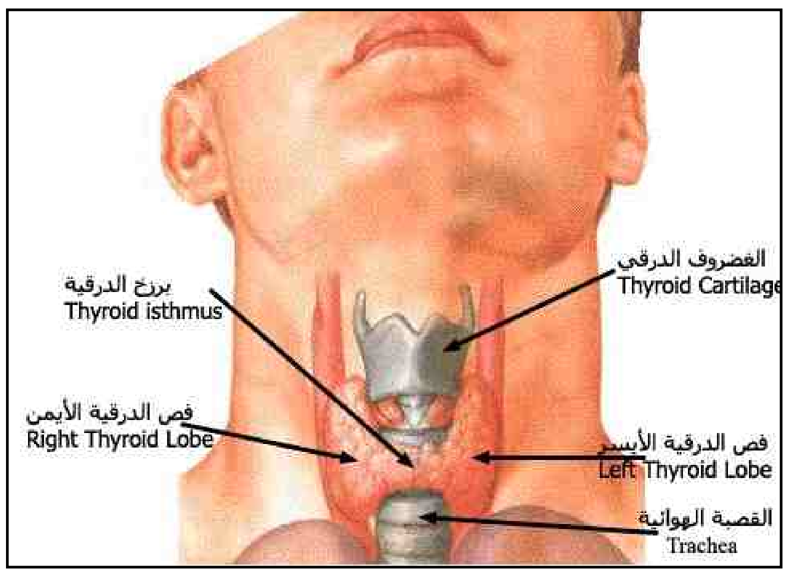
# الغدة الدرقية.. ومعاناة المرأة!




اضطراب الغدة الدرقية هو المرض الاكثر شيوعاً بين النساء، فمقابل ثماني نساء يعاني رجل واحد من مشاكل الغدة الدرقية، ولكن ما هي هذه المشاكل وما هي اسبابها وكيف تكون الحالات المرضية جراء هذه الاصابة؟!

إن المعاناة من اضطراب الغدة الدرقية ليست سهلة على المرأة فهذا المرض لايستهان به، حيث ان عوارض الغدة متفاوتة، ومشاكلها عديدة ومتشعبة وتختلف بين حالة وأخرى، ولأن المرأة هي اكثر اصابة بها.

**ما هي الغدة الدرقية؟**

عبارة عن غدة موجودة في اسفل العنق، ملاصقة للمجاري الهوائية وتتقسم الى قسمين: ايسر وايمن، لايزيد وزنها عن ٢٥ او ٣٠غراماً، وهي تحتوي على تشعبات دموية.

**ماهي مشاكل الغدة الدرقية؟**

هناك نوعان من أمراض الغدة الدرقية، بالاضافة الى سرطان الغدة، وهما:

قصور الغدة Gxon Sgxqnchrh I، وهو قصور في افراز الهرمون الدرقي.

افراط الغدة وهو العكس تماماً، اذا تمتاز الغدة بتضخم اكثر من النوع الاول، ويزيد معدل الهرمونات الدرقية.

**ماهي عوارضها؟**

هي ذات عوارض مهمة، كخفقان القلب، رجفة، ضعف في الجسم، قلق، تعصيب، تعرق، ويتم علاجها عن طريق دواء خاص مضاد للهرمونات التي تفرزها الغدد، ونلجأ الى العمل الجراحي اذا اضطر الامر، وفي حال عدم توفر العلاج الجراحي نلجأ الى (الحرق) كما هو المصطلح العام وهو عبارة عن اعطاء المريض اليود المشمع، حيث يعطي جرعة واحدة.

وأحياناً يكون هناك كيس مسمم في الغدة فيكون العلاج جراحياً ويستأصل.

**كيف تكون العوارض؟**

كسل، خمول، اصفرار في لون البشرة، جفاف في الجلد، تساقط في الشعر، وتكون الشعرة جافة جداً، "امساك" بدانة، تورم أو انتفاخ تحت العينين، ارتفاع في الدهنيات، وارتفاع في الكولسترول، وعدم انتظام في الدورةالشهرية. عادة يكون العلاج بإعطاء الـ Sgxqnwhmdالذي ينظم عملية الغدة، او عبر الدواء، أو بإجراء عمل جراحي، وفي حال تم استئصال الغدة بأكملها يعطى الدواء مدى الحياة، وإن كان الاستئصال جزئياً يرتاح المريض من اخذ الدواء فترة شهر او شهرين في السنة.

**ماذا عن سرطان الغدة؟**

تعاني المرأة من تضخم في الغدة، وبعد التصوير يظهر لنعقدة أو كيس، فيتم فحصه مخبرياً بفحص الـE@M وهو فحص الزجاجة الخاص، فإذا كان حميداً لا يستأصل الكيس، والعكس صحيح، شرط ان يتابع المريض بالعلاج والمراقبة واجراء الصورة الصوتية في مراحل متفاوتة، فإذا وجدنا ان الكيس يكبر ويتغير شكله، وفي حال ظهور عدة عقد أو أكياس غير حميدة، وهي عبارة عن اكياس باردة لا تفرز هرموناً فيكون حجمها فوق السنتم ونصف حينها نقوم بالعمل الجراحي.

