صحة طفلك بحبة دواء مجانية

دعوة وطنية للمشاركة في التخلص من البلهارسيا

بعد القضاء على الحصبة وشلل الأطفال فلنفعلها مجدداً للتخلص من البلهارسيا الخبيثة

بالأمـس كان لنا نجاح وإبهار في القضاء على أمراض الحصبة وشـلل الأطفال الرخـوي والدودة الغينية أو ما يعرف شعبياً ب(عروق الماء).

كان النجـاح رائعاً ومميزاً حصدنـا من خلاله ثمرة الأمان والطمأنينة وراحة البـال من المخاوف الخطيرة التي تهدد مصير ومستقبل أجيالنا القادمة .

كان الانتصار رائعاً والفرحة كبيرة عمت كل الوطن ودخلت إلى كل الأسـر... لا مخاوف بعد اليوم فقد تهاوت بالامس حصون الشلل أو الحصبة أمام تعاضد أبناء الشعب وتوحدهم في حملات التحصين الوطنية لاستئصال الأمراض البائدة من حياة الأجيال .

اليوم... لقاؤنا يتجدد وتعاضدنا يترسـخ في مواجهة عدو جديد اسـمه البلهارسـيا لكنه لن يكون أقوى من سابقيه، ولن يكون أيضا أعظم من إرادة وهمة الشعب العظيم .

إعداد / عبدا لله بخاش

يعد داء البلهارسيا من أكثر الأمراض الطفيلية انتشارا في المناطق المدارية وشبة المدارية، حيث يتوطن المرض في (74) دولة في أفريقيا وآسيا وأمريكيا الجنوبية وجزر الكاريبي .

كما تنتشر الديدان المنقولة بواسطة التربة انتشارا واسعاً في المناطق المدارية وشبة المدارية وخاصة في المجتمعات الفقيرة في المناطق الريفية.

ويقدر عدد المصابين بالبلهارسيا والديدان المنقولة بواسطة التربة في العالم بحوالي بليوني شخص (ثلث سكان العالم تقريباً) ما يشكل أكثر من 50٪ منهم أطفال في سن المدرسة (6- 15سنة).

وتختلف البيئة المفضلة لانتشار الديدان المنقولة بواسطة التربة عن البلهارسيا حيث تنتشر في المناطق ذات التربة الرطبة بينما البلهارسيا تحتاج إلى مياه عذبة وتربة رطبة.

وتعتبر البلهارسيا واحدة من المشاكل المرضية ذات الأولوية ، حيث تتوطن في معظم محافظات الجمهورية باستثناء بعض المناطق في المحافظات الواقعة على ساحل البحر الأحمر غرباً والبحر العربي جنوباً والمناطق الشمال – شرقية (صحراء الربع الخالي). ويقدر عد المصابين بمرض البلهارسيا في الجمهورية اليمنية بأكثر من 3 ملايين شخص حيث يتوطن في الجمهورية نوعان من البلهارسيا هما: البلهارسيا البولية والبلهارسيا المعوية فيما يقدر (٪80) من المصابين في العالم تحت سن الـ 18، فأن أكثر من(٪50) من المصابين بالبلهارسيا والديدان المنقولة بالتربة هم الأطفال في سن الدراسة من 6 – 18 سنة بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية 1998م .

البلهارسيا والفقر

وعادة توصف البلهارسيا والديدان المنقولة بالتربة بأنها أمراض الفقر والفاقة، إذ تسبب هذه الأمراض الكثيرمن المضاعفات والوفيات بالإضافة إلى مساهمتها في تفاقم الفقر والفاقة من خلال إضعاف الأداء الإدراكي (التبلد وضعف الذكاء) والحد من نمو الأطفال ،وخفض القدرة على العمل وبالتالي انخفاض معدل إنتاج البالغين

أما من ناحية المضاعفات وعبء المرض على الأطفال في سن المدرسة في الدول النامية، فتصنف الديدان المعوية على أنها العدوى الأولى بين مسببات الأمراض المستوطنة وغير المستوطنة (المعدية وغير المعدية).

