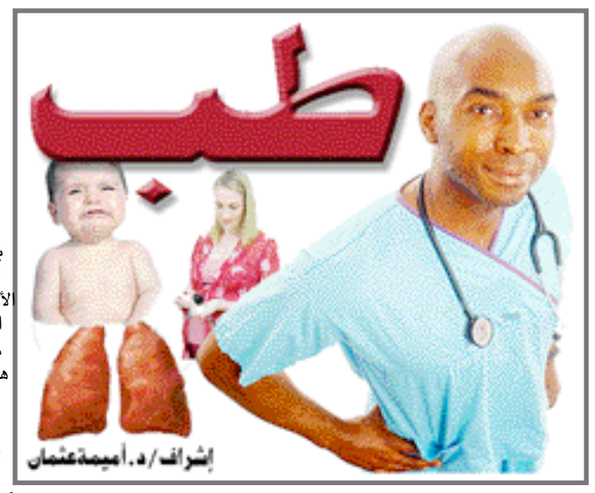

نصائح ذهبية حول نوم الأطفال!!

١-يوضع الأطفال حديثي الولادة على الظهر أو الجنب عند تنويمهم . عندما يكبر طفلك بالعمر قليلا ، ويصبح باستطاعته أن يـ قلب نفسه بنفسه من الظهر إلى الـ بطن وبالعكس، فإنه على الأغلب سيصبح يغيّر وضعه أثناء النوم . عندما يصل الطفل هذه المرحلة من العمر يصبح أفضل وضع لنومه هو الوضع الذي يريحه الراحة القصوى .

٢- يشكل استيقاظ الطفل أثناء الليل واحدة من أكثر المشاكل شيوعا التي تعاني منها الأمهات الجديدات . هناك بعض الأشياء بإمكانك القيام بها لإتاحة النوم المتواصل لطفلك ، منها إتـ باع روتين معيّن ، وزيادة إرضاع الطفل أثناء النهار . وضع الطفل في مكان حسن الإضاءة لأخذ غفوة قصيرة يساعده على النوم المتواصل طيلة الليل .

٣- ان الأطفال لا يتبعون دائما الجدول الذي نريده نحن الكبار. فإذا كان طفلك يحب السهر لساعة متأخرة من الليل ، بإمكانك إتباع استراتيجية معينة تساعدك على جعله يتبع الجدول الذي تتقيد به العائلة . ابدئي بزيادة مدة يقظة طفلك زيادة تدريجية . بإمكانك تحقيق ذلك بأن تحملي الطفل مدة أطول خلال النهار . زيادة إرضاع الطفل أثناء النهار ، وإرضاعه في أوقات متقاربة في المساء يساعد الطفل على الحصول على حاجته من التغذية التي تجعله ينام ساعات أطول أثناء الليل.

٤- أكدت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم يستيقظون ليلا أكثر مما يستيقظ الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية . أحد أسباب ذلك هو أن الأطفال يستيقظون ليرضعوا . معدة المولود الجديد صغيرة جدا ، لا يزيد حجمها عن حجم قبضة يده ، ولا تتسع لكمية كبيرة من الحليب . بما أن رضاعة الطفل من صدر أمه تسرّع عملية الهضم فالطفل إذن يحتاج المزيد من الرضاعة . قد توجد فوائد أخرى مهمة لكثرة الرضاعة ، مثل انخفاض خطر ظاهرة وفيات الأطفال المفاجئة ، وتأخر حمل الأم مما يـ تيح لجسمها الراحة والشفاء التام قبل حدوث الحمل التالي .

٥- ان الحكم على أسلوبك بالنجاح يتوقف إلى حد كبير على راحتك وثقتك بالأسلوب الذي تختارينه وملاءمته لمزاج طفلك . إذا كنت تدركين حاجات طفلك وتحسين بها ، سيستجيب لمحاولتك أن تفهميه بهدوء وثقة أن باستطاعته الخلود إلى النوم من تلقاء نفسه .

٦- يحصل العديد من الأطفال على جزء كبير من تغذيتهم من الرضاعة الليلة . ولكن لا داعي لإيقاظ طفلك في الليل ليرضع ، إذا كان عمره فوق ستة أسابيع وصحته جيدة ووزنه في ازدياد .

