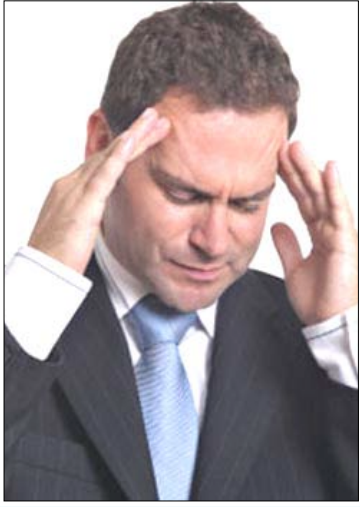


## خصوبة الرجال تنخفض إلى النصف



أخرى أثرت على خصوبة الرجال مثل التشوهات الوراثية أو نقص الهرمونات، وكذلك بعض الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي. وتابع الطبيب إن الاختبارات التي يخضع لها مرضانا تكشف عن الوضع المثير للقلق ليس فقط في تزايد الإصابات والأمراض التي تؤثر على الصحة الإنجابية للذكور ولكن من قلة فهم موضع المشكلة لدى العامة.

إلى النصف تقريبا من قبل الرجال. وعزى تيبيري سوتر، الخبير في الطب التناسلي بالمركز السويسري، السبب إلى التدخين والمواد الكحولية ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد فهناك أيضا نمط الحياة الحديث الذي يؤدي إلى الضغط النفسي ما يؤثر على خصوبة الرجل وينتج عنه تغيرات نفسية وجسدية. وأضاف لكن هناك عوامل

عن مركز الطب التناسلي السويسري أن خصوبة الرجال انخفضت بمقدار النصف خلال العشرين عاما الماضية بسبب الضغط وأيضا أنماط الحياة الحديثة غير الصحية التي لها أثر سلبي على خصوبة الذكور. وأضاف البحث، الذي نقلت وكالة (آي) الإيطالية للأبناء ملخصا له أنه في السنوات العشرين الماضية قلت أعداد الحيوانات المنوية المنتجة

لأروما/متابعات: كشف بحث طبي صدر مؤخرا أن خصوبة الرجال خلال العقدين الماضيين انخفضت إلى النصف تقريبا جراء أنماط الحياة الحديثة، وفي الوقت نفسه، نجوب مختلف المدن الأوروبية لتقديم المشورة للذكور الذين يعانون من ضعف جنسي، وسط غياب ذكوري لأسباب "خجولة". فقد أكد بحث طبي صدر



## الطب والحياة

التدخين .. سفير الموت البطيء !!

## حصار الدخان يأسر 3.4 ملايين مدخن على مستوى اليمن الأيام الأولى للإقلاع عن التدخين مقلقة ومؤلمة



التدخين يسبب الأزمات القلبية والدخات الصدرية

### التدخين .. الصديق الوفي بنظر المدخنين

### مدخنون : الإقلاع عن التدخين صراع إرادة وإدمان

وتدخين سيجارة واحدة فقط ، وتدخين سجانر ذات تبغ أقل، ويجب أن تصاحب خطوات الإقلاع معرفة بالآثار والمتابع الصحية المرافقة للإقلاع عن التدخين ومنها السعال والأرق والقلق وهي وقتية لتخلص الجسم من النيكوتين ومكونات السيجارة

المكونات التي تحتويها السيجارة والثاني إدمان نفسي للشعور بالتنفيس عن حالات الغضب والحزن والاحتفال من خلال التدخين. والتخلص من الإدمان يبدأ نفسيا بإطلاق قرار مباحة نفسيا بالإقلاع، و تتبعه خطوات متتالية للإقلاع، خطوات نفسية أولا ثم عملية تسهم في التخلص من الإدمان القاتل.

#### خطوات الإقلاع عن التدخين

وتفيد الدراسات أن المدخن عليه تصديقه أخطاء شائعة في الإقلاع منها الإعلان أن ينوي التخلص من التدخين لجميع محيطه الاجتماعي فالتعريف يكون للمقربين فقط وتجاهل أسباب الإقلاع

