

## حبوب منع الحمل تجعل النساء أكثر ذكاء

مثل مناطق الكلام ولكن الحبوب أقل تأثيرا على المناطق التي يحتكرها الرجال وحجمها أكبر لديهم مثل المهارات المتعلقة بالجغرافيا وتحديد الأماكن. وقالت بليندا بليترز من جامعة سالزبورج إن لهرمونات الجنس في حبوب منع الحمل تأثيرا كبيرا وواضحا على أدمغة النساء وذلك ينعكس على تحسين بعض المهارات لدى المرأة. خصوصا الذاكرة والمهارات الكلامية. ورجحت أن يكون السبب أن استخدام هورموني الاستروجين أو بروجسترون يقوي الأوصار بين خلايا الأعصاب في الدماغ.



## الطب والحياة

### خطر داهم ووحشية مروعة ..

# البلهارسيا داء خطير يدمر صحة الإنسان.. والمعالجة والوقاية صمام أمان للمجتمع

## ما يزيد على (2.5 مليون) مواطن ( من 6 أعوام فما فوق) مستهدفون بالمعالجة في حملة التخلص من البلهارسيا

تقرير / وهيبه العريقي

توالى سنوات وعقود كثيرة واليمن لا تزال تزرع تحت وطأة مرض البلهارسيا الذي يرتبط ظهوره وانتشاره وتمكنه بسهولة من إصابة الإنسان والانتقال إلى داخل جسمه بوجود مصادر مياه راكدة أو بطيئة الجريان كثير ما يساء استخدامها وينالها التلوث بالمخلفات الأدمية، من بول أو غائط مع أنها تشكل - مع الأسف- عصب الحياة لكثير من سكان القرى والأرياف على طول البلاد وعرضها، لاقتارهم - إلى حد كبير - إلى المياه النظيفة والأمنة.

يذكر تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية أن البلهارسيا في اليمن ذات توطن عال، ويقدر فيها المصابون - بحسب إحصاءات سابقة - ب(3ملايين) شخص. وعلى المستوى العالمي، تقدر منظمة الصحة عدد المصابين بالبلهارسيا ب(200 مليون) مصاب ويشكل من هم في سن المدرسة نسبة (80 %) ما مثل عبئا وتهديدا على الأصدمة المختلفة. وأوضح د. أحمد يحيى الصعفاني- استشاري الأمراض الباطنية، في وصفه حقيقة انتشار هذا المرض أنه شائع في مجتمعنا، حتى صار معروفا في الأوساط الشعبية بمرض التبول الدموي، كون المصاب به يشكو من خروج قطرات من الدم مع البول أو في نهايته. وقدم د. الصعفاني حقائق تاريخية نقلنا من خلالها إلى حقبة اكتشاف مرض البلهارسيا في نهاية القرن التاسع عشر بعد عصور متلاحقة ظل خلالها مجهولا تماما، وذلك عندما كشف عنه النقيب العالم (تيدور بلهارس) لدى اكتشافه الطفيلي المسبب للمرض في جثة أحد الموتى في كلية الطب بمدينة الإسكندرية. وفي سياق اهتمام وزارة الصحة العامة والسكان والبنك الدولي بمشروع مكافحة يوكند د. عبد الحكيم الكحلاني- مدير عام الترصد الوبائي ومكافحة الأمراض ، أنه لن المرض أن يتصدر الأولويات طالما جهود مكافحة هذه الآفة متواصلة تباعا حتى التخلص تماما من هذا الداء ، مشيرا إلى أن قضية مكافحة مرض البلهارسيا لم تحظ باهتمام كبير على مدى سنوات طويلة ولا



المبوءة قادرون على أن يكونوا فاعلين في مكافحة البلهارسيا، من خلال نهجهم السلوكيات الصحية الكفيلة بالحد تماما من الإصابة بالمرض ، بما يؤمن ويعزز القضاء عليه، والدفع بمساعي

من (9-12 أبريل 2011م). حيث تتخذ المرافق الصحية والمدارس موقعا لتنفيذها واعطاء العلاج للمستهدفين. وفي معرض دعوته للمواطنين بالمديريات المستهدفة لتلقي المعالجة ضد البلهارسيا خلال الحملة، دعا الدكتور/ عبد الحكيم الكحلاني الناس إلى التوجه إلى أقرب مرفق صحي أو مدرسة من مساكنهم وتناول الطعام قبل المجيء لأخذ العلاج، واصطحاب من يمت لهم بصلة قرابة أو رحم أو صداقة طالما ينتمي إلى الفئة العمرية من (6 أعوام فما فوق)..

