



تسعى لإنقاذ (120) ألف شخص حتى عام 2015

منظمة الصحة العالمية تحذر من انتشار السل المقاوم للأدوية

للادوية المتعددة، فإن معدل نجاح العلاج يصل إلى 65% لتتفوق بذلك على دول غرب أوروبا. وقال التقرير: «في غرب أوروبا يتم النظر بشكل موسع إلى السل على أنه مشكلة الماضي، غير أن المرض لا يزال نشطاً خاصة في المدن». وأضاف أنه يتم الإبلاغ عن 3500 حالة جديدة في لندن كل عام، وهو ما يزيد على أي دولة أخرى في غرب أوروبا. وهناك نحو تسعة آلاف حالة عبر أوروبا سنوياً. وقالت منظمة الصحة العالمية إن نحو 50% من مرضى السل المقاوم للأدوية المتعددة سيموتون بسبب عدم وجود أدوية فعالة بما يكفي للعلاج. وأطلقت المنظمة خطة عمل بمليارات الدولارات بهدف إنقاذ 120 ألف شخص خلال الفترة الممتدة حتى عام 2015.

لندن / متابعات: قالت منظمة الصحة العالمية في تقرير لها إن حالات الإصابة بمرض السل المقاوم للعلاج بالأدوية المتعددة يشهد ازدياداً «بمعدل مثير للقلق» عبر أوروبا، مع ظهور نحو 81 ألف حالة جديدة سنوياً. وجاء في التقرير أن 15 دولة من بين دول الاتحاد الـ 27 التي تشهد أكبر معدلات إصابة بذلك المرض تقع في شرق أوروبا، غير أن آسيا تتضرر كثيراً أيضاً جراء هذا المرض. وقال التقرير إن نحو 12% من مرضى السل الذين تم تشخيصهم حديثاً لديهم إصابات بهذا النوع، وكذلك أيضاً 37% من أولئك الذين تلقوا العلاج سابقاً من مرض السل. وبينما تعد بلدان شرق أوروبا ووسط آسيا الأكثر تضرراً من السل المقاوم

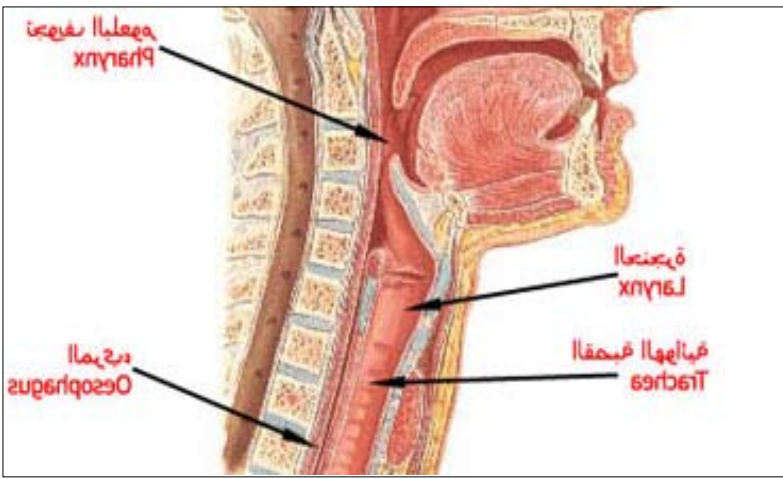


الدكتور وسيم القعيطي لـ (14 أكتوبر):

الماء والملح متوفران في كل بيت والفرغرة بهما مفيدة جدا

الغذاء مهمة جدا في مد جسم الإنسان بالطاقة و تقويته

خير الأمور أوسطها والاعتدال في شرب الماء البارد أمر مهم



د. وسيم القعيطي

مع خروج موسم الحر والدخول في الجو البارد تكثر أنواع الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خاصة الزكام والحمى والتهابات الحنجرة واللوزتين التي تبقى أكثر الالتهابات انتشاراً وضرراً على صحة الإنسان. ومع الاختلاف بالنسبة لالتهاب الحنجرة عن التهاب اللوزتين من حيث السبب والتطور والعلاج قامت صحيفة (14 أكتوبر) بلقاء مع الدكتور وسيم محمد القعيطي اختصاصي جراحة أنف وأذن وحنجرة في مستشفى الجمهورية العام النموذجي وتناولت معه أسباب وعوارض وعلاج التهاب الحنجرة.. فإلى التفاصيل..