يتقن النظر إليها ، يتأملها بعمق، يذرف الدموع ، يودعها الوداع الأخير، يرميها بعيداً، ويواصل انتخابه ، ويروي قصة إقلاعه عن التدخين وتفاصيل انتصاره. يتفق العديد على أن خطوات الإقلاع عن التدخين تبدأ بالإرادة وتشابه العديد من قصص الإقلاع بأنها اضطرارية لاشتداد المرض أو لتفاجئهم بسرعة التدهور الصحي والخوف من الموت البطيء الذي يسببه التدخين. ويصف الكثيرون ممن استطلعت آراءهم إدارة المرأة والطفل بوكالة الأنباء اليمنية (سبا) الأيام الأولى للإقلاع بالمقلقة والمؤلمة، حيث يصاحبها أرق وقلق من العودة إلى التدخين بشدة . ويعتبرون السنوات اللاحقة للإقلاع بأنها محفزة جداً ومشجعة كون الإحساس بانتصار الإرادة على التعود والإدمان إنجازاً ، ويشتركون الشعور بأن العودة إلى التدخين بعد اتخاذ قرار الإقلاع عنه تعد نكسة.

#### استطلاع / نسيم الرضاء

لأبنائه الخمسة وتوزيع سنوات تعبها الوظيفي بمنزل يضم أسرته يضمن لهم أماناً معيشياً في العاصمة صنعاء التي تتزامن فيها المنازل ويتسابق فيها الناس لاقتناء كل ما هو خال من عبقرات وأراض حسب رأي زوجته التي تتفخر أن انتصار زوجها على الرفيق المميت وإقلاعه متواصل منذ عشر سنوات. ويعتبر المدخنون الإقلاع عن التدخين صراع إرادة وإدمان حيث يرى خالد الجريدي أنه بالرغم من إرادة طويلة في بيت الله الحرام ليعينه على الإقلاع عن التدخين الذي يحاصره منذ عشر سنوات ويأسره بتدخين أربعين سيجارة يومياً، ومررت سبعة أشهر منذ رحلته الإيمانية إلى بيت الله، ومازال خالد يتربص أن يترك السيجارة ويقطع عنها عندما تنتصر إرادته كما فعل أخوه محمد الذي ظل أعواماً يحاول الإقلاع عنها ويفشل فيتركها شهراً ثم يعود إليها أعواماً وفجأة الخ عليه أيناؤه الأربعة بضرورة الإقلاع عنها خوفاً عليه ورعباً من فقدان والدهم فرضخ لإرادة أبنائه وأقلع عنها منذ عامين دون رجعة .

#### المدخنون والسيجارة

يومان في العناية المركزة كانا كفيولين باتخاذ القرار الصعب للحاج على الجوفي الذي قضى سنوات الشباب مصادقا للتدخين ويعتبر السيجارة صديقا وفيها تحترق لتشاركه لحظات الفرح الغامر أو الحزن الشديد. سنوات طويلة من الإدمان على راحة الدخان المتصاعد الذي صادف ملامح الحاج على فترات الشباب وبعد أن قربت التراجع المسافات المتباعدة في وجهه غزاه المرض بسبب التدخين. يراج نفسه بالإقلاع مرة ويعود إليه مرات وبعد اشتداد المرض قرر أن يقلع عنه وقضى ساعات عصيبة يبكي فيها بحرقة على الصديق الوفي بنظر المدخنين ، الماكر بعين الناجين منه. حسنين الحلالي يعتبر الإقلاع عن التدخين قرار إرادة وعليه أن يحفز حواسه وقناعته ليلتعد عن رفيق دائم يلتصق بأنامله ويسعد لحظات ويؤذي ساعات بسعال حاد طوال الليل يؤرق ليله ويقلق نومه.

ويعد هذه المعاناة، يجيب الحلالي عن قصة إقلاعه بإرادة خفية لا بمبادرة ذاتية وبعد عشرين عاما من الارتباط بالتدخين وعذب السيجارة قرر أخيراً الإقلاع عنه بعد عتاب حاد وتهديد بظهور الأزمات الصدرية المتتالية على حياته واقتراح محتمل لموت الشاب الحلالي الذي يتمتع بروح مرحة وخيال طموح لبناء مستقبل



هذه هي حياتك وهذا اختيارك

### أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب



إعداد / د. أميمة

منذ سنة ونصف زوجي يرتفع لديه البرولاكتين وأخرى أشعة للغدة بأنواعها النخامية وهي سليمة والحمد لله ورغم هذا كلما أخذ العلاج وهو دوستينكس يهبط البرولاكتين ، إلا أنه يعود إلى الارتفاع بمجرد تركه للعلاج وكان ارتفاعه بالبداية كبيراً حتى 200 وأخر مرة أجرى التحليل كانت النسبة 40 .. إلى متى سيستمر العلاج وهل تجب المواظبة عليه كثيراً وهل هناك عواقب لارتفاعه وأنا أخشى من أن يأخذ كمية كبيرة تؤدي إلى انخفاضه كثيراً وهل لانخفاضه أية عواقب ؟ أم فيصل الجنيب / تعز

