



## أهمية تناول الألياف عند الأطفال

لن يحصل على الفوائد المتعددة لها. من بين أهم النصائح التي توجهت بها أغلب الدراسات خصوصاً للأطفال هي إضافة الألياف إلى أطعمة الأطفال من خلال تشجيعهم على تناول الخضروات والفاكهة. يجب أيضاً على الأمهات الحرص على صنع مأكولات تحتوي على كميات من هذه الألياف مثل الوجبات الغنية بالخضار والبقوليات والحبوب يجب أيضاً نصيح الأطفال بشرب المزيد من المياه لتفادي حدوث مؤثرات سلبية مثل مشاكل الانتفاخ والغازات. بالرغم من أهمية الألياف للأطفال في العموم وأغلب الناس من كافة الأعمار فإن الزيادة منها بعد مضي مثل الزيادة في استهلاك أي شيء آخر، من بين المشاكل التي ترافق الزيادة في استهلاك الألياف هي التقليل من قدرة الجسم على امتصاص الحديد والزنك والمعادن الأخرى المفيدة للجسم، ينصح أغلب الأطباء باتباع الكميات المذكورة في الدراسات من أجل نتائج أفضل. من أهم الفوائد التي عرقتها الدراسات المختلفة عن الألياف هي امتصاص الماء والعمل على ليونة عملية الإخراج في حالات الإمساك وأيضاً التخلص من الإسهال من خلال العمل على ضبط حركة الأمعاء. تحافظ الألياف أيضاً على صحة عمل النظام الهضمي عامة وضد على التخلص من الغازات وانتفاخ البطن. تعمل أيضاً الألياف على تحفيز تكاثر ونمو البكتيريا الطبيعية والمفيدة للأمعاء وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم

الألياف هي أحد التركيبات الكربوهيدراتية المعروفة بأنها صعبة الهضم وتوجد الألياف عامة في أطعمة متعددة مثل الفواكه والخضروات التي تحتوي على نسب صغيرة جداً من السرعات الحرارية. من أهم ما تقوم به الألياف هو مساعدة الجسم في المحافظة على نظام حركة وعمل الأمعاء وأيضاً منع مشاكل الهضم والتأثيرات السلبية التي قد تتسبب في أمراض أخرى مثل الإمساك. نصحت أغلب الدراسات التي تم إجراؤها في جمعية القلب الأمريكية للأطفال بضرورة استهلاك ما يعادل 9 جرامات من الألياف يومياً بالنسبة للأطفال فوق 5 سنوات ويعتمد قياس الكمية واختلافها على وزن وعمر الطفل. ويجب على الطفل استهلاك 25 جراماً يومياً من هذه الألياف عندما يبدأ بتناول 1500 سعر حراري في 5 إلى 8 وجبات موزعة طوال اليوم وتتكون من الفواكه والخضروات. أما الفتيات اللاتي يتراوح عمرهن بين 9 إلى 18 عاماً فعليهن بتناول 25 جراماً من الألياف وعلى الصبيان في نفس المرحلة العمرية تناول من 31 إلى 38 جراماً يومياً. من أهم الخطوات التي أوصى بها الأطباء من خلال الدراسات المتعددة هو إعطاء جسم الطفل الوقت اللازم ليتأقلم مع نظام الألياف وإلا فإنه قد يواجه مشاكل مثل الانتفاخ والغازات وعليه يشرب كميات أكبر من المياه لتجنب مثل هذه الأعراض. من بين المميزات التي يتحلل بها الجهاز الهضمي للإنسان هو عدم امتصاص هذه الألياف وبذلك لن يواجه الطفل نقص في الغذاء إذا لم يتم الحصول عليها يومياً ولكنه



## الطب والحياة

## أمراض الجلد في الشتاء



**الوقاية:**  
- يجب على المعرضين للإصابة بهذه الحالة أن يبدؤوا أطرافهم بالملابس الصوفية والجاويز والقفازات.  
- يجب الغسل بالماء الدافئ المائل إلى السخونة  
- تعاطي المقويات العامة والفيتمينات.  
- الاكثار من تناول الموائد الزلزالية واللحوم مع مراعاة القواعد الصحية في التغذية.  
- ممارسة الرياضة.  
- التعرض للشمس المشرقة والهواء النقي.  
- علاج البثور العفنة بالجسم (كالجرب الأنفية أو الأستنا).

