

## اختتام الحملة التوعوية لمكافحة تعاطي القات والشمة بالحديدة

ومؤسسة العاطف ودعم من الصندوق الكندي تم من خلالها النزول الميداني إلى المديرية المستهدفة وتم تقديم التوعية للمواطنين والشباب في الأسواق والتجمعات السكنية حول مكافحة تعاطي القات والشمة بأنواعها وكيفية الوقاية منها والحد من تعاطيها بين أوساط الشباب لما تمثله من خطورة على صحتهم . وأشار إلى أن هذه الحملة تعتبر أول برنامج توعوي تنفذه المبادرة وذلك للحد من ظاهرة تعاطي القات والشمة ومحاربة انتشارها في أوساط المجتمع والشباب وخاصة في محافظة الحديدة... وأضاف المليكي أنه تم في الحملة التي استهدفت مديريات ( الميناء - الحوك ) توزيع البرشورات والبوسترات التوعوية على المواطنين في الأسواق والتجمعات السكنية والمطاعم والكورنيش والمنزهات والحدائق والاستراحات الشبابية احتوت تلك البرشورات على طرق التوعية حول كيفية مكافحة تعاطي القات والشمة وكذا عبر مكبرات الصوت و الفلاشات التوعوية والأقلام الدعائية والإرشادات للحد من انتشارها .

العديدة / فهدان أبو علي : تحت شعار « لانياس نحن معك » اختتمت نهاية الأسبوع الماضي بمحافظة الحديدة الحملة التوعوية والتثقيفية لمكافحة تعاطي القات والشمة وماتسببه من أمراض سرطانية والتي نظمتها مبادرة ( صناع الأمل ) بالتعاون مع جمعية تمكين للتنمية المجتمعية والمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان ومؤسسة العاطف التوعوية الخيرية بالحديدة بدعم من الصندوق الكندي لدعم المبادرات المحلية. وهدفت الحملة التي استمرت لمدة يومين إلى رفع الوعي لدى الشباب في مجال مكافحة المجتمعية الذاتية لتعاطي القات والشمة بأنواعها داخل وخارج المنازل والأسواق والتجمعات السكنية ، وكيفية الوقاية منها من خلال توعية المواطنين بضرورة الحد من تعاطيها نظرا لما تسببه من أمراض سرطانية في سائر أنحاء الجسم . وأوضح الأخ بدر الدين حميد المليكي منسق المبادرة أن الحملة التي نفذتها المبادرة بالشراكة مع جمعية تمكين



## الطب والحياة

## القولون العصبي المسبب الرئيسي للقلق والتوتر النفسي

يعتبر القولون العصبي المسبب الرئيسي للقلق والتوتر النفسي لدى غالبية الناس فإذا تم علاجهم وتخفيف التوتر عنهم زال ألم هذا المرض واختفت أعراضه فالضغوط النفسية أيضاً ارتبطت بتحليل هذا النوع من المرض.. وقبل ذلك يجب علينا أولاً التعرف على ما هو القولون وما هي أعراضه ووظائفه وطرق علاجه.. القولون أو ما يعرف بـ «المصران الغليظ»: هو الجزء الذي يبدأ عند انتهاء الأمعاء الدقيقة وينتهي بالمستقيم. ويعتبر الملتقى النهائي لفضلات الطعام بعد هضمها في الأمعاء الدقيقة، حيث تتجمع هناك وتخرج على هيئة براز.

إعداد/ دنيا هاني



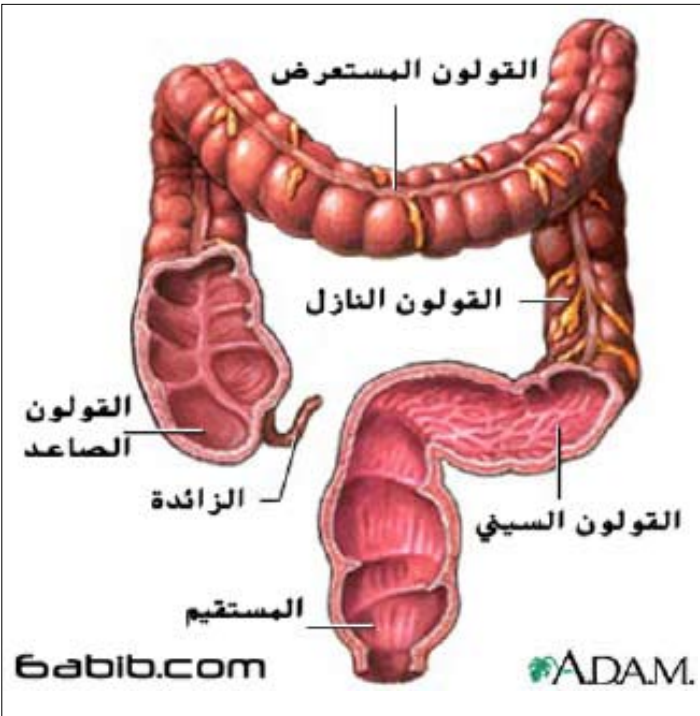
السريري للمريض المصاب بالقولون العصبي يلاحظ أن هؤلاء المرضى تظهر عليهم علامات القلق النفسي والتوتر العصبي. وكذلك قد يشعر المريض بألم في البطن على منطقة القولون أثناء الفحص بخلاف هذه الملاحظات فإن معظم المرضى لا توجد عندهم أي علامات مرضية أثناء الفحص السريري.