٧- أنت لست الأم الوحيدة التي تـ فكر في تنويم طفلها معها في سريرها . تبيّن الدراسات أن ٢٥٪ إلى ٣٠٪ من الأمهات ينمن مع أطفالهن طول الليل أو بعضا منه ، إلا أن كثيرات منهن يجعلن أطفالهن ينامون على انفراد . نوم طفلك معك في نفس السرير يجعل الليل أسهل لك ولزوجك ، فالكثير من الـ والدين يشعرون أنهم يأخذون قسطا أوفر من النوم . إرضاع الطفل من صدر أمه أسهل كثيرا للأم ، ويعتقد الكثيرون أن الطفل يستفيد من دنوّه من والديه . أهم ما يجب أن تتذكريه هو النظر في الخيارات المتاحة لك والحصول على أكبر قدر من المعلومات ، ثم القيام بما هو الأفضل لك ولعائلتك .

٨- عندما يكون الطفل الحديث الولادة نعسان جدا ، قد يعتاد النوم على منوال واحد لا يتيح له الرضاعة الكافية التي تسد حاجته ، فكلما قلّت رضاعته كلما نعس أكثر فأكثر لدرجة احتمال وقوعه في حلقة مفرغة . يجب عليك ، خاصة في الأسابيع الأولى من عمر الطفل ، أن تتنبهي للإشارات التي تدل على أن طفلك جائع . ضعيه في وقت راحته حيث تستطيعين رؤيته وسماع صوته . عندما يبدأ طفلك بالحركة وإصدار أصوات خفيفة ، يكون قد حان الـ وقت لإرضاعه جرّديه من جميع ملابسه بـ استثناء الحفاظ . ملامسة بشرة الطفل لبشرة والدته تنبهه وتجعله يظل واعيا إلى أن يأخذ وجبة رضاعة كاملة .

أسباب جينية وراء حالة الهوس بشدّ الشعر !!

يقوم بعض الأشخاص بشد شعورهم ولأسباب مختلفة، الأمر الذي قد يبدو طبيعياً في بعض الظروف، ولكن أن يرغم الفـ رد على شد شعره، ونتفه بشكل متكرر، ودونما رغبة منه فهو ما يعد خارجاً عن المألوف.

وعلى الرغم من صعوبة حدوث هذا الأمر، إلا أنه يحدث وبشكل متكرر مع الأشخاص المصابين بـ "التريكوتولومانيا" أو ما يعرف "بهوس شد الشعر".

ويعرف "هوس شدّ الشعر"، بأنه اضطراب نفسي، يعاني المصاب به من إحساس قسري يـ دفعه إلى جذب شعره ونتفه بشكل متكرر، ودون وعي منه، لينتهي الأمر بموت بصيلة الشعر بسبب تعرضها للنزع عدة مرات، ما يؤدي إلى حـ دوث صلع جزئي أو كلي عند هؤلاء الأفراد.

ونـ تيجة لشح المعلومات حول هذا الاضطراب، توجه بعض الباحثين لدراسة هذا النوع من الأمراض، وذلك بهدف معرفة الأسباب التي قد تتسبب بحدوثه. و كشفت الأبحاث عن وجود أسباب جينية تقف وراء حدوث هذا المرض.

وأوضح الباحثون بأن الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب تتراوح نسبتهم ما بين ثلاثة إلى خمسة في المائة من السكان، إلا أن الأسباب الجيـ نية تعد مسؤولة عن إصابة عدد محدود من هؤلاء المرضى.

وحسب قولهم، فإن هذا المرض قد يصاحبه أعراض تتمثل في معاناة الفـ رد من التوتر، والاكتئاب كما قد يعاني من اضطراب الوسواس القهري.

وطبقاً للدراسة التي شملت أربعة وأربعين عائلة فإن حدوث تغييرات في جين (سـ لايتكر واحد) قد تكون مسؤولة عن خمسة في المائة من حالات الإصابة.

وأكد الباحثون من خلال هذه الدراسة، على دور الجينات في تفسير إصابة بعض الأفراد بالاضطرابات النفسية، ما يشير إلى أهمية الفحوص "الجينية" في تشخيص هذا النوع من الأمراض.

الاكتئاب يدمر المكتئب ويسبب هشاشة العظام وتغيرات في حاسة التذوق!!