ان دلائل الـB`mbdq تتطلب اجراء فحص الـEM@، وهي تكون ذات عقد او اكياس كبيرة باردة، وذات شكل غير متوان، فتحتاج الى عمل جرحي، وبعدها باليود المشع.

**ماهي الفحوصات التي تجري لتشخيص حالات الغدة الدرقية؟**

بعد التشخيص السريري نطلب اجراء الفحوصات التالية:هرمون الغدة النخاميةSRGهرمون الغدة الدرقيةES2ES3

الصورة الصوتية Tksq` Rntmc

الصورة الملونة EM@+ BS Rbhm fq`og

**ماهي اسباب اضطرابات الغدة الدرقية؟**

ان مشاكل الغدة تعود الى:

اسباب وراثية، نقص في كمية اليود، اضطرابات الغدةالنخامية، حيث ينخفض هرمون ES2+ ES3، ويرتفع هرمون SRGنقص في العصيرات,Bnmidms`k Gxonsgx qnhchr I، فحين تأخذ الغدة اليود وتحوله الى هرمون درقي يدخل في تفاعلات كيمائية تحت تاثير العصيرات، فإذا كان هناك نقص في هذه العصيرات يؤدي الامر الى نقص في الغدة.

تشوهات خلقية، عدم وجود الغدة من جراء تعرض الام خلال الحمل للاشعة، او تناولها لبعض الادوية التي تؤثر على الغدة فيتأثر الجنين بذلك. الاصابة ببعض الالتهابات، وهذا الامر يؤدي الى قصور في الغدة.

**هل يؤثر اضطراب الغدة على خصوبة المرأة؟**

اذا كانت المرأة تعاني من مشاكل او اضطرابات في الغدة، ولم تخضع لعلاج ما او اهملت الموضوع فإن الامر قد يؤدي الى العقم.

وفي حال حصل الحمل وهي مصابة باضطراب الغدة؟

هناك احتمال الاصابة بالاجهاض، والوزن الزائد، لذا تحتاج المرأة الحامل الى كمية كبيرة من جرعات الدواء.

ماذا لو اضطر الامر الى اجراء عمل جراحي في فترة الحمل؟

في الحالات القصوى، والتي لا يلبي الدواء معنا نضطر لذلك، ويفضل اجراء العمل الجراحي في الفصل الثاني، وهذا يكون في حالة الـ Gxodqحيث تتضخم الغدة.

**هل من وقاية؟**

تقتصر الوقاية على تزويد المرأة باليود، والاكثار من تناول الاسماك والطعام البحري، وقد اصبح اليود متوفراً في ملح الطعام.

## وجبة الفطور - أول خط دفاع ضد السمنة

هل لاحظت انك عندما تتخلى عن وجبة الفطور تفقد تركيزك في العمل أو الدراسة خلال اليوم؟ السبب ببساطة هو انك لم تقم بتعبئة الوقود اللازم. لأن وجبة الفطور تمد الجسم بالطاقة والمواد المغذية الضرورية.

يقوم بعض الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية في أغلب الأحيان بالتخلي عن وجبة الفطور معتقدين أنها أسهل طريقة لتقليل عدد السعرات الحرارية. وهذا عكس الواقع.

عندما تتخلى عن وجبة الفطور، فغالباً ما ستشعر بالجوع الحاد خلال النهار، وخصوصاً في المساء، وبالتالي تلجأ إلى التهام وجبات خفيفة سريعة ودسمة أكثر مما يحتاجه الجسم لتعوض هذا الشعور بالجوع.

ومن الأوهام التي تتعلق بالحميات الغذائية، خرافة أنه كلما تناولت أطعمة اقل كلما انخفض الوزن. والحقيقة عكس ذلك، حيث يحتوي الجسم على آليات دفاع طبيعية لأوقات المجاعة. حيث يقوم الجسم بمعادلة عملية الأيض استناداً لكمية الطعام التي تتناوله. عندما تأكل، يرتفع معدل الأيض، وعندما لا تأكل، ينخفض. والتخلي عن وجبة الفطور طريقة سهلة لخفض معدل الأيض و الجسم من الاستفادة من المغذيات والفيتامينات الضرورية.

صدق أو لا تصدق، أن الاستيقاظ في الصباح يعتبر حدثاً مرهقاً جداً لجسمك. حيث تبدأ وظائف الجسم بالعمل بعد حالة من الخمول، وكل هذا الإجهاد على الجسم يؤدي إلى إطلاق هرمون كريستول إلى نظام الجسم.

ومشكلة هرمون كريستول هو أنه يحث أيض (حرق) البروتين في الجسم ما يسبب تكسر العضلات.

وهذه حالة تسبب الإعياء والتعب.

أما تناول الطعام فيؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وإطلاق الأنسولين ، وتقليل نسبة هرمون الكريستول، وبالتالي الحفاظ على سلامة العضلات.

من الأسباب الشائعة للتخلي عن وجبة الفطور:

### لا املك الوقت الكافي!

لا يملك الكثير من الموظفين والطلاب الوقت اللازم للجلوس والاستمتاع بوجبة إفطار مغذية.

وإليكم وصفات سريعة لفطور لذيذ ومغذي.

