

صحة المجتمع

الإيدز

* دكتورة - خولة بنت هاشم المصلي

هو مرض من الأمراض المعدية الخطيرة يسببه فيروس يهاجم خلايا الجهاز المناعي المسؤولة عن الدفاع عن الجسم ضد أنواع العدوى المختلفة وأنواع معينة من السرطان. وبالتالي يفقد الإنسان قدرته على مقاومة الجراثيم المعدية والسرطانات. يسمى هذا الفيروس (فيروس نقص المناعة البشرية) Immune-deficiency Virus (HIV) والاسم العلمي لمرض الإيدز هو (متلازمة العوز المناعي المكتسب) أو (متلازمة نقص المناعة المكتسب) Acquired Immune Deficiency Syndrome واختصارا AIDS. والإيدز مرض عضال لا يوجد له علاج شاف على الرغم من تطوير بعض الأدوية للحفاظ على صحة الأشخاص المصابين بالعدوى لفترة أطول. ان معظم المخاوف المنتشرة بين الناس مرجعها إلى خطورة العدوى بهذا المرض الذي أصبح حقيقة واقعة في كل أنحاء العالم. وأطلق عليه طاعون العصر.

من حسن الحظ ان جميع طرق نقل العدوى قابلة للوقاية، يتم انتقال العدوى بهذا الفيروس عن طريق الاتصال الجنسي . الطبيعي أو الشاذ. بشخص مصاب مع وجود أمراض جنسية أخرى يضاعف احتمالات العدوى ونقل الدم أو مشتقاته الملوثة بالفيروس وعن طريق زراعة الأعضاء (كلية، كبد، قلب) من متبرع مصاب أو باستخدام إبرة أو أدوات حادة أو ناقبة للجلد ملوثة مثل أمواس الحلاقة أو أدوات الوشم أو عن طريق الأم إلى الجنين أثناء الحمل أو إلى وليدها أثناء ولادته أو عن طريق الرضاعة الطبيعية (بواسطة الثدي). وحتى الآن لم يثبت علمياً أن الإيدز ينتقل من خلال أنشطة الحياة اليومية كصفاحة المصابين أو الجلوس بجوارهم أو السفر أو التعامل معهم في مكان واحد أو عن طريق حمامات السباحة أو دورات المياه أو وسائل المواصلات العامة أو الماء أو الهواء أو الطعام أو بالأكواب والأطباق وأدوات المائدة أو بالملامسة أو بالمعاينة أو بالعطس أو بالسعال. أو عن طريق الحشرات بجميع أنواعها كالذباب أو البعوض أو البق.

وأعراض هذا المرض يبر المريض بفترة حضانة وهي المدة الفاصلة بين حدوث العدوى وبين ظهور الأعراض المؤكدة للمرض، وهي مدة غير معروفة على وجه الدقة، إذ يبدو أنها تتراوح بين ٦ شهور وعدة سنوات وتكون في المتوسط سنة عند الأطفال و٥ سنوات في البالغين. بعد ٤.٣ أسابيع من دخول الفيروس للجسم يعاني ٧٠.٥٠٪ من المصابين من توعك وخمول وآلم في الحلق واعتلال العقد الليمفاوية وآلام عضلية وتعب وصداق ويطهر قطع بقعي على الجذع تستمر هذه الأعراض لمدة اسبوعين أو ٣ أسابيع ثم تختفي ويدخل المريض في طور الكون، يستمر طور الكون من شهور إلى عدة سنوات يتكاثر خلالها الفيروس ويصيب أكبر كمية ممكنة من خلايا الجهاز المناعي، في المرحلة التالية تظهر أعراض على شكل تضخم منتشر ومتسديم في العقد الليمفاوية وتدمم ٣ أشهر على الأقل مع عدم وجود سبب لهذا الاعتلال، تتطور الحالة لتشمل المظاهر التالية نقص الوزن، فتور وتعب، فقد الشهية، إسهال، حمى، عرق ليلي، صداع، حكة، انقطاع الطمث (عند النساء)، تضخم الطحال. تمثل أسوأ مراحل العدوى وتظهر العلامات السابقة ولكن بصورة أشد وضوحا مع وجود أمراض انتهازية وأورام خبيثة نتيجة للعوز المناعي.

