الطب والحياة

اليمن تحتفل باليوم العالمي للتبرع بالدم

التبرع بالدم .. انقاذ سريع لمرضى على حافة الموت

4.5 ٪ من اليمنيين مصابون بتكسر الدم..

صنعاء / جهاد البابلي / سبأ:

دعا أطباء اختصاصيون في اليوم العالمي للتبرع بالدم الذي تحتفل به بلادنا مع سائر دول العالم في الـ14من يونيو من كل عام، جميع المواطنين الذين يتمتعون بصحة جيدة وتتراوح أعمارهم ما بين 18 و 60 سنة، للتبرع بالدم لإنقاذ حياه آلاف الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إليه في كل لحظة.

وبهذه المناسبة حث أمين عام الجمعية اليمنية للتبرع الطوعي بالدم الدكتور عبدالرحمن أحمد المصباحي أصحاب فصائل الدم المختلفة وخاصة النادرة منها إلى التبرع بالدم باعتباره واجباً إنسانياً يسهم في إنقاذ حياة المحتاجين له، مبينا أن عملية التبرع بالدم في المراكز المتخصصة تتم تحت ضوابط معينة لضمان سلآمة وصحة المتبرع قبل كل شئ حيث يمر المتبرع بمجموعة من الفحوصات للتأكد من استطاعته للتبرع دون المساس بسلامته.

ولفت إلى غياب ثقافة التبرع بالدم في مجتمعنا إلا في الحالات الطارئة المتعلقة بأحد الأقارب أو الأصدقاء، بالرغم من أن كمية الدم القصوى التي يمكن سحبها من المتبرع تقدر ما بين (450 ـ 500) ميلليتر أي ما يعادل 12 في المائة من إجمالي كميات الدم في جسم الإنسان البالغ الذي يزيد وزنه على 50 كيلو جراما (والتي تقدر بحوالي خمسة لترات من الدم).

ويعوض جسم المتبرع الكمية المسحوبة من الدم خلال فترة قصيرة وبدون أن يشعر بأي وهن، وتؤكد الدراسات ضرورة التبرع بالدم كل ثلاثة أشهر، لما فيه من فوائد صحية، حيث يساعد التبرع على تنشيط نخاع العظم في إنتاج خلايا دم جديدة، ويزيد من نشاط الدورة الدموية.

كما يسهم التبرع بالدم في التقليل من نسبة الحديد بالدم الذي يؤدي ارتفاعه إلى احتمالية الإصابة بالجلطة إذا صاحب ذلك ارتفاع في نسبة الدهون بالدم، وكذا التقليل من نسبة الهيموجلوبين لدى الأشخاص المصابين بالارتفاع الدائم فيه مما يقلل من احتمالية اصابتهم بجلطات دموية .

وينقذ التبرع بالدم حياة العديد من المرضى المصابين بعدد من الامراض الفتاكة، والمصابين بالحوادث المرورية، والكوارث الطبيعية، وكذا الذين يخضعون لعمليات جراحية كبرى كعمليات القلب المفتوح ونقل الأعضاء وغيرها من العمليات المصحوبة بنزف شديد، ومرضى سرطان الدم والمصابين بفقر الدم (الأنيميا) الذي يعد من أكثر الأمراض انتشارا في العالم حيث يصيب سنوياً أكثر من 400 مليون شخص.

كما أن الدراسات الأولية تشير إلى أن 4ر5 في المائة من عدد السكان في اليمن قد يكونوا حاملين للصفة الوراثية المسببة لداء تكسر الدم (الثلاسيميا) ،الذي يحتاج المصابون به إلى نقل دم كل 21 يوم.