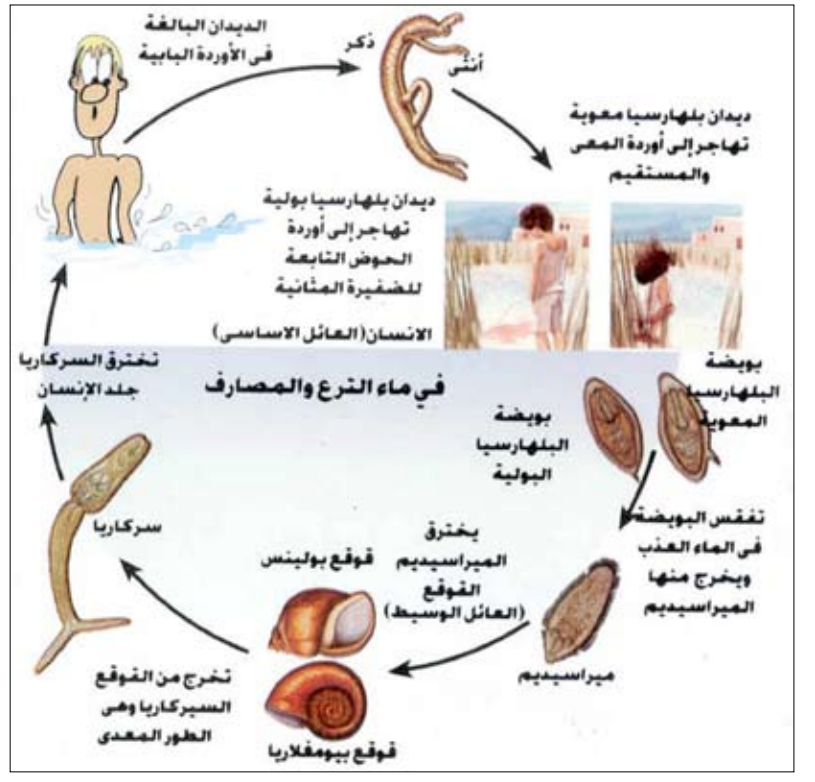
مشيرا إلى أن علاج البلهارسيا في الحملة مجاني لجميع المستهدفين، وأن إعطاءهم الجرعة المضادة للبلهارسيا يعتمد على قياس طول الجسم، إلى جانب أنهم سيتلقون جرعة علاجية وقائية- في الوقت نفسه- ضد الأمراض المنقولة بواسطة التربة. وواصل د. الكحلاني القول: تستهدف الحملة معالجة نحو ما يزيد على (2,5 مليون) شخص في الفئة العمرية من (6 أعوام فما فوق) بمديريات(السيرة- الحزم- حبيش- ذي السفال- العدين- القفر- السدة- النادرة- الفرع- جبلة- مذخرة- المشنة- المخادر) بمحافظة إب، ومديريات ( شاهرة- صوير- السود- السود- قفلة عذر- حبور ظليمة- المدان- بني صريم- خمر- خارف- حوث- عيال يزيد- حرف سفيان) بمحافظة عمران، ومديريات (الجميمة- ميين- مدينة حجة- كحلان الشرف- الشاهل- كشر- كحلان عفار- شرس- برح- السنحة- جبل رأس) بمحافظة الحديدة. كما ذكر أن طابع هذه الحملة التسهيل على المواطنين في المناطق المستهدفة وتقريب المسافات لبوئعهم مواقع المعالجة القريبة من مساكنهم أو أعمالهم.. مشيدا بالبنك الدولي الذي مول حملات البلهارسيا بما فيها هذه الحملة، ومثمنا جهوده وإبداءه الاهتمام بالتصدي لهذا المرض، نحو تحقيق الخلاص منه والانتقال إلى مصاف الدول التي تخلصت من تهديدها للمواطنين.

## أطباء متخصصون: القضاء على البلهارسيا يلزمه وقاية كاملة من المرض ومعالجة جميع المصابين

وزارة الصحة العامة والسكان نحو التخلص منه واجتثاثه. وفي معرض استنكاره للسلوكيات غير الصحية السائدة في أغلب الأرياف يقول د.أحمد علي : « أن الاستحمام والوضوء والسباحة والشرب وغسل الأواني والملابس وغيرها من الاستعمالات المباشرة لمياه برك الأمطار المكشوفة والحوالز المائية والسدود والغيول الجارية البطيئة الجريان وغيرها، يبقى الناس عرضة للإصابة بالبلهارسيا، وأفضتها اقتراف أعمال قبيحة لا أخلاقية، كالتيبول والتبرز في مصادر المياه أو على مشارفها». ودعا إلى أهمية الالتزام بالنظافة الشخصية واتخاذ المراحيض لقضاء الحاجة، والإلا ما جدوى معالجة البلهارسيا بمعزل عن الالتزام بقواعد الوقاية للقضاء على هذا الداء الوخيم.