هل يمكن معرفة مرض الإيدز بظهوره الخارجي؟

لا يمكن معرفة مرض الإيدز بظهوره الخارجي. التحاليل المخبرية (اختبارات الإيدز) وبعض الأعراض المتلازمة فقط تؤكد العدوى. أما عدا ذلك فالمرضى يبدو في كامل صحته. لم يتم حتى الوقت الحاضر اكتشاف لقاح فعال ضد فيروس الإيدز. ومن أهم العقبات التي تعوق بلوغ هذا الهدف أن الفيروس يغير من تركيبه بصفة مستمرة وذلك يجعل استنباط لقاح ضده عملا في غاية الصعوبة. تكرر الحمل للأُم المصابة وإرضاع المولود رضاعة طبيعية يؤدي إلى ازدياد عدد الأطفال المصابين بالإيدز في العالم على الودين أن يضربوا المثل الذين من خلال سلوكهم.. من حيث العلاقات الخاصة. التأكد من تعقيم الأدوات المستخدمة في ثقب الأذان والحقن وأدوات طبيب الأسنان والإبر الصينية وأدوات الوشم. ويفضل استخدام أدوات وحيدة الاستخدام. أما الأدوات الشخصية مثل فرش الأسنان أو أمواس الحلاقة فلا يجب المشاركة بها بتاتا. التوعية الصحية عن المرض ضرورية ضمن الحدود المناسبة للفترة العمرية والمستوى التعليمي. تجنب البناء الظروف التي قد تؤدي إلى تعاطي المخدرات بتشجيعهم على ممارسة الهوايات المختلفة وإبعادهم عن رقصا السوء.. باعتبار ان تعاطي المخدرات واحد من أهم اسباب الإصابة بالفيروس. خلاصة القول اتق الله في نفسك وإهلك وتذكر قوله تعالى: «ولا تقربوا الزنا انه كان فاحشة وساء سبيلا».

* طبيب عام بمركز الخوير الصحي دائرة الخدمات الصحية بولاية بوشر

مركز الغبرة الصحي ينظم فعاليات بمناسبة اليوم العالمي للسكري

سامية الحضرمي: اليوم العالمي للسكري هو مناسبة عالمية يتم الاحتفال بها من كل عام وذلك بهدف رفع الوعي حول السكري



كتبت - ليلي أولادثاني

■ نظم مؤخرا مركز

الغبرة الصحي التابع

لدائرة الخدمات الصحية

بولاية بوشر فعاليات

بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للسكري للعام

٢٠٠٦، وقد اقيمت الفعاليات بمقر المركز

بالغبرة، وقد اشتمل البرنامج الذي استمر على

مدار ثلاثة ايام على تقديم عدة فعاليات خاصة

بالمناسبة ■

منها محاضرة صحية عن السكري والحمل خصصت للحوامل والمراجعات من الحوامل قدمتها سامية الحضرمي المثقفة الصحية والتي ناقشت فيها التعرف بسكري الحمل واسبابه والغذاء الصحي للمريضة والعلاج، وفي يوم آخر أقيمت مناقشة جماعية استهدفت فيها مرضى السكري حيث تم فيها التعرف بمرض السكري وأعراضه ومخاطره كما تم التطرق إلى حجم المشكلة ومضاعفات المرض وأنواعه ومدى تأثيره وايضا تم توضيح كيف تتم الوقاية من القدم السكري وكيفية العلاج، كما أقيمت محاضرة عن السكري للمرضى والمراجعين بالمركز تم فيها عرض بعض الصور الإيضاحية والرد على استفسارات الحضور وقد تخللت الفعاليات إقامة معرض ضم العديد من