التبرع بالدم..النصائح والإرشادات Blood donation

عرف الإنسان منذ القدم أهمية الدم للحياة.. وأنه إذا فقد الكثير منه يكون قد عرض حياته للخطر فماذا يفعل تجاه طفل تجرى له عملية جراحية وفي حاجة إلى نقل دم؟ وما شعوره إذا رأى فتاة في عمر الزهور تعاني من مرض سرطان الدم؟ أو شيخا طاعنا في السن يعالج من آثار حروق شديدة وفي احتياج إلى نقل الـدم؟! صحيح أن طرق العلاج تتطور باستمرار وكثير من العمليات تجرى يوميا وتستدعي نقل دم للمريض.. لكن أن تنقذ حياة شخص ما بتبرعك بالدم شيء آخر له وقفة.. وقفة نفهم من خلالها أهمية تبرع الإنسان بدمه من الناحية الصحية والجسدية.

ما أهم مميزات خلايا الدم الحمراء؟

نجح أحد العلماء في تقسيم الناس إلى أربع مجموعات:

المجموعة الأولى خلاياها الحمراء تتميز باحتوائها على المادة A، فهؤلاء الناس يحملون فصيلة دم A.

والمجموعة الثانية تتميز خلاياها الحمراء باحتوائها على المادة B وهم الناس الذين يحملون فصيلة دم B.

والمجموعة الثالثة تتميز خلاياها الحمراء باحتوائها على المادة AB وهم الناس الذين يحملون فصيلة دم AB.

أما المجموعة الرابعة فتتميز خلاياها الحمراء بعدم احتوائها على المادتين السابقتين، لذلك فإن هـؤلاء الناس فصيلة الـدم لديهم O (بمعنى أنها لا تحتوي على A ولا تحتوي على B).

وبعد ذلك أثبتت الدراسات أن هذه المواد ما هي إلا كربوهيدرات توجد في أغشية الخلايا الحمراء، بالإضافة إلى احتواء أغشية الخلايا على الكثير من المواد التي جميعها تكون متشابهة أيضا بين الناس لكن الاختلاف يكمن في مادة ال A وB.

ما أهمية هذه الفصائل؟

تكمن أهمية هذه الفصائل في أنه لا بد من أخذها بعين الاعتبار عند إجراء عملية نقل الدم من شخص إلى آخر.. لأن كل جسم يحمل فصيلة دم توجد في بلازما دمه أجسام مضادة للفصائل الأخرى. لكن نجد أن صاحب فصيلة الدم O يستطيع أن يعطي دما فقط (خلايا الدم الحمراء وليس الدم الكامل) لكل أصحاب الفصائل الأخـرى، لأن خلاياه الحمراء لا تحمل الأنتيجينات A أو B هذا يجعل الأجسام المضادة من نوعي a-ti-A أو anti-B التي توجد لدى المتلقي لا تؤثر على هذه الخلايا. أما إذا كانت فصيلة دم المعطي AB فإنه لا يستطيع أن يتبرع بالدم إلا لأصحاب الفصيلة نفسها. ولكنه يستطيع أن يتلقى خلايا الدم الحمراء من أصحاب كل الفصائل الأخـرى ذلك لأن بلازما الدم لا تحتوي على الأجـسام المضادة من النوعين anti-A أو anti-B ما يجعلها لا تؤثر على الخلايا الحمراء.

فصيلة دم المتبرع	فصيلة دم المتلقي	يجوز	لا يجوز
A	B		✓
A	AB	✓	
A	O		✓
B	A		✓
B	AB	✓	
B	O		✓
AB	A		✓
AB	B		✓
AB	O		✓
O	A	✓	
O	B	✓	
O	AB	✓	

هل التبرع بصفائح الدم يضر بصحة الإنسان؟

بالنسبة للجسم السليم لا توجد أي أضـرار من جراء تبرعه بصفائح الدم لجسم آخـر لأن مـخـزون الصفائح الدموية في الجسم السليم يكون كبيراً جدا وأيضا قدرة الجسم الطبيعية على تعويض الصفائح تكون هائلة.

متى يحتاج المريض لنقل صفائح الدم؟

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

كيف يتم استخلاص صفائح الدم فقط من المتبرع؟

يتم استخلاص صفائح الدم فقط عن طريق جهاز يسمي بجهاز فاصل الخلايا، حيث ينفصل الدم إلى مكوناته الأساسية وهي البلازما وصفائح الدم وكريات الدم البيضاء وكريات الدم الحمراء ويتم جمع صفائح الدم في أكياس خاصة.. أما باقي المكونات فتعاد مرة ثانية إلى المتبرع.