أكشفت الأبحاث الحديثة على أن الاكتئاب قد يؤدي إلى هشاشة العظام و أن العقاقير المضادة للاكتئاب قد تساعد على علاج هشاشة العظام.

وقال الباحثون إن الفئران التي أعطيت عقاقير لتحفيز سلوك يشبه اكتئاب الإنسان عانت من فقدان كتلة عظامها وخاصة في منطقتي الأرداف وفقرات الظهر،وبعد أن أعطيت مضادات اكتئاب زادت كثافة عظام الفئران وارتفع معدل نشاطها واندماجها مع الحيوانات الأخرى.

ويشير هذا الاكتشاف بأصبع الاتهام لأول مرة نحو الاكتئاب بوصفه عاملا مهما في زيادة فقدان كتلة العظام والإصابة بهشاشة العظام".

وأوضح الباحثون أن الاكتئاب يعمل على تنشيط "الجهاز العصبي السمبثاوي" والذي يستجيب لأي خطر أو توتر ويسبب إفراز مركب كيماوي يسمي نورادينالين تلحق ضررا بخلايا بناء العظام.و ان مضادات الاكتئاب تضبط مادة النورادينالين وتقضي علىأثارها السلبية.

و كثيراً ما يشكو مرضى الاكتئاب من حدوث تـ غير في تذوقهم للطعام والشراب دون التوصل إلى تـ فسير علمي لهذه الظاهرة، واكتشف الباحثون مؤخرا أن هرموني سروتونين والنورأدرينالين لهما تأثير على حاسة التذوق كما أنهما يؤثران في الوقت نفسه في حدوث الاكتئاب.

حيث أعطى الباحثون لمجموعة من الأشخاص الأصحاء نوعين مختلفين من مضادات الاكتئاب التي ترفع مستوى بعض الهرمونات في المخ وأوضحت التجربة أن زيادة هرمون السروتونين جعلت الإنسان أكثر قدرة على الإحساس بالأشياء ذات الطعم اللاذع والسكري.

فبالإمكان إجراء اختبار بسيط للتذوق يوضح بسرعة الخلل الهرموني في مخ المريض بالاكتئاب مما يساعد في سرعة العثور على الدواء المناسب للعلاج نظرا لان مضادات الاكتئاب غير صالحة لجميع المرضى.

جفاف العين (Dry Eye)

تـ قوم الغدد الدمعية بإفراز دموع بصورة مستـ مرة و بكمية محدودة مُشكلة طبقة دمعية رقيقة تغطي سطح العين تعمل على المحافظة على رطوبة و نعومة سطح العين بصورة مستمرة، و هي دموع مختلفة عن الدموع التي تفرز في حالات إثارة العين أو البكاء ،و عند اضمحلال هذه الطبقة الدمعية تحدث حالة جفاف العين.

الأعراض:

- الإحساس بما يشبه وجود جسم غريب في العين.
- الإحساس بحرقة أو حكة في العين.
- احمرار العين.
- تجمع إفرازات مخاطية.
- نوبات كثرة الدموع و هي حالة ازدياد الدموع الثانوية من قبل الغدد الدمعية نتيجة إثارة العين بسبب فقدان الطبقة الدمعية الرقيقة.
- التذبذب في حدة الإبصار.
- صعوبة التأقلم مع لبس العدسات اللاصقة و تزداد حدة هذه الأعراض في آخر النهار و كذلك مع ارتفاع درجة حرارة الجو و سرعة الرياح و مع التدخين في الأماكن المغلقة.

أسباب جفاف العين:

- التقدم في العمر و خاصة عند النساء.
- أمـراض الجفن المزمنة(التراخوما [illegible]).
- وجـ ود أمـراض أخـرى خـارج العين (روماتيزم المفاصل المزمن).
- اسـ تـخدام بعض الأدوية مثل (مدرات البول و أدوية الحسـاسية و الحبوب المنومة).
- تعاطي المشروبات الكحولية.

العلاج:

- استخدام النظارة الشمسية.
- الاستخدام مرطب الجو داخل البيت عند استخدام التدفئة المركزية ([illegible]).
- تجنب مسببات الجفاف إن أمكن (مثلاً دخان السجائر).