الصور واللوحات التعريفية والتوعوية شملت معلومات عديدة التي تعنى بمرض السكري مع توزيع كتيبات توعوية وتثقيفية خاصة بالمرض، بالإضافة الى عرض عينات ونماذج تخذوية لمرضى السكري وفحص نسبة السكري والوزن وضغط الدم وفحص القدمين. **اليوم العالمي للسكري** وقد تحدثت سامية الحضرمي المثقفة الصحية عن اليوم العالمي للسكري والذي يحتفل فيه في كل عام وقالت: اليوم العالمي للسكري هو مناسبة عالمية يتم الاحتفال بها منذ عام ١٩٩١م وذلك بهدف رفع الوعي حول السكري وأعراضه وكيفية علاج المضاعفات المرتبطة به والتذكير بأن حالات السكري المكتشفة في ازدياد مطرد

وستظل كذلك ما لم تتخذ إجراءات مناسبة للوقاية.

ما هو السكري؟

وحول تعريف السكري تقول: السكري هو حالة مزمنة ناتجة عن عوامل وراثية وبيئية مختلفة، وتحدث بسبب نقص نسبي أو مطلق في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس الذي يقوم بنقل السكر من الدم إلى خلايا الجسم وهذا بدوره يؤدي إلى عجز الجسم عن الاستفادة من السكر في توليد الطاقة بصورة فعالة عند ذلك يتراكم السكر في الدم لدرجة أنه يتسرب فيها إلى البول عن طريق الكليتين.

وهناك نوعان رئيسيان من السكري النوع الأول وهو السكري الذي يعتمد في علاجه على الأنسولين وهو يصيب الأطفال والشباب

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

عدد المصابين بالسكري بالسلطنة حوالي ١٢ ٪ من السكان البالغين ٢٠ سنة فأكثر

دائمة وعناية خاصة وقد يؤدي انعدم العناية في علاجه على الأنسولين ويصيب البالغين عادة وفي هذا النوع يقوم البنكرياس بإفراز الأنسولين ولكن لا يستطيع الجسم استخدامه بصورة فعالة، وهناك نوع آخر من السكري الذي يصيب النساء الحوامل وغالبا ما يختفي هذا النوع بعد انتهاء الحمل.

وعن اعراضه ومضاعفاته تقول: تظهر على المصاب بالسكري بعض الأعراض مثل كثرة الشعور بالعطش وكثرة التبول عن معدله الطبيعي والشعور بالجوع أكثر مما تم التعود عليه والشعور بالتعب والخمول أقل مجهودا ونقصان الوزن بشكل سريع في فترة قصيرة. أما بالنسبة لمضاعفاته فالسكري حالة مزمنة تستمر مدى الحياة وتحتاج إلى مراقبة

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

بحوالي ١٩٤ مليون شخص. ■

نتائج جديدة تظهر فوائد أجهزة تنظيم سرعة القلب في تقليل ضغط الدم

لعلاج ضيق مجرى الاوعية التي تغذي الدماغ بالدم. ووضع شميدل وزملاؤه اقنابا الكترونية خارج جدار الشريان السباتي واستخدما الحث الالكتروني. وكانت النتيجة انخفاضا سريعا في ضغط الدم. ويرسل حث تجويف الشريان السباتي رسائل إلى مستقبلات الضغط في المخ التي تسيطر على ضغط الدم.