الوجبة: موزه واحدة.
وقت الإعداد: ٠
القيمة الغذائية: ١٠٠ سعره حرارية والكثير من الفيتامينات.

الوجبة: شوفان
وقت الإعداد: دقيقتان
سخن الحليب أو الماء، ضع كمية من الشوفان سريع التحضير وحركه على النار حتى ينضج أو ضعه في المايكروويف. أضف القرفة وبعض الزبيب.
القيمة الغذائية: الكثير من الألياف والفيتامينات.

الوجبة: رقائق الذرة المقرمشة
وقت الإعداد: دقيقة
سخن الحليب (غني بالكالسيوم، خالي من الدسم)، ضعه على صحن مليء بالرقائق. يمكنك إضافة ملعقة عسل لفائدة أكبر.
القيمة الغذائية: ٢٠٠ سعره حرارية، كربوهيدرات، ألياف، كالسيوم.

الوجبة: عصير طبيعي
وقت الإعداد: دقيقة
بدلا من القهوة أو المشروبات الغازية، اشرب عصير فواكه أو خضار طازجة، أو اشتري علبة عصير خالية من المواد الحافظة والسكر.

الوجبة: بيض مخفوق مقلي
وقت الإعداد: ٥ دقائق
اخفق البيض مع بعض الخضار مثل الطماطم، والبقدونس. واقليها في مقلاة بدون زيت أو قليل من زيت الزيتون.
القيمة الغذائية: مصدر ممتاز للبروتين والدهن الصحي.

الوجبة: خبز توست الحنطة الكاملة
وقت الإعداد: ٥ دقائق
ضع الخبز في المحمصة، ادهنه ببعض زبده الفستق.

الوجبة: لبن صحي خالي من السكر
الإعداد: ٠
اشتري كمية من اللبن الصحي وتناول واحدة قبل الخروج من المنزل، يمكنك إضافة الفواكه المقطعة لفائدة اكبر.

كما ترى، لا يتطلب الفطور مجهوداً إذا قررت أن تتناوله. هيئ نفسك في الصباح لتناول وجبة الفطور وحتماً ستجد الوقت.

### لا أشعر بالجوع عندما استيقظ!

يعود سبب ذلك إلى انك تناولت كمية كبيرة من السعرات الحرارية خلال الليل، لأنك لست معتاداً على تناول وجبة الفطور. يمكنك أن تقوم ببعض التمارين الرياضية أو المشي لمدة ١٥ دقيقة. إذا كنت لا تملك الوقت، خذ معك موزه وتناولها بعد نصف ساعة على الأقل لتهيء الجهاز الهضمي. سوف يعتاد جسمك على تقبل وجبة الفطور مع التكرار، لان الجسم مبرمج بشكل طبيعي لاستقبال الطعام في الصباح. إذا كنت تملك الوقت أفكار لوجبة فطور شهية.

## رائحة فمك كريهة.. ماذا تفعل؟

قد يكون السبب وجود خُراجات حول الأسنان. والخُراج هو مجموعة من القيح تنتج من عدوى جرثومية من مركز السن المصاب. كما قد يكون السبب أيضاً تسوس الأسنان، وجود جروح في مينا السن، أو انكسر أو قطع السن.

واليك قائمة بأعراض خُراج الأسنان أعدها المعهد الوطني للصحة:-

١- وجع أسنان مؤلم.
٢- ألم عند المضغ.
٣- تصبح الأسنان حساسة.
٤- طعم مرّ في الفم.
٥- رائحة كريهة في الفم.
٦- ارتفاع درجة الحرارة.
٧-== انتفاخ الغدد ، في الفك العلوي والسفلي.

ويوصي معهد الصحة بمراجعة الطبيب فوراً وعلاج هذه الخُراجات فور ظهورها قبل أن تؤدي إلى تعقيدات صحية.

هذا ومن جانب اخر ، تتم معالجة رائحة الفم الناجمة عن اسباب فموية فعالة وغالبا ما يشفى بالاعتناء بالصحة الفموية وطبيب الاسنان يمكن ان يعالج النسج المرضية ويحذف العوامل السيئة التي تسبب تجمع فضلات الطعام ويوجه المريض الى طريقة تنظيف ما بين الاسنان.

ويجب اللجوء الى استعمال غسولات فموية I ntsg v`rg ولا سيما تلك الحاوية على عوامل مضادة للجراثيم فهي تزيل رائحة الفم المزعجة لمدة لا تقل عن ساعتين وهو انقاص مؤقت للنفس الكريه. والمنطق يقتضي اصلاح الحالة وذلك بازالة كل الاسباب المؤثرة من قبل طبيب الاسنان وان مضادات الرائحة كثيرة وهي تقوم بتاثير كيميائي او ميكانيكي في تعديل التفاعلات الكيماوية الناتجة عن تفسخ واختمار المواد الاجنبية فيما بين الاسنان وضمن النخور السيئة والمناطق الالتهابية في اللثة ومن هذه الادوية المواد المؤكسدة والمواد الماصة كالفحم والكلوروفيل والحموض والموادالتي تحرر الكلور، ومن الموادالمؤكسدة.

