



# الطب والحياة

### نصائح للتعامل مع الأطفال المصابين بالتهاب المفاصل إلتهاب المفاصل، مرض مزمن، ومؤلم يهاجم المفاصل، ويمنع الشخص المصاب من

على المسنين كما كان معروفا، ولكنه يمكن أن يصيب أي شخص في أي سن، وهذا يشمل الأطفال الذين قد يتأثرون بهذا المرض المعروف طبيا باسم "إلتهاب مفاصل الأطفال". ولأن هذا المرض مؤلم ومزمن فقد قامت مؤسسة إلتهاب المفاصل بتوفير هذه الإقتراحات لمساعدة الأهالي على التعرف

الحركة بحرية، وللأسف فهو لا يقتصر فقط

أكثر على طبيعة المرض ومساعدة الأطفال

يجب أن يناقش أفراد العائلة بشكل



انقطاع النفس أثناء النوم يهدد القلب

# توقف التنفس ليلا قد يقود إلى مشاكل صحية ويقصر الأعمار

الشخير، الصفير، الشهقات، التأوهات أثناء النوم، قد تؤدى إلى أمور أكثر من حرمان شريكة الفراش من النوم الليلي المريح. إنها قد تسرق سنوات من العمر

هذه هي الرسالة التي توجهها دراستان كبيرتان دققتا في تأثير حالة انقطاع النفس (البهر) Sleep apnea، وهي سبب خاص للشخير، على طول العمر. ونتائج هاتين الدراستين، سوياً، مع التوصيات الجديدة حول حالة انقطاع النفس وأمراض القلب والأوعية الدموية، تدق جرس الإنذار لنا، داعية للاهتمام بهذا النوع من الشخير الذي ينقطع

### حالة انقطاع النفس

عندما نتنفس فإن الهواء يتدفق من دون صوت عبر ممرات الأنف، والبلعوم (نهاية الحلق) ثم نحو الرئتين. وأثناء النوم فإن العضلات الصغيرة التي تعمل على فتح البلعوم، تسترخی، وهندا ما یسمح لأنسجتها أن «ترفرف» في الممر الهوائس. وقد يقود الهواء المتدفق عبر هذه الأنسجة المسترخية إلى إحداث الاهتزازات فيها. ولهذا فإننا سنسمع هذه الاهتزازات على شكل شخير. وهذا مماثل لما يحدث عند بدء الهواء بالتسرب من بالون مملوء به.

ولدى الأشخاص الذين يعانون من شخير بسيط، يظل المر الهوائى مفتوحا. والأصوات، رغم أنها تبدو فظيعة، فإنها

الشاخرين أنفسهم. أما انقطاع النفس أثناء النوم فهو حالة مختلفة، فالأشخاص المعانون من هذه المشكلة الشائعة، يتوقفون مؤقتا عن التنفس لعدد كثير من المرآت أثناء الليل. ولدى أولئك المصابين بأكثر أنواع الحالة شيوعا، وهي انقطاع النفس obstructive sleep الانسدادي apnea فإن العضلات الرخوة للحلق أو البلعوم تقوم بإغلاق أو سد المر الهوائي بأكمله. وما إن يشعر المخ بانخفاض تدفق الأوكسجين فإنه يرسل إشارات طوارئ تأمر الإنسان إكرات على التي تقوم بـ «التنفس فـوراً»، التي تقوم ولفترة قصيرة بإيقاظ النائم، وتدفعه للحصول على شهقة

مخيفة للآخرين أكثر من

والتوقف عن التنفس، وكذلك الشهيق، يلقيان بأعبائهما على المصاب بحالة انقطاع النفس. فالتأثير المباشر لانقطاع النفس، هو النعاس أثناء النهار الناجم عن اضطراب النوم. كما تترتب على الحالة عواقب بعيدة المدى أيضا.