- الإجابة : يرتفع البرولاكتين لأسباب مختلفة منها تضخم الغدة النخامية واستخدام بعض الأدوية وبما أن زوجك أجرى تصويراً إشعاعياً للغدة وتبين أنها سليمة فهذا يستبعد التضخم. هل يستعمل أدوية ؟ إن كان يستعمل بعض الأدوية فيمكن أن تكون هي سبب ارتفاع البرولاكتين ويمكن أن يؤثر الارتفاع على الصحة الجنسية للرجل وتساعد الأدوية على إعادة الهرمون إلى وضعه الطبيعي والأعراض الجانبية للدواء غالباً بسيطة ، كالدوخة أثناء التوقف .

ابني عمره ثماني سنوات وهو طفل خديج أي ولد في الشهر السابع وهو والحمد لله بصحة جيدة ، ولكنه يعاني منذ عدة أشهر من صداع ثم يلي ذلك بساعة تقريبا قيء وتستمر هذه الأعراض لمدة يوم واحد ثم تختفي لتظهر بعد عدة أيام وهكذا دواليك ، أرجو منكم طمأنتي في أقرب فرصة .

أم بشار / تعز

الإجابة : تحتاج الحالة إلى مزيد من الاستقصاء للتعرف على التشخيص المحتمل وربما يكون ابنك يعاني من صداع نصفي وهو يصيب الصغار ويحدث على صفة قريبا مما وصفت ، والصداع النصفي له علاجات مسكنة تؤخذ عند الحاجة وعلاجات وقائية تؤخذ يومياً لفترة معينة .. أنصحك بأن تعرضيه على طبيب مختص بأمراض الأعصاب .

ما هو سبب تقطع البول ؟ إن لي حوالي سنة وأنا أعرض لهذا المرض ، لم أعرف السبب ، أرجوكم أعطوني النصيحة ، وماذا أعمل بشأن هذا الموضوع ؟

فهد مهدي / لحج

الإجابة : يحدث تقطع البول بسبب تضخم البروستاتا عند كبار السن، أما بالنسبة للأصغر سناً فيمكن أن يرجع تقطع البول إلى وجود التهابات موضعية في الإحليل، ولذلك أنصحك بعرض نفسك على طبيب لفحصك وعمل التحاليل اللازمة .

### بداية إطعام لا تعني حرمانه من الرضاعة الطبيعية



بداية إطعام الطفل لا تعني حرمانه من الرضاعة الطبيعية ، وهذا الخطأ ما تقع فيه الكثير من الأمهات ، الأمر الذي يحرم الرضيع من المتعة بصحة جيدة وجهاز مناعي سليم. وتشير د. وفاء وافي استشاري التغذية وعلاج السمعة خلال برنامج «الدين والحياة» إلى أن منظمة الصحة العالمية أكدت في تقرير لها أن الطفل من الممكن أن يتناول بعض الأغذية من عمر 6 أشهر ، ولكن ما يحدث هو أن سرعة نمو بعض الأطفال تكون أعلى من غيرهم ومن الممكن البدء معهم من بداية الشهر الخامس ، لأنه يشعر بالجوع خلال هذا العمر ، وهنا يمكن أن يتذوق الطفل بعض الأطعمة فقط .

وأثبتت الدراسات الحديثة أن الطفل الذي يبدأ في تذوق بعض الأطعمة خلال عمر 5 إلى 6 شهور يتقبل على تناول الطعام بشكل أفضل من الطفل الذي يتذوق الطعام في مرحلة متأخرة ويصعب الأمر على أمه. وتوضح د. وفاء وافي أنه خلال فترة تذوق الطفل للأطعمة الصحية المختلفة يتمرن على تنمية حاسة التذوق ، وهذا لا يعني حرمان الطفل من لبن الأم الذي يحتوي على مركب «لاكتوفيرين» ، هذا المركب يساعد على امتصاص الحديد في الجسم بشكل كامل ، وأثبتت الأبحاث أن أي نوع اللبن يتناوله الطفل لا يؤثر له امتصاص الحديد بنسبة 100 % مقارنة بلبن الأم الذي يتمصه الجسم تماماً لاخوانه على مادة الـ «لاكتوفيرين» بنسبة 5 أضعاف الألبان