ومن المواد الماصة، الكلوروفيل وهو يوجد في النباتات الخضراء مثل الخس والسبانخ. يتدخل الكلوروفيل في الاكسدة فينشط الخلايا الحية مما يساعد على سرعة التئام الجروح والتقرحات ويعدل الاجسام الاجنبية التي تعتبر سببا لرائحة الفم يدخل الكلوروفيل في تركيب بعض المعاجين السنية وقد ثبت ان بوسع هذه المعاجين ازالة الرائحة خلال ساعتين من تفريش الاسنان

اخيرا، لا بد من ذكر بعض الاطعمة التي تبعث الرائحة الكريهة في انفاس من ياكلها مثل البصل وقد حلت هذه المشكلة جزئيا باكل اوراق الخس التي تذهب قليلا بالرائحة نظرا لاحتوائها على مادة الكلوروفيل.ونظرا لنفور البعض من تناول البصل نود ذكر قيمته الغذائية الهامة وقدرته الهائلة على قتل الجراثيم المستوطنة في الفم والامعاء وقد تبين انه يحتوي على الحديد والفسفور وفيتامين @بكميات وافرة. اما الثوم فهو كالبصل من حيث القدرة على قتل البكتريات لاحتوائه مادة الاليسين وهو غني بالفسفور والكلسيوم مما يجعل له خاصية منشطة.

## العداوة والغضب.. مرتبطان بتناول البروتين الحيواني !!

قامت دراسة جديدة بتحديد سبب واحد على الأقل لإصابة الأشخاص شديدي العداوة والغضب بأمراض القلب. حيث وجد الباحثون في جامعة ولاية أوهايو بأن الرجال والنساء الذين يعانون من مستويات عالية من العداوة ، ارتفع لديهم مستوى الهوموسيستين مادة كيماوية في الدم ترتبط بمرض القلب التاجي.

قالت كاثرين ستوني، مؤلف مشارك في الدراسة وأستاذة علم نفس مشاركة في ولاية أوهايو. " أظهرت العديد من الدراسات بأن الغضب والعدوانية يشكلان عوامل خطر محتملة للإصابة بأمراض القلب التاجي، ولكن هذه الدراسة الأولى التي تقترح تفسيرا طبياً محتملاً لارتباطها بأمراض القلب "

تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تدرس العوامل النفسية والسلوكية المتعلقة بمادة الهوموسيستين. وشملت الدراسة على ٣٣ امرأة و٣١ رجل، أصحاء ولا يتناولون أي نوع من الأدوية. وقد أجابوا على استفتاء يقيس مستوى الغضب والعداوة ثم تم سحب عينات من دمهم لفحصها. الهوموسيستين هو ناتج غذائي من تناول البروتين الحيواني. ويتم تحطيمه عادة في مجرى الدم بواسطة حامض الفوليك وفيتامين ب. ويعتقد الباحثون بأن النسب المرتفعة من الهوموسيستين يسبب ضرراً للشرايين.

كما أظهرت الدراسة بأن مستويات العداوة المرتفعة ارتبطت بالمستويات المرتفعة من الهوموسيستين. في كلا الرجال والنساء. كما أظهرت الدراسة بأن الرجال يملكون مستويات أعلى من الهوموسيستين أكثر من النساء. وربما كان هذا السبب الأخر لتعرض الرجال لخطر الإصابة بالأمراض القلبية أكثر من النساء.بالإضافة إلى ذلك وجدت الدراسة بأن الإجهاد النفسي يزيد من مستويات الهوموسيستين. خصوصاً الأشخاص العاطفيين، والذين تزيد عندهما كذلك نسبة الإصابة بأمراض الكولسترول وضغط الدم، ومعدل النبض المرتفع. وتهدف الدراسة القادمة إلى دراسة كيف ترفع العداوة والغضب نسبة الهوموسيستين في الدم.هذا ومن جانب اخر اليك أساليب التنفس حتى تخفف او تتخلص من الغضب: إذا غضبت من ملاحظة أبداها أحد الأشخاص ربما يصبح تنفسك سريعا وغير عميق ويكون مفتاح الحل هنا في الوصول إلى عمق رئتيك وسحب الهواء الفاسد من هناك. لذا قم بذلك العمل بدفع معدتك إلى الأمام بدل صدرك أثناء الشهيق ثم قم بدفع الهواء خارجا حتى تصاب باللهاث ثم اعد العملية مرة أخرى و هكذا. كذلك فان التنفس العميق المصحوب بتمارين للعين (أعلى، اسفل) و(يمينا، يسارا) يوفر بعض الارتياح. يقول هولز أيضا، بان الشخص يستطيع التحكم بما يسمى الوظائف الأوتوماتيكية مثل تخفيض معدل ضربات القلب اكثر مما يعتقد. وينصح بإغلاق إحدى فتحتي الأنف بالإصبع والتنفس لمدة ٤ ثوان مع إبقاء الفم مغلقا ومن ثم التوقف عن التنفس لمدة ١٦ ثانية و ينبغي على الشخص بعد ذلك إخراج الهواء من خلال فتحة الأنف المفتوحة لمدة ٨ ثواني ثم ينبغي التنفس من خلال نفس فتحة الأنف وإعادة العملية عشر مرات.