ماذا يقصد بصفائح الدم؟

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

هل عملية التبرع بصفائح الدم تؤدي إلى نقل الأمراض في بعض الأحيان من المتبرع إلى المتبرع إليه؟

لا يمكن أن يحدث نقل الأمـراض من المتبرع إلى المتبرع إليه لأن المتبرع يتم أخذ عينة من دمه من الوريد للتأكد من خلوه من أمـراض معينة هي الالتهاب الكبدي الفيروسي بنوعيه (ب وج) ، الإيدز ، الزهري ، الملاريا وفيروس HTLV. وذلك عن طريق وحدة الميكروبيولوجي وهي التي تقوم بإجراء الاختبارات الفيروسية والطفيلية على جميع عينات الـدم أو الصفائح الدموية للتأكد من خلوها من الأمـراض المعنية التي ذكرناها ومسبباتها، وفي حالة وجد أي متبرع مصاب بأي من الأمـراض السابقة يتم عزل أكياس الدم المتبرع بها ويتم إبلاغ الجهات المختصة لعمل اللازم بخصوص المصاب.

هل يمكن أن تـؤدي عملية التبرع بصفائح الدم إلى حدوث عدوى من متبرع إلى آخر؟

لا يمكن أن تؤدي عملية التبرع بصفائح الدم إلى حدوث العدوى من متبرع إلى آخر لأن دم المتبرع لا يلمس إطلاقا جهاز فاصل الخلايا بل يظل الدم محصورا دائما في المجموعة البلاستيكية المركبة على الجهاز وهذه المجموعة تستعمل مرة واحدة لكل متبرع.

كيف يتم فحص ومطابقة فصائل صفائح الدم؟

يتم ذلك من خلال المختبر الذي يقوم بـدوره بالكشف عن فصائل صفائح الدم ومضاداتها والبحث عن مسببات الأمراض الناتجة عنها، ويقوم المختبر أيضا بالخدمات التشخيصية التالية:

الفحوصات اللازمة للكشف عن فصيلة (HPA-1a Negative) بصفائح الدم.

تعريف الأجسام المضادة لفصائل صفائح الدم (HPA - Antibodies).

الـفـحـوصـات الـلازمـة للكشف عن الأجسام المضادة لفصائل كريات الدم البيضاء (HLA - Antibodies).

تعريف الأجـسـام المضادة الذاتية لفصائل الدم.

تعريف الأجسام المضادة للعامل الرابع لصفائح الدم (PF4).

وبـالإضـافـة إلـى خـدمـات المختبر التشخيصية فإن المختبر يقوم بفحص المتبرعين بمن فيهم متبرعو الدم وصفائح الدم وذلك من أجل إيجاد قاعدة متبرعين من ذو الفصيلة (HPA-1a Neg)، وذلـك لتوفير الـدم ومشتقاته للأطفال الخدج الذين يعانون من هبوط حاد لصفائح الدم ويمكن أيضا توفير واستخدام هذه الصفائح لنقلها للأجنة داخل الرحم.

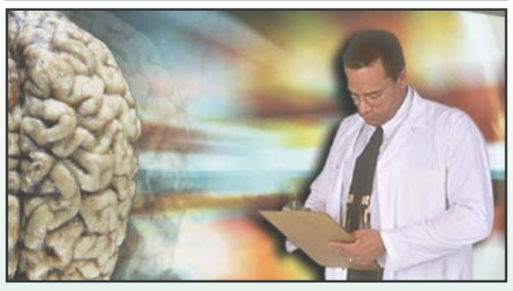
هل هناك شروط يجب أن تتوافر في المتبرع بصفائح الدم؟

نعم توجد شروط يجب توافرها في المتبرع لكي يتم قبوله فلا يقل عمره عن 18 سنة ولا يتعدى 60 سنة، وأن يحمل بطاقة مدنية وأن يكون وزنه بحد أدنى 50 كيلوجراما ولا يشكو من أية أمراض حادة أو مزمنة إذا ما توافرت هذه الشروط في المتبرع يمكنه أن يتبرع 450 ملليمترا من الدم فهذه الكمية تمثل أقل من ٪10 من حجم وزنه وهي كمية آمنة جدا.