وتابع : « إن تنفيذ حملات وطنية للتخلص من البلهارسيا في اليمن لن يكفي بمعزل عن ترسيخ القيم والسلوكيات الوقائية. التي تعتبر مقياس النجاح لبلوغ هدف التخلص من البلهارسيا والقضاء عليها.. وفي سياق متصل أشار نائب مدير برنامج مكافحة البلهارسيا إلى أن ثمة حملة للتخلص من البلهارسيا تستهدف معالجة المرضى ووقاية غير المرضى من عموم أفراد المجتمع من عمر (6 أعوام فما فوق) بالمديريات المستهدفة وعددها (44) مديريةية تتوزع في خمس محافظات هي (الحديدة، عمران، إب، لحج، حجة)، في الفترة

ولأن وفاة عائل الأسرة بسبب إهمال علاج المرض ، له بالغ الأثر على الوضع الاجتماعي والمعيشي للأسرة. ويبرر د. الشامي صعوبة القضاء على داء البلهارسيا باستعمالات الناس غير الحذرة للمياه الموبوءة بالمرض وعدم تسليحهم بالوعي الكافي حياله، ما يجعلهم بعيدين كل البعد عن معرفة الإجراءات الوقائية والالتزام بها ؛ لافتا إلى أن ما يزيد المشكلة امتدادا صعوبة تأمين المياه النظيفة والأمنة كما هو الحال في الكثير من الأرياف- لأسباب ترتبط بظروف الأرياف المتناثرة على قمم وسفوح الجبال وجوانب الأودية الصعبة. وإحصائيا تؤكد الدراسات أن القرى التي تزيد فيها نسبة الإصابة بالبلهارسيا، تقل لديها المياه الصالحة للشرب وبناء المساكن فيها والمرافق الصحية والحمامات. ويرى د.أحمد علي قائد- استشاري الأمراض الوبائية، أن الناس في المناطق



# كيفية التخلص من آلام الجسم المزمنة

إعداد/ دنيا هاني

ينتج الأرق عن انخفاض مستويات الميلاتونين، الهرمون الذي ينظم دورة النوم وهنا يجب تعاطي 0.5 مجم كل ليلة حتى يعود النوم إلى طبيعته. وإذا تسببت التقلصات العضلية في إيقافك من النوم ربما كنت تعاني نقصا في الكالسيوم، وزيادة مستويات الكالسيوم يقترح الخبراء تعاطي كميات الكالسيوم بواقع 1200 إلى 1500مجم يوميا ، نصفه في الصباح والنصف الآخر في المساء .