لقاء وتصوير / دنيا هاني

وحول رده على الفرق بين الإمكانيات المحلية والخارجية قال الدكتور وسيم القعيطي : نحن نشغل على قدر إمكانياتنا خاصة بالنسبة للأجهزة فإذا كنا نمتلك مثل الأجهزة الموجودة بالخارج فسوف نكون أفضل حالاً ومتطورين ولكن نحن نوجد لدينا كفاءات ممتازة وعلى قدرة على العمل على كافة الأجهزة لكن يوجد لدينا نقص في كثير من الأجهزة والأدوات المتطورة التي نحتاجها.

وأضاف: صحيح أن أناساً رجعوا من الخارج ويتعالجوا عندنا في عدن وهناك بعض الناس فقدت الثقة بالطبيب وذهبت للخارج وهذا يعود على الشخص نفسه وثقافته ولكن بعضهم يندمونه لأنهم يرون أن هم الدكتور الأجنبي هو كيف يمتص دم اليمني من الناحية المادية.

واختتم كلامه: دائماً أقول إن على الشخص أن يقي نفسه فالوقاية مهمة جداً والغذاء مهم جداً ولا ننصح بالاستخدام المفرط للعلاجات من الصيدليات بمعنى المتبع فقيراً للمنتجات الطبيعية المحذرة ونحذر من التدخين لأنه يهيج العينين ويستنزف مخزونها من مضادات الأكسدة التي تحتاج إليها للحفاظ على صحتها ويمكن لجفاف العينين أن يكون عارضاً من أعراض حساسية الفرد من الفلوتين " مادة بروتينية موجودة في الدقيق".

وأضافت : إن الغبار والرياح والهواء الجاف داخل المكاتب أو المنازل هي بعض من العوامل التي يمكنها أن تسبب تهيج العينين وجفافهما والنصح بفتح نافذة غرفة النوم ليلاً للسماح بالهواء الرطب بالدخول إلى الغرفة، ليساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم والعيون، كما يمكن أيضاً استخدام جهاز الترطيب أو جهاز تبديل الهواء، إذا كانت نسبة الرطوبة في المنزل أو المكتب أقل من 35% لأن الماء يشكل 90% من مكونات الدموع.

وتابعت إن المؤشر الجيد لمحتويات السوائل في الجسم هو لون البول، فإذا كان صافياً فاتح اللون، فهذا يعني أن الجسم في حاجة إلى المزيد من السوائل.

وهناك عوامل أخرى تسبب جفاف العينين من بينها استخدام الكمبيوتر، ومشاهدة التلفزيون، والقراءة، خاصة في الليل، وذلك لأننا نميل إلى التقليل من طرف أعيننا، أو تحريك أجفاننا أثناء القيام بهذه الأنشطة، خاصة إذا كنا نحقق وأعيننا نصف مغمضة.

وتفيد الإضاءة الجيدة هنا، في التخفيف من الأعراض ويمكن استشارة الطبيب أو اختصاصي أمراض العيون بشأن استخدام كمادات من زيت الخروع. ولابد من محاولة الحصول على ثماني ساعات من النوم على الأقل كل ليلة، فالأرق هو أحد العوامل الرئيسية التي تسبب جفاف العينين.

وختماً انصح المرضى الذين يشكون من أي أعراض في العين كالحرققة أو قلة الدموع بعدم الذهاب إلى الصيدليات مباشرة واستخدام الأدوية بدون أي كشف أو استشارة أو وصفة طبية من قبل الطبيب المختص ولين العين جوهره الجسم حافظوا عليها.

يكون ذلك صعباً على الطفل ويبقى بحاجة إلى العناية الطبية والمعالجة إذا ظهرت لديه أعراض التهاب الحنجرة أو اللوز.

وقال: يعتبر وقت التغيير في الجو هو أصعب وقت يحدث فيه انقلاب في كل شيء. تظهر بكتيريا جديدة وتذهب بكتيريا أولية وتظهر فيروسات ويبدأ الزكام والسعال ويعتبر الزكام والسعال من مسببات تنكس التهابات اللوزتين.. ودائماً أقول للناس إن تنتبه على أنفسها وعلى أولادها من تغير الجو لأنه فيه يكثر انتشار البكتيريا بمعنى إذا بدأ الزكام فعليه البدء بالوقاية واستخدام العلاجات الأولية مثل البخار وقطر الأنف وشرب الدافئ والابتعاد عن البار.

