



لحياة آمنة وصحية .. اهتم بغسل يديك

الوصول إليه بطريقة اعلم ذلك بنفسك بعد أن أظهرت الدراسات أنه بالرغم من توافر الصابون في معظم البيوت على مستوى العالم فإن استخدامه لغسل اليدين ضعيف خاصة في الأوقات الحرجة أو الحساسة التي تعني بعد استعمال المرحاض وقبل تناول الطعام أو إعداد ما يهدم كل الجهود المبذولة في مجال الارتقاء بالصحة العامة ، حسب ما ورد بجريدة " الأهرام " .

لذلك استهدفت حملات التوعية التي نظمتها منظمة اليونيسيف في هذا اليوم الأطفال في المدارس وإدراج التدخلات المتعلقة بالمياه والصرف الصحي والنظافة بالمدارس باعتبارها عوامل فعالة من عوامل التغيير الصحية . كما تم تشجيع الأطفال على هذه الممارسة لأن ذلك يحولهم إلى عناصر فعالة قادرة على إحداث التغيير المطلوب داخل أسرهم وبالتالي مجتمعاتهم ، وقد اكتسب احتفال هذا العام أهمية خاصة باعتباره أول غسل يدين بالصابون من الوسائل الأكثر فاعلية والأقل تكلفة للعناية بالصحة بصفة عامة والوقاية من أنفلونزا الخنازير .

" تحت شعار الأيدي النظيفة ننقد الحياة " احتفل العالم كله باليوم العالمي السنوي الثاني لغسل اليدين . واستمد هذا الاحتفال أهميته من حقيقة أن مجرد غسل اليدين بالماء والصابون كفيل بإنقاذ حياة الكثيرين ، خاصة الأطفال دون سن الخامسة الذين تتسبب أمراض الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي في وفاة نسبة كبيرة منهم ، وهي الأمراض التي ترجع في معظمها إلى التلوث وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية ، في حين أن استخدام الماء والصابون يخفف احتمالات الإصابة بالإسهال مثلا بنسبة 40% ، والتهابات الجهاز التنفسي بحوالي 25% .

أما عن فكرة تخصيص هذا اليوم لغسل اليدين فقد جاءت كمبادرة من مبادرات الشراكة العالمية بين القطاعين العام والخاص، وتحظى بتأييد الحكومات والمؤسسات الدولية ومنظمات المجتمع المدني والأفراد على مستوى العالم كله باعتباره أن غسل اليدين بالصابون يشكل حجر الأساس للصحة العامة ويعتبر بمثابة لقاح متوافر في كل بيت ، أو يمكن



إشراف: إدارة المنوعات

أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

إعداد / د. أميمة



□ ما هي تأثيرات حبوب الأسبرين، حيث استعملتها منذ خمس سنوات، علماً أن عمري 65 عاماً؟

□ عبدالله عبد الكريم / صنعاء

الإجابة

ذكرت في سؤالك أنك تتناول حبوب الأسبرين منذ ما يقرب من خمس السنوات، وأتمنى أن يكون عدم ذلك لأي أعراض هو دليل على أنك لم تعان من آثار جانبية والحمد لله، وأطمئنك أنه إذا كان ضغط دمك في المعدل الطبيعي فهناك أي خطورة - إن شاء الله - من تناول الأسبرين، بل على العكس، فتناولها في مرحلتك العمرية مفيد للوقاية من الجلطات ومختلف أنواعها، حيث يزداد معدل الإصابة بالجلطات مع تقدم العمر.

والأسبرين هو أحد أشهر الأدوية وأكثرها إنتاجاً ومبيعا في العالم منذ أكثر من قرن، بداية من الصداق وصولاً إلى السرطان تستخدم الأسبرين لعلاج وتخفيف ألم الكثير من الأعراض المرضية.

