

مدير مكتب الصحة في مديرية صيرة : تنقصنا الأدوية والكادر الصحي المؤهل

(الخياطة - فتح صنايفير - استئصال لحميات صغيرة) ، مضيفا ويستقبل مجمع الميدان ما بين (150 - 200) حالة يوميا . وأشار إلى أن أكثر الحالات المرضية الشائعة التي يستقبلها المجمع الصحي بالميدان هي : (الزكام - الربو - السكري - الضغط - الاسهالات - الملاريا بالإضافة إلى الحروق والجروح) . وتطرق مدير مكتب الصحة والسكان في مديرية صيرة إلى المشكلات التي يواجهها مجمع الميدان وهي نقص الأدوية التي تمثل 25% من احتياجات المواطنين في المديرية ، وكذلك نقص في الكادر الفني الواسطي خصوصا فني الأشعة والمختبر والعمليات والتمريض ، متمنيا توفير الأدوية والكادر الصحي المؤهل .

□ **عبد / أمين الغني :**

ناشد د. شكري علي عباد مدير مكتب الصحة والسكان في مديرية صيرة بعن المواطنين الشرفاء والجهات المختصة لحماية المنشآت الصحية من المخربين الذين يقتمون المنشآت العامة بغرض التخريب والنهب وإيقاف عملها لافتا إلى أن هذه المنشآت ليست ملك فرد بل هي ملك الجميع .

جاء ذلك على خلفية اقتحام مجمع الميدان الصحي صباح يوم الخميس الماضي . وأوضح في تصريح خاص لـ (14 أكتوبر) أن مجمع الميدان الصحي والمراكز والمجمعات الصحية في المحافظة تقدم الخدمات الصحية العامة كإجراء العمليات الجراحية الصغرى



التصنيف على الأساس الجغرافي : الأشخاص المقيمون في الدول النامية هم الأكثر عرضة للإصابة بضعف البصر حيث يمثلون حوالي 87% من المصابين.

نصائح لتجنب الإصابة بالعمى :

- 1 - اتبع نظاما جيدا للنظافة ويشمل:
 - غسل يديك بانتظام .
 - تجنب ملامسة عينيك لأي شيء غريب وحتى أصابعك.
 - يجب أن ترتدي نظارة شمسية من نوع جيد بحجب أشعة الشمس الضارة وتشمل UV.
 - إذا كنت مضطرا لارتداء العدسات اللاصقة، لا تشارك أحدا بها أي يجب أن تستعملها أنت فقط.
 - لا تشترك مع أحد في استخدام قطرات العين، أو محلول تنظيف العدسات اللاصقة، أو مرطبات العين، أو تخزين متعلقات العيون، أو أي شيء يلمس عينيك.
- 2 - يجب تغيير العدسات اللاصقة بانتظام :
 - وسبب آخر لخطر الإصابة بالعمى هو استخدام العدسات اللاصقة لفترات طويلة جدا، وعدم استبدالها عند الحاجة لذلك.
 - فمثلا إذا كانت تلك العدسات مصممة للاستخدام الفردي فاعلم أنها تستعمل لمدة شهر واحد فقط، كما يجب تجنب ارتداؤها لفترات طويلة، لأنها تسبب مخاطر كثيرة للعين.
- التغذية السليمة : ينصح جميع خبراء العيون بالحصول على كميات مناسبة وصحية من الفيت جولدن والعصير الأخضر وعصير الجزر والبنجر والطماخ من الطعام لتقوية القدرة البصرية.
- وتشمل الأغذية الصحية للعين الآتي : الخضروات، حيث تعتبر كإشارات المرور للعيون ويقصون الخضروات ذات الألوان: الأحمر، الأخضر، والأصفر.
 - الفواكه لأنها تحتوي على مواد مهمة للنظر.
 - تناول الجزر.
 - 3 - النوم بالطرق الصحيحة.
 - يمثل الوضع الذي ننام عليه عنصرا مهما في تجنب الإصابة بالعمى.
 - عندما ننام ووجهك فوق الوسادة فإنك بهذا تحمل عينيك الكثير من الضغط ، وكذلك على تجويف العين، وهذا يمكن أن يسبب إعتاما لعدسة العين ويتطلب جراحة.
 - النوم الكافي يساعد عينيك على الاسترخاء والراحة.
 - كما ينصح بتجنب فرك العيون حتى لا تصاب العين بالعمى .