**العلاج:**  
- يفيد تعاطي الكالسيوم مع فيتمينات (د) و(ج) و(ك) وكذلك حمض النيكوتينيك، وتستفيد بعض الحالات من الأشعة فوق البنفسجية.  
- يدهن الجلد المصاب بمحلول الأكتوبول في الماء أو الكالامينا بنسبة 50%، وبعد تجفيف الجلد بهذا المحلول ترش عليه بوردة عادية، ثم يلف الجزء المصاب بعد ذلك بالقطن، ويلبس قفازاً أو جورباً من الصوف.  
- يمكن علاج التقيحات والتقرحات بالحمضات الفاترة المثلثة، مثل حمضات برمنجنات البوتاسيوم ومرهم التيراميسين وغيره.

**جفاف البشرة و الجلد في الشتاء:**  
يشاهد جفاف الجلد و البشرة

يعتبر فصل الشتاء الموسم المفضل لكثير من الامراض الجلدية وخاصة إذا ما قسب الجو وزادت البرودة، ومن أهم امراض الجلد في الشتاء : تورم الاجزاء الطرفية و حكة الجلد في فصل الشتاء البارد يحدث لكثير من الناس أن تصاب الاجزاء الطرفية من اجسامهم (اليدين و القدمان و الانف و الأذن) بحالة التهاب جلدي حاد يتميز باللون الازرق للجلد، و تورم الاصابع وبردتها طوال النهار مع حدوث قران و حكة بها خاصة اثناء الليل عندما يايو إلى فراشه، وتدفق هذه الاجزاء، وفي الحالات الشديدة قد يؤدي التهاب الجلد إلى حدوث تقرحات بالجلد كثيراً ما تتقيح، وهذه التقرحات التي تحدث في فصل الشتاء الاصابة، وهذه الحالة قد تعاد المريض سنوياً في الجو البارد من السنة، وأكثر الناس تعرضاً للإصابة بها الأطفال ورضعهم ومن تكون الدورة الدموية عندهم ضعيفة، والمصابون بالانيميا، والانات أكثر استعداداً للإصابة بها من الذكور. وسبب هذا المرض غير معروف بالضبط، والثاني الاكبر هو أن الدورة الدموية الدقيقة في جلد المصابين بهذا المرض تكون غير قادرة على مجارة البرودة الشديدة في فصل الشتاء، وقد يرجع ذلك إلى الاضطرابات في افرازات الغدد الصماء أو إلى الضعف العام عند المريض، أو وجود بؤر عفنة في الجسم تفرز سموما تؤثر على الدورة الدموية في الأطراف.

## استشارات صحية



### ضعف السمع وأنواعه

أشكو من ضعف السمع ، وقد تجاوزت الستين من العمر ، فما العلاج ؟

ضعف السمع يعتمد على درجة ضعف السمع، وأنواعه هي: النوع الأول: ضعف السمع التوصيلي ويحدث نتيجة أي خلل في الأذن الخارجية.. حتى الخط الذي يصل بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية أي أنه ينتج عن خلل في آلية توصيل الصوت في الهواء الخارجي عبر قناة الأذن الخارجية وحتى المنطقة الواقعة بين الأذن الوسطى والقوقعة وهذه الحالة يمكن معالجتها وإعادة السمع إلى حالته الطبيعية كاملاً. النوع الثاني: هو ضعف السمع الحسي العصبي ويحدث نتيجة أي خلل في جزء من الأذن الداخلية (القوقعة) أو العصب السمعي ولكن غالباً ما يحدث نتيجة خلل في القوقعة وليس العصب السمعي، وقد يكون بصورة مفاجئة نتيجة قصور مفاجئ في الدورة الدموية أو التهاب فيروسى ، أو بشكل تدريجي وهو الذي قد يكون نتيجة أورام في العصب مثلاً.. أو نتيجة التعرض المستمر للضوضاء. وضعف السمع يحدث كثيراً عند المسنين نتيجة التقدم في السن ولا يوجد علاج محدد لهذا النوع من ضعف السمع وعادة ما يكون علاجه فيه صعوبة خاصة إذا كان بصورة متأخرة، ففي تلك الحالات قد يوصف له معينات سمعية، وإذا كان يعاني من فقد تام للسمع فلا بد من إجراء عملية زراعية قوقعة صناعية، وفي هذه الحالة يحتاج المريض إلى فترات طويلة من التأهيل.