لكن على الرغم من فوائد الأسبرين الكثيرة فإنه كأي دواء ينبغي أن يتم تناوله بجرعات محددة وبدون إصراف: لذا ينبغي عليك مراعاة بعض القواعد الخاصة عند تناول الأسبرين، منها:

- لا يؤخذ على معدة خاوية.
- لا يؤخذ معه أي كحوليات.
- لا تتعدى الجرعة اليومية 4 جرامات.
- الاحتراز في تناوله مع مرضى الربو والكلبي والكبد أو القرحة المعدية أو الذين يعانون من النزيف: نظراً لأنه يسبب سيولة في الدم.
- عدم تناوله قبل تحليل السكر في البول: لأنه يعطي نتائج غير صحيحة.
- وكقاعدة عامة ينبغي عليك استشارة الطبيب أولاً حتى تطمئن على صحتك وحتى تضمن عدم حدوث أي أضرار جسيمة على المدى البعيد بإذن الله.
- أاعاني من شد عضلي مستمر في الفخذ الأيمن يمتد إلى عضلة الساق منذ سنة تقريبا، وراجعت دكتور عظام، وبعد إجراء الفحص السريري قال بأنه شد، وصر لي علاجاً عبارة عن حبوب ومرهم " روفينيك " ، ولكن النتيجة بقيت على ما هي عليه، أرجو إجابتي.

□ رامي الوحيشي / صنعاء

الإجابة

إن وجود شد عضلي مستمر في الفخذ والساق، يجعلنا نفكر في أحد هذه الأسباب:

- قصور في الدورة الدموية للعضلات.
 - ضيق في القناة الشوكية.
 - نقص الكالسيوم.
- ولتحديد لهما السبب ننصحك أخي عزيز بإجراء الفحوصات التالية: 1. أشعة بالموجات فوق الصوتية على الأوعية الدموية بالساقين (Duo-plex).

2. أشعة عادية على فقرات الظهر.

كما يمكننا تحديد السبب إكلينيكيًا، فإذا كان الشد العضلي يأتي مع المشي وبذنب بالتوقف والراحة، فغالباً ما تعاني منه هو قصور بالدورة الدموية، أما إذا كان الشد العضلي يأتي مع المشي ولا يتوقف عند الراحة، فما تعاني منه هو ضيق القناة الشوكية، وإذا كان الشد العضلي يأتي فقط أثناء النوم فإن نقص الكالسيوم سيكون هو تشخيص حالتك.

وعلاج مؤقت لحين ظهور نتائج الفحوصات، يمكنك تناول كبسولات باسطة للعضلات مع استخدام دهانات باسطة للعضلات كذلك، وكلاهما متوفران بالصيدليات، وإن كنت شخصاً رياضياً، فما تعاني منه هو شد عضلي نتيجة التحميل الزائد على العضلات أثناء التدريب ووقتها لنجا للعلاج الطبيعي للتحلص من هذه الآلام.

الذي مشكلة جلدية منذ سنتين ولا أعرف لها حلا، وقعت على ريكيتي، ولما نظرت لها كانت وردية بدون دم، وفي اليوم التالي ظهرت طبقة شفافة تغطي الجرح، بعدها بدأت تجف وتصبح بيضاء وبدأت تسبب لي حكا ، وأحياناً مع الحك يظهر قليل من الدم وتتورم وتتقطنني من النوم أحياناً بدأت بترطيبها وعندما رطبها بزيت الزيتون أو الفازلين تخف أحياناً وأحياناً تسبب لي حكا وأحكما، وعندما لا أرطبها تصبح طبقة بيضاء جافة وتجعلني أحكما بشدة . ماذا أفعل، وهل هذه إكزيما/ملحوظة: أصبحت البشرة غامقة من الحك وهذا يضايقني.

□ عزة محمد / لحج

الإجابة

إن مشكلتك التي وصفتها في رسالتك قد ترجع لأحد احتمالين: أولهما إصابتك بالإكزيما - كما ذكرت - وللازمياً أسباب عديدة منها تعرض الجلد لعوامل فيزيائية، مثل: الاحتكاك - كما في حالتك، والتعرض لهواء بارد أو جاف، والصددمات الصغيرة والمتكررة.

والاحتمال الآخر هو إصابتك بالصدفية، والتي تظهر لدى أشخاص لديهم استعداد للإصابة بها عند تعرضهم لضربة شمس أو ارتفاع في درجة الحرارة أو أثر وقوع كما حدث معك.

لذا وقبل تحديد العلاج المناسب لحالتك عزيزتي ينبغي عليك زيارة الطبيب المختص، حتى يتسنى له الفحص والمعانة الدقيقة، والتي يستطيع من خلالها وصف العلاج اللائم لك.