هل تكون عملية التبرع بصفائح الدم تكون مؤلمة؟ أو هناك أي خطورة على المتبرع؟

عملية التبرع لا تكون مؤلمة ذلك نظرا للتطور العلمي المذهل والخبرة الكبيرة والأداء المتميز هذا كله جعل عملية التبرع آمنة وسريعة، ففي خلال خمس أو عشر دقائق نكون جمعنا حوالي 450 ملليمترا من الدم. هذا بالإضافة إلى أنه لا توجد أي خطورة على المتبرع لأن جميع خطوات التبرع يقوم بها طاقم متدرب تدريبا جيدا وأن أكياس الدم والإبر لا تستعمل إلا مرة واحدة لمتبرع واحد. ولكن هناك نسبة قليلة جدا من المتبرعين يشعرون بحرارة أو دوار بعد التبرع أو شد في عضلاتهم أثناء دخول الإبرة فهذا كله أمر عادي ولا أهمية له بالمرة.

استشارات صحية



انسدادا الأنف يترتب عليه التهاب بالجيوب الأنفية

أعاني منذ سبعة أشهر من خروج البلغم صباحا، فما سبب ذلك؟

فمن الواضح أنك تعانين من حساسية بالأنف أدت إلى تكوين لحميات، والتي بدورها تسبب انسداداً مزمنا بالأنف يترتب عليه التهاب بالجيوب الأنفية وتجمع بلغم وإفرازات كثيرة بالأنف تنزل من البلعوم الأنفي إلى الفم ليخرج البلغم ملونا في الصباح لتجمعه طوال الليل.

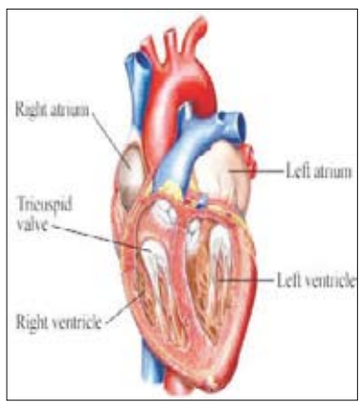
فعليك بتجنب مهيجات الحساسية من أتربة وأدخنة وعطور وبخور ومعطرات للجو ومنظفات صناعية ومبيدات حشرية ووبـر الصوف والغنم والموكيت، وعند اشتداد أعـراض الحساسية تناولي حبوب كلاريتين حبة كل مساء وبخاخ فلوكسيناز بخة كل مساء، وفي حالة التهاب الجيوب الأنفية وتجمع الإفرازات الملونة يجب تناول مضاد حيوي سيبروباي أو سيبروكسين 500 ملج حبة كل 12 ساعة، مع غسول قلوى للتخلص من إفرازات الأنف بالاستنشاق والاستنثار ثلاث مرات يوميا.

وأما بالنسبة لارتداد المريء فإذا أوقفت البروتون مؤقتا فيجب أن تتوخي الحذر من زيادة الوزن مع تجنب النوم على وسادة مرتفعة وتجنب لبس الأحزمة الضيقة على الوسط وتجنب الدخان والدهون والشيكولاتا والتوابل، والتي من شأنها زيادة الارتداد.

الحمى الروماتيزمية ، حمى الروماتزم Rheumatic

الحمى الروماتيزمية هي مرض التهابي يمكن أن يهاجم الأنسجة الضامة بالجسم، خاصة أنسجة القلب والمفاصل والجلد وأحياناً المخ.