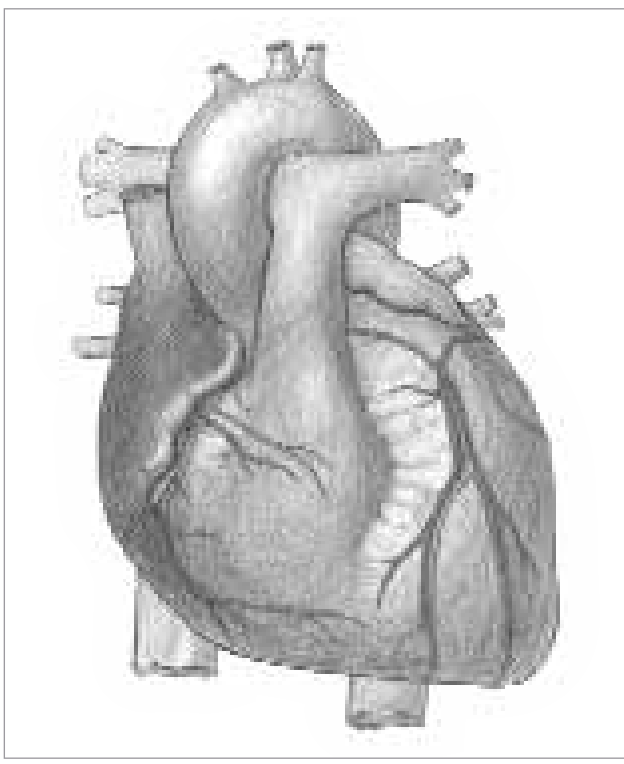
بعد ذلك توسعت الدراسة لتشمل ٤٥ مريضا. وحتى الآن، اجرى ٣١ من الـ ٤٥. كلهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم رغم تعاطيهم خمسة ادوية في المتوسط لعلاجهم - جراحة لوضع الاقطاب الالكترونية خارج الشريان السباتي لوضع مولد نبضات داخلي في جدار الصدر. وذكر شميدل ان اول ١٦ مريضا شهدوا انخفاضا متوسطا بواقع ٢٩ مم زئبق، وقال: بالمقارنة، اذا كان العقار يقلل الضغط بنسبة ٩ مم فإنه يعتبر انجازا.

على ان زرع الجهاز جراحة كبيرة، وهناك اثار جانبية. ففي البداية، اشتكى بعض المرضى من المم بالاسنان لدى تناول الایس كريم، ولذلك يجب تخفيف جهد الحث وتم تلافي الاثر الجانبي، بينما ازيل الجهاز من مريضين بعناية من عدوى.

وقال شميدل: مرضاي سعداء جدا، فهم ينامون افضل، ويعانون مشكلات اقل ويقولون انهم بوجه عام يشعرون بتحسن.

واستطرد قائلا: انه بعد عامين، تظهر الصور فوق الصوتية لوعية الشريان السباتي عدم وجود اثار جانبية متبقية للحث ولا يوجد ضيق في الشريان.

* خدمة لوس انجلوس تايمز وواشنطن بوست - خاص بـ «الوطن»