وتنتقل البلهارسيا والديدان المنقولة بالتربة بواسطة بيض الديدان الذي يفرز مع البراز الآدمي أو البول ملوثاً التربة أو مصادر المياه في المناطق التي تفتقر إلى التصريف الصحي المناسب والمجاري.

حيث يصاب الناس من خلال ابتلاع البيض المعدي او اليرقات الموجودة في الأكل أو الأيادي الملوثة بها او من خلال.اختراق الجلد من قبل اليرقات المعدية التي تلوث التربة (انكلستوما) أو الماء (البلهارسيا schisto)

ويعتبر برنامج مكافحة البلهارسيا والديدان المنقولة بواسطة التربة بين الأطفال في سن المدرسة من أفضل طرق المكافحة للتخلص من البلهارسيا والديدان المنقولة بالتربة، وذلك لسهولة تنفيذه والتغطية الواسعة بتكاليف قليلة، وقد حقق هذا البرنامج نجاحاً كبيراً في الكثير من دول العالم.

المستهدفون من الحملة

المستهدفون للمعالجة هُم الأطفال في سن المدرسة والذين تتراوح أعمارهم بين (6 – 18) سنة وينقسمون إلى قسمين :

الأطفال في سن المدرسة الملحقون بالمدارس والوصول إليهم لا يمثل مشكلة كبيرة.

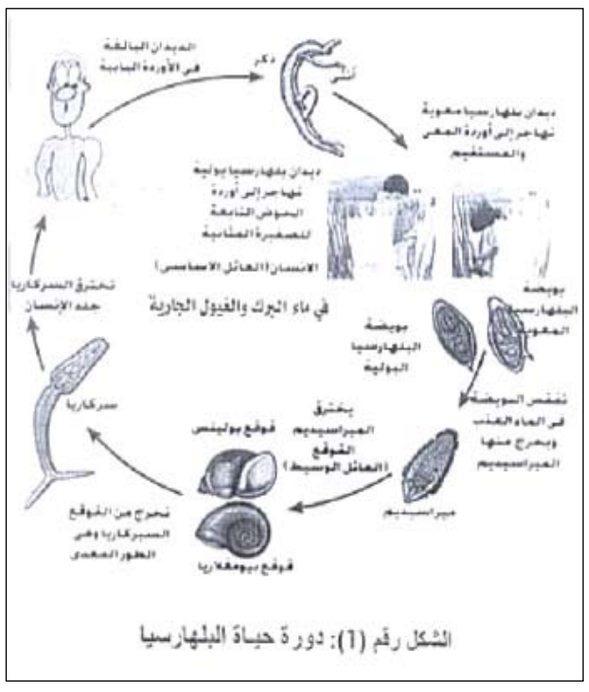
الأطفال في سن المدرسة غير الملتحقين بالمدارس والوصول إليهم يعتبر تحدياً كبيراً لأي برنامج مكافحة..

أما لماذا في سن المدرسة ؟

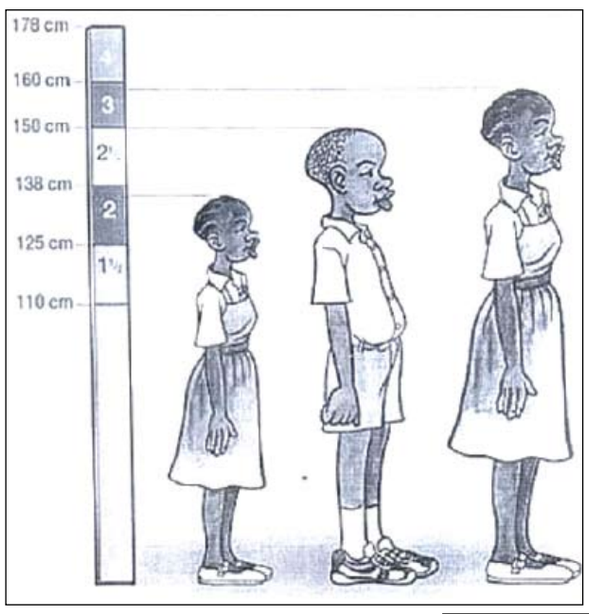
فتكمن الإجابة في أن شدة الإصابة بالبلهارسيا والديدان مرتفعة عادة بين الأطفال في الفئة العمرية 6 – 18 سنة أكثر منها في أي فئة عمرية أخرى فضلا عن الآثار التي تتركها الإصابة بالبلهارسيا والديدان المنقولة بالتربة على المستوى الصحي والتعليمي .

