

## نصائح للأم الحامل

الحامل ألا تضطرب إذا أشار عليها الطبيب المعالج بضرورة خلع أحد الأضراس بل يجب أن توافق على إجراء كل أنواع العلاج اللازم خاصة بعد الشهر الرابع.

يجب أن تتنعم الحامل بالهواء النقي وأشعة الشمس.

حافظي على النوم مبكراً حتى تستوفي قسطاً من الراحة.

يجب أن تسترجي بعد الظهر خصوصاً في الأشهر الأخيرة من الحمل.

يجب أن تبادر الحامل بالرجوع إلى طبيبتها عند كل طارئ غير عادي، وهذا هو العلاج المبكر.

### الغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على كل المواد الغذائية التالية:

- 1- منتجات الحليب والألبان.
- 2- الفواكه.
- 3- الخضروات.
- 4- السمك.
- 5- الحبوب.
- 6- البيض.
- 7- الدهون والكربوهيدرات.

أكل الحامل:

- أثناء الحمل على الأم أن تزود نفسها بالغذاء الجيد . فالجنين يصله غذائه من الأم عبر الحبل السري ولذلك فإن الغذاء مهم له فإذا كانت الأم لديها نقص في أي فيتامين أو مواد غذائية أساسية فإن طفلها سوف يتأثر بذلك.

- ننصح بالحصول على وجبات متوازنة . أي أن كل وجبة منها تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية كالإحماض والدهون والبروتينات والفيتامينات.

- تجنبني الأغذية الدسمة والحمرمة والتوابل أو البهارات الحارة وكذلك المشروبات الغازية والمشروبات الكافيهية.

الرفق بالجناحين والمحافظة عليه وذلك بتجنب التعرض للسقوط أو الإجهاد الشديد والإرهاق.

- تجنب التفكير مطلقاً في إجهاد الحمل عن طريق الأدوية أو الحقن أو عن طريق الوصفات الشعبية.

- تجنب القيام من الفراش فجأة حتى لا يحدث انخفاض ولو بسيط في ضغط الدم يؤدي إلى الشعور بالدوخة والدوار ويختل التوازن مما يؤدي إلى الوقوع على الأرض.

- تجنب حمل الأشياء الثقيلة حتى لا يؤدي ذلك إلى الإجهاد.

- يجب على المرأة الحامل المحافظة على نفسها من الإصابة بأي أمراض بالابتعاد عن الحمومين.

- إذا كانت المرأة تقود السيارة في الحالات الاضطرارية فيجب تجنب السرعة والفرملة المفاجئة.

- في حالة إصابة المرأة المسلمة الحامل بالإسكاس، يجب الاكتفاء بميلين خفيف يكتبه لها الطبيب.

- يجب الامتناع عن عمل الحفن الشرجية.

- يجب اتباع طرق الاعتناء بالعم والأسنان وذلك بالمحافظة على نظافة الفم والأسنان بعد الأكل وصباحاً ومساءً، يجب على



## الطب والحياة

### الجوز واللوز والزيتون والأسماك مفيدة.. وكذلك بذور الكتان

## طرق غذائية لخفض كوليسترول الدم

الأول هو الجينات الوراثية، والثاني هو كمية ما نتناول من دهون سنية، أي المشبعة والمتحولة. والدهون المشبعة، هي التي في الشحوم الحيوانية وزيت النخيل وجوز الهند. والدهون المتحولة، هي الموجودة بشكل رئيسي في الزيوت والشحوم الصناعية المهذجة، أي غير الطبيعية. كما أن ثمة عوامل تخفض من وتيرة إنتاج الكبد للكوليسترول، أهمها تناول الدهون غير المشبعة، كالأحماض الدهنية.

ولو أردنا المقارنة فيما بين تناول الكوليسترول والطعام وبين تناول الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة في الطعام، من أجل الحاجة إلى اتباع نمط صحي في التغذية، بل يجب الاستمرار فيها كي لا يحصل مزيد من الارتفاع في نسبة الدهون، وكما لا نحتاج إلى تناول جرعات عالية من الدواء الخافض للكوليسترول.