نوعية الغذاء

وقال: خير الدواء للإنسان هو الغذاء فطبيعة الغذاء مهم جداً وتلعب دوراً مهماً في تقوية الجسم وإمداده بالطاقة. وتعتبر البروتينات مهمة جداً والكاربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة والسلطات والكبد واللحوم يكون لدى الشخص البالغ قدرة على تحمل عكس الطفل الذي يستطيع بسرعة وشهيقته تختفي، بينما البالغ من الممكن أن يحاول أن يقاوم الأعراض ويأكل ولو غصبا لكن عن

المرض، ومن الحاجات المتوفرة في كل بيت هو الماء والملح عليه أن يتغرر بها أو يأخذ فصح ثوم ويأكله. وعادة انصح مرضاي بالحاجات التي كانت أمهاتنا تستخدمها في السابق مثل الزبادي والثوم والحقن وكذلك الفرغرة بالماء والملح وأيضا الفرغرة بالحية السوداء والماء والاكثار من السوائل الدافئة التي تقيد للبكتيريا وتعمل على وقايتها من الإصابة بالالتهاب وتحافظ على صحته، وحتى لا يتطور الالتهاب بعد ذلك. وأيضا استخدام الزنجبيل الذي يفيد في علاج كثير من الأمراض وله فوائد طبية مختلفة منها ما هو عائد إلى خصائصه المظهرة، فهو يفيد في علاج كثير من أمراض الجهاز التنفسي، ومنها السعال والربو والآنفلونزا.. أما إذا لم ينفع معه ذلك فننصحه الدواء. وهنا ننصحه الدواء على حسب كمية الالتهاب وبالتالي نستطيع أن نحكم إذا كان يحتاج المريض لتدخل جراحي أو لا..

وواصل دكتور وسيم حديثه: هناك معايير ومقاييس وأسس نشاهدها حتى نتأكد من الحكم على المريض هل يحتاج لعملية أو لا يحتاج. فعادة يكون لدى الشخص البالغ قدرة على تحمل عكس الطفل الذي يستطيع بسرعة وشهيقته تختفي، بينما البالغ من الممكن أن يحاول أن يقاوم الأعراض ويأكل ولو غصبا لكن عن

للالتهابات، (خفيفة) ومتوسطة (شديدة) وعلى حسب سكوت المريض على حاله وعندما يبدأ يشعر بالألم. وتكمن مشكلتنا في اليمن في الاختلاف في درجات الحرارة والماء هو السبب الرئيسي فالناس تحب شرب الماء البارد ولا تستطيع الاستغناء عنه وهنا المشكلة فالجسم يكون دافئ ومنطقة الحلق دافئة واللوزتين دافئة وعندما يشرب الشخص فجأة ماء بارداً يحصل هناك انصدام وردة فعل وتبدأ هنا بداية الالتهاب. ويستمر حتى يصل إلى تقبحات وحمى وصداع وصعوبة في البلع وفقدان الشهية وخمول وما إلى ذلك.

الوقاية من التهابات الحنجرة

بالنسبة لكيفية الوقاية من الإصابة من التهاب الحنجرة قال الدكتور وسيم: دائماً وأبداً أقول أن الوقاية خير من العلاج ودائماً ما أقول للمرضى الذين يأتون إلي خبر الأمر أوسطها بمعنى الاعتدال في كل شيء، سواء الأكل أو الشرب، ومعنى ذلك أن نقول للشخص لا تشرب ماء بارداً نهائي وإنما ليس دفقة واحدة على الأقل ويكون على مراحل حتى يتجنب إصابته بالالتهاب.. ولا ننسى الراحة والابتعاد عن مسببات

أما التهابات الحنجرة فهي الحنجرة نفسها وتبدأ أعراضها بالشعور بالجفاف والسعال والحمى واختفاء الصوت وقد تشمل الأعراض ضيق في التنفس وفقدان شهية الطعام.»

أنواع الالتهابات

وتابع الدكتور وسيم حديثه قائلاً: أن الزكام يعتبر أيضاً من ضمن أمراض الأنف والحنجرة. والالتهابات بكافة أنواعها درجات، فالنوع الأول هو التهاب مزمن والنوع الثاني التهاب حاد وهذا النوع يستمر أسبوعين على الأكثر ومن أعراضه أن المصاب يشعر بالم في حلقه وارتفاع في درجة حرارته وصعوبة في بلع الطعام أو حتى بلع الريق أو الماء وسعال جاف مؤلم ويصعب عليه الكلام ومن الممكن أن ينقطع عليه الصوت، أما الرمز من فيستمر لشهور ودائماً يتكرر ويعود ويحدث ذلك بعد إصابة الشخص بنوبات حادة متكررة ويحدث ذلك غالباً من التهيج المستمر بالإفراط في التحدث كثيراً وكذلك من الدخان والشيشة والأبخرة الكيميائية والغبار.. ويعتبر الأطفال هم أكثر إصابة بالمرض نظراً لصغر سنهم وبالتالي صغر مسالكهم التنفسية. وأضاف: أن هناك أيضاً أنواع

في أي جهاز من هذه الأجهزة يعود بتأثيرات سلبية على الأجهزة الأخرى. وأضاف : أما بالنسبة للإنسان فتعتبر جميع الأمراض التي يتعرض لها هي التهابات في الأذن الخارجية والوسطى بالإضافة إلى اختلال الأذن الداخلية التي تسبب الدوخة والطنين.