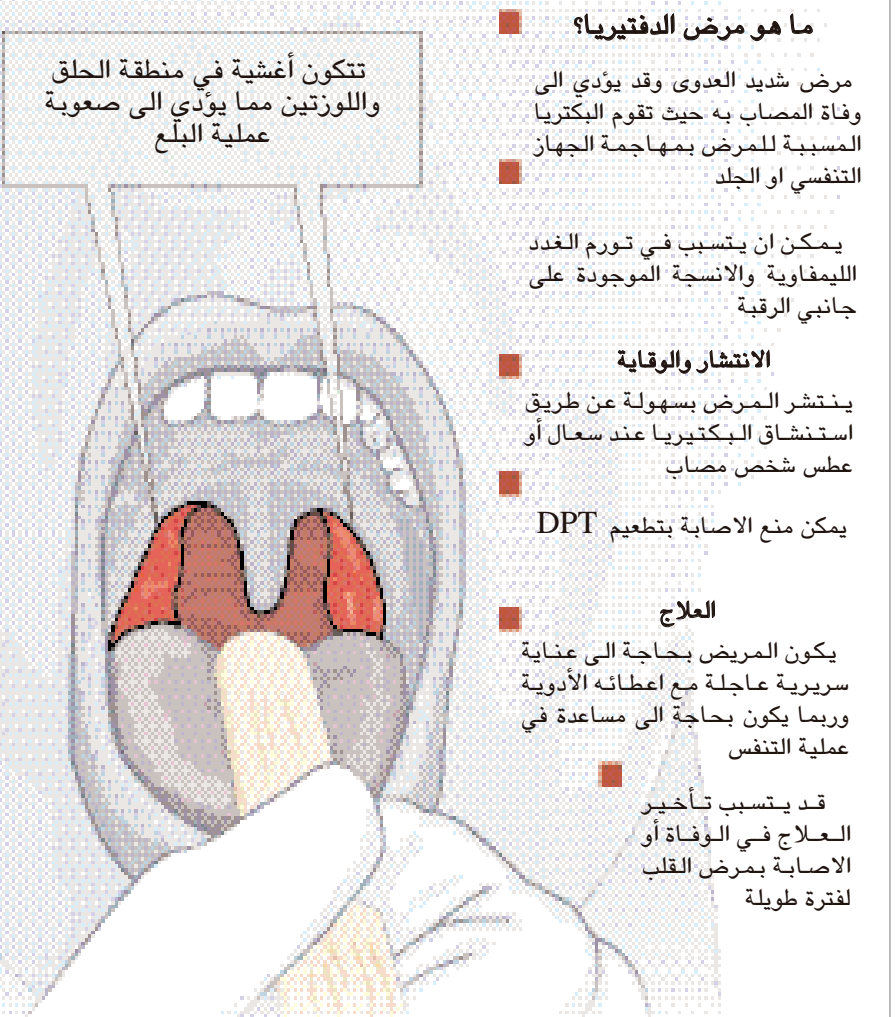


خريطة القلب التي تظهر مكان تركيب الكاثتر الذي يزيل عيوب القلب.

صحة الطفل

الدفتيريا

الدفتيريا مرض خطير يندر وجوده في الولايات المتحدة إلا أنه يعد مرضا شائعا في الدول النامية التي لا تتوفر بها التطعيمات المناسبة



تتكون أغشية في منطقة الحلق واللوزتين مما يؤدي إلى صعوبة عملية البلع

ما هو مرض الدفتيريا؟

مرض شديد العدوى وقد يؤدي إلى وفاة المصاب به حيث تقوم البكتريا المسببة للمرض بنهاجمة الجهاز التنفسي او الجلد

يمكن ان يتسبب في تورم الغدد الليمفاوية والانسجة الموجودة على جانبي الرقبة

الانتشار والوقاية

ينتشر المرض بسهولة عن طريق استنشاق البكتيريا عند سعال أو عطس شخص مصاب

يمكن منع الإصابة بتطعيم DPT

العلاج

يكون المريض بحاجة إلى عناية سريرية عاجلة مع اعطائه الأدوية وربما يكون بحاجة إلى مساعدة في عملية التنفس

قد يتسبب تأخير العلاج في الوفاة أو الإصابة بمرض القلب لفترة طويلة

اسم تي و «الوطن»

معلومات

■ مرض (العشى الليلي) سببه نقص فيتامين (أ) وذلك في حالات سوء التغذية وبصفة خاصة بين الأطفال كنتيجة فقر الغذاء لهذا الفيتامين مما يسبب مرض عيصة الإبراص.

■ مرض (البري بري) سببه نقص فيتامين (ب١) وهو النيامين بسبب الاعتماد على الأغذية الخالية منه كالخبز الأبيض الخالي من النخالة وكذلك الأرز.

■ مرض (الأسقربوط) سببه نقص فيتامين (ج) نتيجة الاعتماد على الرضاعة الصناعية أو بالرضاعة الطبيعية عند نقص الفيتامين لدى الأم المرضعة.

■ مرض (الكساح) سببه نقص فيتامين (د) المسئول على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء وأيضا إعادة امتصاصها من الأنابيب الكلوية.

■ نقص فيتامين (و) يؤدي إلى حدوث آلام في العضلات وضعف عام وتساقط الشعر.

■نقص فيتامين (ك) يؤدي إلى عدم قدرة التجلط وحدوث النزيف.

■ نقص فيتامين (هـ) يؤدي إلى ضمور الأعضاء التناسلية وضعف العضلات الإرادية.

■ نقص فيتامين (٦) يؤدي إلى سقوط الشعر وتقرشف الجلد وإن بكتيريا الأمعاء تقوم بتصنيعه.

