراعة الأسنان رئيس قسم علوم الفم الأساسية والسريعية بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز بجدة الدكتور علي سعد نقيد في تصريح له اليوم الأحد أن تقنية الجديدة "تعمل على زيادة سماكة اللثة مما سيزيد مقاومتها".

وأضاف أن هذه التقنية الجديدة يتم إجراؤها قبل زراعة العظم للحد من مشاكل انحصار اللثة بعد زراعة العظم والذي بدوره سيساعد على الحد من فشل زراعة العظم. وأكد الدكتور نقيد أن هذه التقنية الطبية الجديدة في زراعة الأسنان تعتبر سهلة جدا ولا تستغرق أكثر من ٣٠ دقيقة تحت تأثير التخدير الموضعي وبدون ألم، ولفت إلى أن هذه التقنية تعد من أحدث التقنيات في مجال زراعة الأسنان خاصة وأن هناك العديد من المشاكل التي تزيد من صعوبة زراعة الأسنان والتي أهمها ضumur العظم بعد خلع الأسنان، وأشار استشاري طب وجراحة الأسنان أنه عرض تقنيته الجديدة في مؤتمر الأكاديمية الأمريكية لاندنداج العظمي الخامس والعشرين، الذي أقيم في ولاية فلوريدا أخيراً، ضمن مواضيع الابتكارات العلمية في زراعة الأسنان ومؤتمر دول آسيا والباسيفيك الحادي والثلاثين، والذي أقيم في هونغ كونغ كما قام بنشرها في مجلة علمية مرموقة محكمة وهي دورية زراعة الأسنان الأمريكية والتي تصدر عن الأكاديمية الأمريكية لزراعة الأسنان وتم شرح الطريقة الجراحية في هذه المجلة بالتفصيل وعرضت أول حالات تم علاجها على مستوى العالم كما قدم الدكتور نقيد

الحديثة في معرض ابتكار ٢٠١٠ الذي أقيم في جدة، يذكر أن مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية اعتمدت ٤٦٦ ألف ريال نحو ١٢٥ ألف دولار أميركي "للدكتور نقيد لعمل دراسة مقارنة لزراعة العظم من منطقة الفك وتعد عمليات زراعة الأسنان من أهم الاكتشافات العلمية في علم طب الأسنان الحديث، حيث أنها ساعدت في استبدال التعويضات السنية المتحركة بتركيبات ثابتة مما كان له الأثر الكبير في تغيير حياة الكثير من الناس شكليا، نفسيا، معنويا وصحيا وتكمن أهمية زراعة الأسنان كون نسب نجاحها عالية جدا وتتراوح بين ٩٠-١٠٠٪ خصوصاً الأنواع الحديثة منها وتتمتع ضumur العظم بعد خلع الأسنان إلى الأسنان الطبيعية في التنظيف.

احمي نفسك من سرطان الثدي.. بالغذاء الصحي والرياضة

■ سرطان الثدي من الأمراض التي تهدد أنوثة النساء بوجه عام، الأمر الذي يتطلب التوصل إلى طرق مبتكرة سواء في الكشف عن المرض أو طرق علاجه من دون المساس بما يشوم جسد المرأة ويدير نفسياتها، ولأن الوقاية خيراً من العلاج أكدت العديد من الدراسات أنه يوجد علاقة قوية بين الغذاء والإصابة بسرطان الثدي، ما يتطلب خفض استهلاك الدهنيات في الطعام بحيث تصل نسبيتها إلى ٣٠٪ فقط من حاجة الإنسان من الطاقة الغذائية، وقد توصلت الدكتورة منى أنور الأستاذة بطب القاهرة وعضو الجمعية المصرية الأمريكية لعلاج السمنة، إلى أن الخلايا الدهنية المتراكمة في الجسم عند اللاتي يعانين السمنة تقوم بتخزين هرمون "الاستروجين" والمواد الكيميائية الضارة التي تؤذي الجسم وتسرع من نمو الأورام السرطانية خاصة في أنسجة الثدي، والأخطر أن السمنة تزيد من صعوبة استئصال