أما السؤال الأبرز في الموضوع فهو:

كيف يمكن الوصول إلى الأطفال غير الملتحقين بالمدارس ؟



الشكل رقم (1): دورة حياة البلهارسيا



ففي بعض المناطق تكون نسبة الأطفال في سن المدرسة الذين لا يذهبون إلى المدارس مرتفعة ، وإذا اقتصرت برامج المكافحة على طلاب المدارس فمن المتوقع أن نحرم من هم ضمن الفئة العمرية الأكثر حاجة للمعالجة ،وهناك طريقة واحدة للوصول إلى هذه المجموعة وهي الطلب من الأطفال المسجلين (الطلاب) إخبار إخوانهم وأخواتهم وأقربائهم وأصدقائهم عن يوم المعالجة في المدرسة وطلب حضورهم لتلقي العلاج مجاناً في المدرسة .

كما يمكن من خلال التثقيف الصحي الوصول إلى تطبيق مبادرات محلية لتغيير السلوك نحو تأمين الظروف المؤدية إلى الحالة الصحية من خلال تدريب وتحفيز التلاميذ على ممارسة الأنماط الحياتية الصحية من خلال الاهتمام بصحتهم وصحة أفراد عائلاتهم ومجتمعاتهم المحلية التي يعيشون فيها .

وإن التعاون الوثيق بين موظفي الصحة والتربية والتعليم ضروري لتمييز السلوك الذي يجب أن يمارسه المجتمع نحو تعزيز صحة أفراده.

وتعزيز المعايير الأساسية للنظافة من خلال توافر الصرف الصحي والمراحيض النظيفة في المدارس، إلى جانب المياه النقية.

كما يجب أن يعرف الناس السلوك المحتمل الذي يؤدي إلى الإصابة بالديدان (الطفيليات) لكي يتم تجنب هذا السلوك .وتشجيع الطلاب على ممارسة السلوك الصحي السليم .

وعموما فان في تكاتف وتعاضد أبناء المجتمع مع الحملة الوطنية للتخلص من البلهارسيا خلال (14-11) مارس القادم تحقيق لنجاح آخر يصب في تعزيز الصحة العامة في ارض السعيدة العربية.

الوراثة مسؤولة عن ٨٠ ٪ من حالات البدانة

د . مها راداميس عضو الجمعية الأمريكية لعلاج السمنة:

الاستقرار العاطفي للمرأة بعد الزواج إلى جانب الهرمونات سبب البدانة

القاهرة/14اكتوبر/ غادة حسين

البدانة لفظ أصبح يسـبب الرعب لدى ملايين البشـر وخصوصاً النساء خوفاً من المشاكل الصحية والنفسيةالتي تصاحب هذا المرض، حيث ذكرت إحدي الإحصائيات العالمية أن ما يقرب من ثلاثة ملايين شـخص يعانون من البدانة في العالم توفي منهم حوالي 400 ألف شخص وهو ما حذا بالدول الأوربية أن تقود حملة تحت شعار «أنا قررت مقاطعة السمنة» وقد وصلت هذه الحملة إلى الدول العربية حيث تؤكد الإحصائيـات أن 50٪ من مواطنيهـا يعانون من البدانة، .. وللوقوف علي أسـباب وأعراض وطرق علاج البدانة والمشـاكل التي تصاحب الطرق العلاجية الخاطئة جاء الحوار مع د.مها راداميس.. عضو الجمعية الأمريكية لعلاج السمنة.