الأمهات قبل وبعد الولادة.. مخاطر وقلة وعي

الزيارات المنتظمة إلى المراكز الصحية تجنبهن مخاطر الحمل

غالبية الحوامل تنقصهن المعرفة الأساسية بحالاتهن

تدخل المرأة خلال فترة الحمل مرحلة مهمة جدا تتعلق بحياتها وحياة كائن جديد ينتظر الخروج إلى الحياة ، لذا كان لزاما على المرأة الحامل أن تكون على دراية بما لها وما عليها من التزامات لتخوض هذه المرحلة بنجاح وتكفلها بولادة سليمة صحية لها ولمولودها حيث يقع على عاتقها مراجعة المركز الطبي الأقرب لها في زيارات منتظمة لمتابعة حالتها الصحية وتطور نمو الجنين والالتزام بنظام غذائي صحي قدر الإمكان .. وليست الأم الحامل وحدها المعنية بصحتها وصحة مولودها بل يشترك جميع المحيطين بها في ذلك ابتداءً بالأسرة والرعاية الصحية المقدمة في المستشفيات والمراكز الصحية ، وكل هؤلاء من شأنهم أن يلعبوا دورا كبيرا في توفير المناخ الملائم لولادة صحية وللحفاظ على صحة الأم والمولود وتجنبهما المخاطر التي قد يتعرضان لها بسبب الإهمال أو قلة الوعي والإمكانات .. وهذا ما استوضحناه من الأخت ابتسام المعاري طبيبة نساء وولادة في مستشفى السبعين الخاص بالأأم والطفل في العاصمة صنعاء .



غرفة الإرشاد والمتابعة في المستشفيات والمراكز الصحية مهمة جدا لتوعية الأم الحامل



على نفسياتها وكذلك على الزوج أو السعف للأم الحامل الانتباه إلى إسعافها مبكراً متى ما شعرت بالألم بأوقات المأومة .

بالولادة وما بعد الولادة وهذا يؤخر علاج الحالة ويسبب لها مضاعفات خطيرة وأحياناً يؤدي إلى الوفاة .

غرفة الإرشاد والمتابعة وقالت " توجد في المستشفى غرفة خاصة بالإرشاد والمتابعة تقدم فيها نصائح للحامل وتوعيتها لتجنب ما قد يتعرض له من آثار ومضاعفات ما بعد الولادة ، حيث تقوم المختصات بتعريفهن بكيفية إرضاع الطفل وتجنب عملية احتقان الحليب بالثدي وتعريفهن بأنواع الأدوية المقدمة لهن بعد الولادة كالفيتامينات والمضادات الحيوية التي تقهين من مخاطر التهابات الثدي قد تسبب لهن حمى النفاس. " وقالت الدكتورة ابتسام " يجب إدراج مادة التوعية بالصحة الإيجابية في المناهج الدراسية " وعمل حملات لتوعية المحيطين بالأأم الحامل بضرورة العناية بها وتهنئة جو ملائم لها ولولديها ، بعدم تعرضها للمشاكل الأسرية التي قد تؤثر سلباً

استطلاع / ابتسام العسيري

تتوفر لدى المركز أو المستشفى بعض فصول الدم ، والأدوية المعقمة كالفقارزات "الجوفيسات" والفرشاشات لقرب المغذيات ، وإبر الضغط ، ومستلزمات التعقيم بشكل عام، هذا من جانب ، ومن جانب آخر ، نعاني من ضغط الوقت وغياب المناوبين ما يضطرنا إلى البقاء في المستشفى أكثر من 15 ساعة وهذا يشكل ضغطاً نفسياً وجسدياً على الكادر الطبي ويسبب عدم القدرة على التجاوب مع الحالات بشكل سليم .. ونوهت الدكتورة " أن الكادر الطبي في المستشفى معرض لمخاطر عديدة لعدم توفر الفحوصات اللازمة للحالات التي قد تكون مصابة بأمراض خطيرة " الإيدز والكبد الباني .. وهناك صعوبات تواجهها وتواجه زوج الحامل عند إسعافها خاصة التي تحتاج إلى عملية قيصرية من الناحية العضية ملائم من الزوج شراء بعض العقاقير والمستلزمات الخاصة

غالباً ما تكون الأسباب إما التأخر في إسعافها إلى المستشفى أو الولادة في البيت فتحدث مضاعفات لها بعد الوضع أو أثنائه ما يستدعي إسعافها ولكن يكون ذلك متأخراً ، وغالبية المضاعفات هي إما حدوث نزيف حاد أو انفجار في الرحم، أو حدوث جلطة بسبب لزوجة دمها وارتفاع الضغط .. أما مضاعفاتها المشورة والنصائح التي تمكنها من اجتياز مرحلة الولادة بأمان ، وإيضاً قلة وعي المحيطين بحالتها عند الولادة فإذا لم يتم إسعافها في وقت مبكر قد تصل إلى المستشفى في حالة حرجة ربما تؤدي بها إلى الوفاة أو أضرار صحية ونفسية بعد الولادة .