أما بالنسبة لالتهاب اللوز فهو منتشر بشكل فطري. والالتهابات المزمنة في اللوزتين تسبب روماتيزم بالقلب وأغلبية الناس لديها فكرة عن ذلك. ومسبباته أيضاً الاختلاف في درجات الحرارة، ونستطيع أن نقول إن سبب التهاب اللوزتين أيضاً هي البكتيريا أو نوع من أنواع البكتيريا والتي تختص بأنها تذهب إلى الدم وتمسك اللوز وتقوم بعمل مشاكل في المفاصل. فالبكتيريا عدوى وتعتبر من ضمن الأمراض المعدية، فمثلاً التهاب الأذن الوسطى سببها يعتبر بكتيريا لكن هناك أسباب أخرى تعمل على زيادة الالتهاب. ويختلف التهاب اللوزتين عن الحنجرة لأن البعض من الممكن أن يخلط بين الاثنين فاللوز توجد في الحلق والتهابات الحلق هي اللوز والبلعوم وتقيح اللوز وأعراضها هي صعوبة في البلع وحمى شديدة والام في الجسم (الصدر والمفاصل) وخمول.

أمراض الجهاز التنفسي

بداية قال د.وسيم : إن مجال الأذن والأذن والحنجرة مجال ضيق لكن أمراضه واسعة جداً وبالتالي يوجد لدينا العديد من الأمراض منها أمراض الأذن التي تأخذ الأذن الخارجية والأذن الوسطى وأمراض أعصاب الأذن وهي كثيرة ولها تقسيمات كثيرة وأيضاً الأنف والجيوب الأنفية وحساسية الجيوب الأنفية والعيوب الخلقية وما إلى ذلك بالإضافة إلى الحنجرة وتشمل اللوزتين والحلق والحنجرة نفسها. وأوضح أن التهابات اللوزتين منتشرة جداً في بلادنا خاصة عند الأطفال وتأتي التهابات الحنجرة من الدخان والشيشة والتعرض للآتربة والغبار والروائح القوية. ومرض التهاب الحنجرة من الأمراض الكثيرة والمنتشرة ومجالها واسع وتدخل فيه العلاجات الدوائية والعلاجات الجراحية وهو قسم مهم جداً. فاللوز تأثر على الحنجرة ولها علاقة مباشرة وأي مشكلة في أي منطقة بالنسبة للأنف والأذن والحنجرة فقد تتأثر معه المنطقة الأخرى فكلها مترابطة بعضها مع بعض وهي ثلاثة أجهزة مهمة في جسم الإنسان وكل جهاز مرتبط بالآخر وبالتالي أي مشكلة

للوقاية من جفاف العينين

فيتامينات (ايه وسي واي) والسليسيوم والزنك تحافظ على رطوبة العينين وتقي الدهون الموجودة في الشبكية من أضرار الشمس

د. أمل عبد الحبيب: العين جوهرة الجسم فحافظوا عليها

إلى البيض. أما الفيتامين "C" فيتوافر في الحمضيات والبطاطم والسيباج وغيرها بينما نجد الفيتامين "E" في الخضار الورقية الخضراء والبذور والمكسرات.

وللحصول على السيلينيوم يمكن تناول الجوز البرازيلي كما يمكن تناول لحوم الدواجن والبقوليات للحصول على الزنك.

وتقول الدكتورة أمل انه بالإمكان تناول قرص يومي من الفيتامينات المتنوعة إذا كان النظام الغذائي المتبع فقيراً للمنتجات الطبيعية المحذرة ونحذر من التدخين لأنه يهيج العينين ويستنزف مخزونها من مضادات الأكسدة التي تحتاج إليها للحفاظ على صحتها ويمكن لجفاف العينين أن يكون عارضاً من أعراض حساسية الفرد من الفلوتين " مادة بروتينية موجودة في الدقيق".

وأضافت : إن الغبار والرياح والهواء الجاف داخل المكاتب أو المنازل هي بعض من العوامل التي يمكنها أن تسبب تهيج العينين وجفافهما والنصح بفتح نافذة غرفة النوم ليلاً للسماح بالهواء الرطب بالدخول إلى الغرفة، ليساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم والعيون، كما يمكن أيضاً استخدام جهاز الترطيب أو جهاز تبديل الهواء، إذا كانت نسبة الرطوبة في المنزل أو المكتب أقل من 35% لأن الماء يشكل 90% من مكونات الدموع.