القلب من الناحية العملية دائما ما يصاب بالضرر على الأقل بصفة مؤقتة. وقد يحدث تلف دائـم بصمامات القلب (مرض القلب الروماتيزمي) الـذي ينشأ بعد حـدوث حالة عـدوى بالبكتيريا الكروية السبحية تترك دون علاج أو لا تعالج بفاعلية ، مثل الالتهاب السبحي للحلق أو الحمى القرمزية.



من المعتقد أن تفاعل جهاز المناعة تجاه البكتيريا الكروية السبحية يجعل جهاز المناعة غير الطبيعي يتلف القلب وغيره من أعضاء الجسم كما يحدث في غير ذلك من أمراض المناعة الذاتية .

الحمى الروماتيزمية في أغلب الحالات تصيب الأطفال بين 5 إلى 15 سنة. ومع ذلك فيمكن أن يصاب الأطفال الأصغر سناً أو البالغون. وفي الخمسين عاما الماضية أصبحت الحمى الروماتيزمية نادرة في الولايات المتحدة وغيرها من الدول المتقدمة نظراً لأن سلالات البكتيريا الكروية السبحية المسببة لها قد صارت أقل شيوعاً بكثير.

مـع ذلـك ففي الـدول النامية لا تـزال الحمى الروماتيزمية مشكلة شائعة وخطيرة ، وما أن يصاب شخص ما بالحمى الروماتيزمية فإنه يصير معرضاً للإصابة بها مرة أخرى عند إصابته بعد ذلك في حالات العدوى بالكرويات السبحية

الأعراض

تنشأ الحمى الروماتيزمية بعد حدوث حالة عدوى بالكرويات السبحية بأسابيع عديدة. الأعراض الرئيسية للحمى الروماتيزمية (وليست كلها تتواجد في كل حالة) هي الالتهاب المفصلي وتكون نتوءات صغيرة (عقيدات) على العظام وحدوث حركات اهتزازية لا إرادية وطفح جلدي وأعراض التهاب القلب.

أعراض القلب لا تكون دائماً موجودة، حتى لو كان القلب مريضا . مع ذلك فإن أعـراض التهاب غلاف القلب وحصار القلب وهبوط القلب يمكن أن تحدث.

هذه الأعراض الأولية للحمى الروماتيزمية يمكن أن تستمر لشهور.

حينما كانت الحمى الروماتيزمية شائعة في الولايات المتحدة، كانت تجعل عددا كبيرا من الأطفال يغيبون عن مدارسهم. وبعض حالات الحمى الروماتيزمية يمكن أن تكون طفيفة جدا ، فكثير مـن الـنـاس الـذيـن أصيبوا بمرض القلب الروماتيزمي لا يتذكرون أنهم قد أصيبوا بمرض طويل خطير يشبه الحمى الروماتيزمية حينها كانوا صغارا .

في بعض الناس قد تذهب الحمى الروماتيزمية دون أن تسبب تلفا خطيرا بالجسم، وآخرون يصابون بتلف دائم بصمامات القلب. أكثر إصابات صمامات القلب شيوعا هي التضيق الأورطي والقصور الأورطي والتضيق الميترالي والقصور الميترالي .

هذه الحالات يمكن أن تسبب انقطاع الأنفاس والخفقان والإغماء والألم الصدري، وقد تؤدي إلى الوفاة المفاجئة.

خيارات العلاج

يتم تشخيص الحمى الروماتيزمية أساساً عن طريق الأعراض المرضية والفحص الطبي. كما أن إجراء اختبار للدم للكشف عن العدوى بالكرويات السبحية يمكن أن يساعد في تشخيص المرض.

العلاج الرئيسي لأعراض الحمى الروماتيزمية هو تناول العقاقير المضادة للالتهاب، وأغلب ما يستخدم هو الأسبرين. في الحالات الشديدة تستخدم عقاقير القشرة الكظرية أو الكورتيكوستيرويدات لتخفيف حدة الالتهاب.