## تشخيص القولون

يتم تشخيص القولون العصبي عن طريق استثناء الأمراض الأخرى التي تسبب أعراضاً مشابهة إذ أنه لا يوجد فحص مخبري أو إشعاعي لتشخيص هذا المرض، ومن الفحوصات التي تجرى للمريض تحاليل الدم وتحاليل البراز للتحقق من عدم وجود دم في البراز أو وجود طفيليات وبيدات أو خلايا صديدية، وفحوصات أخرى قد يحتاج إليها الطبيب على حسب حاجة المريض وتقييم حالته مثل منظار الجهاز الهضمي والإشعاعات الملونة وفحوصات أخرى يقررها الطبيب.

## العلاج

يعتبر العلاج النفسي هو أهم وأول مراحل العلاج لأن معظم المرضى الذين يعانون من القولون العصبي يعانون من قلق وخوف من هذا المرض ويتساءلون دائماً هل هو مرض خبيث أم لا ولماذا الأطباء يخبرونني بأن جميع فحوصاتي سليمة وأنا ما زلت أعاني من هذه الآلام. أولاً يجب أن يعرف المريض أنه يعاني من مرض يسمى القولون العصبي ولا يعرف سبب لهذا المرض، وأن هذا المرض هو مرض حميد أي أنه ليس سرطانياً ولا يتسبب في السرطان ولا يسبب أي مشاكل صحية ومضاعفات قد تحتاج إلى تدخل جراحي ولا يسبب نزفاً مزمناً أو انسداداً في الجهاز الهضمي، وأن يحاول قدر المستطاع التعايش مع هذه المشكلة، وقد ثبت إن العلاج النفسي فعال في ثلثي حالات القولون العصبي. ويجب أن يعرف المريض أنه لا يوجد علاج فعال يقضي على هذا المرض نهائياً ولكن توجد أدوية مختلفة قد تساعد في التخفيف من حدة الآلام أو الإسهال أو الإمساك أو الأدوية التي تخفف من التقلصات في القولون. وفي بعض الأحيان قد يلجأ الطبيب إلى استعمال أدوية مهدئة للجهاز العصبي وأدوية الاكتئاب النفسي ولكن يجب التنبيه إلى أن هذه الأدوية تستعمل في حالات خاصة يحددها الطبيب ولفترة محدودة لتجنب الآثار الجانبية لهذه الأدوية.



للجهاز الهضمي يعانون من القولون العصبي. ومن المعروف أن هذا المرض يصيب الشباب أكثر من غيرهم وخاصة الإناث لكن هذا المرض يصيب جميع الأعمار. وتختلف حدة الألم وموقعه في البطن بين شخص وآخر حتى أنه في نفس المريض قد تختلف شدة الألم بين نوبة وأخرى، ولكن معظم المرضى يشيرون إلى موقع الألم في أسفل البطن سواء في الناحية اليمنى أو اليسرى. ولكن الملاحظ أن نوبات الألم تحدث فقط عندما يكون المريض يقظاً ولا يحدث أبداً إذا كان المريض نائماً أي أنه لا يحدث ألم أثناء النوم يؤدي إلى استيقاظ المريض، وهذه الآلام عادة تكون على شكل مغص أو تقلصات وأحياناً يشعر المريض بانتفاخ في البطن وزيادة في الغازات ومن الملاحظ أيضاً أن نوبات هذا المرض تزيد عندما يكون المريض تحت تأثير ضغوط نفسية سواء في المنزل أو العمل وأيضاً في نسبة من المرضى وكذلك التهابات البكتيريا المزمن. عند الفحص



عندما نتحدث عن القولون فأول ما يتبادر إلى مخيلتنا القولون العصبي (القولون التهيجي) وذلك لشيوعه وانتشاره بل إن البعض اعتبره المرض الثاني بعد أمراض البرد من ناحية انتشاره.