المشكلات التي يتعرض الشخص للإصابة بالعمى ومن أهم الفيتامينات التي يسبب نقصها خطورة فيتامين(أ) .

حقائق مهمة

- يوجد حوالي 314 مليون شخص مصاب بضعف البصر على مستوى العالم، منهم حوالي 45 مليون مكفوف.
- غالبية المصابين بضعف البصر من كبار السن، وغالبا النساء أكثر عرضة للإصابة بذلك في جميع الأعمار، وفي كل مكان حول العالم.
- 87% من ضفاف البصر هم في الدول النامية.
- تقل نسبة المصابين بالعمى الناتج عن العدوى بشكل كبير، لكن تزداد نسبة ضعف البصر بسبب التقدم في العمر.
- يبقى مرض إعتام عدسة العين هو السبب الرئيسي للإصابة بالعمى على مستوى العالم، ماعدا معظم الدول النامية.
- تصحيح الأخطاء الانكسارية في الرؤية، يمكن أن يمنح الشخص المصاب رؤية طبيعية لأكثر من 12 مليون طفل ممن تتراوح أعمارهم بين 5 و 15 عاما.
- يمكن تقادي حوالي 85% من جميع أنواع ضعف البصر الموجودة على مستوى العالم.

هناك أربعة مستويات للرؤية البصرية:

- 1 - الرؤية الطبيعية.
 - 2 - ضعف البصر المعتدل.
 - 3 - ضعف البصر الحاد.
 - 4 - العمى.
- الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعمى : يتم تصنيف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعمى بناء على ثلاثة عناصر مهمة وهي السن، النوع، والموقع الجغرافي.
- التصنيف بناء على العمر:
- الأشخاص بعمر الخمسين هم الأكثر عرضة للإصابة بضعف البصر، حيث يمثلون 82% من المصابين ككل، برغم أنهم يمثلون 19% فقط على مستوى العالم.
- التصنيف على أساس النوع : أكدت الدراسات أن الإناث هن الأكثر عرضة للإصابة بضعف البصر عن الذكور في كل منطقة من العالم وفي كل مراحل العمر.

المصابين بهذا المرض لديهم مجال ضعيف جدا للرؤية ومن الصعب جدا استخدامه، وينتج عن هذه المشكلة غالبا العمى التام ، وليس هناك علاج معروف لها.

هناك اضطرابات أخرى يمكن أن تسبب العمى لذلك إذا واجهت صعوبة في الرؤية عليك باللجوء إلى متخصص في الحال، كما يجب أن تعرف أن الإصابة بالعمى ليست نهاية العالم.

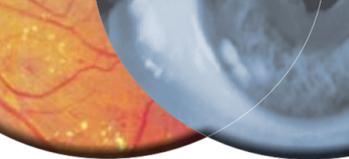
- 6 - الأخطاء الانكسارية غير المصححة : وتشمل أمراضا معينة وهي :
 - قصر النظر.
 - طول النظر.
 - مرض الانكسالية أو الاستجماتيزم.

4 - الضمور البقعي : وكما هو الحال مع السطح الداخلي أو البطانة الموجودة خلف العين، تقوم الشبكية بدور الفيلم داخل الكاميرا، والبقعة التي تحدث عبارة عن جزء من الشبكية يمثل مركز الصورة الأكثر وضوحا.

والضمور البقعي أو تعطل الشبكية يمكن أن يظهر خاصة مع التقدم في العمر، وربما يكون هذا الاضطراب بطيئا أو سريعا، لكن تظل الرؤية السطحية أو الخارجية بحالة جيدة.

وطرق العلاج تكون باستخدام العدسات المكبرة.

- العلاج بالليزر لإغلاق الأوعية الدموية التي قد تكونت تحت الشبكية، أو لعلاج نقاط الضعف البقعية بواسطة التخلص من الأنسجة المتهاكلة والسماح لغيرها بالنمو.



أمراض القرنية:

- مثل ظهور ندبات بالقرنية.
- التزاخوما المسببة للعمى.
- اعتلال الشبكية في مرحلة ما قبل النضج لدى الأطفال.

نقص بعض الفيتامينات : مشكلة نقص الفيتامين من

طرق العلاج

- استخدام الأدوية الطبية في معظم الحالات.
- الجراحة تكون ضرورية أحيانا.
- وتعتبر السرعة في إيجاد العلاج المناسب من العوامل شديدة الأهمية.