وتحفز إشارات البطوارئ «التنفس فيورا»، نفس هرمونات التوتر ونفس المسارات العصبية التى تقود إلى وضعية الإنسان أثناء الغضب أو الخوف. وهي تقود إلى زيادة دقات القلب ورفع ضغط الدم. كما أنها تزيد الالتهابات، وهي اللاعب الرئيسي في أمراضً القلب. وبمقدورها إلحاق الضرر بالطبقة الرقيقة المبطنة

للأوعية الدموية وزيادة قدرة الدم على التخثر، وهو أساس حدوث النوبات القلبية والسكتة

انقطاع النفس وفرص النجاة وتفترض دراستان رئيسيتان أن التغيرات الناجمة عن انقطاع النفس أثناء النوم بمقدورها تقصير الأعمار (مجلة «سليب» أغسطس (آب) 2008). وفي دراسـة طويلة المـدى لسكانّ

مدينة باسلتون في غرب أستراليا، ظهر أن الأشخاص المعانين من انقطاع النفس أثناء النوم المعتدلة أو الحادة، كانوا على الأغلب سيتوفون خلال الأعوام الـ 14 اللاحقة من

تغيير نمط الحياة: إن زيادة الوزن تعتبر من العوامل التي تسهم بقسط كبير في حالةً انقطاع النفس أثناء النوم. وإن كنت تحمل كيلوغرامات زائدة، فإن فقدان الوزن سيجلب الفوائد. والنوم على الجنب بدلا من الظهر قد يساعد المعانين من حالات انقطاع التنفس أثناء النوم الخفيفة (وخياطة كرة المضرب في الجيب الخلفي من سترة البيجاما تساعدك على

دراسات المتابعة، مقارنة مع الأشخاص من الذين لم يعانوا من هذه الحالة. أما في دراسة «وسكنسون

سلیب کوهرت ستادی» Wiconsin Sleep Cohort Study فقد ظهر أن المعانين من حالة انقطاع النفس الحادة أثناء النوم، كانوا على الأكثر سيتوفون بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال الـ 18 عاما اللاحقة من دراسات المتابعة، مقارنة بالأشخاص الذين لم يكونوا مصابين بهذه الحالة. وعندما استبعد الباحثون الأشخاص الذين استعملوا أجهزة للتنفس أثناء الليل، ازداد الخطر خمس مرات أكثر.

وسائل «إسكات» الشخير إن استلقاءك على السرير.. لن يحل مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم. وكل شيء، ابتداءً من تغيير نمط الحياة وانتهاء بالجراحة بمقدوره أن يقدم

تجنب العودة للنوم على الظهر ليلا). كما يفضل الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية والأدوية المهدئة أو المسكنة

إنجاز الواجبات والمهام.

بالطبع وفقا لسن الطفل وتحت اشرافك.

بالإستقلالية وتحمل المسؤولية.

للعضلات قبل النوم. أجهزة التنفس. لحالات انقطاع النفس أثناء النوم المعتدلة والحادة يوصى أغلب الأطباء باستعمال أجهزة بحجم الراديو، تحافظ على المر الهوائى مفتوحا، بعد أن تقوم بضة هواء مضغوط غبر الأنف. وأكثِر الأجهزة شيوعاً توفر ضغطا إيجابيا متواصلا في المر الهوائي. وللأشخاص الذين يلاقون صعوبة في الزفير أثناء وجود الضغط، فإنَّه تتوفَّر تقنيتان لضبط الأجهزة تسميان

bilevelpositiveairwaypre auto-positiveairway, sure pressure. إلا أن أجهزة التنفس ليست رخيصة الثمن، إذ تتراوح أسعارها بين عدة مئات من الدولارات و1000 دولار فأكثر. وتحتاج هذه الأجهزة إلى وقت للتدرب عليها، وبعض الأشخاص يحتاجون إلى مدرب للتعود عليها.

أجهزة الأسنان. قد يكون وضع جهاز في الفم، عملية بديلة لأجهزة التنفس. وتعمل هذه الأجهزة بطريقة دفع الفك إلى الأمام، وهو الوضع الذي قد يمنع أنسجة البلعوم من الوقوع وسد المر الهوائي. وهي تؤدي مُهمتها جيداً لبعضَّ الأشَّخاص، وليس لكلهم.





استشارات صحىة

أشـكو من تأثـر شـبكية العيــن بمرض السكرى. والطبيب ينصحنى بالعلاج بالليزر لها. لماذا حصلت لدى هذه المشكلة وهل