- استعمال قطرات الدموع الصناعية و التي تعمل على ترطيب سطح العين.
- استعمال مراهم فيتامين (أ) ([illegible]) في حالات خاصة و حسب نصيحة الطبيب.
- إغلاق قـ نوات تصريف الدموع جراحياً لكي تبقى الطبقة الدمعية لأطول فترة ممكنة.

حالتك النفسية تحدد حجم جنينك !!

أظهرت نتائج دراسة حديثة إن الحوامل اللاتي يتعرضن لضغوط كبيرة تكون أجنتهن في منتصف فترة الحمل أصغر من اللاتي لا يتعرضن للضغوط.

وخلصت الدراسة في تقريرها إلى انه يبدو ان هرمون كورتيزول الذي تفرزه الغدة الكظرية وقت الشعور بالتوتر هو العامل المسئول.

حيث ان النساء اللائي يعانين من اكتئاب إكلينيكي أوقلق أو يخضعن لمستوى كبير من التـ وتر يجب ان يلجـأن إلى نوع من العلاج الطبي، هناك تأثير للحالة النفسية للام على نمو الجنين.

وبينما هناك دليل يربط حزن الأم بالولادة قبل الموعد المحدد وكذلك بانخفاض وزن المولود فلا توجد دراسة تبحث في إمكانية تأثير الضغوط في فترة الحمل على الجنين.

وأجرى الباحثون فحوصا بالأشعة فوق الصوتية على ٩٨ امرأة بين الأسبوع ١٦ والأسبوع ٢٩ من الحمل وفحصوا مستويات الهرمون لديهن وأخضعوهن لاختبارات لتقييم مستوى التوتر والقلق.

وكلما زادت نسبة المشاحنات اليومية والاكتئاب والـ توتر الذي تواجهه السيدات كلما قل حجم جنينهن، وكشف تحليل إحصائي ان المستويات المرتفعة من هرمون كورتيزول ترتبطمباشرة بالمستويات المرتفعة من الحزن.

وأشارت الدراسة إلى استمرار الجدل بشأن سلامة استخدام مضادات الاكتئاب خلال فترة الحمل، والى ان الوسائل الأخرى لمساعدة الحوامل اللاتي يتعرضن للضغوط يمكن ان تشمل العلاج النفسي أو المزيد من الدعم الاجتماعي.

مسكن من لعاب الإنسان أقوى من المورفين!!

في احدث الاكتشافات،أكد باحثون أن "جسم الإنسان يفرز مادة مسكنة يمكن اعتبارها أقوى بعدة مرات من مخدر المورفين على الأقل في تجارب مختبريه أجريت على فئران".

واستخلص باحثون من لعاب الإنسـ ان مسكنا طبيعيا يسمى "اوبيورفين" لديه سمات مشابهة للسيالورفين وهو مسكن طبيعي اكتشفوا وجوده في وقت سابق لأبحاثهم .

وحقن الباحثون الفئران بمادة اوبيورفين لإخماد آلام التهابية تم التسبب فيها عن طريق مواد كيماوية وآلام جسدية حادة. واكتشفوا انه في كلا الحالتين فان جرعة ملليجرام واحد من اوبيورفين تعادل في قوة تسكين الألم من ثلاثة إلى ستة ملليجرامات من المورفين.

ويأمل الباحثون في التوصل إلى الظروف الفسيولوجية التي تؤدي إلى الإفراز الطبيعي لمادة اوبيورفين وان ينـ جحوا في دراسة احتمال استخدامها كمسكن للآلام".

الشوكولاتة أو الإسبرين !!

كشفت الأبحاث الحديـ ثة ان تناول قطع الشكولاته السوداء الغنية بالكاكاو يوميا يفيد مثله مثل الأسبرين في تخفيض مخاطر تجلط الدم وبالتالي انـ سداد الشرايين المسؤول عن العديد من الأزمات القلبية .

وقال الباحثون ان المادة الكيميائية الموجودة في حبوب الكاكاو (الـ فلافونويد) لها اثر كيميائي حيوي مماثل لأثر الأسبرين في تخفيف تخثر الصفائح الدموية".

و ذلك لا يعني إطلاقا الإقبال على تناول كميات كبيرة من الحلوى المصنوعة من الشوكولاته والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والزبدة.

ولكن ينصح بتناول ملعقتين صغيرتين يوميا من الشوكولاته السوداء الغنية بالكاكاو والمصنوعة من حبوب الكاكاو بدون إضافات.

