المهمة الملقاة على عاتق الجيل الجديد مهمة وطنية كبيرة .. لأنهم سيكونون الحكام ويبنون الوطن بطرق حديثة بعيدا عن الأفكار الرجعية والمتطرفة

علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية

14 اكتوبر
السبت 1 ديسمبر 2007م - العدد (13953)

الحصبة Measles

ما هي الحصبه ؟

– الحصبة هي مرض فيروسي معدي يصيب الاطفال ، و يسبب لهم بعض المضاعفات التي تكون خطيرة في بعض الاحيان .

الاعراض :

ترتفع درجة حرارة الطفل المصاب بالحصبة لمدة ثلاثة ايام يعاني فيها من زكام شديد و سعال جاف و احمرار و حرقان بالعينين ، وعند نهاية اليوم الثالث تظهر بقع بيضاء داخل الفم تشبه ذرات الملح ، وفي اليومين الرابع و الخامس يظهر طفح جلدي احمر اللون يبدأ خلف الاذنين ثم ينتشر على الوجه ، ثم الجذع ، واخيرا يغطي سائر الجسد .

يبدأ الطفح الجلدي بالتلاشي في اليوم السادس من بداية المرض ، و يتماثل الطفل للشفاء بعد مرور اسبوع .

طريقة العدوى :

تعتبر الحصبة من الامراض الفيروسية شديدة العدوى و ينتقل من شخص لآخر عن طريق العطاس و السعال و التماس المباشر مع الشخص المريض .

يكون الطفل معدياً قبل ظهور الطفح بخمسة ايام و لمدة خمسة ايام اخرى بعد ظهوره .

يُمنع الطفل من الذهاب الى المدرسة الى ان يتماثل للشفاء او لمدة اسبوع من ظهور الطفح الجلدي .

اما فترة الحضانة فتمتد من عشرة الى خمسة عشر يوماً .

مضاعفات الحصبة :

يتماثل معظم الاطفال المصابين للشفاء بعد إصابتهم للحصبة و تتكون لديهم مناعة دائمة ضد الفيروس المسبب للمرض .

يعاني الاطفال من مضاعفات الحصبة مثل الاصابة بالتهاب الاذن الوسطى او التهاب القصبة الهوائية او التهاب الرئتين .

كما ان نسبة صغيرة جدا من الاطفال يصابون بالتهاب الدماغ (encephalitis) الذي يمكن ان يؤدي الى حدوث مشكلات ذات عواقب وخيمة على الطفل المصاب .

العلاج (علاج الحصبة):

يُنصح الطفل المصاب بالحصبة بالراحة الى أن تنخفض درجة حرارته و يتماثل للشفاء في غرفة هادئة خافتة الضوء حتى لا تؤذي عينيه المتعبتين بسبب الالتهاب .

تعالج الحرارة المرتفعة بكمادات الماء و الباراسيتامول .

لا يوجد هناك علاج معين شاف للحصبة و لا تنفع المضادات الحيوية في ذلك فهي مرض فيروسي ، و يحتاج الطفل للمضادات الحيوية لعلاج المضاعفات البكتيرية مثل التهاب الأذن او التهاب الرئتين .

يعتبر اللقاح ضد الحصبة من اللقاحات الاساسية في جميع دول العالم .

ويعطى للطفل في نهاية السنة الاولى من العمر .

ارتفاع درجة حرارة الرضع و الاطفال ، الحمى FEVER

الحمى هي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق الحد الطبيعي .

وفي الرضع و الأطفال تعتبر درجة الحرارة الشرجية التي تساوي 38.9 °م أو أقل ، أو درجة الحرارة الفمية التي تستوي 37.3 °م أو أقل طبيعية .والدرجات التي تزيد عن هذا هي فقط التي تشكل ما يسمى الحمى .يجب أن تعلمين أيتها الام أن حرارة الانسان تتغير حتى عندما يكون في حالة جيدة ،فقد تزيد أو تنقص ، وهذا التغير هو أمر طبيعي ، ففي الصباح تكون درجة حرارة المرء أقل عموماً وتزيد بعد الظهر

لا تعتبر الحمى مرضاً بحد ذاتها ، بل هي إشارة إلى وجود مرض في اغلب الاحيان ، فإرتفاع الحرارة يشير إلى ان أمراً يحدث داخل الجسد .