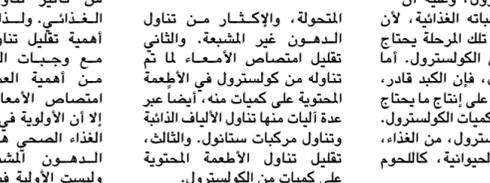
كما تتضمن النصيحة الطبية إعطاء فرصة ستة أسابيع لإنتاج هذه الحمية الغذائية، قبل البدء بالعلاج الدوائي، ما لم تكن ثمة ضرورات طبية. تُقرض البدء بالعلاج الدوائي فوراً، يُقرض الطبيب المعالج على حسب المعطيات التي أمامه في المريض وحالته الصحية والأمراض المصاحبة لديه.

الأسماك والبيض ومشتقات الألبان. أما المنتجات النباتية بكافة أنواعها وكافة أشكالها، حتى الزيوت النباتية والمكسرات، لا تحتوي مطلقاً على أي كمية من الكوليسترول. ودون التطرق إلى الأدوية أو الأعشاب والنباتات الطبية المختلفة فيها، فإنه يمكن خفض نسبة الكوليسترول في الدم بعدة طرق لها علاقة بالغذاء الذي نتناوله يومياً. والطريق الأول، من خلال تقليل إنتاج الكبد له، وهو الأهم، وذلك عبر عدة آليات، منها تقليل تناول الدهون المشبعة

والسمنة والبيض ومشتقات الألبان. أما المنتجات النباتية بكافة أنواعها وكافة أشكالها، حتى الزيوت النباتية والمكسرات، لا تحتوي مطلقاً على أي كمية من الكوليسترول. ودون التطرق إلى الأدوية أو الأعشاب والنباتات الطبية المختلفة فيها، فإنه يمكن خفض نسبة الكوليسترول في الدم بعدة طرق لها علاقة بالغذاء الذي نتناوله يومياً. والطريق الأول، من خلال تقليل إنتاج الكبد له، وهو الأهم، وذلك عبر عدة آليات، منها تقليل تناول الدهون المشبعة

المتحولة، والإكثار من تناول الدهون غير المشبعة. والثاني تقليل امتصاص الأحماض لما تم تناوله من الكوليسترول في الأوعية المحتوية على كميات منه، أيضاً عبر عدة آليات منها تناول الألياف الذائبة وتناول مركبات ستانول. والثالث، تقليل تناول الأطعمة المحتوية على كميات من الكوليسترول.

الخطوة الغذائية الأهم ومن ناحية الكبد بشكل عام، ثمة عدة عوامل تزيد من إنتاجه للكوليسترول بما يفوق حاجة الجسم، ومن أهمها عنصران،



المتحولة، والإكثار من تناول الدهون غير المشبعة. والثاني تقليل امتصاص الأحماض لما تم تناوله من الكوليسترول في الأوعية المحتوية على كميات منه، أيضاً عبر عدة آليات منها تناول الألياف الذائبة وتناول مركبات ستانول. والثالث، تقليل تناول الأطعمة المحتوية على كميات من الكوليسترول.

### الفلفل) لعلاج البقع الجلدية

اقاد علماء بريطانيون ان الفلفل الاسود ربما يمكن استخدامه في علاج مرض البقع الجلدية، وهو vitiligo، وهو احد الامراض الجلدية الذي يتميز بظهور بقع بيضاء على البشرة. وتظهر البقع في مناطق الجلد التي تفقد لونها صبغتها المعتادة ويحول لونها الى الابيض. واكتشف باحثون في جامعة كينغز كوليدج في لندن ان مادة ال "بيبيرين" piperine، وهي مركب يوجد في مكونات الفلفل الاسود ويمتصه الطعام الالذع، يمكنها ان تحفز عملية اعادة صبغة الجلد. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "بريتيش جورنال أوف ديماتولوجي" لأمراض الجلدية في شهر فبراير من هذا العام. ويؤثر مرض البقع على نحو واحد من بين 100 شخص، ويمتدح المصابون به حالياً بوضع مرهم على الجلد التي لا تفقد سوى أقل من ربع المصابين، وكذلك بطرق العلاج الضوئي بالأشعة فوق البنفسجية وفي الطرق التي لا تؤدي سوى الى استعادة بعض البقع لونها، وقد تفوق الى خطر الإصابة بسرطان الجلد ان جرى استخدامها لأمد طويل. ووظف العلماء مادة "البيبيرين" لوحدها ثم سويت مع العلاج الضوئي لعلاج فئران الاختبارات. وظهرت النتائج ان البقع البيضاء استعادت لونها المعتاد بعد علاج استغرق 6 اسابيع