## التخلص من العرق نهائياً

يبدو أن هناك فوائد للبوتكس أكثر من مجرد تجميل الوجوه. وكانت إدارة الدواء والغذاء الأمريكية قد صادقت عام ١٩٨٩ على استعمال سم anstkh, mt Iلمعالجة نوعين من مشاكل تشنج عضلة الجفن والحوَل. ومنذ ذلك الحين، أستعمل الأطباء الحقن لمعالجة صداع التوتر وداء الشقيقة؛ وانكماش العضلة التلقائي (خلل التوتر) والتشنج؛ وبعض حالات الألم الموضعية ومن ضمنها الألم اللويحي. والآن يستعمل البوتكس لعلاج التعرق المفرط.

**شلالات العرق**

تسبب بعض الأمراض المزمنة التعرق المفرط، مثل بعض أمراض السرطان، ومرض السكري، أو الغدد النخامية أو الغدد الدرقية شديدة النشاط. كما يمكن أن يصاب الفرد بالعرق الشديد عند التعرض لصدمة أو خوف. حيث ينتج الجسم الأدرينالين، هرمون يعمل مباشرة على الغدد العرقية. ويكون العرق بارداً لأن الهرمونات تقلص الأوعية الدموية الخارجية أيضاً، وتنزل من درجة حرارة الجلد.

وتستعمل حقن البوتكس للعلاج الموضعي لحالة العرق المفرط مثلا تحت الإبط أو باطن الكف ومن حين لآخر باطن الأقدام. ويصاب ١ ٪ إلى ٣٪ تقريباً من الناس بهذه المشكلة. ويقول حوالي ٣٠٪ منهم بأن احد أفراد عائلتهم مصابين بهذه الحالة أيضا، حيث يمكن أن يكون العامل الوراثي احد هذه الأسباب.

ويقول الأطباء بأن هذه الحالة قد تتفاقم بشكل مزعج حيث يغير الشخص المصاب بالتعرق المفرط قميصه أو ثيابه عدة مرات في اليوم، كما يتقيدون بألوان لا تظهر بقع العرق، كما يحملون معهم المناديل والمناشف الورقية ليجففوا أيديهم بشكل مستمر. ويمكن أن تؤثر الحالات المزمنة على أداء الفرد في العمل والحياة الاجتماعية.

**طرق المعالجة الأخرى:**

يستعمل بعض المرضى المستحضرات والكريمات التي تحتوي على كلوريد الألمنيوم، لكنها غير مناسبة ولا تعمل بشكل جيد. كما يقوم آخرون بعملية تشبه إزالة الشحوم لإزالة الغدد العرقية تحت الإبط . أما بالنسبة لباطن اليد، فهناك عملية تشمل قطع الأعصاب التي تسيطر على تلك الغدد العرقية، ولكن ١٠٪ من هؤلاء المرضى يطورون تعرق تعويضي، ويبدأ التعرق بالتمركز في الرقبة، أو الجبهة، أو أجزاء أخرى من الوجه.

**كيف يعمل البوتكس**

تقع الغدد العرقية تحت سيطرة الأعصاب. ويعتمد معظم ذلك النظام على المواد الكيماوية ما عدا الأسيتيلكولاين الذي يضع الأعضاء وأجزاء أخرى من الجسم في حالة إنذار قصوى. و تنشط الغدد العرقية بالأسيتيلكولاين. حيث يعمل البوتكس على منع الأعصاب من إفرازه.

تشمل معالجة باطن اليد ٤٠-٥٠ حقنة خلال أقل من نصف ساعة. إن الإبرة رفيعة جداً، لذا لا تشعر بالألم كثيراً.

يقول احد المرضى الذين تلقوا العلاج بالحقن، "عندما سمعت ٥٠ حقنة أصبت بالخوف، ولكن بعد العلاج لا اعتقد أنها كانت سيئة، شعرت بحرقة فقط تحت الإبط بينما احتجت إلى مخدر موضعي لباطن اليد."

حتى الآن كانت أفضل النتائج للعلاج بالبوتكس من نصيب توقف العرق المفرط تحت الإبط الذي، في العديد من الحالات، توقف بالكامل. أما بالنسبة لباطن اليد فقد خف التعرق، وبما أن اثر الحقنة يزول مع انتهاء فعالية البوتكس فيجب على المريض أن يخضع لجلسة جديدة من الحقن ما بين ٦-١٢ شهر، وعلى الأغلب ٧ أشهر.

**الآثار الجانبية:**

احد الأسئلة المقلقة كانت انخفاض تأثير الحقن مع الوقت.وقد أظهرت دراسة على الموضوع انخفاضاً طفيفاً، ولكن النتائج كانت جيدة على الأغلب. وطور حوالي ٤ ٪ من المرضى تعرق تعويضي، لكنه معتدل. بينما لاحظ بعض المرضى الذين تلقوا الحقن في باطن اليد ضعف طفيف في العضلات غالباً ما اختفى بعد عدة أسابيع.