- البعض يتهم التليفزيون باعتباره من أهم أسباب السمنة فما تعليقك ؟

أتفق مع هذا ولكن هناك أسباب كثيرة للسمنة من ضمنها العادات الغذائية الخاطئة، فهناك من يأكل أو يفرط في الأكل فتتحول هذه الزيادة بمرور الوقت إلي كتل من الشحم، وهناك أسباب وراثية تكون مسؤولة عن السمنة بنسبة من 30 إلي 40٪ إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالسمنة و من 70:80٪ إذا كان كلا الوالدين مصابين بالسمنة، أيضاً الجلوس أمام التليفزيون والكمبيوتر بدون حركة أو رياضة فهذا طبعاً يؤدي إلى السمنة، وانقطاع الأكل لمدة طويلة ثم يأكلون عندها يخزن الجسم هذا الطعام ويدخل الجسم في >Starvation Production Mâcanizen> أو الدائرة التي تحمي الجسم ضد الحرق وبالتالي يخزن الجسم بشراهة لحين خروج الطعام في فترة المجاعة، وستكون النتيجة أن تربح الفتاة رشاقتها وتخسر صحتها.

- وإلى أي مدي تؤثر الحالة النفسية علـي الاصابـة بالبدانة؟

فـي بـعـض الأحـــوال يكون الإفراط في الطعام عملية تعويضية لتحقيق الإشبـاع النفسي عندما يشعر الانسـان بالغضب أو السرور وأحيا نا يكون الطعام لمجرد التسلية أو لتضييع الوقت فطبعاً هذه سعرات حرارية والجسم غير محتاج إليها لذلك فالنصيحة الأهـم هو عدم تناول الطعام أثناء الغـضـب.. لأن السمنة بدورها من الممكن أن تؤدي الي الكآبة .

- ومـا سبب ارتـبـاط الـزواج بالسمنة خاصة عند المرأة ؟

هـذا يرجع إلـى حالة المرأة النفسية بعد الزواج فالاستقرار العاطفي والعائلي يجعل المرأة تأكل بشراهة، وهناك شيء أهم وهو تغيير الهرمونات الإستروجين EStrogen والبروجسترون Pr-gesteroneفتحدث السمنة عقب الحمل أو الولادة أو بعد استئصال المبيضين أو الرحم أو في سن اليأس، وهذا كله يجعل المرأة تأكل بشراهة ويكون العلاج بالهرمون لتحسين الحالة وأيضا يمكن أن يحدث خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو جاركلوية يؤدي إلي السمنة.

مصاعب الحركة

- هناك أنواع مختلفة من السمنة.. فما هي؟

السمنة درجات الأولى أن تكون الزيادة 2 أو 3 كيلو تغير قليلاً من شكل الجسم فيأتي المريض لكي يساوي جسمه فقط فهذه سمنة عـاديـة، والـدرجـة الثانية تسبب مصاعب في الحركة اليومية فمثلاً عندما يريد الإنسـان أن ينحني فـلا يستطيع أو ينحني بصعوبة أو عندما يصعد السلالم فيشعر بضيق فـي الـتـنـفـس وهـذه الـدرجـة أيـضـا سمنة عـاديـة، أمـا الـدرجـة الثالثة فهي السمنة المرضية، التي ينتج عنها أمراض الشرايين والقلب والضغط والسكر والتهاب المفاصل وخشونة الركبة وآلام الظهر وزيادة فرص التعرض لسرطان الـقـولـون والمستقيم وسرطان المرارة وعنق الرحم والذبحة الصدرية، ونتيجة لذلك فإن المريض يعاني فيها وتسبب له ما يسمي بمرض الأكل.

- مـا تعليقك على شعار: «أنا قررت مقاطعة السمنة»؟

هذه الحملة بدأت في أمريكا وأوربا وتطبق الآن في بعض الدول العربية بعد أن بينت الإحصائيات أن نسبة البدانة في هذه المنطقة تصل إلي 50٪ وهذه الحملة تهدف إلي مساعدة المصابين بالسمنة علي التعرف علي أحدث الوسائل الطبية للتخلص من البدانة وسبل الحماية من الأمراض الناتجة عنها، وهذا ينمي وعي هؤلاء المرضي لكي يعرفوا الطريق الصحيح الذي يمشون فيه وأهم شيء في هذه الحملة أنها تقول قليل من الأكـل.. كثير من الرياضة وهذا ما ندعو إليه جميعا ونتمناه.