## أعراضه

يعرف القولون العصبي على أنه مجموعة من الأعراض تكون في غالب الأحيان من الأم في البطن مع شعور بالانتفاخ وربما قد تصحب الإمساك أو الإسهال وفي بعض الأحيان تكون على شكل نوبات من الإمساك يتبعها نوبات من الإسهال مع العلم أن هذه الأعراض لا يوجد لها سبب عضوي واضح في الجهاز الهضمي. ويعتبر القولون العصبي من الأمراض المنتشرة وهي من أكثر الحالات التي يواجهها أخصاصي أمراض الجهاز الهضمي إذ أن ما يعادل نسبة 50 ٪ من المرضى في العيادة الخارجية

## أجزاء القولون

يتكون القولون من ثلاثة أجزاء وهي القولون الصاعد - والقولون المستعرض - والقولون النازل (الهابط) الذي ينتهي بالمستقيم ، وهو أنبوبة عضلية مبطنة بغشاء مخاطي وتصله فضلات الطعام على هيئة سائل لزج القوام ليقيم بامتصاص الماء ويعض الأملاح من هذا السائل ويحوله إلى مادة متماسكة، حيث يتم دفعها إلى المستقيم، ومن ثم تحدث الرغبة في التبرز، وإذا استجبت تمت عملية الطرد أو التبرز، وإذا لم تستجب، اختزن البراز في المستقيم مما يسبب الإمساك. وظائف القولون يتم تنظيمها عن طريق الجهاز العصبي اللا إرادي والذي ينظمها تنظيمًا دقيقًا مرتبطًا بعوامل متعددة سيأتي ذكرها فيما بعد. والعصب المسمى بالعصب الحائر هو أهم هذه الأعصاب وهو عصب حيوي وأساسي في الجسم يقوم بتنظيم عدة وظائف منها: تنظيم دقات القلب، والتنفس، وتنظيم إفرازات المعدة والكبد والبنكرياس. ولعل ذلك من أسباب تنوع الاضطرابات المصاحبة لتهدج هذا العصب مرضياً.

## أمراض القولون

القولون كأى عضو بالجسم معرض للإصابة بالأمراض المختلفة ومن أهمها الأمراض الطفيلية (كالديوسنتاريا) والبلهارسيا. كما يصاب القولون بالتهابات كالتهاب القولون التقرحي. ولكن نلاحظ أن غالبية إصابات القولون لا تكون عضوية بل اضطرابات عصبية غير مباشرة، فارتباط القولون الوثيق بالجهاز العصبي «والعصب الحائر بالذات» هو الأساس في اضطرابات وظائفه عند التعرض لأي مؤثرات أو منغصات عصبية. ماذا يحدث إذا اضطرب القولون في أداء وظيفته؟ 1- تشنجات غير منتظمة في جداره، فيجتئس البراز في أماكن متقطعة ويحتل وتخرج منه الغازات فينتفخ القولون ويحدث الضيق. 2- إفراز زائد في المادة المخاطية ويصبح البراز مليئاً بالمخاط. 3- التأثير النفسي المصاحب للإحساس بالضيق من الانتفاخ يزيد الإحساس بالانتفاخ، وتشنح القولون وهكذا. 4- القولون المتهدج قد يؤثر على بعض الأعضاء المجاورة ويسبب أعراضاً ذاتة تماثل أمراضاً تصيب هذه الأعضاء وتخدع المريض وقد تخدع الطبيب أيضاً.

## التدخين يؤثر سلباً على مرضى السكري



## إвашنطن / متابعتي :

أكدت أحدث الدراسات العلمية أن التدخين ضار جداً بالصحة، مشيرين إلى أن تلك المخاطر ترتفع لدى مرضى السكري، أو المعرضين للإصابة به أكثر من غيرهم من المدخنين والعادين.

وينصح الأطباء مرضى السكري بضرورة الإقلاع عن التدخين، بعدما أثبتت الدراسات أن المدخنين من مرضى السكري، يكون لديهم مستويات أعلى من السكر في الدم، والتي يصعب معها السيطرة على المرض، مما يعرضهم لمخاطر كثيرة، منها الإصابة بفقدان البصر، أو تلف الأعصاب، أو الفشل الكلوي، أو المشاكل القلبية.