وتابعت إن المؤشر الجيد لمحتويات السوائل في الجسم هو لون البول، فإذا كان صافياً فاتح اللون، فهذا يعني أن الجسم في حاجة إلى المزيد من السوائل.

وهناك عوامل أخرى تسبب جفاف العينين من بينها استخدام الكمبيوتر، ومشاهدة التلفزيون، والقراءة، خاصة في الليل، وذلك لأننا نميل إلى التقليل من طرف أعيننا، أو تحريك أجفاننا أثناء القيام بهذه الأنشطة، خاصة إذا كنا نحقق وأعيننا نصف مغمضة.

وتفيد الإضاءة الجيدة هنا، في التخفيف من الأعراض ويمكن استشارة الطبيب أو اختصاصي أمراض العيون بشأن استخدام كمادات من زيت الخروع. ولابد من محاولة الحصول على ثماني ساعات من النوم على الأقل كل ليلة، فالأرق هو أحد العوامل الرئيسية التي تسبب جفاف العينين.

وختماً انصح المرضى الذين يشكون من أي أعراض في العين كالحرققة أو قلة الدموع بعدم الذهاب إلى الصيدليات مباشرة واستخدام الأدوية بدون أي كشف أو استشارة أو وصفة طبية من قبل الطبيب المختص ولين العين جوهره الجسم حافظوا عليها.



وتنصح الدكتورة أمل باستخدام نوع من قطرات العين الطبيعية التي تحتوي على فيتامينات (A, C, D, E, B) إضافة إلى المغنيسيوم والحوامض الدهنية الأساسية (GLA) وجميعها (DHA) ويسهم في إنتاج غلاف دمعي واق للعين ويحسن نوعية الدموع. ولا تنصح باستخدام قطرات الدموع الصناعية التي تستخدم قطرات الدموع الصناعية التي تتابع من دون وصفات، فهي تحتوي على مواد حافظة يمكن أن تزيد من تهيج العينين وتشد على ضرورة اختيار الأنواع الخالية من المواد الكيميائية.

وأضافت : إن قائله : إن تناول زيت الكتان أو زيت السمك يساعد في التخفيف من الالتهابات ويحافظ على صحة العينين.

كذلك من المفيد تناول مضادات الأكسدة مثل فيتامينات "A" و "C" و "E" والسيلينيوم والزنك فهي تساعد في الحفاظ على رطوبة العينين وتقي الدهون الموجودة في الشبكية من أضرار الشمس.

وأهم مصادر فيتامين "A" هي الخضار والفواكه الصفراء والبرتقالية والخضراء إضافة

يعاني الكثيرون من جفاف العينين الذي يسبب لهم انزعاجاً وحكة وشعوراً بأن حبيبات من الرمل أو التراب قد دخلت فيهما.

ويمكن تفادي جفاف العينين باتباع بعض النصائح البسيطة.

وللتعرف بجفاف العينين التقت (14 أكتوبر) بالدكتورة أمل عبدالحبيب عبدالستار محمود اختصاصية عيون في المجمع الصحي - بمديرية التواهي وتركت لها حرية الحديث.. فإلى التفاصيل:

لقاء وتصوير / أشجان المقطري

مرض جفاف العينين

تعرف الدكتورة أمل مرض جفاف العيون بأنه مرض يصيب العيون نتيجة لعدة أسباب منها : قلة إفراز الغدة الدمعية للدموع أو سرعة تبخر الدموع المفرزة ويعد الفحص والتشخيص باستخدام عدة فحوصات يتم وصف العلاجات المناسبة وهي على شكل قطر للعيون « الدموع الصناعية » أو مرطبات على شكل مراهم يتم استخدامها مدى الحياة وهناك أيضاً حلول جراحية لمنع تصريف الدموع عن طريق سد فتحة المجاري الدمعية بالليزر أو بواسطة قطعة سليكون.

وأشارت إلى أن ظاهرة جفاف العينين ليست مجرد حالة مؤقتة على العينين ، بل هي تعكس مشكلة أكبر تحتاج إلى علاج فغالبا ما تؤدي التغييرات الهرمونية ، وتناول المضادات الحيوية إلى اضطرابات في عملية إفراز الدموع، كذلك فإن هذه العملية تتأثر بفعل استخدام العدسات اللاصقة أو الخضوع لعمليات جراحية في العين ويمكن أيضاً أن يكون جفاف العينين مجرد عرض من أعراض الإصابة باضطرابات هضمية