اسباب الحمى :

– على الارجح يكون الجسد في صراع مع التهاب ناتج عن البكتريا أو الفيروسات ، وقد تساهم الحرارة في القضاء على الفيروس (الحمى هي جزء من الطريقة التي يكافح بها جهاز المناعة بالجسم حالات العدوى مثل الانفلونزا أو نزلة البرد الشديد أو حالة عدوى بالأذن)

– ردة فعل تجاه عقار طبي أو اللقاح

– ضربة الحر

– مرض تم التقاطه

– التهاب معين ، كالتهاب جهاز البول (وذلك يتمثل بتبويل متكرر أو مؤلم) ، التهاب اللوزتين (وغالباً ما يترافق مع التهاب في الحلق) ، التهاب الجيب (ألم فوق العين أو تحتهما) أو خراج في الاسنان (يتمثل بمتطقة رقيقة في الفم) ، التهاب الاذن الوسطى (نوبات الحمى المرافقة بشد الاذنين)

– قد تصاحب الحمى أحياناً نمو الأسنان

الاعراض :

تتمثل اعراض الحمى بما يلي:–

الطفل المصاب بالحمى غالباً ما تكون جبهته دافئة ، ووجهه متورداً ، ويعاني القشعريرة ويبدو مرتعشاً ، وحينما تكونين في شك ، فالافضل لك أن تحصلي على قراءة دقيقة لدرجة الحرارة باستخدام ترمومتر طبي .

العلاج :

قد يصف لك الطبيب ادوية مخفضة للحمى مثل الاسيتامينوفين (الباراسيتامول) أو الايبوبروفين ، ويجب عدم اعطاء الاسبرين لمن هم دون سن 21 سنة لأنه يمكن أن يسبب متلازمة ري أو فيروس رايز إن هو اعطي في حالة التهاب فيروسي

قد يصف الطبيب تحاميل شرجية لخفض الحرارة تستخدم كل 8 ساعات

من الاسهل عادة اعطاء الاطفال ادوية سائلة ، فالنسبة للاطفال. استعمل قطارة مرقمة واقطر الدواء في زواية الفم الخلفية

وتأكدي من ابتاعكلتعليمات الطبيب فيما يتعلق بنوع الدواء وجرعته ، والادوية تخفض درجة حرارة الطفل ، وغالباً ما تجعل الطفل يشعر بتحسن ، ولكنها مجرد مسكنات فهي لا تعالج سبب حالة العدوى التي قد تكون هي سبب الحمى ولا تشفي تلك الحالة .

نصائح لخفض حرارة الطفل في المنزل :

ثمة نصائح أخرى لتبريد الحمى متوسطة الشدة (أقل من 39 °م) ويمكن أن تكون بديلاً قوياً عن الادوية المسكنة :

– لا تحاولي على الفور خفض حرارة الطفل بإستخدام الادوية ، إذ من شأنه أن يخفي الاعراض ، ممداً فترة المرض ومعيقاً تحديد السبب

– اجعلي طفلك يرتدي ملابس خفيفة نوعاً ما ، مع جعل درجة حرارة الغرفة تميل للبرودة المعتدلة

– يمكنك تشطيف طفلك داخل حمام دافيء بالماء الفاتر

– تأكدي أن طفلك يشرب الكثير من السوائل مثل الماء أو العصير تجنباً للجفاف ، لأن الجسد يفقد كمية أكبر من الماء في حالة الحمى