المتحولة، والإكثار من تناول الدهون غير المشبعة. والثاني تقليل امتصاص الأحماض لما تم تناوله من الكوليسترول في الأوعية المحتوية على كميات منه، أيضاً عبر عدة آليات منها تناول الألياف الذائبة وتناول مركبات ستانول. والثالث، تقليل تناول الأطعمة المحتوية على كميات من الكوليسترول.

### كيف تحافظ على عمودك الفقري؟

طريقة وقوفك هامة جداً، فالوقوف الخاطئ يمكن ان يسبب ألم الظهر، ويجعلك تبدو أكثر تعجباً. وقد قامت جمعية العلاج الطبيعي الأمريكية بوضع تعليمات يمكن ان تساعدك على الحفاظ على ظهر سليم دون ألم:

- عندما تقف، يجب أن يكون جسمك مستوياً
- بشكل عمودي، بحيث يكون الرأس والعمود الفقري على نفس المستوى، حاول أن يكون كاحلك وركبك وأوركك وأكتافك وأذناك مستقيمة أيضاً.
- حافظ على توازن الأكتاف والأوراك عند المشي، أي لا تحني ظهرك أو تمشي بطريقة متعرجة.
- يجب أن يكون هناك إحناء بسيط للداخل في عظام العمود الفقري السفلية.
- حاول سحب معدتك للداخل دائماً.
- عندما تجلس استعمال المقاعد التي توفر دعماً للظهر، وايضا، قديمك منسبطان على الأرض.
- عند الوقوف، ارتفع برأسك أولاً ثم ظهرك، ولا تدفع جسمك للأمام.

المتحولة، والإكثار من تناول الدهون غير المشبعة. والثاني تقليل امتصاص الأحماض لما تم تناوله من الكوليسترول في الأوعية المحتوية على كميات منه، أيضاً عبر عدة آليات منها تناول الألياف الذائبة وتناول مركبات ستانول. والثالث، تقليل تناول الأطعمة المحتوية على كميات من الكوليسترول.

من السهولة بمكان خفض تناولنا للكوليسترول من الغذاء، ومن الممكن أن نجعل من غذائنا وسيلة لخفض نسبة مؤثره من الكوليسترول الموجود في دماننا وبقية أجزاء أجسامنا. إلا أن السنياريو يتكرر في عيادات أطباء القلب، أو غيرها من العيادات، حينما يبحث الطبيب مراجعته لتناقص تحاليل الدم للكوليسترول والدهون الثلاثية، ليقول: الأرقام تشير إلى ارتفاع في نسبة الكوليسترول الكلي، أو الكوليسترول الخفيف الضار، أو الدهون الثلاثية، ولا يلبث المريض حينئذ أن يبدي انزعاجه ودهشته، أو قد ينزعج دونما دشة لتوقعه تلك النتائج، ولأن ثمة قائمة طويلة من الآثار السلبية، والبعيدة

المتحولة، والإكثار من تناول الدهون غير المشبعة. والثاني تقليل امتصاص الأحماض لما تم تناوله من الكوليسترول في الأوعية المحتوية على كميات منه، أيضاً عبر عدة آليات منها تناول الألياف الذائبة وتناول مركبات ستانول. والثالث، تقليل تناول الأطعمة المحتوية على كميات من الكوليسترول.