وعرض الدكتور سايو- شون ليوي، أستاذ الكيمياء بجامعة ولاية كاليفورنيا للعلوم التطبيقية بالولايات المتحدة الأمريكية، دراسة جديدة، نشرت في مجلة ساينس العلمية، حيث استندت إلى نتائج عينات دم مدخنين من مرضى السكري، وجد فيها أن النيكوتين، إذا أضيف إلى دم الإنسان، يزيد من مستويات «الهيموجلوبين» بنسبة تصل إلى 34 ٪.

وأوضح ليوي أثناء عرضه لنتائج دراسته، أنه كلما زادت نسبة الهيموجلوبين في الدم، ازدادت نسبة البروتينات المركبة الأخرى، التي تتراكم في أنسجة الجسم المختلفة، من أوعية العينين والقلب، مشيراً إلى أن ذلك قد يؤدي إلى انسداد في الدورة الدموية، ومضاعفات أخرى كثيرة. وأضاف ليوي أن الدراسة خلصت أيضاً إلى أن المدخنين يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من غيرهم. والمثير في هذه الدراسة أنها أشارت إلى أن المنتجات البديلة للسجائر، مثل ملصقات النيكوتين، والسجائر الإلكترونية، ليست خياراً آمناً لمرضى السكري، نظراً لأنها ترفع مستوى الهيموجلوبين في الدم، مثل السجائر تماماً. وأكدت الدراسة أن الخيار الوحيد لتقليل فرص تطوير مرض السكري أو مضاعفاته، يتمثل في الإقلاع عن التدخين.

## هرمونات الفزع تقاوم الخوف



## إвашنطن / متابعتي :

أكدت دراسة حديثة لباحثين دوليين أن الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالة الشعور بالفزع تلعب دوراً أفضل من العلاج السلوكي في مواجهة الخوف من الارتفاعات. ويرى الفريق العلمي الذي قام بالدراسة أن الهرمونات والأدوية مكمّل جيد للعلاج السلوكي من العديد من أنواع الخوف المرضي. ويصاب الأشخاص الذين يعانون من خوف مرضي ضد الارتفاعات وضد الاستنزاف غير الضارة في ذاتها مثل رؤية عتكبوت أو ركوب مصعد زجاجي من مشاعر خوف مبالغ فيها ومن شعور بالفيق بسبب هذا الشيء.

وتكون لدى هؤلاء الأشخاص ما يعرف بذاكرة الخوف التي يتم تنشيطها بشكل تلقائي وبدون سيطرة من الجسم بمجرد تعرضهم للشئ الذي يثير هذا النوع من الخوف لديهم. ويحاول أطباء النفس أثناء العلاج السلوكي ضد هذه المخاوف تعريض الشخص المصاب مراراً للشئ الذي يسبب الخوف لديه وذلك من أجل إضعاف السبب الأول للخوف في ذاكرة المصاب وجعل الأحداث الإيجابية هي

الأقرب والأسرع استدعاء في الذاكرة. وتؤثر هرمونات الفزع والضغط النفسية إيجاباً على عملية التعلم والتذكر وهو ما جعل الباحثين يحاولون معرفة ما إذا كانت هذه الهرمونات تساعد أيضاً في معالجة اضطرابات الخوف. ورجح الباحثون أن يسهل «الكورتيزول» في مسح الذكريات المشحونة بالخوف ويخفف من الاحتفاظ بالمشاهد الجديدة في الذاكرة.

## الجمال الشخصي مصدر سعادتك

## إвашنطن / متابعتي :

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن الجميلين هم على العموم أكثر سعادة غيرهم، وذلك نتيجة المنافع الاقتصادية غير المباشرة لمظهرهم الحسن.



وكان الباحث نفسه أظهر في دراسة سابقة أن من يتمتعون بمظهر أفضل يتزوجون من أشخاص جميلين ويتقاضون رواتب أعلى من الآخرين. ووجدت الدراسة التي شملت أكثر من 25 ألف شخص في الولايات المتحدة وكندا وألمانيا وبريطانيا أن الأشخاص الذين اعتبروا الأجل وبلغت نسبتهم 15 ٪ كانوا أكثر سعادة بنسبة 10 ٪ من الأشخاص الذين اعتبروا الأقل جمالاً وبلغت نسبتهم 10 ٪.