## الاستعداد لمواجهة موسم الأنفلونزا

اللقاح على المراكز الطبية المحلية. فلا يوجد لقاح مضاد 100 بالمائة. على أية حال، يتم توفير لقاحات الأنفلونزا عادة في فصل الخريف. لذا لما لا تقوم بالاستفسار عن توفر اللقاح في المركز الطبي المحلي، وتقوم بتحصين نفسك وعائلتك. - قم بمراجعة إشارات وأعراض الأنفلونزا مع "الزكام العادي". أسهل طريقة لتذكر أعراض



إذا كنت بالكاد قد تنفض الرمل العالق على حذائك من عطله الصيف على الشاطئ -- فأنت بحاجة أيضاً، وهو أشبه من حلم ليلة الصيف هذا والتفكير جيداً في الموسم الذي ينتظرك على أحر من الجمر، نعم أنه موسم الأنفلونزا الذي يأتي دون سابق إنذار-- هل تعلم بأن موسم الأنفلونزا يأتي نموذجياً في أوائل الخريف ويستمر حتى منتصف الشهر الشتائية.

ولا تعتبر عدوى الأنفلونزا مجرد "زكام سيئ" فخطر الأنفلونزا يكمن في مسببه وهو فيروس متهمة ير باستمرار يسبب ملايين الأشخاص كل سنة ويقتل أكثر من 35,000 شخص سنوياً، لذا يجب الوقاية منه بدلاً من الدخول في تفاصيل علاجه. ولكن كيف تحصن نفسك وعائلتك من هذا المرض الفتاك

**أنت بحاجة إلى:**  
- معرفة موعد توفر لقاح الأنفلونزا.  
- مراجعة إشارات وأعراض الأنفلونزا  
- هلام التطهير اليودي

**الإرشادات:**  
- يتم تطوير لقاح جديد للأنفلونزا سنوياً لتغطية الاحتمالات المتوقعة لتغيرات الفيروس، ويتم توزيع

## آلام الرقبة .. وما يجب تجنبه



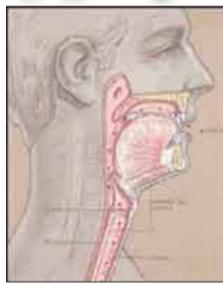
تجنب الاستمرار في الجلوس بنفس الوضع لفترة طويلة خاصة حين تكون مضطراً للتثبيت وضع رقبتك في اتجاه معين مثل أن تقرا أو تعمل على الكمبيوتر. وإذا كان ذلك حتماً فيجب عليك الاعتدال والراحة كل خمسة عشر دقيقة على الأقل.

حافظ على وضع الرأس مستقيماً أثناء الجلوس ويجب أن يكون ارتفاع الطاولة التي تعمل عليها مناسباً بحيث تتفادى انحناء رقبتك ويجب أن يكون المكتب قريباً منك وأن يكون ارتفاع كرسيك مناسباً.

من الممكن أن تضع قاعدة خشبية مائلة صغيرة على المكتب لتساعد على القراءة أو الكتابة بدون انحناء الرقبة بحيث يكون ما تكتبه أو تقرأه في مستوى النظر.

حاول أن تحافظ دائماً على الوضع الطبيعي للرأس وهو أن تكون رأسك على أسنانه وأحدهم العمود الفقري بمعنى أنه عند النظر للشخص من

## التهاب البلعوم



"التهاب البلعوم" هو ذلك المرض الذي يجرم الإنسان وخاصة الأطفال لذة الطعام والشراب بل وقد يجرهم لذة النوم أيضاً، وهو أشبه بكائن يجره أرطبه وأذعه الخشنه داخل الحلق جيئة ونهاياً مؤلماً إياه مع كل محاولة لابتلاع أي شيء حتى الهواء.