### علاج الليزر آمن؟

الجراحة. العملية الجراحية

التي يصعب التلفظ بأسمها

وهتي ( uvulopalatophary-

goplasty)، بمقدورها توسيع

الممر الهوائي بعد إزالة الأنسجة

الزائدة في اللهاة في البلعوم. ولكن الجراحة ليست فعالة في العادة، وهي لا عندما

تصبح الوستائل الأخرى غير

نظرة إلى المستقبل

تفترض، إلا أنها لا تبرهن،

أن علاج انقطاع النفس أثناء

النوم قد يساعد على درء

حدوث أمراض القلب، أو على

الأقل إلى منع انقطاع النفس

أثناء النوم من المساهمة في

حدوث أمراض القلب. ولعلنا

سنحصل على صورة أوضح

بعد انتهاء دراسة دولية حول

علاقة انقطاع النفس أثناء

النوم بأمراض القلب، السماة

SleepApneaCardiovasc -

lar Endpoints (SAVE) التى

ستنتهي في أواسط العقد المقدد المقدرن المقبل. وهذه الدراسة تقارن

بين العلاج بأجهزة ضغط الهواء

الإيجابي مع وسائل الرعاية

أما الآن، فإن من المقبول

لكل شخص لديه ارتفاع في

ضغط الدم، الذبحة الصدرية

أمراض الشرايين المحيطية، أو

سبق له أن أصيب بنوبة قلبية

أو سكتة دماغية، أو أي نوع من

أمراض الأوعية الدموية، أن

يفكر بأن يقوم بإجراء فحص

للتأكد من وجود حالة انقطاع

النفس أثناء النوم لديه، حسبماً

يقول الدكتور ديفيد بي. وايت

البروفسور في طب النوم في كلية الطب في هارفارد الذي ساعد جمعية القلب الأميركية

وكلية طب القلب الأميركية في

وضع صيغة بيان علمى جديد

حول علاقة انقطاع النفس أثناء

النوم بأمراض القلب والأوعية الدموية (النشرة الدورية في

19 أغسطس (آب) 2008). وقد

وجه هذا البيان جزئيا لتوعية

أطباء القلب أكثر بحالة انقطاع

النفس أثناء النوم، وهي الحالة

إنّ النوم بهدوء وراحـة لن

يضمن لك أن تعيش من دون

أية مشاكل في القلب. إلا أنه

طُـريـق عظيَّم كـي تُحسن فرصك الصحية

التي لا يلتفتون إليها عادة.

إن دراســة وسكنسون

إن تأثر شبكية العين أحد المضاعفات المحتملة لمرض السكري. وأهداف الجهد الطبي لمعالجة مرض السكري ليست هي فقط ضبط نسبة سكر الدم ضمن المعدلات الطّبيعية، بل أيضا العمل على ملاحظة حصول أي مضاعفات في وقت مبكر، والعمل على منع تطورها. والمضاعفات قد تطال عدة أعضاء ، كشبكية العين أو الأعصاب أو الكلى أو الشرايين القلبية أو غيرها.

وعادة لا يتسبب تأثر شبكية العين بأي أعراض قد يلحظها مريض السكري. ولذا فإنّ الفحص الدوري السنوي، أو أقل من ذلك، ضروري لملاحظة بدايات حصول المشكلة في العين، أو غيرها. وقد تظهر بعض الأعراض لمشكلة الشبكية، كظهور بقعة سـوداء في مجال الرؤية أو ضعف الإبصار بالليل أو «زغللة"» وغشاوة في الرؤية أو غيرها من

وهناك عوامل، يجب أن يتنبه لها المصاب بالسكرى، ترفع من احتمالات تأثر الشبكية لديه، مثل عدم انضباط نسبة سكر الدم، وطول أمد الإصابة بمرض السكرى، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكولسترول، وتكرار الحمل والتدخين.

واسمحى لى، قد يضطر الطبيب لذكر حقائق طبية قاسية، ولكن من المهم ذكرها للتنبه لها وإعطاء الفرصة للطبيب كي يعالجها في وقت مبكر. والحقيقة الطبية حول علاقة السكرى بشبكية العين تقول إن تأثر شبكية العين سبب في فقد أو تدني قدرات الإبصار لدى مرضى السكري.

وما يمكن لمريض السكري فعله هو أمران، العمل مع الطبيب على ضبط نسبة سكر الدم، والحرص على مراجعة طبيب العيون لفحصها. وإذا ما لاحظ الطبيب أى تغيرات غير طبيعية في الشبكية، أو في غيرها من أجزاء العين، فإن من الضّروري الخصّوع للعلاج، والعلاج بالليزر من أفضل ما هو متوفر، إذا ما نصع الطبيب المتخصص في العيون بذلك، لعلاج درجات مهمة من تأثر شبكية العين.

### الجديد في الطب

## عين اصطناعية تعيد البصر بعد فقدانه



تمكن أطباء من إجراء عملية لرجل في الثالثة والسبعين منٍّ عمره فقد بصره قبل 30 عاما، وقد نجح الأطباء في تركيب عين اصطناعية خاصة له.