أنيميا نقص الحديد

مرض أنيميا نقص الحديد سببه هو: - نقص عنصر الحديد - سوء التغذية - ولادة طفل غير مكتمل - حدوث نزيف عند الولادة - النزيف المزمن وقرحة المعدة المزمنة

الأنيميا الخبيثة

مرض فقر الدم الأنيميا الخبيثة سببه هو: - نقص فيتامين ب ١٢ - نقص حامض الفوليك - سوء التغذية وسوء الكواشريكور

مرض الكواشريكور وهو مرض يصيب الأطفال نتيجة نقص البروتين.

نصيحة الأسبوع

عند البدء في تقديم الأطعمة الكاملة - على الام اتباع الآتي: يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حسب الطلي في الليل والنهار. إعطاء الطفل وجبة تحتوي على كل العناصر الغذائية من النشويات والبروتينات والحليب ومشتقاته. يفضل ان تعطى الأم فطرها اللحوم البيضاء مثل الدجاج والطيور اولا ثم تبدأ بإضافة اللحوم الحمراء ويجب ألا يعطى السمك إلا بعد الشهر التاسع.

وزارة الصحة

دائرة التثقيف والإعلام الصحي

لأجل رفع المستوى المعرفي الصحي

د.خنساء محمد اسموني



أنفسهم وفي حق ذويهم ومنهم فلذات أكبادهم الأطفال بسبب جهلهم بأبسط البديهييات الصحية التي تمكنهم من الحفاظ على عافيتهم وحمايتهم من أي خلل أو اضطراب وكذا من التعامل الصحيح مع ما قد يواجههم من علل؛ الملاحظ بل الواقع الملوس يظهر أن معلوماتهم إن وجدت تكون في الأغلب الأعم خاطئة مستقاة من تفاهات وعادات واعتقادات متوارثة من السلف كالجدة والحمامة.. أو مستخلصة من أقوال الصبب والنساج.. ليصبح الجهل في هذا المقام أنفع من المعرفة الخاطئة. ما من شك أن الصحة والحياة من أهم المقدمسات وأغلاها، لذا يجب العمل على توعية وتنقيف الأفراد ونقلهم خطوات فسيحة إلى حياة مشرقة بالعافية، ومعلوم أن السبيل الأقوم للصحة هو الصيانة والوقاية وليس العلاج والعقاقير، وهنا يعتبر ما يؤدي إلى هذا الهدف النبيل من صميم رسالة كل من له علاقة من قريب أو من بعيد بالحقل الصحي، لأن الحفاظ على صحة الناس أصعب بكثير من شفائهم مما قد يتباهون من إسقام، وعلى الإنسان في كل أونة من عمره أن يسعى نحو الصحة لأن هذه الأخيرة ليست مجرد خلو الجسم من العلة ولكنها فوق هذا عافية في البدن ورجاحة في العقل وانسجام مع الغير وممتعة مشروعة بالحياة، وهكذا فهي من ناحيتها الإيجابية الوسيلة الأولى لمضاعفة طاقة الفرد الإنتاجية. إن كلا من التنقيف والتوعية والإرشاد الصحي يساعد الأشخاص على الحفاظ على صحتهم بالوسائل الوقائية ويوجههم إلى التمييز بين الحالات التي تستلزم دخلا طبيا من الحالات التي يمكنهم فيها الاعتناء بأنفسهم دون اللجوء إلى مساعدة الطبيب. ويشترط أن يكون الأسلوب الذي يتم به كل من التنقيف والتوعية والإرشاد الصحي قائما على الإيضاح التطبيقي والمقربة العملية في الشرح والإجابة المباشرة والمبسطة على كل تساهل أساسي أو على أي طارئ صحي عارض، لأن الحوادث اليومية والأمراض العادية المألوفة بين الناس لا تحتاج إلى علاج مختص بل إن البعض منها لا يتطلب المعالجة أصلا، وهنا من الضروري تشجيع الفرد على الاعتماد على نفسه ليقوم بالتشخيص الذاتي لهاته الأمراض المألوفة من خلال معرفته بأعراضها. ■