## توثيق العلاقة مع الطفل الرضيع مسؤولية الآباء أيضاً

**على الرغم من أن الأطفال الرضع وأمهاتهم عادة ما يوثقون العلاقة بينهما بسرعة، إلا أن توثيق العلاقة مع الآباء تستغرق وقتاً أطول. أما أسباب ذلك فمتعددة وأهمها أن الأب غير موجود معظم الوقت، أو لخوف الأب من الاقتراب من الطفل الرضيع الضعيف، أو لخوفه من الانتقادات الاجتماعية. ومع ذلك يبدو أن توثيق العلاقة بين الطفل الرضيع والآباء لها تأثير جيد على صحة الطفل النفسية ونموه.**

**لذلك تنصح الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة الآباء بتوثيق علاقتهم أكثر مع الطفل الرضيع الجديد. واقترحت الأكاديمية الأمريكية هذه الخطوات لزيادة الترابط مع الطفل الرضيع:-**

**قبل الولادة:**

- شارك في التحضير للولادة.
- تحدث مع الطفل ودعه يسمع صوتك.
- ضع يدك على بطن زوجتك حتى يشعر بقربك.

**بعد الولادة:**

- حاول أن تكون موجوداً في غرفة الولادة.
- أحمل الطفل الرضيع بعد الولادة مباشرة.
- أنظر مباشرة إلى عيونه ودعه يراك.
- دع الطفل الرضيع يمسك بيدك أو يلمس وجهك.

**عندما يصبح الطفل قادراً على الحركة والتعبير لوحده: (بعد ٣ أشهر)**

- قم بإطعام الطفل الرضيع وتغيير الحفاظات، الطفل ينمو ليدرك من يهتم به، وعلى هذا الأساس يوزع حبه واهتمامه.
- راقب حركات الطفل الرضيع، وحاول أن تعلمه حركات بسيطة.
- أحمل الطفل في كيس مخصص لحمل الأطفال الرضع، ودعه يستمتع بقربه منك.
- لا تفوت فرصة لتقول للطفل أنك تحبه وتقبله.
- غني للطفل الرضيع فالأطفال لديهم حس موسيقي ويحبون الإيقاعات.
- دع الطفل ينام وأنت تغني له أو في حضنك سيشعر بالأمان وتوثق الرابطة بينكما.

## أنت تسأل .. ونحن نجيب

**● أبلغ من العمر ٢٢ سنة وطولي ١٧٥ سم ووزني ٨٧ كجم، والمشكلة أنه منذ ٣ أعوام لاحظت وجود انتفاخ غريب حجمه صغير في منطقة الساق اليمنى واليسرى في نفس المكان وحسبته شيئا عاديا، لكن منذ عام أخبرني زميل في امتياز طب أنه ربما يكون "دوالي".**

وذهبت إلى طبيب جراحة عظام وأكد لي أنها دوالي داخلية وكتب لي حبوب دافلون ومرهم فولتارين وتحسنت وصغر حجم الانتفاخ وبدأت منذ ٣ أشهر في ممارسة الرياضة (مشي لمسافات طويلة حوالي ٤كم + سويدي) من أجل إنقاص وزني.

وبالفعل نقص وزني من ٩٧ إلى ٨٧ في مدة ٣ أشهر وكنت أثناء التمرين أشعر ببعض الألم إلاّ أن حجم هذه الدوالي صغر ومنذ فترة زادت فترات جلوسي أمام الكمبيوتر وكذلك وقوفي لفترات طويلة، ومنذ ١٥ يوما شعرت بألم شديد في ساقي وخاصة اليسرى فذهبت للطبيب مرة أخرى وكتب لي حبوب دافلون ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم ومرهم فينوترون مع ارتداء شراب طبي.

فهل هذا يكفي وهل يستدعي الأمر أن أذهب لطبيب في تخصص غير جراحة العظام؟ وهل للرياضة تأثير على هذه الدوالي خاصة تمارين القفز لأعلى على مشط القدم؟ وهل يوجد هناك تمارين تساعدني على تحسين حالتي؟.

وهل لركوب الدراجة فترة طويلة وكذلك استعمال عجلة التدريب آثار سلبية؟ وهل استمراري في إنقاص وزني بهذه الطريقة (مشي لمسافات طويلة + سويدي) له تأثير إيجابي على هذه الدوالي؟

وبالنسبة لكثرة جلوسي أمام الكمبيوتر هل هناك وضع معين مريح؟ وهل تعرضي للشمس والحرارة (تدفئة ساقي مثلا) أو عمل حمام ماء ساخن له آثار سلبية؟

**●سمعت أن دهان هذه المناطق بخل التفاح له نفع، فهل ذلك صحيح؟**

– قرأت شكواك عزيزي، ومن المهم أن تعلم بداية أن علاج دوالي الساقين هو التخصص الدقيق لأطباء جراحة الأوعية الدموية وليس أطباء جراحة العظام، إلا أن تخصص العظام يمكنه التعامل مع مثل هذه الحالات كما حدث معك.