### الجديد في الطب

#### أول مريضة بزراعة الوجه استعادت ثقتها بالنفس

وكشفت الطبيبة، خلال الاجتماع السنوي للاتحاد الأمريكي لتقدم العلوم في شيكاغو، أن العملية الجراحية المعقدة، التي استغرقت 22 ساعة، أجريت في ديسمبر الماضي في "عيادة كيلفلاند" الطبية، مؤكدة أن المريضة التي رفضت الكلفة من وجهها، حصلت على وجهها الجديد من مانحة أعضاء متوفاة.

وكانت المريضة تعاني من إصابة كبير في الوجه، ولم يكن لها أنف ولا عين يمينى أو فك علوي، إضافة إلى أنها لم يكن بإمكانها أن تتنفس أو تأكل بصورة طبيعية.

ومن جهتها، قالت المريضة إنها سعيدة الآن لأنه أصبح بإمكانها لمس وجهها بيديها، وتحسس أنفها، ولأنها أصبحت تتذوق الطعام وتأكل الهامبورجر والبيتزا وتشرى القهوة، أي الأمور التي تتعامل معها بصفتها أمراً طبيعياً.

ذكر أن الطبيبة سيميونوف تعمل في مجال زراعة الوجه منذ 20 عاماً، وحصلت على مؤهلة مجلس نقابة الأطباء لإجراء جراحات في الوجه في العام 2004، وحتى الآن، تعتبر هذه العملية الرابعة من نوعها في مجال زراعة الوجه، حيث سبقها عمليتان في فرنسا وثالثة في الصين.

### المضاد الحيوي يفقد فاعليته بكثرة الاستعمال

تشهد بريطانيا حالياً حملة وطنية تهدف إلى التقليل من استخدام المضادات الحيوية، خصوصاً التي تستخدم لمقاومة الأنفلونزا والبرد والتهاب الحلق.

وأشارت الدراسة التي أجراها عدد من الأطباء البشريين إلى مدى المخاطر الناجمة عن كثرة استخدام المضادات الحيوية، وقد نوه الأطباء إلى أن استخدام المضادات بكثرة ويعشوائية ودون استشارة الأطباء المختصين من شأنه مستقبلًا أن يجعل من عملية علاج الأمراض سابقة الذكر صعباً جداً.

وأوضحت الدراسة أن تناول المضادات الحيوية يكثر في فصل الشتاء؛ لذا من الضروري إعادة تذكير المواطنين بالنتائج المترتبة على سوء استخدام المضادات الحيوية وضرورة استخدامها بعد استشارة الطبيب عن طريق تكرار حملات التوعية التذكيرية.

### (الزرنخ) علاج جيد لمرض السرطان

مريضاً من السرطان نهائياً، فيما لم يجد الباحثون أن العلاج تسبب في أي مشكلات على المدى الطويل على أجهزة القلب والرئة للمرضى علاوة على عدم حدوث أي تطورات لسرطانات ثانوية.

وأوضح الباحثون أنه بعد مرور عامين من العلاج أصبحت نسبة الزرنخ في الدم والبول لدى المرضى أقل كثيراً من مستويات الأمان وأعلى بدرجة طفيفة من النسب النموذجية، وأكد الأطباء أن العلاج كان فعالاً وهو أفضل من تناول المرضى لأي من العقارين بمرغده ونصحوا بإبلاغها للمرضى المصابين بسرطان الدم ونخاع العظام.

ويجري بعض الخبراء أن فيتامين "د" ربما يكون علاجاً مجيداً، إلا أن هذه هي المرة الأولى التي يتم استخدامه على مدى طويل، وقد وافقت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية عام 2000 على استخدام الزرنخ لعلاج المصابين بسرطان الدم ونخاع العظام.

أعلن باحثون صينيون عن وجود تركيبة مفننة من الزرنخ وفيتامين "د"، نجحت فيما يبدو في علاج مرضى بسرطان الدم ونخاع العظام.