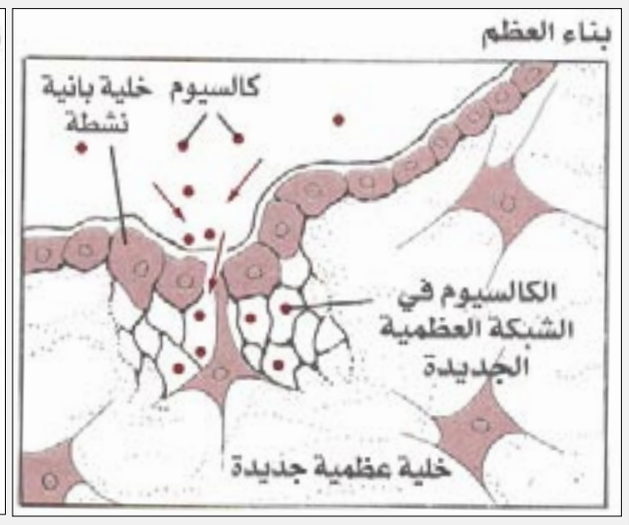
هل تعلم عن بناء العظم و ذوبان العظم ؟

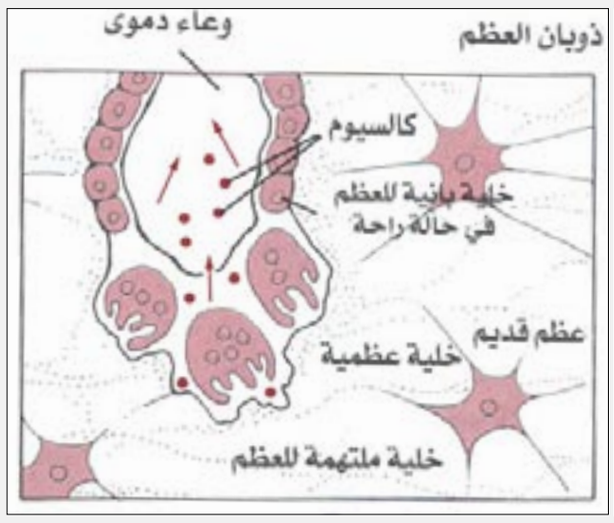
العظم في حالة حركة مستمرة ، تتباين بين ذوبانه وبنائه ، وتعتمد عملية بناء العظم على الكالسيوم Calcium ، الذي تستخدمه الخلايا البانية للعظم Osteoblasts

وتندمج هذه الخلايا البانية للعظم وتتحول إلى خلايا عظمية جديدة Osteocytes

وعندما تنخفض مستويات الكالسيوم بالدم عن الحد الطبيعي له ، تقوم الخلايا الآكلة للعظام Osteoclasts بإذابة العظم وإطلاق الكالسيوم من الدم . فإذا زاد معدل ذوبان العظم عن معدل بنائه ، يصبح الهيكل العظمي هشّاً وضعيفاً ، وهو ما يسمى بـ " هشاشة العظام " .

إن العظم الأكثر تعرضاً لهشاشة العظام هو العظم الاسفنجي cancellous bone وهو العظم الداخلي الذي يشكل نسبة تصل إلى 20% من الهيكل العظمي . أما العظم القشري cortical bone وهو أكثر صلابة وكثافة ، فيغطي العظام من الخارج ويشكل 80% الباقية من هيكلك العظمي .





كاكاو – الشوكولاته Cocoa ، Chocolate tree

الاجزاء المستعملة :

البذور ، الحبوب

الموطن :

اميركا الاستوائية (اميركا الوسطى و الجنوبية) ، سيلان ، يافا.

80% من المحصول العالمي لبذور الكاكاو تأتي اليوم من أفريقيا الغربية .

تاريخه :

شجرة الكاكاو تحمل الاوراق و الثمار طوال السنة ، ولكن أشهر قطاف الثمرة يكون في حزيران و كانون الاول .

كانت البذور تستعمل في المكسيك بدلاً او مثل النقود المسكوكة ، وكانت هذه البذور ضرورية للصفقات الصغيرة ، ولا زالت تستعمل لذلك الى يومنا هذا في بعض المناطق في المكسيك .