- وما مدي تأثير علاج السمنة بالهرمونات والعقاقير على الصحة العامة؟

العلاج بالعقاقير أسوأ أنواع التخسيس فمنها الملينات أو مـدرات البول القوية مما يسبب جفاف الجلد وتكسيره وعندما يتم شرب الماء تعود السمنة فورا كما أن الملينات تسبب الجفاف والخلل في الجسم والهزلان، أما عن محاولات التخلص من السمنة بالهرمونات فهذه المحاولة عديمة الجدوي إلا في حالة وجود نقص معين في وظائف إحدي الغدد الصماء أو لتقليل الشهية للطعام.

- تلجأ بعض السيدات إلى إنقاص سريع للجسم.. هل يؤثر هذا على الوظائف الحيوية لهن؟

إذا قامت المرأة بإنقاص وزنها أو زيادته سريعاً أو كثيراً فهذا يؤثر طبعاً علي كل وظائف جسدها وليس الهرمونات فقط وتحدث اضـطـرابـات فـي الـدورة الشهرية فتنصح هذه السيدات بأن تذهب إلى طبيب أمراض نساء كما يؤثر هـذا النقصان على الحمل فهو يعوقه تماما وخاصة إذا كانت المرأة تعانـ من Poly Sisticovary أو أي مرض حدث نتيجة السمنة.

وظيفة هامة

- إذا كانت هذه أضرار الدهون فهل تكون مفيدة في بعض الأحيان ؟

الدهون لها وظيفة هامة ليست فقط لأنها تحيط بالأعضاء كلها بل إنها تعمل كطبقة عازلة للجسم مثلاً عندما تكون الدنيا برداً جداً، إذا لم يكن لديك دهون فهذه كارثة فكما أن بها ضرراً لها فائدة ولكن إذا زادت نسبتها فإن هذا يسبب خللاً ولا بد من علاجة في نفس الوقت

-ما هي النسبة الطبيعية للدهون في الجسم؟

تختلف هذه النسبة من شخص لآخر ومن سن لسن وفي النساء غير الرجال فتختلف بنسبة من 25:21 ومن 27:25 وهذا حسب الأعمار .

وما فوائد الماء لرشاقة المرأة؟

الماء الدافئ مفيد للجسم ككل وفي أي وقت فهي تزيد نسبة الحرق بنسبة بسيطة جداً علي الهامش ولكن الماء مفيد في كل الأحوال وهناك نظريات تقول إن المياه الباردة تحرق سعرات حرارية أكثر كلما جعلت الجسم ينتعش فإنها تحرق حوالي 4 سعرات حرارية.

- هناك الكثير من العلاقات الزوجية فشلت بسبب السمنة فلماذا؟

عندما تكون السمنة شديدة جداً تحدث إحباطاً من الناحية الجنسية وإحباطاً للرغبة فالإشباع ضعيف والمتعة تكون ضعيفة جـداً فتحدث الخلافات والمشاكل وهناك دراسة تقول إن الكرش يسبب العجز الجنسي للرجل، فالسمنة تعوق العملية الجنسية كما ذكرت ويمكن أن يصاحبها سرعة قذف وأيضا عملية الانتصاب لا تكون كافية فينتج عنها فشل في العلاقة الزوجية.