4 - الضمور البقعي : وكما هو الحال مع السطح الداخلي أو البطانة الموجودة خلف العين، تقوم الشبكية بدور الفيلم داخل الكاميرا، والبقعة التي تحدث عبارة عن جزء من الشبكية يمثل مركز الصورة الأكثر وضوحا.

والضمور البقعي أو تعطل الشبكية يمكن أن يظهر خاصة مع التقدم في العمر، وربما يكون هذا الاضطراب بطيئا أو سريعا، لكن تظل الرؤية السطحية أو الخارجية بحالة جيدة.

وطرق العلاج تكون باستخدام العدسات المكبرة.

- العلاج بالليزر لإغلاق الأوعية الدموية التي قد تكونت تحت الشبكية، أو لعلاج نقاط الضعف البقعية بواسطة التخلص من الأنسجة المتهاكلة والسماح لغيرها بالنمو.

- 5 - التهاب الشبكية الصباغي : يطلق على هذا المرض بالعمى الليلي وتسبب هذه الحالة تهالك كل من شبكية العين والشبكية، وعادة يتضمن هذا نموا غير طبيعي في الصغ، كما تعتبر هذه الحالة وراثية، وتشمل تنوعا في أشكال الوراثة والتطور.

والنوع الأكثر شهرة هو الذي يحدث في عمر 10 أو 12 عاما، حيث يبدأ الشاب في التعرض لبعض الصعوبات في الرؤية ليلا وفي المناطق رديئة أو ضعيفة الإضاءة، كما يبدأ مجال الرؤية لديه في الضعف والضييق، وبشكل متكرر ينتج في صورة عرض يسمى (رؤية النفق)، بالرغم من أن الشخص ربما لا يمكنه إدراك هذه المشكلة في البداية.

فقدان الرؤية عملية تدريجية بحيث يكون الشخص عادة كفيفا قانونيا منذ مرحلة الشباب ، وبيضاء يفقد الرؤية بشكل أكبر بعد ذلك، والعديد من البالغين

الأسباب العامة للإصابة بالعمى

1 - حدوث إعتام لعدسة العين : ويحدث هذا المرض في صورة سحب مكثفة تغطي عدسات العينين، وتعرف بالمعتامات وتتكون هذه السحب ثم تقوم بإغلاق الممر الذي يسمح بوصول الضوء إلى العين، وقد يولد بعض الناس بهذا المرض، ولكن تزداد الإصابة مع التقدم في العمر.

وليس الغريب أن هذا المرض غير مؤلم، وتشمل أعراضه عدم وضوح الرؤية ، بهتان الصورة أمام العين ، ازدواج الرؤية.

ويشمل جميع هذه الأعراض تتطلب جراحة، لكن البعض منها الذي يسبب مشكلات في الرؤية خطير، ويتطلب جراحات ومن أشهر تلك الجراحات إزالة العدسات، زرع عدسات داخل مقلة العين،استخدام عدسات لاصقة،استخدام نظارات طبية معالجة.

2 - الإصابة السكرية لشبكية العين : طول مدة الإصابة بمرض السكر من أكثر العوامل التي تسبب مرض اعتلال الشبكية السكري، حيث إن التغيرات في الأوعية الدموية الدقيقة في نسبة السكرى بشبكية العين يمكن أن تسبب الإصابة بالعمى.

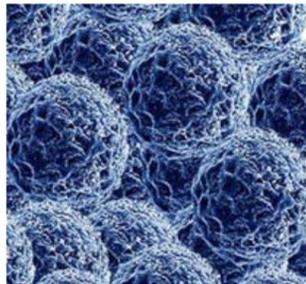
وتتكون أوعية دموية غير طبيعية، ويتعرض بعضها للانفجار وبهذا ينتج تفكك وتلف يبدأ من الجزء الخلفي للعين.

ويكون العلاج في هذه الحالة باستخدام الليزر للصلق الأوعية الدموية من إعادة إصلاح الشبكية إذا تم ذلك في مرحلة مبكرة من الإصابة.