وخضع رون ـ الذي امتنع عن إعطاء اسمه بالكامل ـ لجراحة في مستشفى مورفيلد للعيون بلنَّدن قبل 7 أشهر أجراها الطبيب ليندون دو كروز، مؤكدين أنه يستطيع الآن تمييز الخطوط البيضاء على الطرق وحتى انتقاء جواربه بنفسه باستخدام العين الحيوية التي يطلق عليها اسم "رجوس 2".

وتستخدم العين كاميرا وجهاز فيديو مثبتين على نظارة

يتم التقاطها لاسلكيا إلى جهازًّ استقبال دقيق على جانب العين، وبدوره يرسل جهاز الاستقبال المعلومات التي تتجمع لديه عبر سلك دقيق إلى عدد من الأقطاب الإلكترونية المثبتة على شبكية العين، وهي طبقة من خلايا متخصصة تستجيب عادة للضوء وموجودة في الجزء الخلفي من

البصري إلى المخ والذي يستطيع إدراك اشكال الضوء والنقاط السوداء الموافقة للأقطاب التي

ويامل الأطباء أن يتمكن شمسية لترسل الصور التى المرضى من ترجمة الأشكال التى يرونها إلى صور لها معنى، ويشعرون بالتفاؤل بسبب النتائج التى أسفر عنها استخدام هذه العين حتى الآن، إلا أنهم بحاجة إلى مرور عامين قبل التأكد من فاعلية استخدامها. يذكر أن هذه العين مصممة

لمساعدة الذين يفقدون بصرهم لإصابتهم بمرض وراثي يسبب تأكل الشبكية ويدعى "ريتينايتيس بيجمينتوزا"، ويتم تشخيص المرض عادة في مرحلة الطفولة ويشتد بمرور السنين، ويبلغ عدد المصابين به في بريطانيا 20 - 25 ألفا.

وحين يتم تنشيط هذه الأقطاب ترسل إشارات على طول العصب

## لقاح جديد يوفر "مناعة فورية" ضد الفيروسات

أفاد باحثون أمريكيون بأن نوعا جديدا من اللقاح قد يوفر "حماية فورية" ضد الفيروسات والبكتيريا والسرطان والسموم الفتاكة.

واستخدم فريق البحث بقيادة كارلوس بارباس من معهد "سكريبس للأبحاث"، طريقة التلقيح الجديدة على الفئران التي تعاني من الورم القيتاميني "أحد أنواع السرطان"، وسرطان

وأشار باراباس إلى أن العلماء حقنوا الفئران بمواد كيميائية مصمّمة بطريقة تكسبها المناعة، ثم طوروا مواد كيميائية أخرى على شكل جزيئات تساعد على اكتشاف الخلايا السرطانية ومقاومتها، وأضاف أنه عند حقن القوارض بهذه المواد، فإنّ الجزيئات التى بداخلها تجمعت تلقائياً مع الأجسام المضادة في الجسم من أجل توفير الحماية من

وأوضح باراباس أن هذه الطريقة قد تفتح المجال

واسعا أمام احتمال الحصول على مضادات حيوية من أجل صنع حقن أو حبوب لمعالجة الأمراض السرطانية في المستقبل.

يتناول الشخص العادي بالمعدل ثلاثة هامبرغرات وأربع وجبات بطاطس مقلية كل إسبوع. وغالبا ما تكون زيارة مطاعم الوجبات السريعة تلقائية؛ فنحن نرى إشارةً مطعم الوجبات السريعة أثناء قيادة السيارة أوالتنفل من مكان إلى أخر، أو التجول في المراكز التجارية الضخمة، وقبل أن ندرك ما نقوم به، نجد أنفسنا قد طلبنا الوجبة ونستمتع بتناولها. وفقا لإريك شلوسر ، مؤلف كتَّاب "أمة الوجبات الجاهزة". يصرف الأمريكان الآن مالا أكثر على

الطعام الجاهر من التعليم العالى، والحواسيب الشخصية، وبرامج الحاسوب أو السيارات الجديدة. كما يصرفونَ على الوجبات الجاهزة أكثر من الأفلام، الكتب، المجلات، الصحف، الفيديوات والموسيقي كلنا نعرف بأنّ الوجبات السريعة ليست