يحدث التهاب البلعوم بسبب فيروس أو جرثوم، ويعتبر الأطفال الشريحة الأكثر تعرضاً للإصابة به، وكثيراً ما يؤدي لحدوث مضاعفات لديهم.

هناك أنواع عدة من الفيروسات والجراثيم التي تؤدي لتهاب البلعوم قد تصل إلى أكثر من (200) نوع، ولكل نوع منها أنماط عديدة قد تتجاوز المائة. أكثر الجراثيم (15%) من تلك الملقبة بالعقديات، و هو وحدها تشكل ما نسبته (70%) من الإصابات، وفي بعض الأحيان قد تمهد إصابة فيروسية الطريق لإصابة جرثومية، وإذا أصيب الإنسان بنمط معين فلا يعني أنه صار يمتلك مناعة ضد باقي الأنماط، فتعود واحد من الجراثيم باستماتته إحداث الإلتهاب بقدر عدد أنماطه.

يعتبر الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب البلعوم فالطفل يتعرض للجراثيم والفيروسات المنتشرة حوله طوال الوقت ويحتم له مع أقرانه، وتعرضه لكثير من الملوثات، وربما أكله أغذية غير نظيفة، وتواجده بأماكن الإزدحام كالمدراس والحدائق، وتعرضه للقطبات من كل الأطراف فإنه يتعرض للجراثيم قد لا تكون لديه مناعة ضدها. تبدأ أعراض الإصابة بحمى أو سيلان في الأنف و ألم في الحلق (خاصة عند البلع)، مع وهن عام، ومن ثم يتطور إلى سعال وقد يحدث قيء وتنفص الشهية، وقد يشكو المريض من صداع أو ألم في البطن أو العضلات أو المفاصل. في بعض الحالات الجرثومية الشديدة قد تتعدى الحمى (40) درجة، وتتضخم اللوزات، وقد تتضخم العقد اللمفاوية. وتدمم الحمى من (4-1) أيام، وقد تبقى علامات المرض والإنهاك والتعب على المريض لأسبوعين.

قد يرافق الحالات الفيروسية التهاب في ملتحمه العين، أو التهاب أنف، أو بحة صوت، كما أنه من الشائع حدوث زكام و التهاب فم و تقرحات فموية و ملغ على الجلد و إسهال.

يدوم الإلتهاب الفيروسي عادة أقل من (24) ساعة، وبشكل عام لا يستمر أكثر من (5) أيام.

يعتمد التشخيص في المقام الأول عادة على الفحص السريري، وفي بعض الأحيان قد يلزم إجراء بعض التحاليل.

تبرز المضاعفات في حالة إهمال العلاج حيث أن ارتفاع درجة الحرارة قد يؤدي إلى:

\_ قرحات مزمنة في البلعوم.

\_ التهاب الأذن الوسطى أو التهاب الجيوب الأنفية.

\_ التقرحات حول اللوزات وحول البلعوم.

\_ التهاب العصب والرتة.

\_ نوبات الربو (حساسية صدرية).

\_ كما قد تحدث مشاكل آجلة مثل الحمى الرثوية وما تحدثه من التهاب في القلب والمفاصل، أو الكلية وقد تتطور الأمو باتجاه الحمى الشوكية.

العلاج عادة هو مضاد حيوي وخافض حرارة وأدوية عرضية للاحترقان والسعال وسيلان الأنف، ونادراً ما يتم اللجوء للسوائل الوريدية (الحقن)، والنصيحة هنا عدم استخدام اللجوء من مشورة طبية.

نصائح: على المصاب أن يجنب غيره الإصابة وأن يداري فمه أثناء العطس والسعال بمنديل وليس يده، وألا يعد غيره يستعمل أشياءه.

السوائل الباردة وخصوصاً العصير، اللبن (الزبادي) والخضار والفواكه وخصوصاً الحمضيات تساعد على التغلب على نقص الشهية.

الغرغرة بالماء الملحي الساخن أو بعصير الليمون أو ما شابه مفيدة.

تجنب تغيرات الجو الشديدة، والجلوس بمواجهة المكيفات، والسوائل الباردة جداً.

## الجديد في الطب

### بروتين في الأذن يساعد على السمع

أفاد باحثون فرنسيون بأن هناك نوعاً من البروتين في الأذن الداخلية يساعد الناس على التمييز بين الأصوات وفهم الكلام، وذلك في كشف قد يساعد في علاج ضعف السمع.