وما أن تحدث الحمى الروماتيزمية، فإن المضادات الحيوية تصير بلا فائدة علاجية. مع ذلك فإذا كنت قد أصبت في الماضي بحمى روماتيزمية، فأنت في حاجة لتناول مضادات حيوية بانتظام لمنع حدوث عدوى جديدة بالكرويات السبحية إذ إن تكرار العدوى يمكن أن يسبب نوبة أخرى من الحمى الروماتيزمية.

- نظف فراشك و سريرك بانتظام لإزالة أي قشارة جلدية يمكن ان تشكل غذاء للعص المنزلي.

متلازمة ريتر Reiter Syndrome

تتميز متلازمة ريتر بحدوث التهاب مفصلي ، التهاب بالاحليل ، التهاب ملتحمة العينين (و ملتحمة العينين هي الغشاء الرقيق الذي يغطي العينين من الخارج ما عدا القرنية) .

هذه الحالة التي هي اكثر شيوعاً في الرجال ، قد تتسبب عن خطأ في استجابة جهاز المناعة تجاه البكتيريا التي تسبب الديسنتاريا (الزحار) او التي تسبب حالات العدوى التي تصيب الاعضاء الجنسية.

ثمة مكون جيني يتعلق بمرض ريتر ، فأغلب المصابين به يكونون قد ورثوا جيناً معيناً يؤدي الى الاستجابة غير الطبيعية لجهاز المناعة .

الاعراض :

تشمل الاعراض الشعور بحرقة اثناء التبول (نتيجة للالتهاب الاحليلي) ، و تهيج العينين ، و نزول إفراز منهما (نتيجة للالتهاب المفصلي) . هذه الاعراض تكون في الغالب مصحوبة بالضعف و الإعياء و الحمى و نقصان الوزن .

يشمل الالتهاب المفصلي عادة مفصل واحد او اثنين ، وقد يستمر لأيام معدودة او لشهور عدة . من الشائع ان يحدث الم بأسفل الظهر ، قد يشعر المريض ايضاً بسخونة و التهاب في الاربطة و الاوتار ، قد تتكون قروح بالفم و تقرحات تناسلية ، او تقرحات متقشرة صغيرة على باطن الكفين و القدمين . كثير من المرضى يصابون فقط بالالتهاب المفصلي دون اعراض اخرى .

خيارات العلاج :

قـد يـصـف الطبيب مـسـكـنـات لـلالـم و عقاقير لا ستيرويدية مضادة للالتهاب لعلاج اعـــراض الالـتـهـاب المـفـصـلـي . يمكن أن تساعد العقاقير الكورتيكوستيرويدية عند حقنها مباشرة داخل المفصل المصاب على تخفيف الالم و التورم . قد يصف الطبيب ايضاً عقاقير من المضادات الحيوية .

يكون الـعـلاج فعالاً في العادة رغم انه قد لا يشفي الاضطراب ، و يتكرر حدوث متلازمة ريتر في ثلث عدد المصابين به ، مما يستلزم الاستمرار في العلاج ، وقد يحتاج الامر احياناً الى إعطاء عقاقير مضادة للروماتيزم بطيئة المفعول مثل السلفاسالازين او الميثوتريكسات

العلاج الجماعي و العائلي Group and Family Therapy

في العلاج الجماعي، يقوم المعالج بمعاونة مجموعة من الناس ممن يشتركون معاً في مشكلة ما . فهناك فئة من الناس، يكون العلاج الجماعي لها أقل تسبباً في القلق وأكثر فعالية من العلاج الفردي حيث إن المجموعات تقدم منظومة مؤازرة .

قد يساعد العلاج الجماعي أيضاً على تخفيف الإحساس بالعزلة والانشغال بالذات لأنه يبين أن الآخرين يشتركون معنا في نفس التحديات والمشاكل. فباقي أفراد مجموعتك قد يعبرون عن مشاعرهم وتجاربهم التي قد تعطيك رؤية أكثر وضوحاً لماضيك وحاضرك وعلاقاتك.

إن وجود المعالج يضمن أمان المجموعة ودعمها . وقد تستعمل أساليب التحليل النفسي، والعلاقات بين الأشخاص ر والعلاجان السلوكي والمعرفي داخل جلسات العلاج الجماعي.