ونوهت الدكتورة ابتسام إلى أن غالبية النساء الحوامل اللاتي يصلن إلى المستشفى تنقصهن المعرفة الأساسية بحالتهم ومدى الخطورة في حالة الإهمال أو التصرف بشكل غير صحيح ، فإن أغلب الحوامل اللاتي يتعرضن للوفاة أثناء الوضع

معاينة تواجه الحامل

أشارت ابتسام المعاري إلى بعض الأمور التي تعاني منها الحامل قبل وأثناء وبعد الولادة ، وأيضاً ما يعانيه الكادر الطبي في المراكز الصحية والمستشفيات العامة التي تعنتي بالأأم الحامل والطفل منها " قلة الوعي " الجهل بما قد يحدث للحامل من مخاطر إذا ما لم يتم متابعة حالتها بشكل دائم ومستمر منذ الأيام الأولى للحمل في المراكز الصحية لأخذ المشورة والنصائح التي تمكنها من اجتياز مرحلة الولادة بأمان ، وإيضاً قلة وعي المحيطين بحالتها عند الولادة فإذا لم يتم إسعافها في وقت مبكر قد تصل إلى المستشفى في حالة حرجة ربما تؤدي بها إلى الوفاة أو أضرار صحية ونفسية بعد الولادة .

الخطوط العريضة لتغذية الرضع

وقد ينصح البعض بإعطاء الطفل عصير الفواكه خلال هذه المرحلة كما ذكرت، ولكن حسبياً يتأقلم الطفل ويدون إضافة أي سكر إليه، ويكون متوسط عدد الرضعات 6 رضعات على مدار اليوم ويسمح برضعة إضافية ليلاً.

ثانياً: في الشهر الرابع يمكن استبدال غذاء نشوي بإحدى الرضعات، مثل مسحوق الأرز أو القمح أو النشأ في صورة مهلبية أو حساء الأرز أو أحد الأغذية المكملة المنتشرة بكثافة في الأسواق.

ثالثاً: في الشهر الخامس يمكن استبدال حساء الخضراوات أو فاكهة مهروسة برضعة أخرى.

رابعاً: في الشهر السادس يمكن استعمال بروتينات خفيفة، مثل صفار البيض، أو الكبد، أو اللحم المهروس، أو الزبادي.. برضعة ثالثة.

خامساً: ما بعد الشهر السادس وحتى نهاية السنة الأولى يمكن للطفل أن يستمر "على ثلاث وجبات غذائية، بالإضافة إلى ثلاث رضعات، مع مراعاة الوجبات حسب قابلية الطفل.

سادساً: خلال السنة الثانية من العمر يجب الحرص الدائم على إضافة أنواع أخرى من الطعام للوجبات حسب قابلية الطفل.

بواقع رضعتين - في المتوسط - يومياً، بالإضافة إلى الوجبات الثلاث المتنوعة، مع مراعاة الانتقال التدريجي من الأطعمة السائلة ونصف الصلبة إلى الأطعمة الصلبة.. حتى إذا ما أتم الطفل عامه الثاني كان من الممكن له أن يأكل مما تأكلون ويشرب مما تشربون، وبالهناء والشفاء للجميع.



ينحصر دور الطبيب أو اختصاصي التغذية في وضع الخطوط العريضة لنظام التغذية لدى الأطفال، أما الخطوط الدقيقة والتفاصيل تبقى للأم والطفل معاً.

هذه بعض الخطوط العريضة لتغذية الرضع عليك أن تترجمها أنت إلى وجبات حسب وضع طفلك وتقبله، وحسب نوعية الطعام المتاح لديك والمتاح في البلد الذي تعيشين فيه :

أولاً: في الأشهر الثلاثة الأولى من العمر لا يستحب إعطاء أي تغذية إضافية خلاف الحليب.

يمكن الوقاية من الإسهالات بالمحافظة على نظافة المياه وغسل اليدين