وأشار بول افان الباحث بجامعة أوفرنيه في كليرمو فيران بفرنسا، إلى أن الدراسة تساعد كذلك في تفسير السبب وراء معاناة بعض الأشخاص من صعوبة السمع في المطامير المزدهمة والأماكن الأخرى التي تكثر فيها الضوضاء، وقصفت الدراسة التي أجريت على فئران معدلة وراثياً جزءاً من الأذن الداخلية يطلق عليه اسم قوقعة الأذن ويحتوي على نوعين من الخلايا الحسية التي تلتقط الأصوات. وكان الاعتقاد السائد حتى الآن هو أن القنوات الأيونية الموجودة في الخلايا هي المسؤولة بصورة رئيسية عن تشييد الصوت في الأذن الداخلية، وتعمل القنوات الأيونية كمكبر صوت لتحويل الصوت إلى رسائل الكهروكيميائية تذهب إلى المخ.



### عملية لاستئصال ورم نادر بالفم

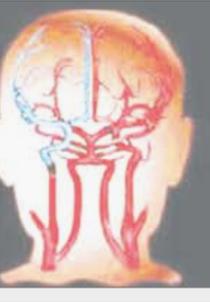
تمكن أطباء مستشفى الرازي ببلبج من إجراء عملية نوعية لاستئصال ورم نادر في الحفرة تحت الصغرة لمريض يبلغ من العمر 65 عاماً، إذ كان يعاني من عذبة قدرته على فتح فمه وتغصير في البلع واستغرق العلاج 8 ساعات وأوضح الدكتور محمد حساني المختص في جراحة الوجه والفكين الذي أجرى العملية أن المريض كان يشكو من عدم القدرة على فتح فمه وعسرة البلع نتيجة ضغط الورم على البلعوم الذي وصل حجمه إلى 10 سم، حيث تم استئصال الورم مع النسج المحيطة به مع المحافظة على البنى الحيوية العصبية والوعائية، كما تم استئصال الغدة الكظرية بفضيها السطحي والعميق واستئصال العضلة الماصقة ونصف الفك الأيمن مع الحفاظ على العصب الوجهي.

وأشار الدكتور حساني إلى أن المريض خضع لحظة علاجية وذلك بوضع قطع عظمية وفصل صناعي للفك المتصل، مشيراً إلى أن الحالة الصحية للمريض جيدة ويقوم بركات فيزيولوجية طبيعية للفكية دون وجود تشوهات على الوجه.

### أول نجاح لعلاج سرطان الدماغ بالليزر

نجح فريق من الأطباء الفرنسيين في تدمير خلايا سرطانية منتشرة في الدماغ بواسطة أشعة الليزر مع الاستعانة في الوقت نفسه بجهاز زرين مغناطيسي نووي دون فتح الجمجمة.

وأشار الدكتور الكسندر كاربوتيه الذي يرأس فريق الأطباء المتخصصين في السابقة العلمية في مجال جراحة الأعصاب، إلى أنها المرة الأولى التي تستخدم فيها تكنولوجيا الليزر بإدخالها من خلال قشرة الدماغ وهي مقلقة تماماً مستعنيين في الوقت نفسه بجهاز زرين مغناطيسي نووي لتفادي أي أضرار جانبية.



وأوضح الدكتور كاربوتيه أن المرضى كانوا يعانون من انتشار السرطان في الدماغ الذي انتقل إليه من أعضاء أخرى معظمها الرئة والذي أصبح أكثر مقاومة لسوائل العلاج الكيماوي والإشعاعي، حيث لا يمكن في حالتهم هذه إحضارهم لتخدير عام، واعتبر الطبيب أن النتائج مؤكدة وبلا أي مضاعفات مثل حدوث صرع أو استسقاء، وفي ست حالات من النتائج التام من السرطان لم يظهر المرض من جديد في خمس منها منذ تسعة أشهر في المتوسط، وأجريت الجراحة تحت مخدر موضعي من خلال إحداث ثقب في قحف الرأس عرضه 3 ملم أدخل من خلاله الجهاز الليزر.