وفي أشهر شكل من أشكال العلاج الجماعي - العلاج العائلي - تضم المجموعة أفراداً من نفس العائلة. ويقوم المعالجون العائليون بمعاونة أفراد الأسرة على تعلم كيفية تأثير أسلوب التعامل بينهم عليهم بشكل عكسي، ويشمل هذا الشخص الذي كان هو البادئ بإحضار باقي أفراد الأسرة للعلاج. فغالبا ما يكون هذا الشخص ليس الفرد الوحيد في الأسرة الذي في حاجة لعلاج. وفي بعض الأحيان يحتاج الأمر لتعديل الأدوار التي يقوم بها جميع أفراد الأسرة قبل أن يكون في الإمكان تغيير الشخص نفسه.

مثال لذلك، قد يكشف العلاج العائلي عن أن أحد الشباب الذي يعاني من متاعب في أن يستقل بذاته كإن أبواه كثيراً ما تحدث بينهما نزاعات في علاقتهما سويا . وقد ينتاب الأبوين شعور بعدم الرغبة في أن يبلغ الابن أو الابنة ويصير راشداً ومن ثم يترك المنزل وذلك لأنه سيكون عليهما مواجهة نزاعاتهما سويا بشكل مباشر أكثر.

وفي ظروف أخرى، يحتاج أفراد الأسرة للمساعدة في مجاراة تأثير المرض العقلي لأحد أفراد الأسرة على حياتهم الخاصة.

أسرار علاج مغص الأطفال

إذا كنت ترضعين طفلك حليب بودرة فعليك تغييره إلى نـوع أخـر مناسب لا يحتوي على كمية كبيرة مـن الحديد ويـجـب أن يـكـون دافـئـا. أمـا إذا كنت تـرضـعـيـن طفلك طبيعيا من ثدييك فعليك بالتقليل من تناول البهارات والشاي والقهوة.

نصائح:

• قومي بتدليك بطن الطفل برفق باستعمال زيت الأطفال بعد التأكد من تدفئة ذلك الزيت ويتم التدليك في البداية حول السرة بحركات دائرية بواسطة أصابعك ثم يتم توسيع الدائرة.

•قومي بغسل جسم الطفل بماء دافئ.

• لا تضيفي السكر إلى غذائه.

• استعملي شاي النعناع أو اليانسون أو البابونج أو الكراوية وضعيه في الرضاعة وأعطيها لطفلك.

•استشيري الطبيب أو الـصـيـدلـي حول اسـتـعـمـال أدويـــة الـمـغـص الـخـاصـة بالأطفال.

• قومي برفع الطفل وهـزه أو المشي به بلطف، غالبا ما تنفع هذه الطريقة في التخلص من الغازات.

• لا تتركي الطفل يبكي لفترة طويلة قبل أن تقومي بإطعامه لأن ذلك يؤدى إلى دخول كمية كبيرة من الهواء إلى جوفه.

•لا تقدمي الطعام الجامد للطفل قبل إكماله سن 6 أشهر.

الجديد في الطب

جراحة نادرة لإزالة ورم من المخ بالتخدير الموضعي

أجرى قسم جراحة المخ والأعصاب بمؤسسة حمد الطبية أول جراحة من نوعها في المؤسسة لإزالة ورم من المخ تحت التخدير الموضعي.

واستغرقت العملية التي أجراها فريق طبي من مؤسسة حمد برئاسة الدكتور غانم السليطي استشاري جراح المخ والأعصاب ثلاث ساعات وغـادر المريض الـذي أجـريـت لـه الجراحة المستشفى بعد أيام من العملية وهو في صحة جيدة.

وأوضح السليطي أن سبب اللجوء إلى طريقة التخدير الموضعي لإجـراء العملية هو وجود الورم في الفص الأيسر من المخ قريباً من مركز التحكم في النطق جعل الفريق الجراحي يقرر أنه من الأفضل أن يستمر تجاوب المريض مع الجراحين طوال فترة الجراحة لضمان عدم تأثر مركز النطق من العملية.