صحية، لكن يبدو أن حتى هذا لم يمنعنا من الاستمرار في التهامها. في المرة القادمة التى ترى بها إشارة المطعم الوجبات السريعة أو أثناء الوقوف في طابور الانتظار أمام كاونتر الوجبات السريقة تذكر التالى: يحتوى ساندويش Monster Burger من هارديز على 1,060 سعرة حرارية، أي أكثر من نصف حاجات إمرأة متوسطة الحجم من

السعرات الحرارية اليومية! هل تعتقد بأنك تلتزم بالمعايير الصحية عند طلب سلطة من مطعم Taco Bell ؟ فكر مرة أخرى. يحتوى طبق السلطة على 850 سعرة حرارية، أي ما يعادل وجبتي طعام. بالإضافة، تحتوي السلطة على 52 غرام من الدهن (أكثر مما تحتاجه في يوم كامل) وبالرغم من أنها تحتوي على 16 غراما من اللَّيف، إلا أنك تستطيع الحصول على الليف من مصادر مفيدة أخرى وتوفر 600 سعرة

حرارية إضافية. هُلُ نُقَطة صعفك هي البطاطا المقلية؟ كما تتصوّر، كلما طلبت كمية أكبر من البطاطس كلما زادت السعرات الحرارية



والدهن أكثر. في ماكدونالد، البطاطس الصغيرة تحتوى على 210 سعرات حرارية و10 غرامات من الدهن. إضف 240 سعرة حرارية إذا اكلت الحجم المتوسط (المجموع 450 سعرة حرارية)، 320 سعرة حرارية إضافية للحجم الكبير (المجموع 530 سعرة حرارية )، أما الحجم الأكبر جداً فيحتوي على 610 سعرة حرارية و29 غراما من الدهن!. صدّق أو لا تصدّق (. تحتوى ساندو يشة الدجاج المشوية McGrill بدون المايونيز

على 340 سعرة حرارية) أي عدد سعرات

أونس من ذلك الموجودة في الهامبرغر!

حرارية أقل من الحجم الوسط من البطاطس المقلية، أما السندويتشات الوحيدة التي تحتوى على نفس كمية السعرات الحرارية الموجودة في كيس البطاطس المقلية فهي Big X-tra التي تحتوي على 710 سعرة حرارية و Big X-tra بالجبن التي تحتوي على 810 سعرات حرارية.

الدجاج بدون جلد المقلى في البيت قد يكون صحّيا، لكن قطع الدجّاج النفتس التي نطلبها لأطفالنا تحتوي على دهن أكثر لكل

وهذا ينطبق على ساندويش السمك كذلك. وإليكم بالأرقام: 6 قطع من McNuggets تحتوى على 290 سعرة حرارية و17 غراماً من الدهن ، سندويتش السمك يحتوي على 470 سعرة حرارية و26 غرام دهن، والهامبرغر يحتوي على 270 سعرة حرارية و9 غرامات دهن. مخفوق الحليب. يحتوي مخفوق الحليب من Burger King على 66 غرام من السكر -- أي 16 ملعقة شاي من السكر الأبيض! و 430 سعرة حرارية. احذر من الوجبات الكبيرة. السعر مغرى، لكنه يتراكم بالفعل في حسابات الشركاتت وفى مؤخراتنا المسكينة بالطبع.

الهامبرغر، 320 سعرة حرارية و15 غرام ووبر، 400 سعرة حرارية و24 غرام دهن

ووبر الهائل، 660 سعرة حرارية و40 غرام ووبر الهائل المضاعف، 920 سُعرة حرارية

ماذا عن أطفالنا؟

كم مرة تشترى لأطفالك وجبات سريعة بريئة ؟ كم عيد ميلاد حضرته مع أطفالك وتم تقديم وجبات سريعة به؟ كنت في الماضي أ أشعر بالحزن عندما ترفض بناتي تناول الطعام ويلعبن بالألعاب (أعتقد بأنهن أكثر ذكاء مني). ولكن شركات الوجبات السريعة ليست غبية، فهي تروج للأطفال في سن مبكرة، حبي يطور الأطفال قبولا للطعم الدسم وبالتالي فهي تستثمر في زبائن المستقبل. ولكنى أشك في ذلك فالأوزان الثقيلة والخطيرة للأطفال الذين يحبون ويتناولون هذه الوجبات السريعة في إزدياد وهذا يعنى بأن نسبة الأطفال المعرضين لأمراض الكبار أصبحت مرتفعة، فمن سيأكل في المستقبل هذه الساندويشات الدهنية؟ عنى وعن أطفالي، لقد اقتنعت تماما بأنها مأكولات خالية من الفائدة.