- الكورسيه أو ربط البطن أنظمة تخلصنا من السمنة .. فما تعليقك ؟

إن هذه الأشياء لا تغير أي شيء فالعضلة بدون هذه الأشياء تشد نفسها تبعها وتعمل عملية ضغط مثل«المطاط» ولكن إذا تم الربط للبطن فإن عضلة البطن ستعتمد على الرباط فتظل كما هي منخفضة بالرباط، ولكنها موجودة والحل هو أن تتم ممارسة الرياضة

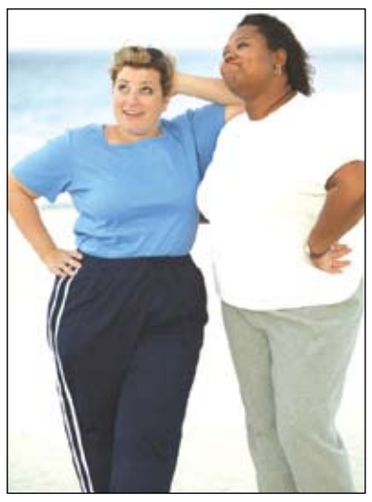
- ما هي الصعوبات التي يواجها المرضي بعـد الـتـخـلـص من السمنة؟

بـعـض الأشـخـاص المصابين بالسمنة المفرطة يقومون بـإجـراء عمليات جراحية حيث يتم توصيل الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة بالجزء الأخير منها لتقليل امتصاص الطعام وهذه العملية لها مخاطر حيث يكون نتيجة الجراحة إصابة المريض بالإسهال ونقص في كميات الماء والأملاح والفيتامينات واختلال وظائف الكبد أو حدوث الكبد الدهني، أيضا بعض الأشخاص يلجأون إلى الإنقاص السريع للوزن ومن مخاطره حدوث الفتق السري كما يؤدي إلى التهاب في الحويصلة الصفراوية وتكوين الحصوات.

هرمون أنثوي

- ما مدى صحة الدراسة التي تقول إن المرأة أكثر عرضة للسمنة من الرجال..؟

المرأة أكثر عرضة للبدانة وهذا يرجع إلى وجود الهرمون الأنثوي الذي يساعد الجسم علي اكتناز الدهون خاصة في فترة الحمل والولادة وأيضا لأننا أكثر اقتراباً من الطعام في المطبخ وسهل جداً أنها مادامت أمام الطعام تتذوقه وتأكل منه.



- ما العلاقة بين السمنة والبشرة؟

طبعاً تؤدي السمنة إلى ترهلات الجلد وليس فقط في الجلد وإنما في الجسم كله لأن السمنة تسبب في ضعف العضلات والجلد وكذلك الجفون وإحداث الترهلات تحتها التي تظهر نتيجة ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب كثرة تناول الحلويات.

- ما رأيك في ريجيم الطعام الواحد؟

ريجيم الطعام الواحد هو الريجيم الذي يعتمد على نوع واحد فقط من الطعام مثل السلطة أو الكرنب أو اللحم وهذا من ضمن أخطر أنواع الريجيم لأن الجسم يحتاج إلـى البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات مع بعضها.

- إذن.. فما هي أفضل الطرق للتخلص منها؟

يمكن القول أن أفضل الطرق لإنقاص الوزن هي الطريقة التدريجية التي يسمح فيها للمريض بتكوين وجبات غذائية في حدود احتياجاته من السعرات مع إنقاص 500 سعر حراري فقط في اليوم، فيؤدي ذلك إلي إنقاص الوزن 500 جم كل أسبوع مع مراعاة أن تكون الوجبات تحتوي على جميع العناصر الغذائية المطلوبة، وهي «كربوهيدرات- دهـون- بروتينات»، بالنسبة الآتية بروتينات تعطي 10٪ من السعرات اليومية كربوهيدرات تعطي 55-65٪ من السعرات اليومية- دهون تعطي 25-30٪ من السعرات اليومية بالإضافة إلي الفيتامينات والمعادن التي توجد في الخضراوات سواء المطهية أو الطازجة وكذلك في الفواكه مع ملاحظة الحد من تناول ملح الطعام حيث إن زيادة الصوديوم في الجسم تزيد من قابليته للاحتفاظ بالسوائل، ومع تجنب الملح يمكن تناول السوائل بحرية حيث يتم إفراز السوائل الزائدة عن طريقة الكليتين وقد يساعد كوب من الماء قبل الوجبات على تقليل تناول الطعام وبعد الوصول إلي الوزن الطبيعي يجب أن يكون هناك متابعة طبية لكل حالة ويسجل الوزن يومياً ويجب التزام المريض ببرنامج التخسيس الذي قد اعتاد عليه أثناء فترة إنقاص الوزن.