وأضاف السليطي أنه أصبح في الإمكان حالياً إزالة المناطق المسببة للصرع في المخ وذلك للحالات التي لا تستجيب للعلاج الدوائي، كما يمكن إجراء هذا النوع من العمليات تحت التخدير الموضعي إذا حـددت مناطق الصرع بالفص الأيسر للمخ.

طريقة جديدة للقضاء على الملاريا

اكتشف باحثون طريقة جديدة لمهاجمة الملاريا،عن طريق القضاء على جين يساعد طفيليات الملاريا على التكاثر داخل البعوض.

وأوضح الباحثون أن الجين الذي لم تكن وظيفته معروفة من قبل يسمح للطفيل بتكوين جسم يشبه البيضة يفرخ طفيليات جديدة تنقل العدوى.

وأشار دان كلاركي خبير الفسيولوجيا بجامعة كوبنهاجن، إلى أنه عندما يستأصل الجين، ترى على الطفيل مدى تأثير افتقاده، وقد وجد الباحثون نتائج مذهلة عندما جربوا الطريقة الجديدة للعلاج على طفيل ملاريا في الفئران يشبه النوع الذي يستهدف البشر.

ويصعب علاج الملاريا لأن دائرة حياتها المعقدة تسمح للطفيل بتجنب الأدوية والأمصال، وتعيش الطفيليات الصغيرة وتتكاثر داخل البعوض والتي تنشرها عندما تلدغ الإنسان أو الحيوان.

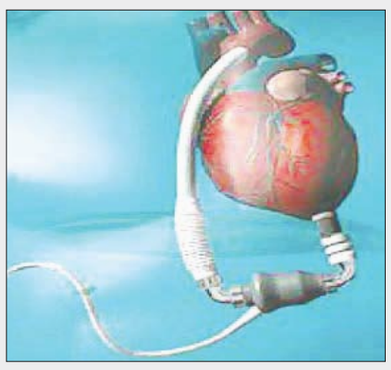
يذكر أن الملاريا تصيب ما بين 300 مليون شخص و500 مليون كل عام أغلبهم في إفريقيا، ويقتل المرض قرابة مليون شخص كل عام ، من بينهم طفل كل 30 ثانية.

تقنية جديدة لرصد مسببات النوبات القلبية

تمكن فريق من الباحثين من تطوير تكنولوجيا جديدة لرصد مسببات النوبات القلبية على نحو يسهم في منع حدوثها مستقبلاً وليس مجرد علاجها.

وأشـار الباحثون إلى ان تلك التقنية تعتمد على استخدام جهاز رصد متعدد وآخر للتحليل بإمكانهما معاً رصد أي تغيرات خطيرة في الجسم سواء على الصعيد البيولوجي أو في الخلايا على نحو قد يتسبب بحدوث أزمات قلبية.

وأوضح الباحثون أن تلك التقنية ستمكن الأطباء من رصد أي تغيرات قد تؤدي إلى أزمات قلبية لاسيما تلك التي قد تحدث في الشرايين الرئيسية ويكون لها آثار كبيرة على الإنسان، طبقاً لما ورد "بالوكالة العربية السورية".



البصل الأحمر للتخلص من الوزن

وصفة صينية عجيبة لإنزال الـوزن والاهـم من ذلك أنها تعالج السليوليت والاستمرار عليها يفقدك (10) كيلو في الشهر.

الوصفة هي المقادير:

2 كوب ماء

قشر بصل أحمر

الطريقة:

قـشـري الـبـصـل الأحـمـر واجمعي منه كمية كبيرة وكسريه ونظفيه جيدا ثم خذي منه مقدار ملعقة طعام ونصف بعد التكسير واغسلي مقدار الملعقة ونصف فقط بالماء جيداً . ثم أغليه مع كمية الماء مثل الشاي واشربي منه قبل الأكل ثلاث مرات يومياً قبل كل وجبه بخمس دقائق فقط.