### الوجبات السريعة تسبب الأمراض العقلية والانهيار العصبي

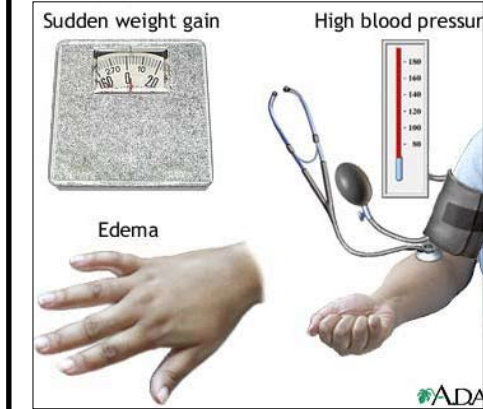


كشفت شركة "مفود كامبينرز ساستين" ومنظمة الصحة العقلية في بريطانيا أن تغيير النظام الغذائي في السنوات الأخيرة قد أثر بشكل أساسي في ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العقلية وحالات الانهيار العصبي ومشاكل في الذاكرة ، حيث أصبح معظم سكان العالم يفضلون الوجبات السريعة المشبعة بالدهون والسكريات بدلاً من استهلاك الأطعمة الطازجة وذلك بدافع متطلبات الحياة العملية التي تتطلب سرعة الأداء . وأعلن مدير منظمة الصحة العقلية، حسبما أوردت صحيفة "الوطن" الكويتية، أن معالجة المشاكل العقلية من خلال تعديل النظام الغذائي تكون فعاليتها أكثر من تناول المسكنات والعقاقير .

#### تذنب /متابعات:

على جانب آخر كشف الباحثون أن انتشار المبيدات الصناعية في المزارع أدى إلى تعديل بنية الدهون عند الحيوانات بسبب الأغذية التي يأكلونها ، حيث أن الدواجن باتت تسمن بسرعة مضاعفة ما يؤدي إلى ارتفاع الدهون من 2% إلى 22% . لكن ما يزال البحث جارياً في هذه الدراسة كما إن هذه الأبحاث لا تزال غير نهائية ونتائجها ليست حاسمة .

### تسمم الحمل



هذه الحالة التي تسمى تسمم الحمل (ما قبل الإكلامبسيا) وتتكون من ارتفاع ضغط الدم وتسرب البروتين إلى البول واحتجاز الماء في المرأة الحامل. غالباً ما تصيب النساء خلال أول حمل لهن. إذا لم يعالج تسمم الحمل، فإنه يسبب حدوث تشنجات. هذه الحالة تسمى أيضاً الإكلامبسيا. وتشمل المشكلات الأخرى التي تنتج عن تسمم الحمل تلف الكلى أو الكبد، ضعف نمو الجنين، النزيف الداخلي، وموت الجنين. وتشمل الأعراض زيادة مفاجئة في الوزن وصداعاً شديداً وألماً في البطن وتورم الساقين (بسبب احتجاز السوائل) واضطراباً في البصر. وفي هذه الحالة يقوم الطبيب بقياس ضغط الدم واختبار البول للكشف عن البروتين بشكل منتظم طوال الحمل. قد تتم ملاحظة النساء اللاتي يعانين تسمماً طفيفاً للحمل باختبارات اللا توتر (مراقبة معدل دقات قلب الجنين بالمراقب) وبالأمواج فوق الصوتية لتقييم نمو الجنين بالإضافة إلى كمية الحصول على نتيجة غير طبيعية لهذا الاختبار قد يشير إلى أن المشيمة لا توصل غذاء كافياً إلى الجنين بما يلزم لتحقيق نمو مثالي. إذا كانت حالتك طفيفية، فقد ينصحك الطبيب بالراحة في الفراش بمنزلك. في الحالات الأكثر شدة من تسمم الحمل أو في حالة الإكلامبسيا قد تحتاجين إلى إدخالك المستشفى حتى يتمكن طبيبك من ملاحظتك عن كثب ، قد يتم الحث على الولادة أو إجراء ولادة قيصرية.

## الحمل والولادة في سن مبكرة من العوامل التي تزيد من حدوث النواسير الولادية