ويعرف العلماء منذ عشرات السنين ان الشوكولاته الغنية بالفلافونويد تخفض ضغط الـ شرايين ولها آثار أخرى مفـ يدة على الدورة الدموية.

وبرهنت الدراسة الجديدة، خلافا لأبحاث سابقة ان كميات قليلة من الـ شوكولاته الداكنة تكفي لمنع تجلط الـ دم وانه من غير الضروري تنـ اول كميـ ات كبيرة للحصـ ول على هذه النتيجة.

ويعتبر تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته او تناول فنجان من الشوكولاته الساخنة يوميا مفيد للصحة طالما لم يتم تناول الكثيـ ر منها وخصوصاً من الشوكولاته المعـ جونة بالـ زبدة والسكر".

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● ماذا يقصد بصفائح الدم؟وهل التبرع بصفائح الدم يضر بصحة الإنسان؟ومتى يحتاج المريض لنقل صفائح الدم؟

- صفائح الدم هي خلايا صغيرة جدا ليس لها لون توجد في الدم وظيفتها هي منع حدوث نزيف الدم وإيقافه حين حدوثه.

وبالنسبة للجسم السليم لا توجد أي أضرار من جراء تبرعه بصفائح الدم لجسم آخر لأن مخزون الصفائح الدموية في الجسم السليم يكون كبيرا جدا وأيضا قدرة الجسم الطبيعية على تعويض الصفائح تكون هائلة.

ويحتاج المريض لعملية نقل صفائح الدم إليه عندما يقل عدد الصفائح في دمه إلى الحد الذي لا تستطيع فيه صفائح الدم عنده القيام بوظيفتها مما يجعله عرضة للنزف داخل أو خارج الجسم الأمر الذي قد يودي بحياته ويكون نقل صفائح الدم هو الأمل الوحيد لإنقاذ حياته (مثال على ذلك ، مرضى السرطان).

● هل هناك أدوية معينة تؤثر على المضادات الحيوية وتتأثر بها؟

- نعم هناك بعض الأدوية التي تؤثر على المضادات الحيوية وتتأثر بها إذا أخذت معها في الوقت نفسه، ومن الأمثلة على ذلك ما يلي:

معظم المضادات الحيوية تؤثر على فعالية حبوب منع الحمل إذا أخذت في الوقت نفسه مما يؤدي إلى احتمالية الحمل، لذا على المرأة استخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل بعد استشارة الطبيبة المعالجة. تتعارض أغلب المضادات الحيوية بعضها مع بعض في الوقت نفسه.

قد تكتسب البكتيريا مناعة ضد المضادات الحيوية نتيجة لسوء الاستعمال، وذلك عند الاستهلاك المفرط للمضادات الحيوية أو حينما تعطى بجرعات غير مناسبة، أو تعطى بالقدر المطلوب على فترات غير منتظمة بين الجرعات، أو تعطي لمدة قصيرة غير كافية للعلاج. ومن الأسباب كذلك الاستعمال غير الملائم للمضادات في حالات لا تحتاج إلى معالجة بل تشفى ذاتيا، ومناعة البكتيريا ضد المضادات الحيوية قد تكون طبيعية، حيث تخلق البكتيريا ولديها القدرة على مقاومة بعض أنواع المضادات الحيوية أو كلها، وقد تكتسب البكتيريا هذه المناعة بطرق مختلفة.

● كنت أعاني من تأخر في الدورة الشهرية فذهبت إلى دكتورة أمراض نساء، فأعطتني حقنتين، فتم نزولها، مع العلم أني عملت أشعة على المبايض وظهر أن لدي تكيساً على المبايض فكتبت لي الدكتورة هذا الدواء آخذة لمدة ٣ شهور، اسمه cyclo-progynova فهل من أضرار من آخذه أو أي آثار جانبية؟

- بالنسبة للدواء الذي ذكرتيه وهو (cyclo-progynova) فهو يحتوي على الاستروجين والبروجستيرون بترتيب معين كما في الدورة الشهرية الطبيعية ويعمل أساسا على الرحم، ولا ضرر من أخذه طالما أنك لا تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو ارتفاع الكوليستيرول في الدم، ولا يوجد تاريخ لتجلط في الدم، وعموما فإنه لا يؤخذ لفترة طويلة، ففي العادة يعطى لمدة ٣ أشهر، ثم ينظر بعدها إلى انتظام الدورة الشهرية، ولكن طالما أن التشخيص هو تكيس المبايض، فعلى ما يبدو فإن العلاج عادة يكون بحسب الشكوى، أي إذا كنت فتاة لم تتزوجي بعد فإنه يعطى العلاج لتنتظم العادة لكي لا تغيب فترة تصل إلى ٦ أشهر (ولا ضرر إن كانت الدورة تغيب أقل من ذلك).