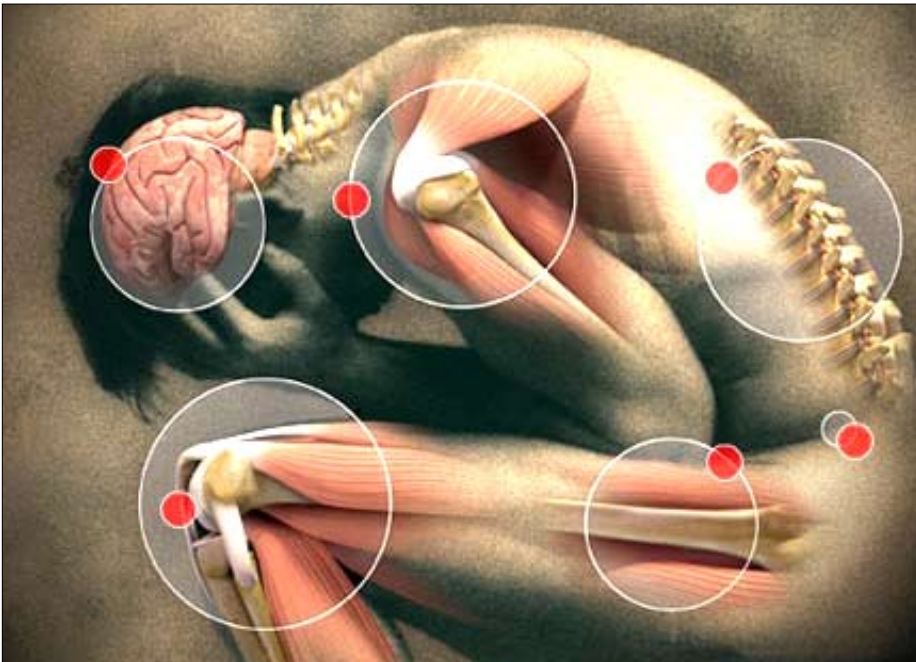
### ثانياً : قوة اللمس

أي التهاب في الجسم كاضغط الدسك بالعمود الفقري أو التشنج العضلي أو غيرها يمكن أن يكون قويا للألام المزمنة وفي هذه الحالات العلاجات البدنية اليدوية مثل الكايروبركتك أو وسيلة تقويم العمود الفقري يدويا والعلاج بالتدليك حلا يمكنه أن يوفر الراحة الفورية، وفي دراسة أوضحت أن الكايروبركتك أشد فاعلية وأرخص من الأدوية الموصوفة طبيا في علاج الألام أسفل الظهر المزمنة وأيضا أثبت الكايروبركتك فاعلية في تخفيف حالات مرضية أخرى فيها الكثير من الألام مثل تجمد الكتف والتشنج العضلي ومتلازمة الألام الرسغ المصاحبة الشافية يمكن أن توفر لها فوائد قوية بالعلاج فالتدليك يقلل الألام بزيادة تدفق الدم والأكسجين إلى العضلات الملتهبة والأندسة الضعيفة ويعتقد العلماء والخبراء أيضا أن تكرار الدك وحركات التدليك ربما يتخطى إشارات الألام ويمنعها من الوصول إلى المخ وقد توصلت دراسة أمريكية حديثة لمعهد أبحاث اللمس التابع لكلية الطب جامعة ميامي إلى أن جلستي علاج بالتدليك مدة كل منهما نصف ساعة أدتا إلى تقليل

هناك الكثير من الألام التي يعاني منها العالم ويعجز بعض الأطباء عن فهمها خاصة تلك التي تكون مزمنة وغالبا ما يتخارون محاربة الأعراض بدلا من فحص الأسباب الرئيسية لتلك الألام ومع عدم وجود بدائل تذكر يفترض كثير من الناس أن عليهم التعايش مع الألام ومعاناتهم والبحث عن الحلول الأخرى التي تساعدهم في التخفيف من هذه الألام والتخلص منها.. هناك 4خطوات أو استراتيجيات يمكن أن تقيد في تادية المهمة جيدا إذا اتبعها الإنسان وهي :

### أولاً: أخذ قدر كاف من النوم

للنوم فوائد صحية عديدة والجسم يحتاج للنوم خلال الليل لساعات كافية لمحاربة الألام، لأن النوم يخلق هرمونات نمو في الجسم تنشط إصلاح الأنسجة وتسمح لنا بالتعافي من الألام المزمنة. أن لم نحصل على النوم الكافي الذي يتراوح بين(8) و(9) ساعات فلن نعطي الجسم فرصة للتعافي. وهناك دراسة حديثة وجدت أن المرضى ذوي الألام المزمنة الذين حرموا من النوم ليومين أبلغوا عن معاناتهم من المزيد من الألام ، وكانت دورات الإصلاح لديهم أبدا من نظرائهم الذين ارتاحوا. ولو كان الألام يعنينا من النوم يمكن استنشاق دهن اللاندر العطرى كمساعد على النوم. وللحصول على نفس التأثير يمكن شراء وسادة معطرة باللاندر أو إضافته إلى مياه استحمام ما قبل النوم. وغالبا ما



ومن السهل إيجاد طريقة ترتاح إليها. يجب أن تضع في ذهنك أنه لابد من انتظار انزواء أي التهاب قبل أن تبدأ العلاج بالكايروبركتك أو العلاج بالتدليك.

### ثالثاً: تغذية الجسم بالشكل السليم

الألم المزمن يستنزف الطاقة ، حتى لو كان الجسم يتضور جوعا ، من مخزونات الطاقة لمحاربة الألم وقهر الالتهاب. ويمكن لجرعة يومية من فيتامين B المركب أن يستعيد الطاقة المستنفدة في حين أن 5 جم من سكر الذي ريبوز مرتين يوميا تنتج ATP أو الوقود الذي يوفر الطاقة لأنسجة وعضلات الجسم. فالتناس الذين يعانون من الألام المفصل والعضلات بكافة درجات شدتها غالبا ما تكون مستويات الريبوز منخفضة عندهم. بالإضافة إلى تعاطي المكملات تكون مفيدة بفضل الأكتاف من أكل الكرز ما أمكن . والأبحاث أظهرت أن استهلاك 20 حبة كرز يوميا أو حوالي 2000 مليجرام من خلاصة فاكهة الكرز توفر تخفيضا للألام يفوق ما يوفره الأسبرين ومسكنات الألام الأخرى .

### رابعاً: الالتزام بممارسة الرياضة

تعتبر ممارسة الرياضة أفضل سلاح لمواجهة الأمراض وقد أثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية تنشط صحة الأمعاء وتقلل من احتمالات الإصابة بمرض البروستاتا للرجال والنساء فتتحرك الجسم يجعل الطاقة تتدفق ويتساعد في فك العضلات وكلاهما مهم في الشفاء والسيطرة على الألام المزمنة ويمكن البدء بالمشي لعشر دقائق يوميا أو ممارسة رياضات الحركة الطبيعية .