وظهور دوالي الساقين قد ينتج إما بسبب أولي أي نتيجة وجود مشكلة في أوردة الساق نفسها، وعادة ما يكون ضعفاً في جدار الأوعية الدموية الوريدية(وليست الشريانية)( Vd`jmdrr hm sgd`v`kkr ne sgd udhmr) والتي من وظيفتها ضخ الدم من الأرجل والقدمين إلى الأعلى لتصل إلى الوريد الرئيسي المتصل بالقلب، وبسبب ضعفها يحدث اضطراب في هذه الوظيفة فيتراكم الدم فيها وتنتفخ، ثم تبدأ في التعرج والبروز في المراحل المتأخرة، لذا فإن العلاج يتوقف على شدة الحالة ومرحلة العلاج نفسه.

أو قد تنتج بسبب ثانوي نتيجة لمرض آخر كأورام الحوض أو البطن، وكذلك أيضا تظهر بشكل واضح خلال فترة الحمل لدى السيدات.

وعلاج الدوالي الثانوية يتلخص في علاج السبب الأساسي، أما الدوالي الأولية فيتم فيها علاج الجزء الذي يعاني من المشكلة حسب حالته، وهناك تدخلات جراحية وفقا للحالة التي يراها ويشخصها طبيب الأوعية الدموية.

وبالإضافة إلى هذا فإن هناك بعض الحالات البسيطة من دوالي الساقين لا يلزمها إلا بعض الإجراءات المساعدة لتحسين الحالة، وأعتقد أنك تعايشت مع حالتك هذه مدة ليست بالقليلة وبالتأكيد اكتسبت بعض الخبرة في التعامل معها.

فمن الأمور التي تزيد من سوء حالة دوالي الساقين والألم المصاحب لهما الوقوف لفترات طويلة وكذلك الجلوس لفترات طويلة دون عمل تمارين لتحريك القدم والكاحل لتنشيط الدورة الدموية بهما، لذا فإننا ننصح عادة في مثل هذه الحالات بالآتي:

أولا: تحريك القدمين باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل (يمكنك مد الساقين للأمام وعمل التمرين وأنت جالس) فهذا يساعد على تحريك العضلات كي تقوم بدفع الدم إلى أعلى.

ثانيا: عدم الوقوف بلا داع لفترات طويلة، فحاول دائما أن يكون المشي بديلا للوقوف حتى لو كان المشي في نفس المكان.

ثالثا: ممارسة التمرينات باستمرار مهمة للحفاظ على قوة عضلات الساقين وبالتالي تحسين وظيفة المضخة العضلية للدم وأعني بها ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد لأعلى في اتجاه القلب ومنع تراكمه في الساقين مسببا الدوالي أو جعل حالتها أكثر سوءا.

رابعا: عند وجود احتمالات للوقوف فترة طويلة في يوم ما يفضل استخدام الجوارب الطبية.

وطريقة استخدام هذه الجوارب مهمة جدًا؛ لأن استخدامها بصورة خاطئة قد لا يعين على أداء مهمتها.

وهذه الجوارب تستخدم كالآتي:

يتم رفع الرجلين لمدة طويلة (حوالي نصف ساعة) على وسادة عالية. ثم يلبس الجورب قبل النزول من السرير، والأرجل مرتفعة.

خامسا: إذا كانت الحالة شديدة ولا يجدي معها لبس الجوارب نبدأ التدخل الدوائي بإعطاء عقاقير تعمل على تقوية الأوعية الدموية مثل الدافلون و( Qns`b)وغيرها، وفي مراحل أكثر تقدما يستخدم العلاج بالحقن.

أما عن التعرض للشمس أو الحرارة فلا ضرر منه إذا كان لفترات معقولة، وكذلك الرياضات التي تمارسها لتخفيض وزنك تعتبر هامة ومفيدة في مثل حالتك.

عزيزي، يمكنك اتباع ما ذكرنا من نصائح سابقة لتحسين حالتك، ولا تتأخر في عرض نفسك على طبيب أخصائي أوعية دموية للتأكد أولا من أن الدوالي لديك أولية وليس لها سبب ثانوي، وذلك عن طريق إجراء بعض الفحوصات الخاصة للأوردة واتجاهات سريان الدم فيها.

**● أعاني من السكر وهو في بدايته كما قال الأطباء..هذا بالإضافة إلى أني كنت أشكو من نزيف في منطقة الرحم وألم أسفل البطن، وكان يستمر لمدة طويلة، كنت أعتقد أنه الحيض (الطمث) إلى أن حدث في مرة من المرات واستمر إلى شهرين فذهبت إلى الطبيب فأجرى لي (سونار وتحليل)، واتضح أن لدي ورما ليفيا وتليفا في الرحم، ولكنه لم يعطني إجابة وافية، حيث أكد أنه لا علاج إلا استئصال الرحم، ولكنه لم ينصحني باستئصال الرحم وأنا في هذه السن..**

هذا بالإضافة إلى أني أعرق كثيرا وأتعب كثيرا وفي بعض المرات تأتي لي حاله مثل (السيبان) أي الدوخة ولا أحس بشيء من حولي، وأشعر بأنه سيغمى علي، وكأن هناك حرارة شديدة أو برودة شديدة أسفل الرقبة ما بين الكتفين، لا أعرف بالضبط إن كانت حرارة أم برودة.. وقد أتتني هذه الحالة مرتين وتظل لمدة ساعة تقريبا.. كما أني أدخن السجائر هذا بالإضافة إلى أن شعري أصبح يتساقط بكميات كبيرة جدا فهل له علاقة بالموضوع؟.. أفيدونا أفادكم الله.