الصحة.. خطوات واستحقاق آتيان

نعمان الحكيم

تـعـول الـدول والـشـعـوب على خـلـق مـواطـن صحيح وسليم وخـــــالٍ مـن الأمـــراض، إلـى جانب كونه متعلماً ويفهم ماله وما عـلـيـه, ليلعب دوره المطلوب في خدمة نفسه ومجتمعه وبلده .. وبـالـتـأكـيـد تـكـون الـصـحـة فـي الـمـقـدمـة ثم التعليم, وهي الثنائية المرتبطة بتطور وتقدم الشعوب كافة أو العكس من ذلك!.

ووزارة الصحة والسكان في بلادنا بدأت الآن تشعر بمسؤولية ملقاة عليها بعد أن كانت قد أهملت الكوادر فيها, والخدمة الصحية التي يفترض أن تقدم للناس خاصة وأن الطبيب صار لا قيمة له في زمن كهذا وأن راتبه لا يساوي حتى راتب معلم في التربية, وهذا لا يعني أن المعلم لا يستحق ذلك, بل هي مقارنة لطرفي ثنائية كما أسلفنا, ومن هنا ضاعت الصحة وضاع المنتسبون إليها وفرقتهم الحاجة, رغم تخصصاتهم وحاجة المجتمع إليهم, لأنهم (ملائكة الرحمة) وقد قيل في الأمثال الضاربة في التاريخ: (أسأل مجرباً ولا تنسَ الطبيب)! وقد حرف اللفظ الأخير أو حور لكي ينطق: (ولا تسأل طبيبا!) لأن السؤال يعني تأكيد العلم والتخصص وفاعلية المجرب, أما عدم السؤال فهو الجهل والمجرب في الطب لا يكون بديلاً عن الطبيب .. وهو ما يؤكد أن الأطباء حصن الأمة وواقيها من الأمراض التي تصيبها, وإن لم نجد لها علاجاً لفني الناس ولكانت الحياة كلها منعدمة.

ويأتي اليوم الاهتمام بالصحة وكادرها من خلال الهيكل الجديد ليعيد لها رونقها الذي بهت زمناً طويلاً بفعل أمور كثيرة, وقد كانت ضربة معلم أن ينجح فيها الدكتور / عبدالكريم راصع ليجد حلولاً ناجحة للكادر الصحي والطبي وليعيد إليهم ما فقدوه, وتبقى المنشآت الصحية التي هي الأهم, ليس كمنشأة بل بما تحتويه من أقسام وعلاج مجانية مكفولة في الدستور والقانون مع عدم إغفال مساهمة المجتمع التي لاشك أنها سوف تكون رافداً داعماً لمواصلة النشاط بحيوية بالغة.

الهيكلية التي أعلن عنها ربما لو تحققت لكانت أفضل بكثير من هيكلية التربية والتعليم, إذ أنها تتفوق عليها بحدود (30 ٪40-) وهذا استحقاق ليس بالكثير, لكنه خطوة أولى على طريق جعل الصحة فعلاً تساوي المنطوق, وليس العكس!.

إن معالجة قضايا حيوية كهذه تحتاج منا إلى تفاعل وإظهار وتبجيل, لأن ذلك ليس بالهين, ونعتقد أنه لو تم إصلاح الحال بدون تسويف أو إلغاء لشرائح معينة في هذه الوزارة, مثلما جرت للتربية, نعتقد أن الصحة ستكون عال العال بعد سنوات قليلة إن شاء اللّه وسوف يتم الاستغناء عن الخارج إلا للأمور الهامة لأن تحديث المشافي والوحدات الصحية والمجمعات, سوف يخلق وعياً صحياً وسيكون له تأثيره في المجتمع, وهو ما يعني النهوض بالحالة الصحية بشكل لا يقبل التأجيل, والرهان على الحكومة والدولة .. فهل نتفاءل؟!

ذلك ما نرجوه إن شاء اللّه تعالى.