وأشار الأطباء إلى أنهم استخدموا التركيبة في علاج 85 مريضاً تمت متابعتهم على مدى 70 شهراً، وقد تعافى 80



### استشارات صحية



### الصداع في جسم الإنسان

أعاني منذ شهرين من صداع وسخونة داخلية في الراس، وأشعر بثقل في رأسي وكأن الدم يتجمع فيه، فما علاج هذه الأعراض؟!

الصداع قد يكون عرضاً لأحد الأمراض، وهناك العديد من الأمراض التي قد تسبب الصداع، نذكر منها: (التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الأذن الوسطى - قد يؤدي إلى التهاب العظم القريب من الأذن في أسفل الجمجمة -، اضطرابات في العين وارتفاع ضغط العين، ارتفاع الضغط، مشاكل في الأسنان، آلام في الرقبة).

وقد يكون سببه أوراماً في الدماغ، وعادة ما يكون الألم صباحياً ويتراجع مع غيابة صباحي، ومع السخونة التي تشتكي منها فإن كان هناك ارتفاع فعلي في الحرارة فهناك العديد من الأمراض التي تسبب ارتفاع الحرارة والصداع، ومنها الحمى الملطية (روسيلوزوز) وأمراض أخرى.

ولذلك أرى أن تراجع طبيب الأنف والأذن والحنجرة، وليس الباطنية، خاصة أن الصداع حديث - منذ شهرين - ولم يتحسن، وذلك لفحص فحوصاً مستوفياً وقياس الضغط وإجراء ما يلزم من الاستقصاءات الطبية، وبعد أن يتبين السبب فإن العلاج قد يختلف من مرض لآخر.

### عدسات متنوعة لتقليل الحاجة إلى النظارات

#### جراحة إعتام عدسة العين

تسمى العدسة المغوشة، إعتام عدسة العين cataract، وهي حالة تصيب فيها التفاصيل غير واضحة، والألوان باهتة، والرؤية الليلية صعبة.

**جراحة طبية**

ان كلا من عينينا مجهزة بعدسات، تكون موجودة خلف البؤبؤ، وهي تركز الضوء على الشبكية الواقعة في مؤخرة العين. وعندما تكون شبكياتنا وشبطين، فإن عدساتنا تكون واضحة في العادة. ولكن، وعندما يصل بنا الحال إلى السنين أو السبعينات أو ثمانينات، فإن التعرض على مدى الحياة للضوء وعوامل أخرى، يمكن أن "يطبخ" البروتين الموجود داخل العدسات ويجعلها مغوشة، لعلها تصعب شبيهة ببياض البيض أثناء وضعه في المقلاة.

وتشتمل العملية الجراحية لإعتام عدسة العين، على إزالة العدسات القديمة وتعويضها بعدسات صناعية من البلاستيك الشفاف. ورغم التحسينات التي طرأت عليها، فإن هذه العملية لم تتغير كثيراً في أروعة الأخيرة، إلا ان الذي تغير هو العدسات التي يزودها الجراحون، إذ يمكن مرضى إعتام عدسة العين، الاختيار من بين عدد من العدسات. ويفترض في هذه العدسات ان تقلل الاعتام على النظارات.

وقد طلبنا من الدكتور براند فورد، شغلتون، جيه. الجراح الشهير في بوسطن أن يقدم لنا شرحاً سريعاً حول أنواع العدسات المتوفرة. والدكتور شغلتون استاذ مساعد في الطب السريري في كلية هارفرد للطب. وهو مستشار لعدد من الشركات المنتجة للعدسات.

عدسات أحادية البعد البؤري فكر بالعدسات أحادية البعد البؤري multifocal lenses كمنموذج أساسي؛ فلا يوجد فيها شيء مذهش، بل شيء متوقف يعتد عليه، له سجل طويل بذلك. وكما يفترض اسمها، فإنها تركز الضوء على مسافة محددة مسبقاً. ولا تركز الضوء على مسافة أخرى، مما يجعلها الجراحة على إعتام عدسة العين، أنهم بحاجة إلى النظارات، عادة للقراءة أو لرؤية أشياء بعد قليلاً مثل شاشة الكمبيوتر. وأحد أكبر مزايا العدسات الاحادية البؤرية هو ثمنها الأقل من العدسات الأخرى.