**أتمنى أن تعطوني إجابة وافية وتقولوا لي ما لدي؟ وبماذا تنصحوني؟ وما هو علاجه؟ وهل هو خطر أم ماذا؟ وهل هناك غذاء يجب أن أبتعد عنه أو يجب أن أكثر منه؟**

– يجب أن تعلمي يا سيدتي بداية أن الإصابة بالأورام الليفية أمر عادي جدًا، ولا يدعو للقلق، حيث إنه من أكثر الأورام الحميدة شيوعا، وهناك نسبة كبيرة من السيدات لديهن تلك الأورام بأحجام مختلفة، وهي أورام تكثر عادة في الثلاثينيات، ولا تستحق كل هذا الخوف الذي لمحته رسالتك والذي تبديه أغلب النساء، فكم من امرأة كانت لديها تلك الأورام، وظلت كذلك سنين طويلة إلى أن ظهرت الأعراض المعروفة لهذه الأورام والتي تحتم التدخل الجراحي إما باستئصال الأورام أو استئصال الرحم ككل حسب الحالة.

فإن كانت السيدة ما زالت تريد الإنجاب، وفي سن صغيرة فإنه يفضل في مثل هذه الحالة التعامل مع الورم بالعلاج الدوائي أولا خاصة إذا كان صغير الحجم (٢سم أو أقل) أو أن يتم استئصال الورم إن كان كبيرا ومكانه في تجويف الرحم ومسببا لنزيف وآلام، ويمكن أن يترك الورم بدون تدخل في حالة إن كانت المرأة قد قاربت سن انقطاع الطمث، حيث إنه بعد انتهاء الدورة يصغر حجم الورم من تلقاء نفسه، والخيار الأخير هو أن يتم استئصال الرحم كعلاج حاسم ونهائي لمن لا تريد الإنجاب.

والأعراض الأساسية التي تستدعي التدخل الجراحي هي كما ذكرنا حدوث نزيف وألم، ولقد ذكرت أنه حدث لك نزيف استمر لمدة شهر وهو ما يشجع على التدخل الجراحي، ولكنك ذكرت أن طبيبك أوصى بعدم استئصال هذه الأورام، وأعتقد أن له وجهة نظر في ذلك، ولا أعلم إن كان قد وصف لك علاجاً أم لا.

عزيزتي، لا يمكنني أن أحسم هنا في قرار التدخل الجراحي من عدمه فلا علم لي هل لديك أبناء أم لا وهل تتناولين علاجا أم لا، ولكن -في رأيي الشخصي- إن كان لديك أبناء ولا تريدين الإنجاب فهنا نفضل استئصال الرحم؛ لأنه لا حاجة للرحم في هذه الحالات، وتجنبا للأعراض التي تعانين منها بسبب هذا الورم الليفي.

ولا توجد علاقة مباشرة بين تساقط الشعر والأورام الليفية إلا إذا كان النزيف قد تسبب في فقر دم وأنيميا شديدة أدت إلى حالة ضعف عام؛ وبالتالي تساقط الشعر، كما لا يوجد نظام غذائي خاص لمن تعاني من تلك الأورام، وفي حالة النزيف المستمر ننصح بتناول الفاكهة والخضروات خاصة المحتوية على نسب عالية من الحديد، وفيما يتعلق بأعراض العرق والدوخة فإني أنصح بمراجعة طبيب إخصائي باطنة، وملاحظة ضغط الدم بصورة منتظمة.

**● أنا أعاني من انتفاخ في القولون، وهذا الانتفاخ خلقي موجود في القولون المستعرض، وهذا ما قرره الأطباء، وهو ما يسبب لي الإمساك، حيث كل ثلاثة أيام تقريبًا أذهب للبراز مرة واحدة، هذا إن لم يتجاوز ذلك، وأيضًا هذا الانتفاخ ظاهر للعيان، وهذا ما أكرهه، وما يسبب لي المشكلة؛ لذلك أريد حلاً للإمساك والانتفاخ.**

هذا الشكل الذي تصفه من الإمساك والانتفاخ في القولون هو حالة مشهورة، وعند الكثير من الناس، وهو طبيعي، فكما ذكرت أن الأمر خلقي، ولكن يمكنك التقليل من حدة المشكلة والأعراض باتباع الآتي:

– الإكثار من تناول الخضراوات الطازجة خاصة الورقية منها، مثل: ورق الخس، والبقدونس، والكرفس، وغيره.

– الإكثار من شرب الماء بحيث لا تقل الكمية المتناولة عن لتر يوميًا، فذلك يساعد على ذهاب الانتفاخ ويقلل من حدة الإمساك.

– تناول الأعشاب والزيوت التي تساعد على تقليل الإمساك، مثل زيت الخروع، والشعير، والعرق سوس.

– استخدام حبوب الكربون التي تعمل على امتصاص الغازات بشكل كبير.

– تناول الأعشاب التي تساعد على انتظام الهضم، مثل: الزنجبيل، وجوزة الطيب، وبالتالي تقلل من حدة الانتفاخ.