إن شجرة الكاكاو تزرع بكميات كبيرة في ظل الاشجار التي هي اكبر منها ، مثل شجرة الموز ، و ثمار الكاكاو تحفظ في الشجرة بشكل قرن او كيس مثل حبوب البازيلا او الفاصوليا . هذا القرن او الكيس يُفتح عند نضوج الثمرة و تخرج منه البذور وتجفف بحرارة الشمس ، (حالياً التجفيف يكون بالبخار) .

في اواسط القرن السابع عشر الميلادي انتشرت الشوكولاته في غرب اوروبا ، واصبحت رائجة في سويسرا ، إنكلترا ، بلجيكا ، و هولندا ، حيث اصبح الشراب المر يغنى بالسكر و الحليب ، فتحسّن مذاقه و كثر الاقبال عليه .

في امريكا الوسطى استعملوا الكاكاو لعدة قرون في علاج الحميات ، السعال ، الوضع و الانجاب و الحمل ، وقد دهنوا الاجسام بزبدة الكاكاو لعلاج الحروق ، تشقق الشفتين ، صلع الشعر ، و تشقق حلمات الصدر (خلال رضاعة الاطفال) .

حالياً تستعمل زبدة الكاكاو و الكاكاو في علاجات كثيرة ، خصوصاً بشكل مراهم للجروح ، وفي علاج مشاكل الربو ، و كبديل معقول للقهوة التي يمكن ان تتعب البعض ، ومادة مغذاية للناقهين من الامراض الحادة .

تركيبته :

البذور تحتوي على :

- الثيوبرومين
- الدهن
- فيتامينات E ، C
- بعض المعادن مثل مغنزيوم ، و المعدن المهم السيلينيوم .

القشرة تحتوي على هلام .

استعمال الكاكاو الطبي و فوائده :

يستعمل عادة في الاطعمة بشكل حلوى لذيذة و المثلجات و غيرها ، ويستعمل في الطبابة ، و تحضير الادوية ، وفي هذا المضمار له قوى شفائية عالية بسبب ما تحتويه من مضادات الاكسدة ، كافيين ، ثيوبرومين .

و تعالج الشوكولاته :

1. الامراض التي تؤدي الى تحلل الانسجة و تهتكها مع تقدم العمر ، وذلك بسبب وجود فيتاميني E . C و المغنيزيوم و السيلينيوم . وهي مواد تسمى : مضادات للأكسدة ، وهي تمنع تهدم و تلف انسجة الجسم الامر الذي يسبب امراضاً مثل امراض القلب ، الجلطات ، و السرطانات . و قد اجريت بعض الابحاث على جماعة لم تأكل الشوكولاته ، و جماعة اكلت من واحد الى ثلاثة الواح شوكولاته بالشهر ، و كانت النتيجة وفيات اقل بنسبة 36% في الفئة التي تناولت الشوكولاته . كذلك لوحظ ان تناول اكثر من 3 الواح شوكولاته بالشهر يقلل من نسبة الاصابة بأمراض القلب و الوفاة .

2. امراض التعب و الانحطاط ، يحتوي الكاكاو على 10–20% من الكافيين الموجود بالقهوة ، و بالتالي فإن الكاكاو و الشوكولاته تزيل النعاس و الكسل و الخمول ، و تعطي تنشيطاً لطيفاً من غير إحداث الكثير من العصبية و النرفزة كما تفعل القهوة .

3. امراض الجهاز الهضمي : إن الثيوبرومين الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الامعاء ، ولذلك نجد بأنه من المحبذ تناول بعض الشوكولاته بعد وجبه كبيرة .

4. امراض الجهاز التنفسي : إن مادة الثيوبرومين و مادة التيوفلين ، هي مواد كيماوية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه ، ومادة التيوفلين توصف لتوسيع القصبات الهوائية ومنع تشنجها ، وهذا الاستعمال بدأ مؤخراً ، لذلك يساعد تناول الشوكولاته الادوية الموصوفة لعلاج احتقان الصدر في حالات الزكام و الانفلونزا .

5. مهدئ للأعصاب و يحسن المزاج : الشوكولاته تحتوي على مركب يلعب دوراً مهماً في الكيمياء الحيوية الخاصة بالاحساس و الشعور بحالة الحب .