وقد طلبنا من الدكتور براند فورد، شغلتون، جيه. الجراح الشهير في بوسطن أن يقدم لنا شرحاً سريعاً حول أنواع العدسات المتوفرة. والدكتور شغلتون استاذ مساعد في الطب السريري في كلية هارفرد للطب. وهو مستشار لعدد من الشركات المنتجة للعدسات.

عدسات أحادية البعد البؤري فكر بالعدسات أحادية البعد البؤري multifocal lenses كمنموذج أساسي؛ فلا يوجد فيها شيء مذهش، بل شيء متوقف يعتد عليه، له سجل طويل بذلك. وكما يفترض اسمها، فإنها تركز الضوء على مسافة محددة مسبقاً. ولا تركز الضوء على مسافة أخرى، مما يجعلها الجراحة على إعتام عدسة العين، أنهم بحاجة إلى النظارات، عادة للقراءة أو لرؤية أشياء بعد قليلاً مثل شاشة الكمبيوتر. وأحد أكبر مزايا العدسات الاحادية البؤرية هو ثمنها الأقل من العدسات الأخرى.

وقد طلبنا من الدكتور براند فورد، شغلتون، جيه. الجراح الشهير في بوسطن أن يقدم لنا شرحاً سريعاً حول أنواع العدسات المتوفرة. والدكتور شغلتون استاذ مساعد في الطب السريري في كلية هارفرد للطب. وهو مستشار لعدد من الشركات المنتجة للعدسات.

عدسات أحادية البعد البؤري فكر بالعدسات أحادية البعد البؤري multifocal lenses كمنموذج أساسي؛ فلا يوجد فيها شيء مذهش، بل شيء متوقف يعتد عليه، له سجل طويل بذلك. وكما يفترض اسمها، فإنها تركز الضوء على مسافة محددة مسبقاً. ولا تركز الضوء على مسافة أخرى، مما يجعلها الجراحة على إعتام عدسة العين، أنهم بحاجة إلى النظارات، عادة للقراءة أو لرؤية أشياء بعد قليلاً مثل شاشة الكمبيوتر. وأحد أكبر مزايا العدسات الاحادية البؤرية هو ثمنها الأقل من العدسات الأخرى.

### العدسات المتكيفة

عندما تكون شبكياتنا، تكون أكثر مرونة في شتى المجالات، وهذه القابلية تشمل أيضاً العدسات في أعيننا. وتعمل العضلات الهدبية ciliary muscles على شد العدسات بحيث يمكنها تغيير شكلها بشكل طفيف جداً، الأمر الذي يسمح لنا بالانتقال بسهولة من رؤية الأشياء القريبة إلى رؤية الأشياء البعيدة. ويستخدم أطباء العيون مصطلح "التكيف" accommodation لوصف هذه القدرة.

ومع تقدم العمر تصبح العدسات أكثر صلابة، أو أقل تكيفاً. وفي عام 2003 صادقت وكالة الغذاء والدواء الأمريكية على عدسات "كريستالز" - Cry talens لمرضى إعتام عدسة العين، التي يفترض فيها أن تحاكي العدسات المرنة للعيون الأخرى شبكياتنا. ولها مفاصل على جانبيها، بحيث يؤدي تقصص أو ارتخاء العضلات الهدبية إلى تغيير موقع العدسات الصناعي.

وتتيح عدسات "كريستالز" للمرضى رؤية بعيدة ممتازة ورؤية ممتازة أيضاً في نطاق عدة أقدام

عندما تكون شبكياتنا، تكون أكثر مرونة في شتى المجالات، وهذه القابلية تشمل أيضاً العدسات في أعيننا. وتعمل العضلات الهدبية ciliary muscles على شد العدسات بحيث يمكنها تغيير شكلها بشكل طفيف جداً، الأمر الذي يسمح لنا بالانتقال بسهولة من رؤية الأشياء القريبة إلى رؤية الأشياء البعيدة. ويستخدم أطباء العيون مصطلح "التكيف" accommodation لوصف هذه القدرة.