3 - تكون المياه الزرقاء: هناك دراسات تقترح أن إصابة من بين سبع أو ثمانية إصابات بالعمى يرجع سببها إلى تكون المياه الزرقاء بالعين، وترجع الإصابة بالمياه الزرقاء إلى أن السوائل الشفافة بالعين لا تحف بشكل طبيعي مما يسبب ضغطا متزايدا داخل العين، وإذا لم يتم التحكم بهذا الضغط، ينتج عنه تلف في البناء الرقيق للعين بشكل متزايد، ويحدث تبعا لذلك النتائج التالية:

- عدم وضوح بالرؤية.
 - ضيق مجال الرؤية.
 - العمى التام.
 - حالات حول الأضواء.
 - ضعف الرؤية الجانبية.
- وعندما تصل الحالة إلى مرحلة خطيرة يشعر المريض بالم شديد نتيجة للضغط المرتفع بشكل سريع، بسبب قنوات صرف السوائل التي حدث لها انسداد، ولكن النوع الشائع يكون بدون ألم ويحدث من خلاله فقدان تدريجي للرؤية.

اللماس النانو يعالج السرطان



وتبين من خلال الدراسة على الفئران المصابة بسرطان الكبد والثدي أن هذه الجزيئات باستخدام كمية قاتلة عادة من العلاج الكيميائي مع عوارض مرضية ضئيلة.

وقد تقلص حجم الأورام وارتفعت معدلات نجاة الحيوانات ، وقال الباحث المسؤل عن الدراسة دين هو إن " نتائجا تظهر القدرة الواسعة لمامس النانو على تحسين فعالية العلاجات الموجهة للسرطانات المقاومة للعلاج".

وتبين أن هذه الجزيئات لا تؤثر سلبا على عدد خلايا الدم البيضاء المسؤولة عن المناعة في الجسم .

لاواشطن/ منابغات: اكتشف باحثون أميركيون أن الجزيئات الكربونية المجهرية الموجودة في ألماس النانو يمكن أن تساعد في معالجة الأمراض السرطانية المقاومة للعلاج.

وذكر موقع "ساينس ناو" الأميركي أن الباحثين في جامعة "نورث وسترن يونيفرسيتي" في شيكاغو وجدوا خلال دراستهم على الفئران أن الجزيئات الكربونية في الماس النانو تلتصق بمكونات العلاج الكيميائي لتشكل عوامل قوية تستهدف مواقع السرطان في الجسم من دون أن تؤثر على الأنسجة المحيطة.

الفواكه تقي من تشوه الأجنة

□ **لندن/ منابغات:**

أكدت نتائج دراسة حديثة أن الحوامل اللاتي يتناولن وجبات غنية باللحوم وفقيرة بالفواكه والخضروات يتضاعف لديهن احتمال ولادة أطفال بعيوب الشفاه المشقوقة.

وقد أجريت الدراسة على 203 نساء وضعن أطفالا بعيوب خلقية مع 178 امرأة ولدن أطفالا يتمتعون بصحة جيدة ، وتكررت حول تحليل أنظمة غذائهن بعد 14 شهرا من الولادة التي عادة ما تماثل النمط الغذائي خلال الأشهر الثلاثة التي تسبق الحمل والأشهر الثلاثة اللاحقة له.

وأوضحت الدكتورة ستيرجيز ثينيسين قائدة الفريق البحثي أن النساء اللاتي استهلكن نسبة أكبر من اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة والبيززا والفول والبطاطس أكثر عرضة لإنجاب أطفال بعيوب خلقية خاصة الشفاه المشقوقة ، في حين أن من يتناولن الأسماك والخضروات والفواكه ولدن أطفالا أصحاء.



نوم الرضع على بطونهم يخفض مستوى الأكسجين

□ **كاثيبرا/ منابغات:**

أظهرت دراسة استرالية حديثة أن الأطفال الرضع الذين ينامون على بطونهم يعانون انخفاض مستوى الأكسجين في المخ قياسا بالأطفال الذين ينامون على ظهورهم ما يفسر سبب تعرض الأطفال في هذا الوضع لمخاطر الوفاة المفاجئة.

وأشار الباحثون إلى أنه أثناء النوم في هذه الوضعية تكون عقول الأطفال أقل قدرة على إيقاظهم عندما تواجههم مخاطر عدم القدرة على التنفس.

وأوضحت الطبيبة روزماري هورن المشاركة في الدراسة أن بعض الأطباء كانوا يؤيدون وضع الأطفال على بطونهم على اعتبار أنهم يتنفسون بشكل أفضل وهو الأمر الذي يفتقر للدليل العلمي .