6. الجهاز البولي : مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى ، لذلك يساعد الادوية التي توصف لتضخم القلب حيث تتراكم السوائل بالجسم ، مما يؤدي الى تمدد القلب ، كذلك يخفض الكاكاو ضغط الدم مما يزيد في فعالية الادوية الموصوفة .

7. مواد التجميل (الجلد و البشرة) : خصوصاً كمرهم حامي للجلد ، ينعم و يرطب البشرة و الجلد ، و يطري طبقات الجلد ، ويمنع تشقق الجلد من البرد او من التعرض للمواد الكيماوية عند ربات المنازل ، و كذلك يمنع تشقق الشفاه الذي يحصل في الشتاء ، يكافح و يمنع تشقق الحلمات عند الامهات المرضعات ، ويمنع تشقق الجلد في البطن عند الحوامل . كذلك تدخل مادة زبدة الكاكاو في تركيبة الاقنعة التي توضع على الوجه او الجسم لإبقاء حيوية و جمال البشرة و الوجه و لإبقاء النضارة و الحيوية بالوجه .

8. يوجد ميل لدى السيدات لتناول الشوكولاته خلال فترة الدورة الشهرية لتعويض الطاقة .

9. الاستعمالات الصيدلانية : و ذلك بتحضير الادوية و جعله في الطبقة الخارجية من الحبوب و تحلية و إزالة طعم الادوية المنفرة في الشراب ،وفي صنع التحاميل ، وفي صناعة المراهم .

الآثار الجانبية للكاكاو :

استشر الطبيب خاصة عند ظهور الاعراض التالية :

- بثور في الوجه ، حب الشباب .
- تحسس الجلد و الطفوح .
- إن تناول 222 غرام من الشوكولاته السوداء (ما يزيد على اوقية) اواكثر يُحدث عارض تسمم مثل :

وجع الرأس ، ارق ، شعور بعدم الراحة ، اضطراب ، رجفان العضلات ، تسرع بالنبض ، عدم انتظام ضربات القلب ، هذيان خفيف .

تفاعل الادوية :

إن مزج النباتات و الاعشاب مع بعض الادوية يغير من مفعول و تأثير و عمل هذه الادوية ، مما يحدث آثاراً جانبية غير مرغوبة ، وغير مطلوبة ، ويجب إخبار و مراجعة الطبيب عن الادوية التي يتناولها المريض و بشكل خاص من يأخذ الادوية التالية :

- الادوية مزيلة الاحباط ، ويجب عدم تناول الشوكولاته او الكاكاو خلال استعمال هذه الادوية مثال (Nardil ، Parnate) .
- يجب تجنب اكل الشوكولاته مع العقار (Theo – Dur) .
- يجب عدم اكل الشوكولاته عند الاشخاص المتحسسين لهذه المادة مما يؤدي الى طفوح و حساسية بالجلد .
- يجب عدم تناول الشوكولاته عند الاشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الصوديو ، مثل المصابين بارتفاع بضغط الدم ، او ضعف في عضلة القلب ، و تضخم القلب .
- يجب تجنب اكل الكثير من الشوكولاته عند المصابين بأمراض القولون (المصران الغليظ او الاعور) .
- يجب تحديد تناول الكاكاو عند المصابين بأمراض الامعاء و التهاباتها ، امراض القلب ، و امراض الاوعية الدموية ، و خفقان القلب .
- الاشخاص ذوو الاستعداد لظهور بثور الوجه وحب الشباب ، يجب تجنب مراهم و كريمات التجميل التي تحتوي زبدة الكاكاو .

ماذا تقول الابحاث الجديدة عن هذه المادة ؟

– إن بعض مضادات الاكسدة في الكاكاو تقلل من نشاف الاوعية الدموية (تراكم البلاكات في الشرايين) . مما يقلل من نسبة الاصابة بتجلط الدم . و الصحيح بأن المرضى بإمكانهم الحصول على المواد المضادة للأكسدة عبر تناول الفاكهة و الخضار و الفيتامينات و التي لها قيمة غذائية اكبر من الكاكاو و تحتوي دهوناً اقل .