عند الزواج تعطى منشطات للمبيض حتى يحدث الحمل و لا يوجد علاج لتكيس المبيض كما قلت، ولكن العلاج هو بحسب الشكوى.

● يعاني ابني من التبول اللاإرادي منذ صغره، والآن بلغ ١٣سنة، ولا زالت الحالة معه، علماً أني أخذته للطبيب، وقال أنه سليم، فهل هذا صحيح؟

- إن التبول اللاإرادي غالباً ما يحتوي على شق نفسي بالإضافة إلى الشق العضوي، فبعض الحالات: لا تستطيع التحكم في البول أثناء النهار، لكن هناك حالات أخرى لا تستطيع التحكم في البول بالنهار وأثناء النوم، لكن الشائع هو عدم التحكم بالبول أثناء النوم فقط، والعلاج لهذه الحالات أحيانا يكون صعبا، ويحتاج إلى تكامل وتعاون من الأهل والطفل والالتزام بالتعليمات الطبية الآتية :

١- تقليل نسبة السوائل قبل النوم بساعتين.

٢- وضع منبه بجوار الطفل ليوقظه بعد النوم بثلاث ساعات (وهنا يجب أن نوصي بأن على الطفل نفسه أن يقوم بهذا بأن يضبط المنبه ويصحو على صوته لدخول الحمام، وليس على الأم فعل ذلك؛ لأن ذلك سيجعل الطفل يعلم في عقله الباطن أنه سيقوم ليلا من أجل التبول، وسينتظر رنين المنبه).

٣- عدم جرح مشاعر الطفل، سواء من الأبوين أو الإخوة إن وجد بهذا الموضوع ابتداءً من الضرب وانتهاء بإظهار الضجر، فليس هكذا نتعامل مع المريض؛ لأن هذا هو مرض، والطفل ليس له حيلة فيه، فلا يجب اللوم عليه بأي شكل من الأشكال، وكما قلت من قبل الأمر به شق نفسي هام.

٤- استعمال الأدوية بانتظام ولمدة لا تقل عن ٦ أشهر، حتى في حالة التحسن مثل اليوريبان (Oxy butynin Cholride) وفي سن ابنك يمكن استعمال الأقراص قرص كل ١٢ ساعة لمدة ٦ أشهر على الأقل.

الإسعافات الأولية .. التنفس الاصطناعي

١- أفتح مجرى الهواء و أخرج ما تراه في الفم و الحلق من بقايا طعام أو قيء أو أي جسم غريب.

٢- خذ شهيقاً عميقاً و اضغط على فتحتي أنف المصاب بأصبعيك و أطبق بشفتيك حول فم المصاب.

٣- انفخ في رئتي المصاب وراقب صدره إلى أن تشاهده يرتفع إلى أقصى حد.

٤- إذا لم يرتفع صدر المصاب فافترض أن مجرى الهواء لديه غير مفتوح تماماً. اضبط وضع الرأس و الفك (الصورة) و حاول مرة أخرى.

٥- ارفع فمك بعيداً عن فم المصاب و راقب انخفاض صدره، خذ شهيقاً عميقاً وكرر النفخ.

٦- بعد تكرار النفخ مرتين تحقق من (النبض السباتي) وتأكد من أن القلب يخفق.

٧- إذا كان القلب يخفق و يمكن جس النبض واصل النفخ بمعدل (١٢ - ١٦) مرة بالدقيقة إلى أن يعود التنفس الطبيعي عندها ضعه في وضع الإفاقة.

٨- يجب عدم التأخر في إجراء عملية التنفس الاصطناعي. في حالات الغرق يمكن إجراء عملية النفخ في الرئتين لإسعاف المصاب حتى لو كان في الماء

٩- يُفضل الاستعانة بالوسادة الهوائية.

١٠- اطلب المساعدة الطبية.