الدهن الذي بالشوكولاته يمكن ان يؤدي الى الاصابة بالسمنة و امراض القلب ، ولكن الشوكولاته الموجودة في الحلوى تسبب مشاكل اقل من زبدة الطعام التي تحتوي على دهون اكثر و نسبة كوليسترول اكثر ، وكذلك الكريمة التي توضع في الكاتو والحلوى ، و نلفت النظر الى ان الكاكاو لا يحتوي على الكوليسترول (ما عدا الشوكولاته الممزوجة بالحليب) ، والكاكاو يحتوي على الدهون ،و بشكل خاص الدهون المشبعة ، التي تُتهم بأنها تسبب ارتفاعاً بنسب الكوليسترول بالدم ، و امراض القلب و بعض السرطانات ، وهنا نذكر بأن الدهون المشبعة الموجودة بالكاكاو هي من اشكال الدهون المشبعة المملوءة ب Acid Stearic التي لا ترفع نسبة كوليسترول الدم .

و بالنسبة لتسوس الاسنان فقد اظهرت الدراسات بأن المواد المضادة للأكسدة في الكاكاو تساهم في كبح نمو الباكتيريا الضارة التي تساهم في حصول تسوس الاسنان ، و المشكلة تصبح حقيقية في السكر الموجود في الحلوى و ليس الشوكولاته بحد ذاتها ، و لمنع هذا التأثير ينصح بالمضمضة بعد الشوكولاته .

كذلك لا يوجد إثباتات بأن الشوكولاته تسبب البثور بالبشرة ، و حصى الكلى ، و المغص عند الاطفال ، و لكنها تحتوي على المادة Tyra–mines الموجودة في النبيذ الاحمر ، وانواع من جبن القشقوان التي يمكن ان تقدح زناد نوبات الصداع والشقيقة عند الاشخاص المهيئين لهذه النوبات .

يمكن للشوكولاته ان تؤدي الى " حرقان قلب " عند الاشخاص المصابين بضعف عضلات فتحة المرئ و الموصولة بالمعدة ، مما يؤدي الى صعود اسيد الى اعلى داخل المرئ ، مما يؤدي الى حرقان القلب ، و السبب هنا ان هذه الفتحة بين المعدة و المرئ لا تقفل بإحكام .

إن الشوكولاته تحتوي على الكافين بنسبة من 10 – 20% أقل من تلك الموجودة بالقهوة ، إن النسبة العالية من الكافيين الموجودة في القهوة تسبب تنشيطاً قوياً وتؤدي إلى الادمان ، و الكافين تربطه علاقة كمسبب للأرق و التوتر ، ارتفاع ضغط الدم ، إرتفاع الكولتسرول بالدم ، إرتفاع نسبة السكر في الدم ، وامكانية حصول امراض خلقية وراثية عند الاجنة .

الافضل على المصابين بالامراض والعوارض المذكورة هنا، التقليل أو تجنب اكل الشوكولاتا وكل انواع المأكولات التي تحتوي الكافيين .

الاستعمال الحكيم :

إن الكاكاو و الشوكولاتة تعتبر من المواد الآمنة التي يمكن تناولها دون ضرر يذكر ، والافضل تجنب تناول الشكولاته في الحالات التالية :

– الحوامل و المرضعات

– المصابون بالأرق

– المصابون بتوتر نفسي

– ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم

– ارتفاع بضغط الدم

– المصابون بالسكري

– المصابون بأمراض القلب

إن الشوكولاته تعتبر مأمونة الجانب في الكميات المأكولة عادة في الحالات الطبيعية .

إن إستعمال الشوكولاتا بكميات وجرعات طبية منوطة بالأطباء المختصين ، ولا يمكن وضعها ذاتياً .

وأخيراً ، إن شجرة الكاكاو تختلف عن شجرة جوز الهند وعن شجرة كوكا ، والتي يستخرج منها الكوكايين